



Современная психология

июнь 2013

информационный журнал



В номере:

**Вегето-
сосудистая
дистония**

стр. 57

**Мой
помощник -
гипноз:
возрастная
регрессия
и временная
прогрессия**

стр. 43

**Что такое
современный
психоанализ?**

стр. 15

**«Я боюсь
психологов»**

стр. 49

Глазами любовницы:

ИЗМЕНА ИЗМЕНЕ РОЗНЬ!

стр. 7

Стр 3. Привыкание в семейных отношениях: Как стать невидимкой в собственной семье?

Стр 7. Измена измене рознь!

Стр 9. Купидон. И смеётся, и хохочет он...

Стр 11. Выхватываюие сознания.

Стр 15. Что такое современный психоанализ?

Стр 19. Возникновение новой жизни.

Стр 25. Экология питания.

Стр 29. Области применения медиации.

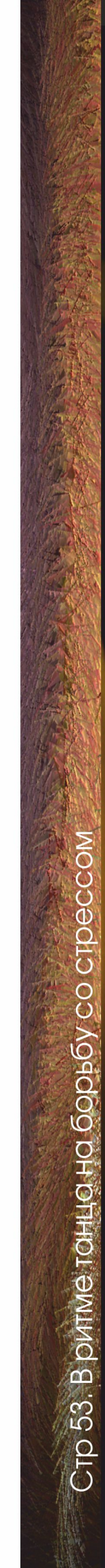
Стр 33. Древо жизни.

Стр 39. Гульнара.

Стр 43. Мой помощник - гипноз.

Стр 47. Сложный вопрос.

Стр 49. Я боюсь психологов.



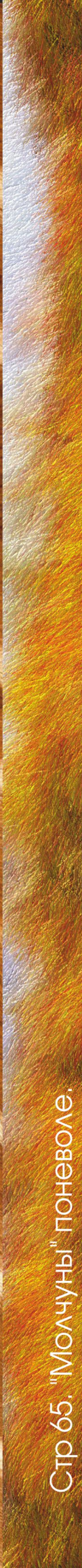
Стр 53. В ритме танца на борьбу со стрессом



Стр 57. Вегето-сосудистая дистония.



Стр 61. Тотем: Курица прерий. Танец.



Стр 65. "Молчуны" поневоле.



Стр 69. Подростки: Диалог о важном.



Стр 73. Вопрос к специалисту.



Стр 75. Мифы о расстановках.



Стр 79. Здоровье своими руками. Телесно-ориентированный метод.

«Современная психология» -
всероссийский информацион-
ный психологический журнал,
представленный в онлайн-,
офлайн- и печатной версиях.

Контакты:

Сайт: pj3.ru

E-mail: info@pj3.ru

Skype: psyjournal

Тел. +7(964)912-85-69



Муж и жена – одна страна!

Рубрику ведут: Алексей Владимирович и Мария Александровна Афанасьевы. Алексей Владимирович Афанасьев – психолог, тренер, действительный член Профессиональной психотерапевтической лиги, инструктор рукопашного боя, инструктор школы выживания. Мария Александровна Афанасьева – лингвист, психолингвист, писатель, переводчик.

Наша рубрика о том, чем можно наполнить свою семейную жизнь и как выстроить отношения внутри своей системы так, чтобы она работала четко красиво, была источником счастья, вдохновения, любви, тепла и жизненной силы.

С уважением, Алексей и Мария Афанасьевы

Привыкание в семейных отношениях: Как стать невидимкой в собственной семье?

Что значит стать невидимкой? Вопрос, конечно, из области фантастики. На первый взгляд. Но как говорил великий Эфраим Севела, жизнь богаче фантазий. Так что в подобной постановке вопроса нет никакой мистики, сплошной реализм. Ведь как часто приходится слышать такого рода реплики: «складывается впечатление, будто он смотрит мимо меня», «я как будто ему больше неинтересна», «что бы я ни делала, он все равно не обращает на меня внимания» (да, чаще в женском варианте, чуть позже мы поясним, почему). А ведь когда отношения только начинались, все было по-другому. Как же случилось так, что супруги вдруг стали невидимками друг для друга?

Ведь бывает же так, что когда мужчина приходит домой, он как будто не замечает собственную жену. Кто-то идет к компьютеру, кто-то – к телевизору, у кого-то – друзья, которых он видит и слышит. Кто-то просто приходит домой за полночь и сразу ложится спать. А кто-то приходит домой, но не к себе и... нет, спать не ложится, но это уже совсем другая история. В этой нашей статье мы хотим поговорить о психологическом феномене привыкания. Действительно, факт: человек постепенно привыкает ко всему уже известному и постоянно находится в поиске нового и неизведанного. Это явление пронизывает все сферы жизни человека. Человек постоянно экспериментирует, всегда находится в поиске нового опыта, новых переживаний и ощущений – и это, надо сказать,

залог его благополучия, материального, психологического и духовного. Очень редко бывает так, что человек остается в зоне своей компетентности, области изведанного, где все ему давно ясно и понятно. Он постоянно стремится в зону некомпетентности. Естественно, исследованная «зона некомпетентности» становится «зоной компетентности», перестает вызывать интерес, и тогда человек переходит в новую «зону некомпетентности». И это движение – постоянно.

Такой механизм обеспечивает человеку развитие и жизнь в самом широком смысле слова. В семейных отношениях этот универсальный закон привыкания к известному работает точно также, как и во всех других областях. Важно учесть, что мужчины привыкают к известному быстрее, чем женщины. Это нужно, чтобы открылся путь для приобретения нового. Ведь по своей сути мужчина добытчик. Ему необходимо добывать – и этот процесс «добычи» (в широком смысле слова) всегда связан с новым и с неизведанным.

По сути, добывание – это и есть овладение чем-то новым. Мужчина направлен вовне – мужская территория граничит с внешним миром и ей присуще постоянное стремление к расширению. Это территория защищает детскую и женскую территории от опасностей внешнего мира, это зона завоевания чего-то внешнего. Женская же территория находится внутри, и ей присуще стремление к обустройству и сохранению «домашнего очага». Когда мужчина что-то присоединяет (завоевывает), женщина включает это в свою зону ответственности и принимается это обустроить.

Свое «новое» мужчина ищет вовне, а женщина – внутри, в том, что имеется, как данность. В определенном смысле мужчина расширяет свой мир, а женщина – углубляет. Такова человеческая природа. И это прекрасно. Часто люди начинают протестовать против этого и обвинять своих близких, предъявляя им какие-то претензии. И конечно, это совершенно бесполезно. Обиды и обвинения еще никому пользы не принесли. Тем более вдвойне бесполезно протестовать против закона привыкания, потому что именно благодаря ему мы расчищаем себе пространство для приобретения чего-то нового – и необходимого.

Поэтому совершенно естественно, что муж привыкает к своей жене, и интенсивность интереса к ней постепенно снижается. При этом в одних парах привыкание наступает через полгода совместной жизни, а в других семьях это, так сказать, событие может не случиться вообще. И вот тут встает закономерный вопрос: как? Каким образом выстроить свои семейные отношения так, чтобы быть интересным своему партнеру до глубокой старости? Тут нужно иметь в виду, во-первых, что есть некоторые паттерны поведения, которые ускоряют привыкание в семье, прямо-таки фантастически ускоряют. Это: ревность, неуважи-





тельное отношение, отсутствие поддержки, повторяющиеся обвинения и недовольство. Мы говорим в первую очередь об их проявлении у женщин, так как в первую очередь с супружеским привыканием сталкиваются они в силу описанных выше эволюционных причин. Ну судите сами: в той ситуации, когда женщина ведет себя исключительно как «раздражающий фактор», вызывающий досаду и желание «закрыться», самый простой способ сэкономить свою психическую энергию – это перестать реагировать на нее вообще. В то же время женщина, которая любит, поддерживает и уважает своего мужчину, легко переходит для него в новое качество, пробуждает в нем новый интерес, и у него постоянно возникают чувства к ней на совершенно новом уровне отношений.

В таких семейных отношениях женщина очень быстро становится для мужчины союзницей и человеком, на которого он может опереться, от которого может получить поддержку. Такой человек – важен. Ценен. Это та прочная основа, которая способна защитить от феномена «невидимости» любую семейную пару. Супруги-союзники, преодолевающие вместе ситуацию привыкания, способны продолжать и развивать свои семейные отношения. Все мы люди. Все мы привыкаем друг к другу. Мужчины действительно привыкают к известному значительно быстрее, чем женщины. Поэтому так важно выстраивать свои семейные отношения на фундаменте поддержки, уважения и понимания. Во-вторых, если один супруг развивается, а второй нет, это рано или поздно вызовет «перекос» в семейной системе, и тогда тот супруг, который остался статичным, очень быстро перестанет быть интересным супругу, который продолжает путь своего развития. Есть замечательная пословица: нельзя в одну и ту же реку войти дважды.

Так и определенный этап семейных отношений нельзя повторить дважды. Требования типа: «Хочу, чтоб у нас снова все стало, как в медовый месяц», – разрушительны для семейной системы. К счастью, в прошлое вернуться нельзя. Семейные отношения – это живой, динамичный, развивающийся процесс. Когда отношения развиваются, семья как система продолжает существовать и развиваться вместе с ними. Здесь более уместно понимание того, что постоянное обновление отношений и привнесение туда новых качеств и элементов ведет к постоянной заинтересованности друг в друге. Супруги, которые постоянно интересуются чем-то новым, обогащаются из самых разных источников, вызывают друг у друга живейший интерес. Семейное счастье нельзя повторить, его нужно постоянно воспроизводить на самых разных и новых уровнях. Многие думают, что семейные отношения – это система неизменная, статичная, и это огромная ошибка. Как мы уже говорили, семья – это живой динамичный процесс. Счастье в семейной системе нужно постоянно воспроизводить, отноше-

ния – обогащать. Как можно обогатить отношения? Через внесение в них чего-то нового, позитивного и интересного. Это могут быть какие-то приключения (только не путать со злключениями): кулинарные приключения, сексуальные приключения, различного рода игры (начиная от компьютерных – да-да, в них тоже можно играть вдвоем! – и заканчивая интимными ролевыми). Это обретение новых и самых разных общих смыслов. И вообще любые совместные действия на новой, неизведанной еще территории. И эта статья именно о том, как важно развиваться самим – и развивать свои семейные отношения.

Почему-то мало сейчас говорится о развитии семьи. Можно найти массу информации о том, как ее сохранить, и еще больше информации о том, как ее разрушить. Однако сохранить то, что не развивается, в принципе невозможно. Когда в семье обогащаются сексуальные, партнерские, уважительные и поддерживающие отношения, – такая семья жизнеспособна, она идет в будущее. Поэтому так важно обогащаться новым опытом самому и поддерживать своего партнера в его развитии, даже если вам вначале кажется непонятным путь, который он избрал для себя. Потому что через некоторое время вы можете обнаружить вдруг, что рядом с вами необычный, очень интересный, новый для вас человек. Ваш супруг.

Алексей и Мария Афанасьевы, г. Краснодар



Глазами любовницы

Рубрику ведет Елена Невская, психолог, психотерапевт, телесно-ориентированный терапевт. Любовница, мама двоих детей.

Здравствуйте. Я – Елена Невская, психолог, телесно-ориентированный терапевт. Моя рубрика называется «Глазами любовницы». И я знаю по себе все, о чем пишу. Почему именно так, зачем вообще об этом говорить, возмутится кто-то. Я объясню. Мне не интересно эпатировать публику, я уже прошла через этот этап и насытилась вниманием к собственной персоне. Мои статьи – это вовсе не исповедь женщины, которая хочет поделиться своими переживаниями. Нет. Я хочу поделиться – мыслями. Я считаю, что если берешься за что-то, будь добр делать это... искренне. И я думаю, что самое полезное, что я могу дать своим читателям (и конечно, в первую очередь, читательницам) – это именно мой опыт любовницы, осмысленный с точки зрения женщины, человека и специалиста-психолога.

Измена измене рознь!

Я думаю, мы достаточно уже табуировали тему супружеской измены. Запреты, замалчивание, молчаливое или вслух высказанное осуждение одинаково не приносят результата. Люди сначала вступают в брак – а потом в интимные отношения на стороне. И это продолжается уже очень-очень долго. Возможно, кто-то, читая эти слова, уже нахмурился. Почему? Неприятная тема. Для кого-то даже откровенно болезненная. А я предлагаю на сам факт измены посмотреть по-другому, безоценочно, безэмоционально. Да, есть такое дело. Есть – и есть. Гораздо важнее, что люди, включаясь в такую ситуацию, чувствуют себя очень и очень плохо. Более того, они чувствуют себя плохо задолго до ее начала – даже при одной мысли о том, что такое может произойти с ними, в их реальности. Может быть, имеет смысл разобраться именно с этими субъективными переживаниями?

Сразу скажу – я буду писать о любовных треугольниках, в которые входят мужчина и две женщины. Женская измена – менее распространенная тема. Менее распространенная и более сложная. В первую очередь – по причинам... биологическим. Поясню вкратце и с примерами. Вы можете себе представить волчицу или тигрицу, которая возражала бы против того, чтобы самец, с которым она совокупилась и от которого родила детенышей, вступал в связь с другими самками? Сложновато. А вот самец, как правило, стремится к тому, чтобы у самки были детеныши только от него. Это поведение встречается у многих видов, в том числе и у приматов. И это понятно: важнейшая задача каждого самца – продолжить род, самому продолжить, дать жизнь и простор для жизни своих собственных потомков. Я не буду распространяться о полигамности мужчин и моногамности женщин – избитая тема. Скажу только, что женщины по природе своей очень избирательно подходят к выбору полового партнера. Опять-таки, «биология»: самцу нужно (и у него есть возможность!) оставить как можно больше потомков, т.е. он в стремлении к передаче своих генов «берет количеством». У самки в деле размножения – совсем другая роль. Она вынашивает, рождает, выкармливает детенышей. На это уходят силы, телесные ресурсы, время жизни. У нее нет возможности, подобно самцу, «брать количеством». Она «берет качеством» (конечно, условности, очень большие условности, но для объяснения на пальцах подходят).

Т.е. раз у нее нет возможности произвести на свет неограниченное число потомков, ей нужно позаботиться о том, чтобы тем, кто все-таки родится у нее, достались самые лучшие гены. Она просто с эволюционной точки зрения «не может себе позволить» рожать детенышей с плохим геномом. Залог того, что ее гены останутся в генофонде вида – это гены сильного, жизнеспособного партнера. И это, понятно, не кто угодно. Отсюда и проистекает та самая женская избирательность в выборе партнера. И отсюда же – отношение мужчин к женской измене.

Могу сказать, что знаю немало семей, на качестве жизни которых никак не сказались связи мужей с другими женщинами. Ни в ближайшей, ни в отдаленной временной перспективе. Но я не знаю ни одной пары, которая была бы счастлива после того, как в сексуальную связь с посторонним человеком вступила женщина. Вы уже наверняка догадываетесь, почему мужчины к женской измене относятся совсем не так, как женщины – к мужской. Да, дело в тех самых инстинктах. Если женщина вступила в интимные отношения с другим мужчиной, она могла от него забеременеть. Отпечаток этого события остается с ней, и для своего партнера она на бессознательном, инстинктивном, древнейшем уровне «биологического», как я говорю, восприятия меняет свое качество, статус. Все-таки какие бы драмы ни демонстрировали нам с экранов телевизоров режиссеры ток-шоу и мыльных опер, измена мужу никогда не отнимет у женщины осознания материнства, глубинной уверенности в том, что она – мать своих детей. Но мужчина – в другом положении. Если женщина ему изменила, он уже никогда не может быть до конца уверен, что их дети – это его дети. Даже если детей как таковых еще и нет. Даже если они рождаются в другое время. Даже если однозначным будет результат теста на отцовство.

Наше подсознание не знает, не понимает и потому никогда не верит логике. Стремление к равноправию полов иногда порождает (интересно, почему бы?) такие нелепости, как «Муж изменяет? Измени ему и ты!». Мол, пусть прочувствует на себе, пусть узнает, что это такое, да к тому же простить потом легче будет. И вы уже понимаете, что это тупик. Даже, пожалуй, ловушка. Почему? Если у вашего мужчины появились отношения с другой женщиной, это ни в коем случае не означает, что ваши с ним отношения закончились. Никакой связи, ни временной, ни логической тут нет (да, самое время с облегчением выдохнуть тем, кто одержим страхом потерять любимого). Однако если у вас появились отношения с другим мужчиной, ваши отношения с мужем закончились.

Автоматически. Где-то глубоко внутри него. По описанным выше причинам. Впрочем, я бы «мечь изменой за измену» не посоветовала даже тем женщинам, которые уже твердо решили расстаться с мужчиной. Даже безотносительно его реакции. Дело в отношении к себе. Чуть выше я писала о принципе, руководствуясь которым женщина выбирает себе партнера. Так вот, мечь к этому принципу не имеет никакого отношения. А то, что против собственной природы и глубинных желаний (осознаваемое желание кому-то за что-то отомстить к этим глубинным желаниям никак не относится) идти не стоит, это и так всем понятно. Мы, люди, удивительные существа. В том числе и в том плане, что можем нанести психологическую травму... сами себе. Так что, правда, есть вещи, которые имеет смысл обдумать, повертеть и так, и эдак – и отложить куда-нибудь подальше. Ну, вот мы и прояснили некоторые принципиально важные моменты. А в следующей статье продолжим стаскивать «флер» драматизма с понятия «мужская измена».

Елена Невская, г. Санкт-Петербург



СПЕЦИИ СЧАСТЬЯ

Делаем жизнь вкуснее!

Рубрику ведет Шреер Евгения Владимировна – психолог, телесно-ориентированный терапевт, психотренер, основатель и руководитель тренингового центра "Метаморфозы", автор ряда тренинговых программ, действительный член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги.

Жизнь можно сравнить с едой... Бывает здоровая, вкусная и красивая... А бывает пресная, подгоревшая или просто испорченная ... И как Вы думаете, что важно, чтобы получилось вкусное блюдо? Правильно...- Нужные ингредиенты, - Способ приготовления. А еще... Что придает основной акцент? Особый вкус любому блюду придают грамотно подобранные специи и то, как оно будет подано... В этой рубрике Вы не найдете прямого психоанализа Вас или Ваших отношений. Здесь Вам будут предложены «Специи счастья», которые легко и быстро помогут придать более красочный вид и насыщенный вкус Вашей жизни!!! «Специи счастья» – самые разные, собранные из всевозможных направлений психотерапии, эзотерики, трансперсональной психологии, мифологии и этнических культур. Прочитав очередную заметку, прихватите щепотку «специй» с собой... И пусть от каждой нашей встречи Ваша неповторимая жизнь приобретает более богатый вкус и аромат!!!

С любовью, Евгения Шреер

КУПИДОН

«И смеется он, и хохочет он...»

«Маленький игривый мальчуган, лукаво разбрасывающий брызги восхищения вокруг, я так редко тебя вспоминаю... Но понимаешь – дом, быт, работа... До тебя ли? Ты все время хочешь играть. Конечно, игра в отношениях – это прекрасно. Но когда в них не все гладко: жизнь, опресненная бытовой банальностью, зачастую скучна, несмотря на стабильно растущий уровень благосостояния; секс не удовлетворяет, не смотря на изобилие информации и качество исполнения; элементарное взаимопонимание отсутствует, несмотря на... да много на что; Слишком сложно увидеть тебя... Ну и вообще...». Вот они, легко узнаваемые отговорки, адресованные не кому иному, как внутреннему «Купидону». Именно тому самому озорному мальчишке, который запускает столь приятный и волнующий процесс – ФЛИРТ ... Флирт?! Это же «романтическая хрень», которая

неприемлема для сильного мужчины, а женщину и вовсе презентует, как весьма легкомысленную особу!!! Да... именно таково традиционное общественное мнение. На самом деле «флирт» – это своеобразная «игра в отношениях», подразумевающая позитивный обмен симпатиями. Купидон (Амур, Эрот) – вечный спутник богини любви и красоты Венеры (Афродиты). Почему же именно Он, сопровождая Ее, опережает и пускает стрелы в сердца людей? Суть любых отношений – энергообмен. Энергию в движение приводят чувства, а чувства великолепно запускает Игра. В отношениях можно обмениваться чем угодно: радостью, унижением, заботой, обвинением, лаской и т.д.

А флирт - это как раз та ИГРА, которая создает обмен симпатиями и восхищением. В ходе подобного обмена повышается энергетический тонус и поднимается настроение. И только эта ИГРА, как ничто другое, запускает страсть. А ведь секс, происходящий ночью, начинается с первого взгляда, первых слов и действий, которыми утром обмениваются мужчина и женщина. Именно ИГРА в МУЖЧИНУ И ЖЕНЩИНУ запускает наши гормоны и энергетические потоки. Но игриво восхищаться друг другом можно не только в мужско-женских отношениях. Не стоит путать флирт с соблазнением. Флирт – это игра, в которой выражают и проявляют симпатию друг к другу. Ведь играть мы можем не только в мужчину и женщину. Игра в восхищение, подкрепленное потоком энергии, может иметь место между кем угодно. Флиртовать можно и с друзьями, и с детьми. И тогда в этом процессе энергия радости, закручиваясь, начинает усиливаться еще больше. Кстати, обратите внимание: маленькие дети почти всегда флиртуют. Куда «девается» это состояние?

Сначала маленького Купидона гонят взрослые (родители) фразами типа: «сядь и успокойся, мне сейчас не до тебя», «чего ты улыбаешься – мне уже стыдно на люди с тобой выходить». Потом его начинает изгонять социум в лице воспитательниц и учителей. Затем, в подростковый период, Купидона заглушает желание презентовать себя уже как взрослого. Он, конечно, потом возвращается в период влюбленности... Но совсем ненадолго. Как только получен доступ к постоянному сексу, он устранивается за мнимой ненадобностью. Почему мнимой, думаю, вы уже сами понимаете... Далее, погружение в работу, ответственность и т.д. И вот, излишняя серьезность стирает черты «озорного и игривого хулигана». И здесь важно осознать: Что же все таки сейчас сдерживает и мешает искренне, и игриво выражать симпатию?

«Дорогой друг! Я всегда с тобой. Я живу в твоём сердце. И мне очень нравится пускать стрелы восхищения в людей, окружающих тебя. Пойми, я просто создан для того, чтобы искриться радостью. Ты только не бойся этого. Поверь, ничего плохого не случится, если посылать в этот мир немного больше любви, тепла и света!

Твой маленький Купидон»



БЫТЬ И ПОНИМАТЬ

Рубрику ведет Вениамин Витальевич Гудимов, практикующий психолог, основатель тексттерапии.

Психология – в буквальном переводе «речь души», которая может быть услышана и понимаема, выражена в творчестве, читаема как уникальная живая книга. Эта речь — симфония, в которой «я» и «другие», прошлое и настоящее ведут диалог. Моя работа — помощь в понимании человеком этой книги, вслушивания в ее язык, нахождения своего голоса, прочтения, понимания. Мой стиль — диалог.

Тексттерапия(ТТ) разрабатывается мной с 2007 года, впитала в себя многолетний опыт в сфере индивидуального и группового консультирования. Ключевые понятия ТТ — язык, речь, текст, услышанность, ответственность, высказанность. Человек – существо говорящее. Наша речь связывает наши мысли и чувства с мыслями и чувствами других. В ней, как в личном фотоальбоме, отражаются истории ошибок и открытий, одиночества и совместности, любви и потери, боли и радости – опыт нас, и других.

В нашей речи встречается прошлое и настоящее, наше «я» и «другие», личности и анонимы, мнения и правила, сомнения и утверждения, объяснение и понимание. Речь трудно разложима на технические моменты: смысл сказанного собой или другим мы начинаем раскрывать, совершив некий поступок, пережив катарсис. Однако, для нас важно быть в речи, освоить, индивидуировать ее — чтобы понимать происходящее именно как «я», находить общий язык с другими и выражать свои намерения.

Возвращение в речь – ключевая идея тексттерапии. Работа с событийностью речи, услышанностью и ответственностью – ключевой процесс тексттерапии. Речевой катарсис — оживление речи, проживание, осознание связки «речьсобытие» помогает человеку за собственной немотой услышать монолог другого, за этим монологом — услышать свой голос, ответить ему и тем самым найти слова для выражения своего понимания. Идея собственного текста, автором которого является в большей степени сам человек, нежели другие – базовая идея тексттерапии. Возвращение авторства помогает выйти из роли персонажа чужих текстов и использовать ответственность как терапевтический ресурс, обеспечивающий положительные изменения. В тексттерапии



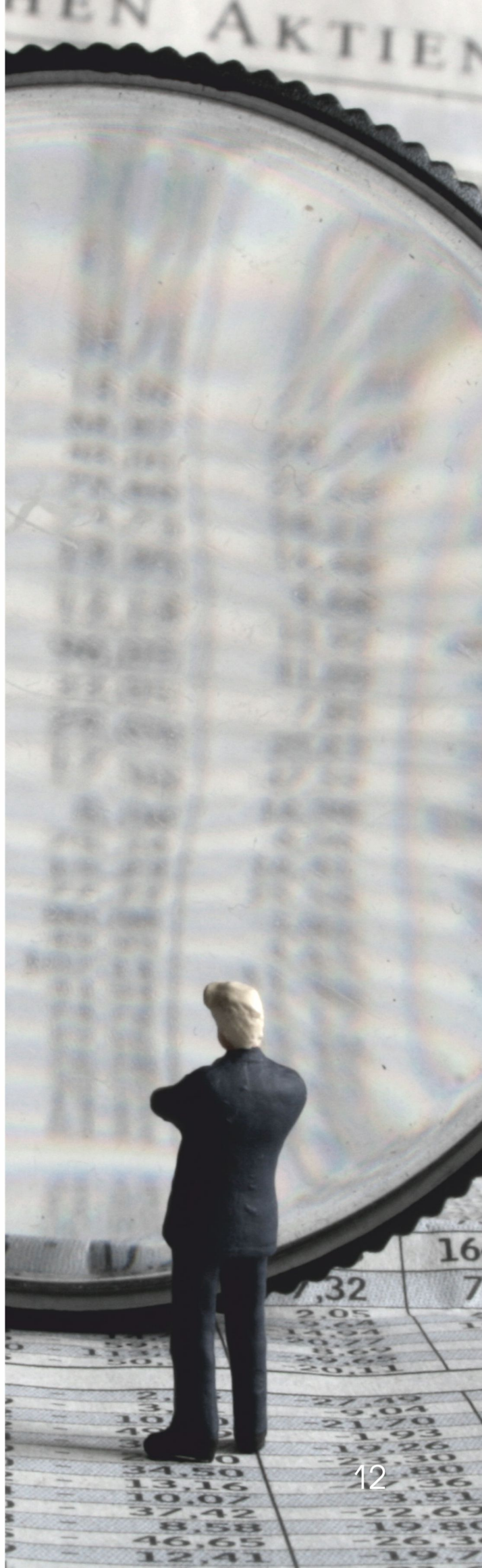
активно используются создаваемые тексты (словесные, рисуночные). Через работу с последовательными текстами происходит встреча с авторской речью как феноменом, событием, диалогом себя и других. Благодаря такому подходу текстотерапия помогает продуктивно работать со смысловыми травмами (потеря себя в угоду другому), так и экзистенциальными переживаниями одиночества, границ существования и пр.

Выхватывание сознания

Всегда ли, когда мы говорим о сознании, мы говорим о сознании? Да и что значит — говорить о сознании? Разговор просыпается и, как всякое живое существо, касается темы, о которой мы можем рассказывать, раз за разом пробегая умом маршрут, который не был известен минуту назад, но почему-то увлекает нас. Всегда ли, когда мы говорим о языке, мы говорим о языке? Всегда ли, говоря о ясности, мы говорим о ясности? Всегда ли, говоря об А, мы говорим об А?

Или — по аналогии с микродвижениями глаза — мы имеем ломанную траекторию выхватывания, которая задает характер нашего разговора? Сознание как выхватывание? Если так, то впечатление, которое производит само слово «картографирование», — размеренного и механического процесса, который движется наподобие яркой линии сканера, обнаруживая объекты и задавая именованья в установленной системе координат — становится сомнительным. Как и гипотетический картограф. Выхватывание того, что уместнее назвать «вариантами», т.е. изменчивыми объектами.

Которые могут изменять свои очертания в зависимости от (в том числе) отношений с ними. Тогда — сознание это игра? Подарок, который дарят ребенку — руль, и круг с нарисованными там дорожками, мостами и знаками. Включается моторчик и по улицам «едет» машинка. Которая стоит на одном месте, будучи притянута магнитом руля. Вращается круг с разметкой. Чем больше круг — тем больше ощущение длинны дороги и вариантов движения. Что будет, если в сознании удерживать факт неподвижности машинки и продолжать играть? Играть станет неинтересно. Эти два элемента, будучи помещены в сознание, трудно там уживутся. Чтобы «оказаться» в игре — необходимо развести их. Игра требует игнорирования факта неподвижности машины. Но игнорировать их трудновато, легче переназывать.





Да это же варианты! Это дорога неподвижна, а машинка движется, а по сути – это двигаюсь «я». Каждый оборот круга дороги – «новый». Да и не круг это – а «извилистая дорога». Так объективные данности становятся вариантами, игровыми предметами (образы-игрушки?). Игрушечность сознания? Да, «что-то» вокруг меня определенно есть. И я с этим ничего не могу сделать.

Но я могу назвать «это» по-разному. Но для чего? Но где грань между переназыванием, реконструкцией и выдумыванием, самоослеплением? Если мы выхватываем варианты – мы выхватываем нечто уже обозначенное нами как вариант. Наполняем форму – которая уже известна? Или же понимаем, что это не более чем вариант – поскольку изначальное выхваченное делает иллюзорной постоянное, которое тоже необходимо нам?

А глубина выхватывания – впечатление, реакция, связанность с другими – она может быть разной. Впрочем, известно ли нам, откуда мы выхватываем? Кто в нас выхватывает и кто связывает выхваченное в вариант объекта? А если это выхватывание – т.е. осознание – анонимно? Возможно ли безадресное сознание? Вопрос...

Вениамин Гудимов, г. Москва





Современный психоанализ



Рубрику ведет Давлетова Анна Ивановна – кандидат психологических наук, доцент, практический психолог психоаналитического направления, заведующая кафедрой психологии филиала КубГУ в г. Славянск-на-Кубани. Сфера научных интересов: психология лидерства, клинический и прикладной психоанализ, арт-терапия. Действительный член ОППЛ.

Понятие «психоанализ» в современном мире употребляется, как минимум, в двух значениях. Во-первых, это психологическая концепция, созданная на рубеже девятнадцатого и двадцатого веков австрийским врачом-неврологом Зигмундом Фрейдом. И во-вторых, психоанализ – основанный на этой теории метод психотерапии, очень быстро распространившийся по всему миру и популярный по сей день. С момента своего рождения и по настоящее время психоанализ имеет в научной и социальной среде как горячих сторонников, так и ярых противников. И как теория личности, и как метод психотерапии психоанализ много критиковался (в основном вследствие своей сексуализированности), видоизменялся, расширялся и развивался в самых разных направлениях. На протяжении истории своего развития психоанализ изменялся от классического до прикладного.

Психоанализ Зигмунда Фрейда имел много последователей как во времена своего зарождения и становления, так и сейчас. Наиболее известные имена учеников и бывших коллег доктора Фрейда: Карл Густав Юнг, Альфред Адлер, Вильгельм Райх, Эрих Фромм и другие. Каждый из этих знаменитых психологов, развивая революционное для того времени фрейдовское учение о бессознательном, в конечном итоге родил собственную теорию личности и внес неповторимый вклад в мировую психологию. Так, К.Г. Юнг со своей теорией о коллективном бессознательном и архетипах явился основателем арт-терапии и сказкотерапии. А. Адлер – автор индивидуальной психологии и термина «комплекс неполноценности», В. Райх по праву считается основателем телесной терапии, а Э.Фромм – социального психоанализа.

Современный психоанализ в широком смысле – это более двадцати концепций психического развития личности, которые широко используются клиническими психологами и психотерапевтами во всем мире. И подходы к психоаналитической терапии также различны, как и сами эти теории. В нашей рубрике мы постараемся познакомиться с различными направлениями и аспектами психоанализа в современном мире: теоретическим, клиническим, философским и прикладным.

Что такое современный психоанализ?

Сегодня «психоанализ» – модное слово, и психоаналитик – модная профессия. Что же стоит за этим «брендом», кроме того, что это долго и дорого? На мой взгляд, это один из многих мифов, приписываемых психоанализу как методу психотерапии. Конечно, с этим можно спорить, но психоаналитичен сегодня почти каждый метод психотерапии. Во всяком случае, основные понятия, терминология и правила ведения терапии имеют много сходства. И почти каждый метод либо опирается на классическую теорию психоанализа, либо, как в математике, идет «от противного». Почти ушли в прошлое ортодоксальная кушетка «дедушки» Фрейда и представления о том, что психоанализ пригоден исключительно для лечения истерии и неврозов. Да и в абсолютную сексуализированность психоанализа тоже уже мало кто верит.

З.Фрейд остается классиком, первооткрывателем и по праву основоположником не только теории личности, но и психотерапии, основанной на феномене исцеления душевных расстройств методом «проговаривания». К сожалению сегодня, как и во времена З. Фрейда, зачастую даже у интеллигентных людей (а может быть, в первую очередь у интеллигентных) бытует мнение, что сильная, состоявшаяся личность обязана сама справляться со своими душевными неурядицами. Хотя в то же время считается нормальным, что при любом соматическом заболевании принято обращаться к специалисту в специализированное учреждение, называемое поликлиникой. И конечно, мы редко задумываемся о том, что человек – существо целостное в своем био-психо-социальном единстве.

И именно поэтому длительная негативная эмоция или дискомфорт в душе могут вызывать заболевания органов или систем в нашем теле. В моей практике бывают случаи, когда работаешь с клиентом по поводу какой-либо психологической проблемы, и через определенное количество встреч он вдруг замечает, что без специально прилагаемых к этому усилий он избавился от какой-то телесной болезни, аллергии, например. Не бывает людей без проблем, особенно в современном мире. И периодически в квалифицированной психологической помощи специалиста нуждается каждый человек.

И, конечно же, можно и подружке в жилетку поплакаться, или к соседке по лестничной клетке зайти на чашку чая, а заодно и вывалить на нее ворох своих проблем. Но вот вопрос: нужно ли это, а главное – полезно ли для своей собственной психики, да и для психики соседки тоже? Несомненно, лучше обратиться к специалисту. Ведь когда у нас болит сердце, мы не обращаемся за помощью к стоматологу, а когда болит желудок, не идем к кардиологу. Как правило, даже самый сильный человек не может справиться с болью души самостоятельно, и лучше не ждать, когда эта боль начнет превращаться в заболевание органа. Конечно, усилием воли, человек может заставить себя «забыть» неприятные или травмирующие моменты своей жизни. Но неприятность в том, что это «забывание» только кажущееся. На самом деле, наша психика ничего не забывает, пока не проживет событие. З.Фрейд этот процесс

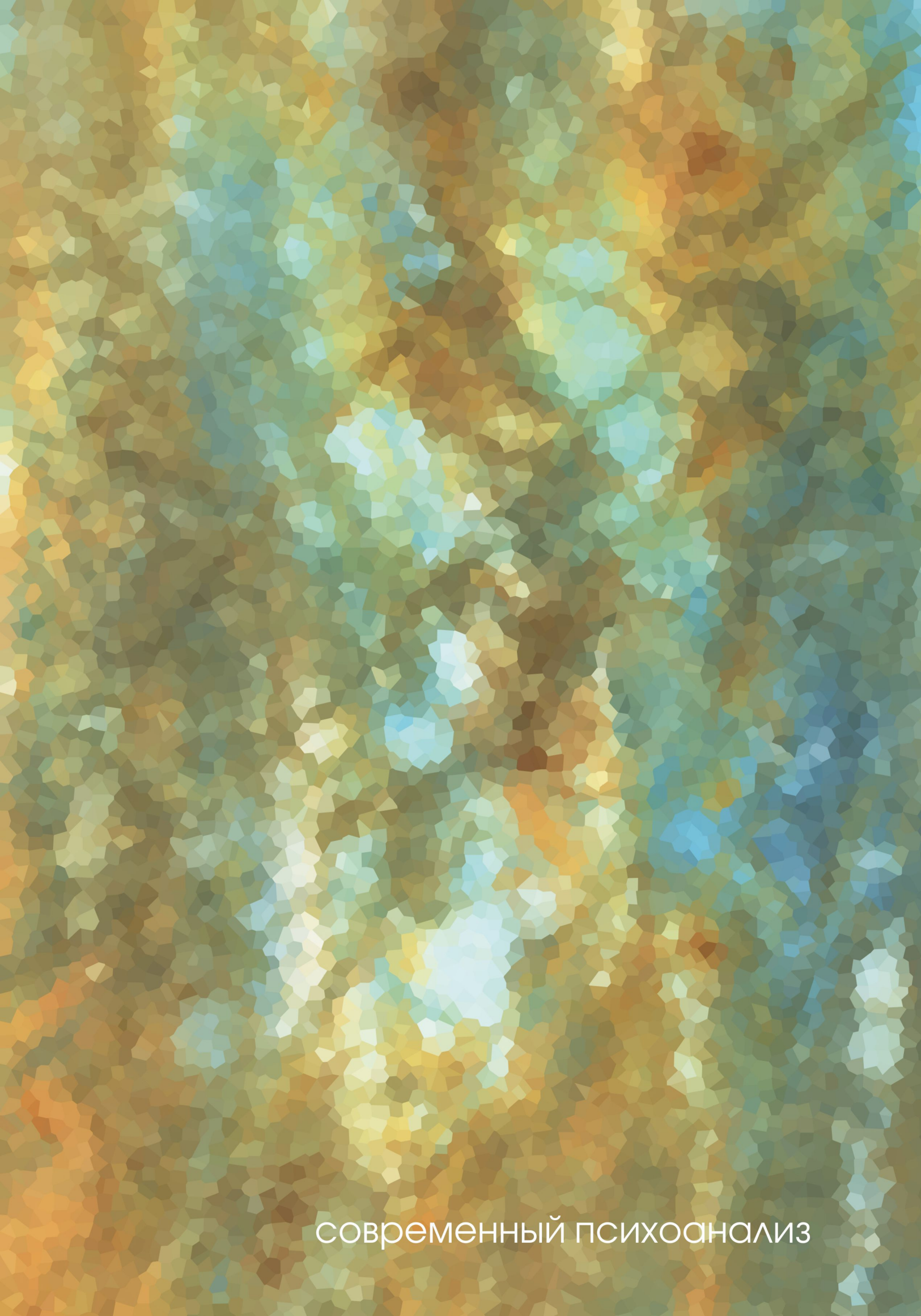
относил к разряду защитных механизмов психики и назвал вытеснением. В повседневной реальности люди чаще всего не задумываются о том, что сознание – это еще не вся психика. И за пределами сознания находится огромный пласт психической организации, содержание и деятельность которого оказываются недоступными самонаблюдению. В психоанализе эта часть души называется бессознательным, а в быту – попросту подсознанием. Вот там-то и скапливаются большинство неотрагированных эмоций, непржитых проблем, страхов и навязчивых мыслей. И как только эти содержания оказываются за пределами сознания, они начинают управлять нашей жизнью, настроением и поведением. Вот тут-то и нужен специалист-психолог или психотерапевт.

Главная его задача – сделать осознанными эти вытесненные в бессознательное содержания, пережить заново травматический опыт, чтобы переоценить его и расстаться с проблемой надолго, а лучше – навсегда. В фокусе психоанализа всегда стоит личность клиента в ее целостности, и здесь все ценно, все части личности имеют право на существование, даже отвергаемые самим клиентом. Психоаналитик – это своего рода зеркало, которое позволяет увидеть те части себя, которые увидеть невозможно или не хочется. Это зеркало, которое в процессе психотерапевтической работы дает возможность клиенту не только увидеть, но и принять себя таким, каков он есть. Можно сравнить психоанализ с исследованием, где клиент является одновременно и исследователем, и объектом исследования. Психоаналитик никогда не будет осуждать вас, так же как не будет давать советов.

Психоанализ учит нас самим брать ответственность за свою жизнь. Чаще всего уже в процессе анализа клиенты отмечают улучшение многих сфер своей жизни – профессиональной, личной, социальной. И даже улучшение телесного здоровья. Они становятся эффективнее в деятельности, общении, творчестве. В целом повышается качество жизни. Люди становятся успешнее и счастливее, другими словами – они становятся собой.

Анна Давлетова, г. Славянск-на-Кубани



The background is a complex mosaic of small, irregular polygons in various shades of brown, tan, yellow, and blue. The colors are distributed unevenly, creating a textured, organic feel. The overall palette is warm, with the cooler blues concentrated more towards the right side of the image.

современный психоанализ



Дарья Стрельцова

Дарья Стрельцова, мама троих детей, акушер-гинеколог, специалист по естественным родам, соавтор книги "Девять месяцев и вся жизнь".

Я счастливая мама троих детей. Готовясь к рождению первенца, я вышла в тему естественных родов и сознательного родительства и остаюсь в ней до сих пор. Получая высшее медицинское образование и специализацию по акушерству-гинекологии, я уже имела определенные взгляды и убеждения, которые помогли мне преодолеть жёсткость медицинского подхода к беременности и родам и найти точки соприкосновения и сотрудничества с медициной, взяв из неё знания и, надеюсь, избежав стандартного подхода к женщине, ожидающей ребенка.

Бессмысленно отрицать достижения науки, отбрасывать накопленный врачебный акушерский опыт. Среди тысяч рожаящих всегда будут женщины, которым необходима именно медицинская помощь. Но также бессмысленно и даже опасно загонять всех остальных в жесткие рамки медикаментозных родов. Процесс Рождения Человека нельзя подгонять под некие стандарты, какими бы замечательными они ни казались. К любым родам, где бы и как они ни проходили, надо подходить индивидуально. Следует оставить в полном смысле слова кесарево кесареву, а естественное естественному, и предоставить женщине свободу выбора рожать так и там, где это необходимо ей и ее ребенку: дома, в семейном родильном центре, в роддоме. Тогда наши дети будут рождаться здоровыми и счастливыми! В 1999 году судьба свела меня с замечательной женщиной Алишани Акин, американкой, которая пригласила меня в соавторы создаваемой ею книги «Девять месяцев и вся жизнь». С выходом книги, появились новые знакомства и новое направление в моей жизни: я много писала для тематических журналов о беременности, родах и вскармливании.

В течение многих лет я занимаюсь этой темой, совмещая медицинские знания и естественный подход к родам, идущий еще от первых домашних акушеров. В 2006 году мы с единомышленниками создали сайт «Естественное рождение», а затем общественную организацию «Рождение». Организация, представляющая интересы настоящих и будущих родителей, позволяет охватить очень широкий круг вопросов и донести их до властей предрержащих структур, чтобы вместе искать пути решения существующих проблем. Несколько лет назад мною было создано ЖЖ-сообщество "Соло для мира", в котором родители из разных стран делятся рассказами о самостоятельном рождении своих детей без посторонней помощи. Этот опыт обогатил и расширил наши общие представления о естественных родах и дал возможность лучше понимать процессы, происходящие в организмах матери и ребенка во время рождения без какого-либо вмешательства. Сейчас я активно занимаюсь общественной и обучающей деятельностью, провожу семинары, участвую в конференциях, пишу в интернет-сообществах и для сайтов «Естественное рождение» и "Сольные роды". Считаю распространение информации в обществе о том, каким может быть рождение ребенка, что беременность не болезнь, а роды не операция, - очень важным и нужным делом. Мне также интересно направление доульской поддержки в родах, когда рядом с роженицей находится более опытная женщина, помогающая ей пройти свои роды, где бы и как они не проходили - дома или в роддоме, с вмешательствами или без. Я очень благодарна тем людям, которые были рядом в моих непростых жизненных ситуациях, и тем женщинам, с которыми я встретила, занимаясь темой беременности и родов. Я не только передавала им свои знания, но и училась у них, и продолжаю это делать.

Светлана Шнырова

Мама троих детей, перинатальный психолог, преподаватель йоги для беременных.

Вот уже много лет я занимаюсь темой, связанной с беременностью и родами, подходя к ней с самых разных сторон – от изучения перинатальной психологии до увлечения холотропным дыханием, от сопровождения родов в качестве психолога до преподавания йоги для беременных, от написания статей для женских журналов до создания сайта naturalbirth.ru. Основная загадка, увлекающая меня все это время, по сути, неразрешима – это тайна Рождения. И чем больше познаешь в процессе этого поиска, тем больше открывается непознанного и тем интереснее продолжать этот путь. Я рада, что мое увлечение «беременностью» настолько захватило меня, что стало не только частью личной жизни (я многодетная мама), но и переросло в профессию. Сейчас я практикую и преподаю йогу, и это стало основой моих программ для подготовки женщин к беременности, будущих мам к родам. А для недавно родивших женщин я провожу занятия по восстановлению после родов. Надеюсь, что мои статьи помогут вам поверить в собственные силы и родить естественно!



Возникновение новой жизни

Воплощение новой души на Земле - великое таинство. Чудо обретения ею физического тела – зачатие - происходит скрытно от нас. К тому времени, когда мы узнаем о беременности, как правило, проходит уже 2-3 недели жизни нового человека. В некоторых культурах, например в Китае, возраст ребенка отсчитывался с момента зачатия, считалось, что новорожденному ребенку уже исполнилось девять месяцев. Существует восточная притча: женщина пришла к мудрецу и спросила – «У меня только что родился ребенок. Что мне сделать для того, чтобы он вырос красивым, умным, здоровым, счастливым?» Мудрец ответил: «Женщина, ты опоздала на девять месяцев». Это значит, что заботиться о будущем своего малыша стоит с первых недель беременности.

Не только Ваше физическое здоровье и самочувствие требуют пристального внимания, но и настроение, мысли, чувства с которыми Вы встретили известие о наступившей беременности. Попробуйте представить, какое чудо – появление новой жизни, какой удивительный путь развития пройдет Ваш малыш до своего рождения. И как много будет зависеть от Вас: от Вашего отношения к беременности, от Ваших мыслей и чувств по отношению к малышу. Чем раньше Вы начнете думать о нем как о полноценной личности, наделять его всеми качествами равноправного человека, тем быстрее Вы научитесь понимать своего ребенка, и тем легче будет протекать беременность. Но если духовная сторона зачатия покрыта тайной, то его физическую основу ученые хорошо изучили. Сегодня мы можем не только прочесть об этом, но и увидеть своими глазами на фото- и видеосъемках момент зачатия и дальнейшее развитие ребенка.

В первую очередь давайте посмотрим, что же представляют собой клетки, дающие начало новой жизни. В обычных клетках нашего организма содержится 46 хромосом. Процесс созревания половых клеток очень сложен и заканчивается особым видом деления – мейозом, в результате которого они несут в себе половинный набор хромосом - 23. После слияния яйцеклетки и сперматозоида новый человеческий организм получит полный набор из 46 хромосом, половину которого унаследует от отца, а половину от матери. В этом уникальном генетическом коде заложено все, что касается физического организма – рост, цвет глаз, волос, группа крови, черты лица, тип нервной

системы и т. д. Пол ребенка зависит от того, какой сперматозоид оплодотворил яйцеклетку. Если он был носителем половой X-хромосомы, то рождается девочка, если Y-хромосомы - то мальчик. Яйцеклетка всегда несет в себе только X-хромосому. Сперматозоиды созревают в мужских половых железах и имеют сложную структуру. Они состоят из головки, шейки и хвостовой части и способны к самостоятельному передвижению за счет колебательных движений хвостика. В половых путях женщины они движутся со скоростью 2-3 миллиметра в минуту. Яйцеклетка созревает в яичнике. В первой половине менструального цикла происходит рост и развитие одного из десятков тысяч фолликулов (особых образований, похожих на пузырьки, содержащих в себе яйцеклетку). В середине цикла происходит овуляция - разрыв зрелого фолликула и выброс из него яйцеклетки вместе с фолликулярной жидкостью. В чем-то этот процесс аналогичен родам - рождается клетка, готовая к оплодотворению, способная дать жизнь ребенку.

Она удивительно красива, окруженная прозрачной оболочкой и, словно короной, клетками лучистого венца. Навстречу друг другу. В отличие от сперматозоидов, яйцеклетка не может двигаться самостоятельно, и дальнейшее ее передвижение зависит от полноценной деятельности маточных труб. Непосредственно после овуляции яйцеклетка попадает в брюшную полость. Маточная труба изгибается, приближаясь к месту ее выхода, нежно обхватывает только что родившуюся яйцеклетку своими бахромками, и через несколько минут яйцеклетка вместе с током жидкости попадает внутрь трубы. Именно там она встретится со сперматозоидами, и там же произойдет процесс оплодотворения, к которому яйцеклетка готова в течение суток. Если зачатия не произошло, то она попадает в полость матки и распадается. В момент эякуляции (выброса спермы), во влагалище попадает 3-5 миллилитров спермы, которая содержит 300-500 миллионов сперматозоидов. Часть из них остается во влагалище, которое имеет кислую среду, и погибает. Остальные, спустя несколько минут, попадают в цервикальную слизь, которая выделяется из канала шейки матки во время полового акта. Она имеет слабощелочную среду, что повышает двигательную активность сперматозоидов и помогает им проникнуть внутрь матки. Этим клеткам предстоит большое путешествие. Из всех сил работая хвостиками, они устремляются вперед и через полчаса - час попадают в полость матки, а еще через полтора-два часа - в маточные трубы, вплоть до их ампулярного отдела, где и встречаются с яйцеклеткой. В благоприятных условиях полноценный сперматозоид сохраняет оплодотворяющую способность в течение 2-х суток после эякуляции. Однако некоторые исследователи считают, что эта способность сохраняется до пяти дней.

Зачатие. Яйцеклетка окружается миллионами сперматозоидов, которые начинают проникать в клетки лучистого венца - ее корону. Они прокладывают путь тому единственному, уникальному сперматозоиду, которому дано проникнуть в яйцеклетку и слиться с ее ядром. Он передаст генетическую информацию отца, объединит ее с материнским генетическим кодом и даст начало новой жизни - происходит чудо зачатия. Остальные сперматозоиды распадаются и всасываются слизистой оболочкой труб. А оплодотворенная яйцеклетка, которая теперь носит название зиготы, внешне как бы замирает на целые сутки. Кто знает, может в этот момент она наполняется незримой жизненной энергией, исходящей от души ребенка, пришедшего к своим родителям. В клетке активизируются внутренние процессы, обмен веществ и через 24 часа происходит первое деление - первый шаг на долгом пути роста новой жизни, который будет продолжаться девять месяцев. Через сутки оплодотворенная яйцеклетка - зигота - начинает делиться, возникают две дочерние клетки. Через 12 часов их уже четыре. Через четверо суток после оплодотворения образуется целый комплекс из 32 клеток - морула, напоминающий ягоду малину. Все это время дробящаяся яйцеклетка движется по маточной трубе от места оплодотворения к полости матки. Ее движение происходит за счет активных сокращений маточной трубы. Клетка подхватывается током жидкости внутри маточной трубы, подобно лодочке, скользящей по течению реки. Мерцание ресничек покровных клеток, выстилающих трубу, напо-

минает движение водорослей в речной воде. В конце пути, через четыре дня, зародыш попадает в матку. Воображаемая нами лодочка выносится течением реки в открытое море, чтобы найти место своего пристанища внутри матки. Надежная гавань. В матке плодное яйцо продолжает свои удивительные превращения. Теперь оно похоже на полый шарик или пузырек и называется бластоциста. Она как бы расплавляет поверхностные клетки слизистой оболочки матки и погружается в глубину ее функционального слоя. Этот процесс называется имплантацией и происходит через 6 – 7 дней после оплодотворения. В течение двух дней погружение полностью заканчивается. Наша лодочка нашла свою гавань, в которой она будет находиться в течение девяти месяцев.

После имплантации начинается интенсивный рост зародыша. Наружная оболочка яйца (хорион) образует ворсинки, которые вначале покрывают все плодное яйцо, а затем остаются только в той области, где будет образована плацента. Эти ворсинки проникают в стенку матки, где в свою очередь развивается особое пространство, наполненное кровью. Оно окружает ворсинки и таким образом питает эмбрион и удаляет отработанные вещества. Внутреннее скопление клеток плодного яйца образует два пузырька, между которыми развиваются три зародышевых листка. Из них будут сформированы все органы и ткани ребенка. Один из пузырьков быстро превращается в амниотическую полость и быстро заполняется околоплодной жидкостью, в которой будет находиться ребенок до самого своего рождения. Второй пузырек образует желточный мешок, который, выполнив свою питающую и кроветворную роль, спустя несколько недель атрофируется. Одновременно с этим из тельца зародыша образуется выпячивание, по которому сосуды из тела зародыша идут к наружной оболочке. Из него впоследствии формируется пуповина, идущая от ребенка к плаценте и позволяющая ему легко плавать в околоплодных водах.

Считается, что женщина не чувствует зачатия и первых недель беременности. Однако некоторые мамы рассказывали, что чувствовали незримое присутствие своего ребенка буквально с первых дней беременности: «Меня не покидает ощущение свершившегося чуда. Из небытия, из вечности, из другого мира пришел ко мне будущий человечек? Он такой крошечный сейчас, и никто не знает о его существовании. Просто в голове не укладывается. Подхожу к зеркалу и оттягиваю свитер, моделируя свой будущий живот. Меня радуют и пугают предстоящие перемены. Кто он сейчас? Зародыш? Плод? Эта медицинская терминология не имеет никакого отношения к моему Ребенку. Потому что он Человек уже сейчас. Я это знаю». Формообразующие силы духовного мира. На второй неделе развития у ребенка закладывается сердце и уже через три недели после оплодотворения оно начинает сокращаться - духовный импульс воплощается в физическое биение, которое будет сопровождать нас до конца дней. На пятой неделе развития, сердце ребенка начинает работать точно так же, как сердце взрослого человека.

К концу первого месяца своей жизни эмбрион окружен амниотической жидкостью и тремя оболочками. Эмбрион имеет цилиндрическую форму и обладает крупным головным отделом. Его длина 5-8 миллиметров, вес - 2-3 грамма. У него сформированы прообразы всех основных систем и органов. Этим сложнейшим физиологическим процессом управляют удивительные формообразующие силы духовного мира. Каждый из трех зародышевых листков дает начало определенной группе органов и тканей. Из наружного листка развиваются кожа, волосы, ногти, части зубов, желез, сенсорные клетки органов чувств и нервная система ребенка. Из среднего - мышцы, хрящи, кости, внутренние органы, сосуды, сердце, кровь, лимфа, половые железы и внутренние оболочки. Из внутреннего листка - эпителий желудочно-кишечного тракта, дыхательной системы, печени, поджелудочной железы. Нервная система закладывается очень рано. В течение первых недель развития образуется нервная трубка и зачатки головного мозга, а уже в шесть недель могут быть



записаны его мозговые импульсы. Это удивительное открытие сделано совсем недавно. Оно научно подтверждает, что даже на эмбриональной стадии развития ребенок является не просто скоплением клеток, а живым существом. На втором месяце формируется голова, туловище, лицо, глаза, конечности. У малыша бьется сердце, растет кишечник, развиваются легкие, почки, хрящи начинают заменяться костной тканью. Эмбрион приобретает человеческий вид. Он совершает свои первые движения. Длина ребенка - 2,5-3 сантиметра, вес - 4-5 граммов. В 11 недель ребенок окончательно сформирован, и в дальнейшем все его органы и ткани будут только расти и совершенствоваться вплоть до самого рождения. Ребенок чувствует прикосновения, он двигает руками и ногами, поворачивает голову, сосет палец, глотает околоплодную жидкость. Тельце ребенка еще очень маленькое, а сами движения столь неуловимы, что, пока он свободно парит в своем прекрасном мире, мама их обычно не замечает. Но некоторые женщины испытывают ощущения, напоминающие трепетания крыльев бабочки. С этого времени будущего младенца называют плодом. Его эмбриональный период закончен.

«Каждый человек представляет собой уникальную точку, в которой явления мира пересекаются «один раз таким образом и больше никогда». В этот момент чистое сознание, являющееся фундаментом каждой души, участвует в формировании фундамента человеческого тела. В данный момент ребенок зачинается в любви. В тот же момент ребенок где-то рождается. Где-то мужчина и женщина прикасаются друг к другу и захватываются ритмом. Ритм присутствует во всем: в их сильном учащенном дыхании, в ударах сердца, в глубоких проникновениях, в последних содроганиях, в биении животворящей влаги. Где-то женщина в родах ощущает потребность изменить свою позицию, она поворачивается и держится за мужа. Что-то огромное происходит в ней и вокруг нее. Женщина кричит в ночь, издавая звук, странный даже ей самой, когда она в завершающей потуге вытуживает своего влажного ребенка, выскальзывающего на свет. Он положен на ее гостеприимную грудь. В тот же момент женщина лежит в блаженной истоме в руках своего любимого. Проходят минуты или даже часы. Где-то птица поет. Где-то ребенок бросает камешки в журчащую речку. Несколько капелек росы висят на серебряной паутинке. Момент зачатия наступает. Его сперматозоид и ее яйцеклетка соединяются. Самый значительный момент в жизни будущего ребенка незаметно ускользает от них». (А.Акин, Д.Стрельцова «Девять месяцев и вся жизнь»)

Дарья Стрельцова, Светлана Шнырова





Здоровый образ жизни и сознательное родительство

Рубрику ведут Бородаенко Александр Александрович и Екатерина Александровна. Бородаенко Александр Александрович – врач-невролог, заведующий отделением интенсивной терапии. Бородаенко Екатерина Александровна – психолог, НЛП- мастер, специалист по эриксоновскому гипнозу и эриксоновской терапии и другим направлениям психологии

Здоровый образ жизни, естественное и сознательное родительство – это понятия, которые существуют в союзе между собой, дополняя и обогащая друг друга. Эти понятия составляют ядро любого общества, потому что они, по отдельности и вместе взятые, направлены на рождение и воспитание здоровых и благополучных детей. Без потомков у нас нет будущего. И к счастью, создание будущего – это процесс, который зависит от каждого из нас. Здоровый образ жизни – это в первую очередь «здоровье мысленных образов», которые имеют свойство воплощаться в реальность. Здоровье физическое, на наш взгляд, – это уже результат воплощения позитивных «мысленных образов». Наша рубрика посвящена тому, как организовать свой образ мысли и жизни так, чтобы наши дети, которые познают мир через родителей, могли научиться у нас быть здоровыми – в полном смысле этого слова.

Экология питания

Муж моей сестры работает дальновозчиком, работает в основном с поставками различной продукции в Финляндию и другую «заграницу». И вот очередной рейс, на этот раз он везет в Финляндию шоколад известной марки «Милка». Сестра меня угостила этим шоколадом. Раньше я частенько покупала именно его. И к моему удивлению, вкус у той «Милки», которой меня угостила сестра, оказался совершенно другой. Та, что отправлялась в Финляндию, была еще вкуснее, ну а наша, «местная», по сравнению с той, что на импорт, как-то померкла.

Оказывается, что одна и та же крупная, пищевая компания может производить три категории одного и того же продукта: 1-ая – для внутреннего потребителя (в индустриально развитой стране), 2-ая – для экспорта в другие развитые государства, 3-ая – с наихудшими качественными параметрами для вывоза в развивающиеся страны. Эти же продукты попадают и к нам. К этой категории относится 80% продуктов питания, сигарет, напитков, а так же 90% медикаментов, которые можно найти у нас на прилавках. Производят их фирмы на Багамах, Кипре, Филиппинах, Мальте, в Пуэрто-Рико, Сенегале, Израиле, Марокко, Австралии, Кении, Голландии, Германии, Швейцарии, Турции, ЮАР.

На таких пищевых продуктах ставиться специальная маркировка, которая указывает, что товар произведен с использованием опасных для здоровья консервантов. (Маркировка узнаваемая – буква Е и три цифры). Так, кола и маргарин, произведенные в Голландии, Германии и поставляемые к нам, консервированы ракообразующим эмульгатором, обозначенным на упаковке символом Е 330. Эта продукция в высокоразвитых странах запрещена. Производитель, честно предупреждая потребителя, как бы говорит: «Вы сами вольны решить, покупать ли этот товар, который стоит дешевле, или же предпочесть ему безупречный, но подороже».

Если на этикетках вы не найдете перечисленные в перечне коды, то все в порядке – товар должен быть безупречный. Однако участились случаи, когда на этикетке целенаправленно не пишется про опасные ингредиенты, а тест в лаборатории указывает на их наличие. Вот некоторые из опасных добавок: Е 103, 105, 121, 125, 126, 130, 131, 142, 152, 210-217, 240, 252, 271, 330, 477 – ракообразующие (канцерогены). Е 123 – краситель, вызывающий злокачественные опухоли, аллергии, псевдоаллергии. Е 200-203, 218, 219, 220, 227, 233 – консерванты, вызывающие аллергии и псевдоаллергии. Е 620, 621, 622, 623, 624, 625 – вызывают аллергический шок, головные боли, тошноту, нарушение зрения. Е 230, 231, 232, 238, 239 – вредны для кожи, сильные аллергены. Е 250, 251, 252 – вызывают расстройство давления. Е 320, 321, 322 – повышают холестерин, вызывают заболевания печени и почек. И многие другие с их перечнем можно ознакомиться отдельно. Так же, уже сложно найти продукт, в котором не было бы генномодифицированных организмов. Недавно всем известный Гринпис обновил список продуктов с ГМО, производители которых не пишут на этикетках о их наличии. Приведем некоторые из них.

Danon (Данон) — производство йогуртов, кефира, творога, детского питания, Pringles, Snickers, Twix, Milky Way, Cadbury (Кэдбери) шоколад, какао, Ferrero, Nestle шоколад "Нестле", "Россия", Шоколадный напиток Nestle Nesquik, безалкогольный напиток Coca Cola " и другие. Обратите внимание, среди этих продуктов есть продукты для детей. Еще 10 лет назад в поселке, где я родилась, у каждой семьи был свой огород. Сейчас в этом же поселке огород – это большая редкость. Как говорят местные жители, зачем «горбатиться», когда можно по доступной цене купить готовый продукт. Так ли это на самом деле? В процессе подготовки данного материала мы встретились с Романом, руководителем парникового хозяйства в Краснодарском крае, и с Валерием, руководителем фермы в Волгоградской области. Итак, из первых уст от руководителя местного тепличного хозяйства: «За последние 5 лет у нас увеличилась конкуренция со стороны китайцев. В чем преимущества китайцев? Важный для многих фактор – их продукция ниже по цене. Как говорится, скупой





платит дважды. А цена низкая за счет того, что у них дешевая химия. Данные препараты ускоряют рост и созревание плодов: овощей, фруктов, ягод. «Вечером посадил куст, утром уже плоды», – такой анекдот сложился о китайских хозяйствах. А если плод не созрел, существует такой препарат, которым опрыскивают еще зеленый «продукт», и он в течении нескольких часов поспевает. Так же у большинства хозяйств практически круглый год овощи. У них можно приобрести помидоры уже в феврале... Портятся эти овощи гораздо быстрее (максимум 2 суток), поэтому очень важно их как можно быстрее продать. А продать можно, снизив цену. Самое интересное, что иностранные хозяйства долго не задерживаются на одной земле, максимум 2-3 года – и земля полностью «выжата», даже сорняк не растет. После этого такое хозяйство переезжает на новое поле. Как влияет подобная химия на организм, говорить не приходится, и так все понятно. Немало среди наших производителей тех, кто тоже «грешит» химией. Однако «наша» химия «отдыхает» по сравнению с китайской. Есть и добросовестные производители, которые используют препараты только от «мошки и блошки». Даже в такой непростой ситуации я могу предложить несколько вариантов, – говорит Роман, владелец тепличного хозяйства. – Приобретайте продукты по сезону, берите продукты у одного проверенного производителя либо продавца. Как проверить производителя? Можно приобрести прибор, который определяет любой фрукт и овощ на его экологичность. Этот прибор – тонкая спица с датчиком, которой прокалывается продукт, и тут же на датчике отображается наличие химикатов, если они есть. Для жителей сельской местности все гораздо проще: выращивайте овощи и фрукты своими руками». Лично мы с супругом предпочли выращивать овощи своими руками на грядке перед нашим многоквартирным домом. Сейчас там поспевают помидоры, огурцы и зелень. А во дворе порядок – и нам на пользу.

Также передаю беседу с руководителем среднего фермерского хозяйства из Волгоградской области: «Я считаюсь средним фермером. В моем хозяйстве 120 коров, 2000 тыс. га земли. Найти качественное фермерское хозяйство, чью продукцию можно было бы спокойно давать своим детям, все сложнее. Все дело в том, что российские фермеры поставлены в очень жесткие условия. Стоимость натурального мяса, выращенного по законам природы, существенно отличается от цен в супермаркетах и других магазинах. Эта стоимость в разы выше! Так, как на выращивание скота требуются немалые ресурсы: временные, кормовые, человеческие и др. Из этого и складывается цена продукта. Почему же тогда так дешево стоит европейское сырье? Для развивающихся стран, в том числе и для нас, они производят дешевый товар. В этом случае их не интересует качество продукта, лишь бы «побыстрее да побольше». Для этой цели применяется гормональная химия (гормоны роста) и ускорители и увеличители мяса. Животное не видит природы, оно стоит в стойле и просто пухнет на глазах. Когда оно «опухнет» до кондиции, его уводят на бойню. Такая система существует не только для нас в Европе – у нашего крупного производителя тоже самое. Естественно, на это тратится меньше ресурсов. За счет этого и цена снижается, а о качестве говорить вообще не приходится. Сейчас в СМИ идет пропаганда: «Не берите у мелких фермеров продукцию, они не соблюдают технологию, берите у крупного производителя – у него все в порядке». Это не более чем политический ход. Все это началось, когда мы вступили в ВТО. Тогда из Европы беспрепятственно хлынул огромный поток непригодного для еды продукта. В прошлом году я ездил в Германию на «фермерскую конференцию» для обмена опытом. Так вот, там фермеры чувствуют себя гораздо спокойней, они дорожат своей профессией, для них это большая гордость –

быть фермером в нескольких поколениях. Понятие о среднем фермерстве в Германии существенно отличается от нашего – 100 га земли, 60 дойных коров. Доход такого фермера в год составляет 3 млн. чистой прибыли (если перевести на наши деньги). Плюс со стороны государства идет значительная поддержка, в том числе и материальная. Так, на 1 га земли им платят 16 тыс. рублей на развития хозяйства. Нам же на 1 га земли 400 рублей в нашем регионе. А в тех областях, где земля плодородная, 250 руб. на га. Нашему фермеру для того, чтобы заработать 1 млн. в год, нужно работать круглые сутки, и очень важны погодные условия.

Вот в этом году подул горячий астраханский ветер, который нанес некоторый ущерб, поэтому в этом году рассчитывать на хорошую прибыль не приходится. У нас в стране существуют хорошие законы, только на практике они не работают. Если вы обратитесь в суд потому, что вам продали некачественный товар, – да, начнется разбирательство, но толку от этого не будет. Все потому, что у нас отменили ГОСТы, а остальное можно «варьировать». То есть нет определенного стандарта – каким должен быть продукт, стандарты кое-какие есть, но они очень расплывчаты, и над ними можно «пофилософствовать». Прогноз весьма печален – будущее за крупными производителями, которые уже успешно вытесняют мелкие и средние фермерские хозяйства. Что касается молочной продукции, то молочные ингредиенты заменяют более дешевыми растительными. В собственно молочной продукции запрещено использовать растительные жиры, если такие продукты идут под названиями базовой продукции – молоко, масло, сметана, сыр – тогда это чистой воды фальсификат, реализация которого запрещена законом. Тем не менее, на рынке такой продукции очень много, иногда содержание растительных жиров составляет 100%, но при существующей системе принять меры относительно производителей и реализаторов псевдомолочных продуктов очень сложно. Чаще всего фальсифицируют сливочное масло, твердые сыры, сгущенное молоко и сметану. Например, для изготовления 1 кг. настоящего сыра требуется 12 л молока, поэтому сами решайте, какова должна быть у настоящего сыра цена. Выход лично я вижу в том, чтобы не брать в магазинах мясную и молочную продукцию. Найдите мелкое либо среднее хозяйство, проверьте его и берите продукцию у него одного. И, например, из одного только молока можно самим в домашних условиях, без специального оборудования, делать сметану, творог, кефир, сыворожку.

Будет и вкусно, и полезно. На такой ноте завершилась наша беседа с Валерием. Так же очень важен вопрос воды. Если обратить внимание на покупную воду, то срок ее годности (от полугода до года) вызывает сомнения в ее экологичности. Неужели вся продаваемая вода «крещенская» и поэтому не пропадает так долго? В каждой местности есть родник, это реальный выход. И конечно же, родник тоже вещь не безопасная, его водичку лучше бы исследовать в лаборатории, так как там могут быть негодные для ежедневного питья составляющие. Так же следует обратить внимание на место, где он расположен: нет ли вблизи производства, дорог и т.п. Некоторые люди бурят скважины на своем участке, и с определенной глубины добывают чистую и полезную воду. Мы с супругом нашли в 40 км от места, где мы живем, родник в лесу, и сдав его «творение» в лабораторию, были приятно удивлены: водичка не только очень хороша, но еще и содержит оптимальную дозу серебра. Как известно, серебро обладает целебным действием... Ситуация с водой и пищей сейчас непростая, и вместе с тем не безвыходная. Выбор есть у каждого из нас.



Консультирует психолог-юрист

Елена Васильевна Дзюба, руководитель центра "Гармония", юрист, психолог, специалист по ведению переговоров и урегулированию конфликтов (медиатор).

Если и у вас возникла сложная жизненная ситуация и вы нуждаетесь в юридической помощи, вы всегда сможете получить консультацию юриста в рамках действующего законодательства. Обратившись за психологической поддержкой и помощью, вы обретете возможность найти в себе неисчерпаемый источник для позитивных изменений в жизни, лучше понять и услышать других. А специалист по ведению переговоров и разрешению конфликтов (медиатор), сочетая многолетний опыт и знания в области юриспруденции и психологии, постарается помочь вам разрешить спор и принять, сохраняя доверительные отношения и партнерские связи, взаимовыгодное для обеих сторон решение, в котором нет побежденных, есть только победители!

Елена Васильевна Дзюба

Области применения медиации

Существует три способа преодоления противоречий: доминирование, компромисс и сотрудничество. При доминировании только одна сторона достигает желаемого результата, при компромиссе – ни одна из сторон, и лишь сотрудничество дает возможность обеим сторонам получить то, чего они хотят (Мэри Паркер Фоллетт)

Однажды, во время учебы на психолога, я услышала от своего преподавателя, Ольги Николаевны, очень интересную фразу. Буквально в нескольких словах эта фраза наглядно так описывает спор, конфликт между двумя сторонами: «Любой конфликт похож на хлопок в ладоши! Для того, чтобы этот хлопок произошел, нужно две руки, желание хлопнуть и сила для удара». Получается, что две руки – как две стороны, которые усердно выясняют отношения между собой. Причем вклад каждого в развитие конфликта – 50% и 50%. Но не всегда участники спора способны самостоятельно это осознать, и именно здесь им на помощь приходит медиатор, способный помочь им взглянуть на существо спора со стороны. Он формирует условия для выявления самого важного в существующем

споре, что способствует переводу спора на основе принципов к спору на основе интересов. Сегодня медиация находит применение и развивается во всех сферах, где традиционных способов разрешения конфликтов оказывается недостаточно и где возникает необходимость в поиске новых подходов к разрешению споров. Это далеко не полный список областей, в которых медиация эффективна: Семейные отношения; Воспитательно-образовательная сфера; Система социального обеспечения и здравоохранения; Корпоративные и межкорпоративные споры; Экономическая сфера; Интеллектуальное право; Публичное право; Система страхования; Финансовая и банковская сфера; Индустрия туризма и отдыха; Недвижимость, строительство и проектирование; Различные отрасли промышленности.

В нашей стране медиацию используют, при разрешении конфликтов: споры (конфликты), в том числе: коммерческие споры между контрагентами по договору (включая преддоговорные споры, споры из-за неисполнения договоров); имущественные споры, включая споры о разделе имущества, наследства, об определении порядка пользования общим имуществом, межевые споры; потребительские споры между продавцом товаров (работ, услуг) и их потребителем; споры об объектах интеллектуальной собственности, включая объекты авторских и смежных прав, патентных прав, секреты производства (ноу-хау), фирменные наименования, товарные знаки и другие; трудовые споры, включая коллективные трудовые споры по поводу заключения, изменения и выполнения коллективных договоров; семейные споры, включая споры о воспитании детей, о разделе имущества. Одним из основных требований, делающих возможным использование медиации в разрешении спора, является добрая воля сторон, вовлеченных в конфликт. Медиация может применяться только тогда, когда обе или все стороны (в случаях, когда в спор вовлечено более двух сторон) согласны на ее применение.

Медиация является наиболее мягкой формой разрешения споров. Посредник – медиатор – не выносит своего решения, он лишь помогает создать условия, приемлемые для переговорного процесса. Он, руководствуясь своим опытом, знаниями, умением разрешать конфликты, помогает спорщикам выработать такую позицию, которая максимально соответствовала бы интересам спорящих сторон. И напоследок – притча.



Спор благородных

Один человек продал другому дом. Покупатель нашёл в этом доме схороненный клад, большое сокровище, принёс эти деньги к продавцу и сказал: — Ты продал мне дом. Деньги, находившиеся в нём, принадлежат тебе, возьми их. — Если бы эти деньги были назначены мне в удел, они нашлись бы тогда, когда дом ещё принадлежал мне. Раз теперь дом стал твоей собственностью, то и деньги — твоё имущество, — возразил продавец. Поднялся между ними спор. Один говорил: «Это — твоё!» Другой восклицал: «Нет, твоё!» В конце концов пошли они со своей тяжбой к царю той эпохи и сказали: — О справедливый царь, о бесподобный судья, о праведник, не ведающий кривды! Прекрати наш спор и пресеки нашу вражду! Царь спросил продавца: — Есть у тебя дети? — Есть сын, — ответил тот. — А у тебя какого пола ребёнок? — спросил царь покупателя. — Дочь, — ответил тот. — Отдай же свою дочь его сына, а деньги эти дай ей в виде приданого. Тогда вы оба получите свою долю из этих денег, — сказал царь. Обеим сторонам это решение пришлось по душе, оба вышли из судейской залы удовлетворёнными, и от благодатного действия этого решения по всему лицу земли взошли всходы, благословение такого правосудия всему миру принесло благодать.

Елена Дзюба, г. Крымск

A
♣



♣
A



Древо жизни

Все о системных расстановках

Рубрику ведет Людмила Михайловна Захарова (г. Волгоград), врач, член-консультант Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, специалист по системно-феноменологической психотерапии (консультированию) и семейным расстановкам®

Человек – квинтэссенция своей семейной системы. Мы всегда связаны со своим родом, и, получив жизнь от наших предков, наследуем не только их внешность, черты характера, но также и судьбы. Мы часто несем в себе их вытесненные переживания и чувства, делаем похожий и не всегда благой выбор, совершаем те же ошибки. «Яблочко от яблони недалеко падает». Наш род – «яблонеый сад». Все семейные ценности, критерии принадлежности роду, историю таит родовое поле – бессознательное всех членов семьи. Нерешенные задачи предков наследуются потомками. Мы не всегда знаем о судьбах своих дедов и прадедов, а тем более о судьбах более далеких поколений. Не помня и не зная свое прошлое, мы, оказавшись в так называемом, системном переплетении, переживаем его вновь и вновь, принимая за свою жизнь. Вот уж на самом деле – «попал в переплет». «Мне не по себе», «я не в своей тарелке», «я сам не свой», «на мне венец безбрачия», «ему на роду написано» – тоже про это. Узнаете себя?

Как быть? Важно узнать свою историю, «зреть в корень» – в семейно-родовые корни своих нынешних забот и проблем. Очень ценно найти смысл семейных переплетений, «восстановить» системные порядки. Более того, важно всей душой, с уважением принять своих предков и их судьбы, с благодарностью принять жизнь, что они сохранили и передали для нас, и – жить, жить счастливо, смотреть в будущее, передавать жизнь и любовь дальше, свои детям, своим потомкам.

В помощь вам – эффективный метод краткосрочной психотерапии – системные семейные расстановки (автор метода Берт Хеллингер). Терапевтический (исцеляющий) эффект семейных расстановок и системно-феноменологического подхода обусловлен в том числе восстановлением нарушенных семейных структур родового поля. Метод хорош для тех, кто хочет разобраться в себе, узнать и принять себя; изменить свою жизнь, найти «свое место в жизни»; наладить или улучшить отношения с родителями, детьми, супругами, партнерами, другими людьми, (близкими и не очень); понять свои эмоции и чувства, обрести душевное равновесие и уверенность в себе; прийти к разрешению внутренних и внешних конфликтов; преодолеть жизненные кризисы и обрести свое счастье и любовь; найти правильное решение в сложных ситуациях; справиться со страхами и хандрой, увидеть причины заболеваний и зависимостей; обрести благополучие в учебе, работе, бизнесе, «подружиться» с деньгами

...и еще многое-многое из того, что душа пожелает! Очевидные решения в системной семейной расстановке приходят неожиданно и явно, и порой результат для человека сродни великому открытию, «перезагрузке», обретению Себя и наполнению силой и благодатью ресурсов своего Рода. Добра вам!





Здравствуйте! Мне 22 года. Я узнала, что беременна. Мой молодой человек сказал, что не готов стать отцом, и если я оставлю ребенка, наши отношения закончатся. А я не готова стать матерью-одиночкой... Я живу с мамой и бабушкой, они уговаривают меня оставить ребенка, обещают во всем помочь. У мамы хорошая работа. Бабушка грозит, что я никогда не буду счастливой, если избавлюсь от ребенка. Не знаю почему, но мне страшно от ее слов. Мне вообще страшно... рожать страшно... страшно, что никогда не смогу выйти замуж с ребенком, что работу, на которую недавно устроилась, придется бросить... Скажите, правда ли, что аборт имеет для женщины какие-то негативные последствия? (Не в плане медицины...)

Здравствуйте! Примите мою поддержку в сложной для Вас ситуации. С момента, когда Вы задали этот вопрос, до выхода в свет страницы с ответом, прошло время. Скорее всего, Вы уже приняли какое-то решение. Каким бы оно ни было, – это решение? правильное для Вас. Это Ваш личный выбор в сложившейся ситуации. Родные и близкие могут помочь взрослому человеку сделать шаг, подсказать, поддержать, помочь, но их советы и уговоры – это не шаг, который делает сам человек. Ваш молодой человек сказал, что не готов стать отцом. Что ж, так бывает. Единственное, в чем молодой человек ошибается, – он УЖЕ стал отцом.

С момента зачатия парень и девушка по факту – отец и мать этого ребенка. Оставьте мужчине его часть ответственности за происходящее. Вы пишете, что испытываете страх. Возможно, Вы почувствуете себя иначе, если вспомните, как когда-то с трудностями справилась Ваша бабушка. Потом Ваша мама также приняла решение рожать – и появились Вы. Быть может, им также, как и Вам сейчас, когда-то пришлось сделать непростой выбор, преодолеть страхи и сомнения и чем-то пожертвовать в своей жизни для того, чтобы выносить, родить, вырастить своего ребенка. Вы спрашиваете, имеет ли аборт для женщины какие-то негативные последствия. Ответ – да. Аборт всегда имеет последствия, как на уровне тела, так и на уровне души. Аборт – в первую очередь очень тяжелая психологическая травма для женщины. В этом событии очень много душевной боли, и её нужно пережить (именно пережить, а не «забыть» её).

Исходя из опыта системных семейных расстановок, во множестве случаев аборт, не пережитый женщиной как утрата собственноручно погубленного ребенка, оказывает влияние на ее дальнейшую жизнь, в том числе и на отношения с мужчинами, на возможность зачать и родить следующего ребенка, на его судьбу и судьбы следующих детей, на отношения с ними. В любом случае у Вас есть возможность воспользоваться помощью психолога, системного семейного психотерапевта или сделать системную семейную расстановку.

Добра Вам





Доброго времени суток! Помогите разобраться с собой, пожалуйста. Мои родители развелись, когда мне было три года. Папа женился на другой, они живут уже много лет вместе, у них дети и вроде все хорошо. (Я это знаю от бабушки с бабушкой, по папиной линии, у нас традиция – я летом езжу к ним в гости). Но меня бесит, что отец не хочет со мной общаться!!! Ни со мной, ни с мамой. Сколько раз бабушка пыталась устроить нашу встречу (мы живем все в разных городах, и мы с мамой, и бабушка с дедом, и отец с новой семьей)... В последний раз видела его лет 9 назад. Шлет открытки и подарки по почте или оставляет что-то у бабушки. Я несколько раз ему звонила, потом перестала. Злюсь очень. Я очень долго мечтала, что он к нам вернется, потом поняла, что не будет этого, но почему он не хочет со мной даже говорить и видаться?
Ксения, 17 лет

Здравствуйте, Ксения! Вы пишете, очень верную вещь: «помогите разобраться с собой». Именно с собой, со своими чувствами, желаниями, возможностями в данный момент, в дан-ной ситуации, и стоит разобраться. Для этого, прежде всего, Вам стоит определить для себя цель. Иными словами, решить или представить: что хорошего произойдет, как сложится моя жизнь и мои отношения с родителями, когда я разберусь в себе. Это важно. Конечно, чтобы основательно проработать заданный Вами вопрос, стоит очно обратиться к семейному психотерапевту, к системному семейному расстановщику. Тем не менее, попробуем сделать кое-что здесь и сейчас. Ксения, в 17 лет пришла пора взрослеть, строить свою собственную взрослую жизнь, строить новые отношения, развиваться, жить и быть счастливой.



Для этого стоит принять родителей такими, как есть. Со всеми их достоинствами и недостатками, с их сильными сторонами и слабостями. Такие у Вас родители. И такой у Вас папа. Другого – не будет. Ксения, вспомните (запишите на листочке!), что Вам дал Ваш отец (подскажу, первое в этом списке – Ваша ЖИЗНЬ). Посмотрите на этот список с позиции маленькой обиженной девочки. Мало? Представьте себе отца. Скажите ему об этом. Скажите о своей злости! Можете даже поплакать, а если хочется – даже покричать, потопать ногами, поколотить кулачками подушку. Побудьте маленьким обиженным ребенком, которому кажется, что его «неправильно» любит папа. Побудьте такой столько, сколько захочется, но не дольше всей оставшейся жизни. Теперь сделайте вдох, выдох, распрямите плечи, поднимите голову! Ксения, Вы – выросли.

Вам 17 лет. Посмотрите на то, что дал Вам Ваш отец. Готовы ли понять и принять именно столько? Даже если больше – не будет? Готовы ли принять своего отца именно таким, какой он сейчас? Принять его любовь такой, какую он дает Вам (пусть это «всего лишь» открытки и подарки)? Можете ли оставить ему право не часто общаться с Вами (возможно, он просто не знает, как общаться с подрастающей дочерью, или боится сделать что-то не так, «не правильно».... а быть может, Ваш папа – просто «молчун» или, как «старый солдат», «не знает слов любви», что не мешает ему любить Вас всем сердцем...)? Готовы? Это хорошее начало. Дальше все сложится!

Удачи и добра Вам, Ксения.

С уважением, Людмила Захарова, г. Волгоград



Болигатов Владимир Иванович (В. Володин)

родился 15 сентября 1953 года в Ростове-на-Дону, в семье военного. Русский. Родовые корни в Донском казачестве. В 1974 году закончил военное училище. Принимал участие в войне в Афганистане. Служил в Белоруссии, Германии, Туркестанском военном округе. После демобилизации работал в строительстве, искал нефть и газ в Центральных Кара-Кумах, участвовал в создании первого в истории Белоруссии частного драматического театра, был его первым директором. Жизненное кредо: добро всем, честь – никому. Православный, приверженец девиза предков: "За Веру, Царя и Отечество!" Увлечения: литература, драматургия, театр. Впервые начал писать в 2008 году. Направления творчества: истории о службе курсантов 70-х, становление молодых офицеров, события в Афганистане, любовная проза.

Гульнара

Повесть. Часть первая

Приказ № 586

Министра Обороны СССР от 17.08.84 г. г. Москва

За мужество и отвагу, проявленные при выполнении интернационального долга на территории Демократической Республики Афганистан, наградить сержанта Арсентьева А.В. орденом Красной Звезды (посмертно).

Не успел Артём свернуть за угол командирского модуля, как тут же услышал недовольный окрик командира взвода, старшего лейтенанта Волошина:

– Арсентьев! Ты что, оглох? Арсентьев!

– Я! – недовольно откликнулся Артём.

– Ты чего бродишь, как неприкаянный? Я чем приказал заниматься?

– Товарищ старший лейтенант, ну мне по делу надо, – попробовал оправдаться Артём.

– Для тех, кому надо по делу, за вашей казармой будочка стоит фанерная, туалет называется. А других дел сейчас, кроме чистки оружия, у вас быть не может. Так что давай, поворачивай обратно и учти, за пулемёт ты мне головой ответишь. Я приду, проверю.

– Есть, – недовольно буркнул Артём.

И какого чёрта он пошёл мимо штаба? Можно же было дать небольшой крюк и спокойно дойти до своих товарищей «дембелей» – они договорились после обеда собраться всем вести за казармой второго взвода. Это время дня было самым жарким. Солнце пекло так, что броня БМП нагревалась, как сковорода, хоть яичницу жарь. А воздух становился густым, тяжёлым, и надышаться им было невозможно.

– Ты чего так быстро? – удивлённо спросил Коля Судаков, второй номер их пулемётного расчёта.

– На взводного напоролся, – хмуро ответил Артём.

– Теперь вообще не пойдёшь?

– Да как я пойду, если он уселся на лавочку у штаба?

– А в обход?

– А если он сюда придёт? Меня нет, знаешь, что будет?

– Догадываюсь, – ответил Николай, откинувшись на спину, положил руки за голову. Они сидели на снаряжных ящиках в тени, с противоположной стороны фанерной казармы. Вообще-то называть это сборно-щелевое сооружение казармой было явным преувеличением: летом в нём было не продохнуть от духоты, а зимой даже раскалённые до красна печки-буржуйки слабо спасали от холода.

– Ну вот что, догадливый, иди-ка ты к старшине и получи у него два «цинка» – будешь ленты снаряжать, а я займусь пулемётом.

- Снаряжать без машинки? Да ты чего? – попытался возмутиться Николай.
- Ничего! Пальчиками поработай, пальчиками.
- Вот ты злишься, а я разве виноват, что ты к своим не попал? Надо было в обход идти.
- Поговори мне ещё! Давай, топай за патронами!
- Артём, ну давай подождём, когда машинку починят, а? Ведь не первый раз, может, через час она уже готова будет?

Артём хмуро посмотрел на Николая, а про себя подумал: «Чего я взъелся на него? Ведь и правда сам виноват. Он-то тут причём?»

- Ладно, давай подождём. Но имей в виду, если через час машинку не починят, будешь ленты снаряжать сам, вручную. Понял?

– Да понял я, понял, – заулыбался Николай.

- А сколько у тебя всего коробок с лентами готово? – после минутной паузы спросил Артём.

– Три, – продолжая улыбаться, ответил Николай.

- Судак, ты чего мне свистишь? Откуда у нас три коробки? – удивился Артём.

– А сколько? Вот сам считай: одна осталась после последнего выхода, и две я снарядил сразу, как вернулись.

- Когда это ты их снаряжал? Что-то я не видел.

– Конечно, не видел. А как бы ты увидел, если сразу к своим «дембелям» ушёл?

- Ладно, хватит трепаться. Ты хоть для видимости подними крышку ствольной коробки, вытряхни всё из пенала и брось к пулемёту пару кусков промасленной ветоши, вроде как чистил. Вообще-то плановую чистку оружия Артём в глубине души считал занятием для слабоумных или совсем уж для «молодняка» – здесь каждый знал, что от надёжности автомата порой зависит жизнь, не только товарищей, но прежде всего тебя самого. Поэтому все чистили своё оружие без понуканий и приказов.

– Сделаем! – ответил Николай и с завистью посмотрел, как Артём достаёт из пачки «Явы» сигарету.

- Артём, угости «явиной», а? У меня от «Памира» уже как наждаком по горлу прошлись. Артём молча вытряхнул ещё одну сигарету и протянул её Николаю.

– Во, спасибо, бачан, теперь покурим, как люди.

Колю Судакова Артём заметил сразу, как только его привезли вместе с остальным молодым пополнением с Баграмского аэродрома. Это был крупный парень с большими руками, открытым лицом и по-детски наивным взглядом серых глаз. Чем Николай так понравился Артёму, сказать было трудно, но он сделал всё, чтобы этот здоровяк-сибиряк был назначен Волошиным к нему в пулемётный расчёт вторым номером вместо Игоря Санникова, который был тяжело ранен на последнем боевом выходе и теперь лечился в Союзе, в Ташкентском госпитале. С первых же дней знакомства Артём относился к Судакову, как к младшему брату, только вот виду не подавал. Да и по службе Николай был моложе Артёма всего на полгода. Но это на гражданке полгода всего лишь шесть месяцев, а тут? Здесь, в Афгане совсем иной отсчёт времени. Полгода – это десять – двенадцать боевых выходов, каждый из которых может закончиться по-разному. Можешь вернуться в расположение своего батальона живым и невредимым, а можешь и не вернуться. Вот возьмут и превратят тебя духи из сержанта Арсентьева в груз 200, и будешь ты проходить по штабным бумажкам как боевая потеря, всего лишь. И тогда полетит домой в родной Смоленск листок бумажки с печатным текстом. Этот листочек махонький совсем, даже не листок, а так себе, половина его, но бед он натворит немало. Это как мина – сама небольшая, не больше банки, в которой отец приносил домой солёную селёдку, но если та баночка рванёт, то не то, что человек, сорокатонная громада танка превращается в беспомощную грудку железа. О похоронке и думать – то не хотелось, но ведь думалось, и ещё как думалось. И сидела эта мысль в башке, будто ты с ней родился, и что ни делай, чем ни занимайся, всё одно – свербит тебя эта сука, мозги прожигает, да душу рвёт. Особенно тяжело было первое время. Возвращаются парни после выхода угрюмые, злые – слова не скажи. Еле на ногах держатся. Открывают десантные люки, а там... Мама родная!... Молча выгружают пацанов, а иногда то, что от них осталось, кладут в рядок... Нет, лучше такого не видеть и не вспоминать. Это уже после стал он к этому привыкать, хотя привыкнуть, конечно, невозможно. Скорее, очерствел душой. И самому приходилось точно так же выгружать из люков тех, кто ещё утром ел

рядом с ним кашу из котелка, дымил вонючей сигаретой и считал дни до приказа. А на своего взводного Волошина Артёму вообще страшно было смотреть. После таких потерь тот несколько дней ходил злой и пьяный, даже какой-то почерневший. Хотя всё было понятно: в конце концов, Артём отвечал только сам за себя и за свою жизнь перед своими родными. А офицеры? Тот же Волошин?.. Но это всё может случиться, если ты летишь домой как «двухсотый». А ведь можешь оказаться «трёхсотым», то есть тяжело раненым. Конечно, ничего хорошего в этом нет, но всё-таки живой, и летишь в Ташкент, в окружной госпиталь, а оттуда, как правило, мало кто возвращается, чаще комиссуют. Но есть ещё один, самый страшный исход боевой операции – это плен. Тогда ты вроде бы живой, но уж лучше быть «двухсотым» – прощайте папа, мама, прощайте все родные, пусть я буду лежать в цинке, в родной Смоленской земле где-нибудь под берёзкой, чем гнить у духов в ямах да в сараях, каждый день терпя издевательства и унижения.

Вот по этой самой причине полгода в Афгане – это огромный срок, и его ещё надо прожить. Сам Артём был осеннего призыва и ему до «дембеля», до Баграмского аэродрома, а там уж и до дома, оставалось всего-то сорок два денёчка. Эх, мама родная, скорей бы уж! Постепенно, незаметно для себя, от этих мыслей он опять перешёл к воспоминаниям о родном Смоленске. Жили они почти в центре, в собственном доме, и как-то так получилось, что городские новостройки не коснулись их района, обошли стороной. До остановки автобуса было всего минут десять ходьбы. Почему-то в последнее время ему всё чаще вспоминалась именно эта остановка, и как он после работы возвращается домой. Вечер тёплый, ещё совсем светло, и по всей улице слышен запах жареной картошки и рыбы. Вот он подходит к калитке, идёт по дорожке, выложенной ещё дедом красным кирпичом, а в открытом окне с белыми занавесками видит свою младшую сестрёнку Натаху. Она поливает герань и улыбается ему. Потом обязательно повернётся и крикнет в комнату, что Артёмка пришёл с работы. Значит, мама уже дома, готовит ужин и ждёт своих мужчин. Отец работал на другом заводе, и всегда приходил домой чуть позже. Артём умывался и в ожидании отца и ужина выходил во двор покурить на скамеечке возле веранды. В скором времени появлялся отец. Он неизменно заглядывал в раскрытое окно, чтобы сообщить матери о своём приходе, хотя знал, что Натаха давно уже сказала ей об этом. Затем присаживался рядом с сыном, и у них начинался неспешный разговор о работе, футболе и непременно о рыбалке.

– «Спартак»- то наш опять продул, слышал? – спрашивал отец, прикуривая папиросу.

– Слышал. Там был пенальти, но судья его зажалил. А так хоть ничья была бы.

– Неужели в нашем Смоленске не могут найти одиннадцать охламонов, которые могут мяч гонять? Где их только берут, этих кривоногих мазил?!

На этот вопрос отца Артём давно уже перестал отвечать, потому что он стал традиционным и не требовал ответа. Потом, помолчав, отец спрашивал про работу, про своих друзей, с которыми когда-то работал, а заканчивался перекур вопросом о рыбалке.

– Может, ещё донок наделаем? Ты видел, сколько их у Фёдора? Он как все поставит, так с километр берега занимает, а мы с тобой? Два дурака, ловим на дюжину крючков и хотим, чтобы у нас рыба была.

– Давай, сделаем ещё штук десять, только где столько свинца набратся?

– Вот то-то ж и оно, что свинца у нас мало. Надо на автобазу сходить, поговорить с мужиками, может, пару старых списанных аккумуляторов выпросим.

– Вряд ли, там своих рыбаков хватает...

– Мужчины, работнички мои дорогие, ужин готов. Иди, отец, мойся и за стол, – с улыбкой говорила мать, выглядывая в окно. – Где будем ужинать?

Отец на секунду задумывался, а после говорил традиционную фразу:

– Давай под яблоней, там легче дышится.

– С графинчиком? – следовал очередной неизменный вопрос.

– Можно и с графинчиком, – улыбался отец.

Этот диалог был у них, как семейный обряд: все знали о чём идёт речь и какой последует ответ, но соблюдали его неукоснительно. Артём часто вспоминал свой дом, потому что любил его всей душой. Был у них небольшой сад и совсем крошечный огородик. . В саду хозяйничал отец. Когда Артём подросток, стал

помогать ему. Огород же был во владении матери, и неугомонная Натаха тоже крутилась там. За садом они с отцом ухаживали, как могли, но всегда с охотой и старанием. Может быть, поэтому весной красотища у них во дворе была такая, хоть картины пиши. А по осени яблок было столько, что мать не знала, куда их девать. Она их резала, сушила, ведрами соседям раздавала, а когда созревала та самая антоновка, под которой отец вкопал большой стол со скамейками, то Артём собирал яблоки, не дожидаясь, когда они начнут падать. Часть урожая укладывали на зиму в ящики и спускали в погреб, из части мать варила варенье, а вот остальные она мочила, и они были такого необыкновенного вкуса, что Артём помнил его до сих пор, даже во сне видел те мамины мочёные яблоки...





Мой помощник – гипноз

Рубрику ведет Карпенюк Ксения Владимировна, клинический психолог, психотерапевт, консультативный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, сертифицированный практик-мастер международной ассоциации НЛП, гипнотерапевт.

Мой путь в психологию начался очень давно, моя мама, психолог по профессии и по жизни, привила мне любовь к этой замечательной науке, и я для себя решила – стану хорошим специалистом в области психологии. Так же мне очень помог Петр Федорович Силенок, который научил меня видеть главное и над этим главным работать, менять себя, творить.

А вот интерес к гипнозу возник у меня сразу после знакомства с ведущим специалистом в этой области, одним из лучших российских тренеров по эриксоновскому гипнозу и просто хорошим человеком – Михаилом Романовичем Гинзбургом. На данный момент, я успешно применяю на практике знания, которыми поделился со мной Михаил Романович. Я работаю в Государственном бюджетном учреждении «Центр психолого-педагогической помощи семье и детям» г.Южно-Сахалинска в отделе реабилитации и коррекции.

Приходится работать со сложными случаями – детьми, подвергшимися жестокому обращению, в том числе сексуальному насилию, с несовершеннолетними, совершившими попытку суицида, а так же их окружением, семьей, друзьями. В этой работе очень помогает гипнотерапия, гипноз работает хорошо как со взрослыми, так и с детьми. Для меня значимым является уважение к личности любого человека, обратившего ко мне за помощью. Ведь каждый из нас по-своему уникален, и поэтому любая сложная и запутанная жизненная ситуация заслуживает пристального внимания и изучения, заслуживает встречи двух людей, двух Я, клиента и специалиста.



Здравствуйте! Расскажите, пожалуйста, про временную регрессию (не уверен, правда, что правильно употребляю термин). Мне важно узнать мнение специалиста. Действительно ли можно под гипнозом вспомнить прошлую жизнь, и для чего это делается, что дает?

С уважением, Павел

Здравствуйте, Павел!

Одним из самых удивительных и малоизученных феноменов гипноза является возможность глубокого погружения человека в прошлое и будущее (возрастная регрессия и временная прогрессия). В возрастной регрессии пациенту внушается более ранний период его жизни, вплоть до момента рождения. При этом все поведение: мимика, речь, мышление, почерк и даже многие физиологические показатели – полностью соответствуют внушенному возрасту. Самой яркой трансформацией психики является модель периода новорожденности с характерным для этого возраста поведением и даже неврологическими реакциями: детский плач, сосательный и хватательный рефлекс, так называемое «плавание» глаз и даже характерная этому возрасту электроэнцефалограмма. При внушении, например, шестилетнего возраста взрослая женщина шалит, строит домики, забавляется куклой, моет ее, наряжает, говорит, плачет и смеется как шестилетняя девочка. И так, постепенно внушая все более и более старший возраст, гипнотерапевт может пройти вместе со своим пациентом через всю его жизнь и даже заглянуть в будущее. Делает он это с терапевтической целью.

Потому что, исследовав таким образом жизнь человека, можно легко выявить все те проблемы, страхи, тревоги и стрессы, которые могут быть давно забыты пациентом и при этом иногда накладывая тяжелый отпечаток на его характер, психическое и физическое здоровье, деформировать его судьбу. В каждом из проживаемых в гипнозе возрастов специалист делает соответствующие внушения и таким образом сглаживает или даже полностью убирает последствия перенесенных психотравм и, соответственно, проявления их в будущем.

Расскажу Вам историю из практики. Одной моей пациентке постоянно, на протяжении многих лет, снился один и тот же страшный сон. Она с детства была очень тревожным ребенком, и эта тревожность мешала ей по жизни. Мы провели с ней несколько сеансов, в одном из которых я использовала возможность глубокого погружения женщины в прошлое. Погружаясь все дальше и дальше в прошлое, мы добрались до полуторагодовалого возраста пациентки, и выяснилось, что вся ее тревожность и мнительность идет именно с этого возраста. Дело в том, что родители маленькой девочки уезжали на неделю в другой город, а ее оставили у родной тети. Но уезжая, они ничего не

объяснили ребенку. И девочка подумала, что ее бросили. С помощью сеанса гипноза мы убрали эту тревожность. И самое интересное, что страшный сон ее больше не беспокоил. В состоянии возрастной регрессии функции гипнотерапевта включают в себя не только лечение, но и мобилизацию творческих способностей пациента. Например, молодая девушка упорно изучает иностранный язык, но у нее ничего не получается. Необходимость знания языка она поняла, только обучаясь в институте, а в детстве родителям и учителям так и не удалось ее этим заинтересовать. В процессе регрессии возраста с первых лет ее жизни ей внушается, что это важно для нее. И происходит чудо: из заурядной студентки она становится отличницей. Часто, вернув человека в период до начала заболевания, с помощью гипнотической регрессии удается излечить многие психосоматические заболевания, такие как язвенная или гипертоническая болезнь, бронхиальная астма, аллергия, ревматоидный артрит, сексуальные расстройства и др. Можно как бы с самого детства привить интерес к учебе, изучению иностранных языков, спорту, науке, самосовершенствованию, да и вообще любовь к жизни. Немного хотелось бы рассказать еще об одном гипнотическом феномене – временной прогрессии. Путешествуя дальше во времени с помощью гипноза можно перейти к временной прогрессии, то есть внушению возраста старше реального. Разберем такую ситуацию. Приходит студентка консерватории с жалобой на то, что ей трудно выступать на сцене из-за чувства неуверенности в себе. Тогда ей внушается, что ей не двадцать два года, а, к примеру, тридцать два и она уже десять лет успешно концертирует, участвует в международных конкурсах. Такое терапевтическое воздействие очень быстро снимает имеющиеся проблемы.



Расскажите, пожалуйста, есть ли какая-то быстрая техника для успокоения. Я работаю кассиром, иногда мне нахамят, а я потом по 2 часа в трясучке какой-то, сосредоточиться ни на чем не могу. Понимаю, что не моя работа, просто временный вариант, но она мне очень нужна – а с тем, что со мной от хамства происходит, никаких моих нервов не хватит. Мне 22, а я корвалол пью, как бабулька старенькая...

Оля, г. Краснодар

Здравствуйте, Ольга! К сожалению, стрессы на работе – это частое явление. Самое главное – это то, как человек воспринимает ту или иную стрессовую ситуацию. Один старается не замечать происходящее, второй – переживает все в себе и очень долго отходит от конфликтной ситуации (как это делаете Вы), а третий – срывается на других людях (как это делают некоторые Ваши покупатели). Ведь и они подвержены стрессу, просто у каждого человека своя собственная реакция на стресс, когда есть понимание этого – сразу становится легче. Есть множество техник, которые помогают справиться с отрицательными эмоциями. Например, дыхательная техника – «Дыхание на четыре». Она заключается в фокусировке своего внимания на своем дыхании. Делается вдох (про себя человек считает до четырех), потом дыхание задерживается (идет счет про себя до четырех) и на счет четыре делается выдох. И так несколько раз. Очень эффективным является самогипноз. Если Вы занимаетесь самогипнозом, то Вы легко будете справляться с подобными ситуациями. Например, можно вспомнить о приятном моменте Вашей жизни, когда вы чувствовали себя спокойно и комфортно. Воспоминание должно быть наполнено образами, звуками, ощущениями, может быть, даже запахами. И когда это воспоминание придет в полной мере, все мелкие неурядицы перестанут казаться катастрофой. Можно заниматься аутогенной тренировкой, это очень эффективный, но длительный процесс работы над собой. Очень рекомендую Вам книгу Т. Пауэлла и Дж. Пауэлла «Психо-тренинг по методу Хосе Сильвы». Благодаря этой книге Вы быстро научитесь справляться со сложными жизненными обстоятельствами. Удачи Вам и терпения!

Ксения Карпенюк, г. Южно-Сахалинск





Сложный вопрос

На вопросы наших читателей отвечает Мелькин Антон Александрович, кандидат юридических наук, преподаватель высшей школы, независимый эксперт – член комиссий по проведению аттестации государственных гражданских служащих Смоленской области. С 2009 года он ведет прием граждан по юридическим вопросам в Общественной приемной полномочного представителя Президента РФ в ЦФО. Является сторонником широкого взгляда на право как на очень сложное явление, которое является частью нормативной системы общественных отношений.

Здравствуйте, у меня вопрос касательно недвижимости. Есть трехкомнатная квартира, которая принадлежит в равных долях мне, моей жене и нашей дочери. Прописаны мы трое. С 2006 по 2009 год моя дочь состояла в браке, детей нет, развелись. Теперь бывший зять, от которого столько времени не было ни слуху ни духу, объявился и требует себе часть квартиры. Прописан он тут не был, только временную регистрацию ему делали. Имеет ли он какие-то права на нашу собственность?

С уважением, С.Д.

Разумеется, на ваши с супругой доли квартиры бывший зять претендовать не может. Также согласно статье 36 Семейного кодекса Российской Федерации имущество, принадлежавшее каждому из супругов до вступления в брак, а также имущество, полученное одним из супругов во время брака в дар, в порядке наследования или по иным безвозмездным сделкам (имеется в виду имущество каждого из супругов), является его собственностью. Соответственно, если ваша дочь приобрела право собственности на свою долю квартиры до вступления в брак, то претензии бывшего мужа будут необоснованными. Но следует обратить внимание, что в законодательстве есть оговорка. Статья 37 Семейного кодекса Российской Федерации, а так же статья 256 Гражданского кодекса Российской Федерации допускают, что имущество каждого из супругов может быть признано их совместной собственностью, если будет установлено, что в течение брака за счет общего имущества супругов или личного имущества другого супруга были произведены вложения, значительно увеличивающие стоимость этого имущества (капитальный ремонт, реконструкция, переоборудование и т.п.). Настоящее правило не применяется, если договором между супругами было предусмотрено иное.

Здравствуйте! Поясните, пожалуйста. Мы с женой на грани развода. Точнее, я хочу развестись, а она нет. У нас дочь, 3,5 года, которую я очень люблю. Жена говорит, что если я подам на развод, она меня к дочери и близко больше не подпустит, и по суду все оформит, чтобы дочь была записана только на нее. Это реально? Я не хочу с ней жить, но отказаться от общения с дочерью – не могу, и все. Сергей, г. Ставрополь

С юридической точки зрения, как и фактически, в случае расторжения брака вы все равно останетесь отцом ребенка с правом и одновременно обязанностью воспитывать дочь. Расторжение брака не является основанием лишения родительских прав, которые сформулированы в статье 69 Семейного кодекса Российской Федерации. Конечно, при данных разногласиях в случае расторжения брака в судебном порядке суд примет решение о месте жительства ребенка после развода. Обращаю внимание, что это само по себе является спорным вопросом и требует определенного разбирательства. В любом случае, статья 66 Семейного кодекса Российской Федерации устанавливает, что родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет права на общение с ребенком, участие в его воспитании и решении вопросов получения ребенком образования. А родитель, с которым проживает ребенок, не должен препятствовать общению ребенка с другим родителем, если такое общение не причиняет вред физическому и психическому здоровью ребенка, его нравственному развитию. Родители вправе заключить в письменной форме соглашение о порядке осуществления родительских прав родителем, проживающим отдельно от ребенка. Если родители не могут прийти к соглашению, спор разрешается судом с участием органа опеки и попечительства по требованию родителей (одного из них).

Антон Мелькин, г. Смоленск





Евгений Михайлович Монец

Профессиональный психолог и психотерапевт.

Первое мое близкое знакомство с практической психологией произошло в 1990 году. Я попал на один обучающий тренинг (для руководителей) по выявлению личностных качеств человека при формировании команды. Тогда меня поразила простота и точность такого подхода. Суть была в следующем – нас, группу, поделили на две. Еще двоих ведущих позвал к себе и так, чтобы мы не слышали, дал им какие-то инструкции. Нам же выдали большой ватман, карандаши, игрушки какие то и еще что-то в таком же роде (как детям, чтоб игрались и родителей не трогали) и велели отобразить одну историю на этом ватмане. Мы, ничего не понимая, принялись за дело. А те двое, пока мы творили наш «шедевр», молча раздавали нам разные цветные кружочки, квадратики, треугольнички. И вот, после окончания этого, тренер, глядя на квадратики и кружочки, рассказал, кто руководитель, кто исполнитель и т.д., а кто балласт. Я был просто потрясен! И после этого к эзотерике, которой я интересовался, добавилась психология.

Вот бывает же так – работаешь, общаешься с человеком, и со временем начинаешь доверять ему, как самому себе. И соглашаешься на совместный бизнес. А в один прекрасный момент его поведение ну никак не вписывается не то что в твои ожидания – даже в договоренности. И ты спрашиваешь напрямую: «Что, жаба задавила?». И он отвечает: «Да». В такие моменты рушится почти все – от самооценки до веры в человечество (как нечто позитивное и справедливое), потому как понимаешь, что ты НИФИГА в людях НЕ понимаешь. Меня такая ситуация заставила искать ответ на вопрос: «Как научиться замечать этих «жаб» еще до того, как они себя проявят?». Поиск ответа развернул вектор моего внимания на 180°. «Хочешь познать других – познай себя», – в один голос утверждали все мудрецы. Самостоятельное изучение психологии не давало мне полной картины представления о человеке и его психике. Чем больше книжек читал, тем больший бардак в голове получался. И я поступил в Запорожский Гос. Универ. (теперь ЗНУ) на факультет Социальной педагогики и психологии.

И, слава Богу, вся моя теоретическая часть разложилась по полочкам. На первом же курсе я выбрал тему для курсовой – о групповой терапии. Помню, как все преподаватели искренне удивлялись: на первом курсе – и такая сложная тема. А я, как Чебурашка, который не боялся крыс, просто не знал что она сложная, мне это было интересно, «я ж пришел учиться, вот и учите». Так я попал на группу к Антоненко Михал-Михалычу. И вот, на первой же группе, сидя на «горячем стуле», начинаю ощущать на собственной шкуре всю «прелесть» терапевтической работы (а в исполнении Михалыча это... очень даже УХХ). Кульминацией для меня стал вопрос: «Ты себя со стороны видишь?». И тут я понимаю что – НЕТ. Находиться в «шоке», осознавать его и осознавать невозможность изменить что-либо погружает в настоящий и полный СТУПОР. И с тех пор я начал глубокие и интенсивные «раскопки» себя. Благодаря Антоненко М.М. я встретил Севу Филатова (с его «танатотерапией», Митю Соколова (с его «сказкотерапией» и шаманизмом), Стамбольского В.Н. (свободное дыхание). Позже довелось побывать на группах Есельсона С.Б. (экзистенциальная терапия), Сандомирского М.Е. (Ресурсно-ориентированная сис-

темная терапия), Костинской Г.В. (Системная семейная терапия) и многих других. На данном этапе жизненного пути, и в работе, я опираюсь на Экзистенциальную и Трансперсональную философию (и терапию). Ну вот, как говорится, и сказке конец. Хотя на самом деле сказка продолжается...

Я боюсь психологов

«Боюсь я вашего брата, психолога», – такую фразу мне довелось слышать не раз. Интересная получается ситуация. Человек боится того, кто призван и может ему помочь, в том числе – помочь избавиться от различных страхов. И я задумался: какой образ возникает у человека при мысли о психологе и почему этот образ вызывает страх? Ответ дали сами боящиеся: «Психолог – это человек, который видит другого насквозь и буквально через 5-10 минут общения знает об оппоненте все, а еще он может мысли чужие читать». Вот такой, оказывается, психолог. Последуем за логикой наших «боюсиков», точнее, нашей логикой – к корням их страха. Итак, для начала заменим слово «психолога» на его описание: «Боюсь я человека, который видит другого насквозь». «Другой» в данном случае – это сам человек, а «видеть насквозь» значит «видеть все, как оно есть на самом деле», а еще проще «видеть (знать) правду». В итоге получаем: «Я боюсь того, кто знает правду обо мне». Ну, и что дальше? Вам это ничего не напоминает? (Какиенибудь детские ситуации, ну, скажем, когда вам приходилось врать, а?) Так вот, а дальше может быть похвала (поощрение), т.е. плюс на самооценку и чувство удовлетворения, либо порицание (наказание), а это уже минус на самооценку, что всегда вызывает реакцию избегания и вытеснения такой информации в подсознание.

Поощрений, они же «прянички», вряд ли кто боится, а вот наказания, «кнута», – почти все, только в разной степени. Выходит, «я боюсь наказания». И, стало быть, психолог ассоциируется с наказанием. Сразу возникает куча вопросов – а как это...? Зачем? Почему?... Психолог ведь не мент, и не прокурор, и не налоговый инспектор, и совсем не «отец родной». Создается такое впечатление, что мы зашли в тупик со своей логикой. Но мы-то с вами знаем, что нет безвыходных ситуаций, а есть недостаток информации. И вот здесь как раз тот случай когда – «кто нам мешает, тот нам поможет». Я имею в виду психологию, а она утверждает, что есть у человека такой психологический феномен, именуемый «перенос» (или трансфер от англ. transfer), который заключается в бессознательном переносе ранее пережитых (особенно в детстве) чувств и отношений, проявлявшихся к одному лицу, на совсем другое лицо. Например, на родителя на работе незаслуженно накричал начальник, которого по пути на работу окатил из лужи мчавшийся на машине лихач. И вот, придя домой, такой родитель начинает кричать на своих детей, ну, или на того, кто первый под руку попадет. Знакомо? А вот что психология говорит о «страхе», как базовом чувстве/эмоции. Особенность страха в традиционном классическом смысле – его предметная направленность. Мы боимся чего-то определенного, это страх перед чем-то. Человек испытывает неприятные эмоции, переживание чего-то нежелательного, хочет, чтобы чего-то не было. И еще психология установила, что страх имеет как поверхностную (внешнюю), осознаваемую сторону (в нашем случае – страх наказания) так и скрытую, глубинную, неосознаваемую часть. Т.е. за одним страхом скрывается другой, еще более жуткий и ужасный. Практическая работа со страхом наказания, чаще всего, приводит к осознанию глубинного, экзистенциального, страха одиночества. Когда ребенка пугают какой-нибудь



«бабайкой» или цыганами, которые придут и заберут его, то на самом деле он боится не «бабая» или дядю милиционера, а оказаться оторванным от родителей, которые в то время воспринимаются им как источник защиты (от Мира) и пропитания. И переживается им как состояние полного одиночества – «один на один с Миром». Любое негодование родителей по поводу своих действий ребенок воспринимает как «я – плохой», а плохих... (добавьте сами). Представьте себе или вспомните вполне банальную ситуацию – разбил ребенок ценную вазу. Представили? Идем дальше: 1 – если нечто подобное происходит впервые, и ребенка еще никогда и ни за что не наказывали, какая у него будет реакция? Однозначно без страха, что-то вроде «ну разбилась и разбилась, дело-то житейское». 2 – а если не впервые, и что такое «наказание» ему уже ведомо? Возникает СТРАХ, и причем моментально, при первых же звуках разбивающегося стекла. И какая первая мысль возникает?

Конечно же, как избежать наказания, а для этого необходимо, чтобы никто не узнал правду, не про саму вазу, а про то, что это сделал Я. И вот теперь явно и очень четко у меня перед глазами всплывает образ маленького ребенка, который чувствует себя провинившимся и ожидающим наказания, и которому избежать его (убежать) нет никакой возможности. И это все, потому что маленький (читай: зависимый). А Вы как думаете? Взрослея, мы так и носим в себе все эти вытесненные переживания. Поэтому и чувствуем себя маленькими детьми, очень даже часто. В конце концов приходит время, и мы уходим или учимся защищаться от тех, кто вольно или невольно вызывал подобные чувства. Это как Колобок – «и от дедушки ушел, и от бабушки ушел». От родителей можно уйти, к психологу можно не пойти. Но как можно убежать от самого себя?

Евгений Монец, г. Запорожье







Тухарели Елена Константиновна

Психолог, консультант, арт-терапевт, сертифицированный специалист по метафорической психотерапии. Преподаватель психологии, автор тренинговых программ.

Профессию я выбирала осознанно, интересовала такая сложная и тонкая система, как человек, с его внутренним миром, взаимоотношениями, страхами и мечтами. Человек целостен, и не секрет, что рассогласование в какой-то одной жизненной сфере приводит к нарушению в других сферах, и как следствие, к нарушению жизненной гармонии. Научившись строить алгоритмы решения одной проблемы, можно самостоятельно справляться с остальными, глубже чувствовать и понимать себя. В работе мне интересно сочетать логику, структурированность и творческий подход, ведь выражение через искусство является самым безопасным способом самопознания и решения проблемных вопросов.

В ритме танца на борьбу со стрессом

Несмотря на то, что сейчас, в современном мире, понятие «здоровый образ жизни» стало очень модным, сам этот образ жизни мало изменился. Все также большую часть времени мы проводим сидя, устремив затуманенный взор в даль... монитора. И это актуально не только на работе, но и дома, когда после плотного ужина так приятно заглянуть на знакомые сайты или поваляться на диване. И так изо дня в день, неделю за неделей, месяц за месяцем... И когда нереализованная энергия накапливается и требует законного выхода, возникает вопрос: куда применить свою активность?

Наверняка вам знакомо чувство, когда хочется, отбросив все условности «побеситься», да еще и с единомышленниками, и в приятной атмосфере... И чтобы никто не показывал пальцем и не считал ваше поведение странным. Конечно, можно пойти в тренажерный зал, заняться фитнесом, но кому-то это может показаться слишком сложным, скучным, да и маникюр можно испортить, «тягая» штанги. Тогда есть замечательный выход – пойти в школу танцев! Да-да, это относится не только к маленьким детям, которых за ручку тянут туда для «развития осанки». Это приятный, красивый и изящный вариант физической нагрузки. Сейчас существует множество школ, обучающих танцам, разнообразие классических и современных направлений. Так что каждый может выбрать что-то свое, что близко, по душе. К тому же можно посещать занятия индивидуальные, групповые, с инструктором, парные, разучивать свадебный танец – и все это в специализированной одежде и обуви для определенного танцевального стиля. В общем, эта сфера весьма разнообразна и, как говорится, «любой каприз за ваши деньги». Но что же дает нам танец? Почему этот вид искусства, творчества, так популярен еще с

первобытных времен, когда племена совершали ритуальные движения у костра, например, перед охотой? Многие психологи занимались вопросами танца, было создано даже такое направление как танцевальная терапия. Танцевальная терапия – метод психотерапии, в котором тело является инструментом, а движение – процессом, помогающим человеку пережить, распознать и выразить свои чувства и конфликты.

Телесные движения рассматриваются как отражение внутренней психической жизни и взаимоотношений с окружающим миром. То есть даже когда вы просто танцуете на занятии, вы не только получаете знания о движениях, двигательный навык, но и бессознательно прорабатываете свои внутренние конфликты, познаете свое тело, учитесь слушать его. Да еще и под приятную вам музыку. Это дает мощный эмоциональный заряд, не зря некоторые психотерапевты считают, что осознание частей своего тела, дыхания, напряжения и расслабления во время танца, следование внутренним импульсам как бы разблокирует выражение эмоций, помогая нам их выплескивать. Разве не это – приятный способ борьбы со стрессом повседневной жизни?! Некоторые движения помогают нам справиться с негативными эмоциями, так, сильные, прямые движения, как при рубке дерева, могут вывести на поверхность чувство гнева или ненависти.

Движения танца могут также пробудить особые воспоминания. Подскоки и прыжки могут вызвать неожиданные воспоминания о происшествиях и событиях детства. Это возможно, поскольку танец и эмоциональное выражение задействует одни и те же нейромышечные пути. Основу танца задает ритм, лежащий в основе всех аспектов человеческой жизни. В повседневной деятельности разговор, ходьба, работа и игра были бы хаотичны, если бы не были бы структурированы во времени. Одна из основательниц танец-терапии Мэриан Чейс считала, что ритм организует индивидуальное поведение и создает между людьми чувство солидарности и сопричастности. Когда чувства выражаются в общем ритме, каждый участник черпает энергию из общего источника и испытывает повышенное чувство силы и безопасности.





«Даже первобытный человек понимает, что группа людей,двигающаяся вместе, вызывает чувство большей силы и безопасности, чем любой индивидум может чувствовать в одиночестве» (Шарон Чайклин). То есть, танцуя в группе, вы еще и находитесь в атмосфере психологической безопасности, вас объединяет одно действие, одна цель, это дает чувство сопричастности к окружающему миру. Недаром танцевальные техники используют для людей, переживающих стрессовый или кризисный период. Как же правильно выбрать танцевальную школу? В первую очередь, прислушайтесь к себе, чтобы понять, какое направление танца, какой стиль вы хотите попробовать. На сегодняшний день их великое множество: от классического вальса, страстного танго, зажигательного латино до ультрасовременного хип-хопа, R&B и стрип-пластики. Практически все школы предоставляют достаточный выбор стилей, направлений и возможностей.

Однако если есть такое обобщенное направление как клубные танцы, стоит уточнить, что именно подразумевается: либо только один определенный стиль, либо универсальный клубный микс из разных стилей. Не поленитесь зайти на сайт выбранной вами школы, ознакомиться с преподавателями, правилами, расписанием занятий. Практически везде действует система разового посещения и абонеента. А также первого пробного занятия со скидкой. Лучше заранее узнать сколько участников в группе, чтобы не пришлось бороться за «место у зеркала». Итак, если вы уже выбрали определенную школу, запаситесь хорошим настроением и сменной обувью – вас ждут первые шаги в загадочный мир танца!

Елена Тухарели, г. Москва







Все о сексе и неврозах

Ведет рубрику Вероника Юрьевна Степанова, клинический психолог, сексолог, кандидат психологических наук. Закончила Санкт-Петербургский Государственный Университет по специальности "Клиническая психология". Член Российской психотерапевтической ассоциации, Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги, практический опыт работы более 10 лет

«Я родилась клиническим психологом, с детских лет любила патологию и все виды ее проявления. Самым большим удовольствием в моей жизни было наблюдать за «не такими как все». Именно это толкало меня по жизни на многолетние студенчество. Изучать, исследовать, анализировать, сравнивать и углубляться – вот что было важным. В итоге я получила четыре образования: медицинское, фармацевтическое – и закончила еще два психологических вуза. В данный момент я пишу статьи и консультирую по скайпу, так как Россия – огромная страна, и не у всех есть возможность добраться до специалиста. В своей работе стараюсь отходить от скучно-нормативных правил и привносить в нее больше свободы и творчества, ведь каждый человек уникален, и есть ли смысл держать все в «шаблонных границах»? Моя основная жизненная позиция – это «потеряй ко всему серьезность»».

Уровень невротизации населения с каждым годом набирает обороты, и то, что раньше было из ряда вон, сегодня обычное дело. Фобии, депрессивные состояния, вегетативные сбои на фоне нерешенных внутриличностных конфликтов – это и многое другое делает эту тему актуальной, как никогда. Так же нельзя недооценить и сексуальный аспект, сегодня встают такие волнующие человека и общество в целом вопросы, как гомосексуальность, бисексуальность, садомазохизм, половые дисфункции и так далее. В этой рубрике вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы, а так же познакомиться с разного рода взглядами и научными исследованиями на эту тему.





Вегето-сосудистая дистония

Невротизация населения с каждым годом набирает катастрофические обороты, люди все чаще сталкиваются с перебоями в сердце, нехваткой воздуха, головокружением, необоснованным страхом и т.д. Совсем, казалось бы, молодые мужчины и женщины, и даже маленькие дети, страдают сегодня симптомами неврологического спектра. Они то и дело обращаются к врачам, но у них не находят никакой патологии и ставят лишь загадочный диагноз ВСД (вегето-сосудистая дистония).

Давайте рассмотрим вопрос чуть глубже. Что такое ВСД – болезнь или же «свалка» для непонятных проявлений нашего организма? Для начала стоит разобраться, для чего нужна вегетативная нервная система (ВНС) и что она собой представляет. ВНС представляет собой целый комплекс периферических нервов, чья основная функция – это регуляция внутренних систем организма. Это как компьютер, который поддерживает постоянство внутренней среды: сердечно-сосудистую систему, желудочно-кишечный тракт, дыхательную и эндокринную системы. Т.е. другими словами, ВНС отвечает за частоту сердечных сокращений, частоту дыхательных движений, артериальное давление, температуру тела, обмен веществ и многое другое. Часто ее называют «автономной», потому что она не поддается нашему контролю, т.е. она бессознательно регулируется нашим организмом. Давайте вернемся к вопросу о том, что же все-таки представляет собой таинственное ВСД?

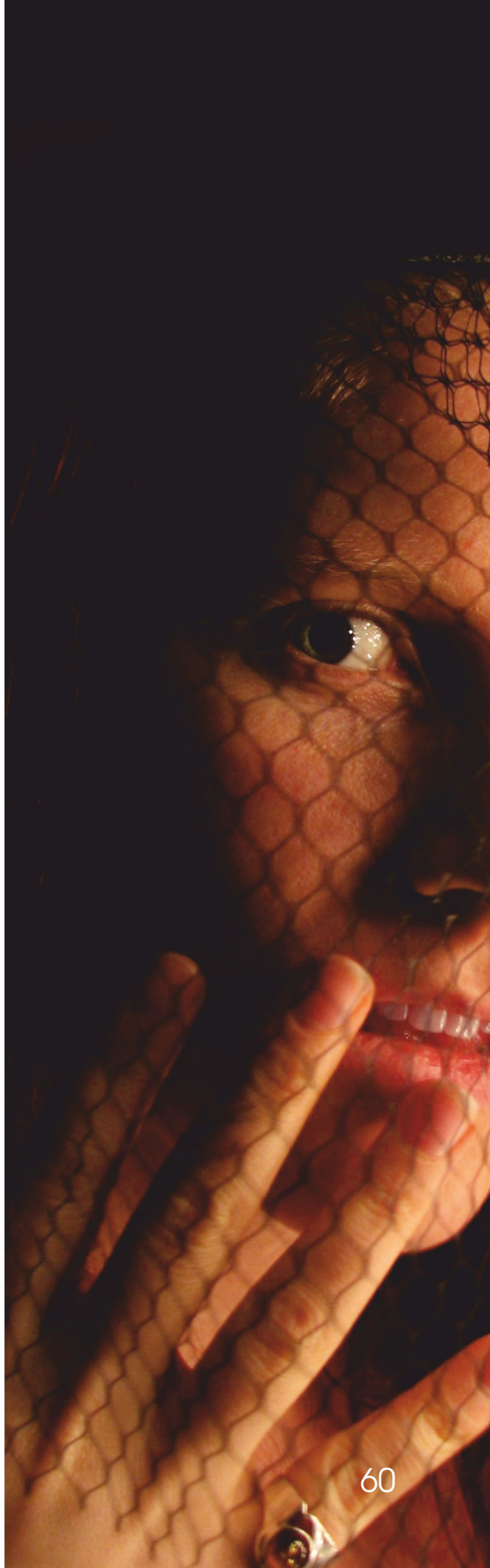
Вегетососудистую дистонию еще принято называть "вегетативная дисфункция", "вегетоневроз", "нейроциркуляторная дистония". Так же многие называют ее "болезнь-невидимка", в девятнадцатом веке ее называли "хандрой", а вот в двадцатом отнесли... к неврастению. На сегодняшний день ВСД рассматривают как нарушение деятельности вегетативной нервной системы, которое представляет собой набор симптомов, т.е. таким образом ВСД болезнью не является, а скорее рассматривается как функциональное состояние, состоящее из проходящих, обратимых процессов. Также диагноз «ВСД» ставится в случае исключения органических нарушений, другими словами, мы должны исключить, прежде всего, кардиологическую, неврологическую и эндокринную составляющую. Как проявляется ВСД? Пожалуй, одна из самых распространенных форм ВСД – это соматоформная вегетативная дисфункция с паническими атаками. Т.е. проявляется она типичными соматическими симптомами: пульсация во всем теле, повышение или понижение артериального давления, жар, озноб, тремор конечностей, нехватка воздуха, тошнота, головокружение, рвота, понос и т.д. Также эти симптомы всегда идут в сочетании с эмоциональными расстройствами: тревогой, страхом смерти или сумасшествия, дереализацией («все вокруг становится нереальным»), деперсонализацией («я сам становлюсь нереальным»). Плюс к тому, сильная паническая

атака (иными словами – "вегетативный криз"), возникающая зачастую на фоне полного благополучия и отличного состояния здоровья, запускает человеку "порочный круг", т.е. появляется... страх перед страхом. Из-за этого пациент сужает круг своего передвижения и своих интересов, боясь лишний раз выйти из дома, так как подобные страхи имеют тенденцию фиксироваться в тех местах, где паническая атака уже случилась: на эти места пациент выставляет так называемые «якоря». Причины ВСД. Прежде всего, это наследственная детерминированность (генетическая предрасположенность), т.е. наследуется тип реакции на стресс, в медицине это еще принято называть "конституциональный" или "вегетативный портрет". Далее следуют всем известные стрессовые факторы, специфический образ жизни (вредный), смена климата, а также гормональные изменения (пубертатный период, менопауза, беременность).

Лечение ВСД Психотерапия (психокатализ, когнитивная, телесно-ориентированная психотерапия, гипноз, арт-терапия). Фармакотерапия (антидепрессанты, транквилизаторы, седативные средства, гомеопатия, витамины, травы). Физиотерапия. Массаж. Лечебная физкультура (плавание, йога, водные процедуры). Остеопатия. Техники самопомощи при ВСД, или как научиться жить с такими особенностями? Дыхательные техники (глубокий вдох и медленный выдох); Визуализация (переключения внимания); Мышечная релаксация (напряжение и расслабление различных групп мышц);

Ауто-тренинг (диалог с самим собой); Дыхание в пакет или ладони (чем меньше кислорода, тем меньше адреналина). Профилактика ВСД. Это, прежде всего, образ жизни! Активный, без вредных привычек (курение, алкоголь, кофе, переедание), с минимумом времени у телевизора и компьютера. В так называемом здоровом образе жизни всегда присутствуют: здоровый секс, спорт, полноценное питание, живое общение и грамотно организованный режим дня. Ну и в завершение хотелось бы сказать несколько приятных слов в адрес пациентов с ВСД: люди, страдающие этим недугом, как правило очень тонко чувствующие, отзывчивые, глубокие, сенситивные, любящие анализировать и изучать, но к сожалению, гиперчувствительность и мнительность заставляют их с особым вниманием прислушиваться к себе и преувеличенно смотреть на вещи. Поэтому от всей души хочется пожелать им утратить всякую серьезность в отношении к этому миру и научиться принимать себя такими, какие они есть.

Вероника Степанова, г. Санкт-Петербург





Тотем:

Психологический аспект

Рубрику ведет Ирина Создана, организационный и трансперсональный психолог, счастливая жена и мама, руководитель в бизнесе.

За продолжительное время моей психологической практики я обратила внимание, что часто мои клиенты испытывали ярко выраженные положительные чувства (симпатия, любовь) к одному виду животных и негативные чувства (отвращение, страх, ненависть) –

к другим. Меня заинтересовал этот факт, и я стала изучать эту тему более подробно. Состоялась моя первая встреча с понятием животное-тотем. Основная информация о тотемах мною была получена из шаманских практик индейцев Северной Америки, которым удалось до нашего времени сохранить суть своего древнего учения. Для них тотем – это образно-энергетическое представление животного, и оно содержит в себе абсолютную силу данного вида. Они считают, что в каждом из нас заложена способность интуитивно общаться с природой и ее представителями — по-настоящему разговаривать с другими живыми существами, обмениваясь мыслями, эмоциями и чувствами. Мне близок этот взгляд, и я верю, что это врожденное умение всего живого и связующее звено между всеми формами жизни.

Люди рождаются с этой способностью, но в современном мире по мере взросления постепенно мы теряем ее. Вернуть себе эти способности интересно и важно, особенно для городских жителей, которые практически перестали жить в согласии с природой и отделились от нее. Животные в жизни современного городского жителя присутствуют больше как символы. Каждый из нас знает, в год кого (кролика, тигра и т.д.) он родился. Периодически мы присваиваем себе или другим качества кого-либо из представителей животного мира: «скользкий как змея», «преданный как собака» и т.д. Но те из вас, у кого есть домашние животные, понимают, о чем я хочу сказать: это очень близкая эмоциональная связь со своим домашним питомцем, который без слов понимает вас, а вы – его.

Многие домашние животные, исходя из глубокой преданности и любви к вам, берут на себя ваши болезни, чтобы показать вам то, что вы не можете увидеть сами. Когда вы приближаетесь к животному, животное уже знает, идете ли вы к нему с миром или с плеткой. Есть интересные данные научных исследований о взаимосвязи отношения человека к тому или иному животному и его психологическими проблемами. Например: люди, у которых ярко выраженная аллергия на кошек, не принимают возможность глубокой эмоциональной связи с другим человеком, не допускают в свою жизнь любовь. Каждый вид животного отражает определенную составляющую часть вашего сознания. Если вас замучило нашествие тараканов, возможно, вы не желаете решать определенные застарелые проблемы, которые всплывают из вашего подсознания и требуют осознания? Возможно, тараканы появились в Вашей жизни для того, чтобы вы посмотрели на не очень-то приятную часть своего опыта — на то, что существует внутри Вас, и это рассмотреть при свете сознания, благословить и отпустить. Задайте себе вопрос: что же такое засело внутри вашего сознания и, как

вредное насекомое, «доводит» вас изнутри?! Я изучила большое количество теоретического материала, связанного с символикой животных и ее ролью в истории развития разных мировых культур. В результате у меня получилась интересная система, которая помогает, через изучение своих взаимоотношений с тем или иным видом животного понять свои сильные или слабые стороны, избавиться от страхов и ограничений, обрести внутреннюю целостность и гармонию. Обычно это происходит следующим образом: клиент выбирает из предложенной мною колоды «Тотем» две карты: 1. Животное, с которым он себя ассоциирует, с кем чувствует максимальную эмоциональную и психологическую близость. 2. Животное, вызывающее сильные негативные эмоции. А дальше мы начинаем более подробно расшифровывать те послания, которые в себе несет каждое из двух животных- тотемов, близких ему.

Животные часто, как зеркало, отражают аспекты нас самих, которые необходимо осознать. Где бы мы ни жили: в городе, в пригородном поселке или деревне – в каждом из нас говорит тотемное животное. В своей рубрике «Тотем: психологический аспект» я с радостью делюсь с Вами частью своих «находок», и если Вам удастся в повседневном городском шуме и суете услышать тихий голос своего тотема, понять его и наладить "отношения" с ним, то спустя некоторое время Ваша жизнь изменится. Вы станете спокойнее, увереннее и ближе к природе, а природа с радостью и любовью примет Вас и призовет к Вам вашего зверя-духа-хранителя!





Тотем: Курица прерий. Танец

Первый герой моей рубрики – очень необычная и диковинная птица, курица прерий! Курица прерий – это тотем индейцев Северной Америки, и символизирует она священную спираль от смерти к возрождению (тоннель, который не заканчивается). Ее танец напоминает движение по спирали. Эта птица почитается многими племенами прерий. Через энергию этой птицы посредством медитации можно установить контакт с Создателем. Созвучная птица для нашего региона – Тетерев. Курица прерий предлагает танцевать вместе с ней в честь

божественного созидания. Она может помочь узнать, как вам двигаться в физическом и духовном пространстве и чего вы добьетесь в своем движении. Сравните, откуда и как вы черпаете свою энергию в действительности со своими желаниями на этот счет. Если в Вашей жизни появляется Курица прерий – это верный знак, что пришло время ТАНЦЕВАТЬ! Танец – один из самых безопасных способов выйти за пределы своих привычных ежедневных ролей и, сняв многочисленные маски, попробовать побыть другим, а точнее – вернуться к себе. Танец – универсальный инструмент, и при правильном «использовании» он может помочь найти и проявить то, что скрывается в глубинах тела. Он может стать посланием от Тени, когда через него мы узнаем ту информацию, которая важна нам именно сейчас. Через танец можно безопасно исследовать теневые аспекты собственного «Я» и после интеграции полученного опыта значительно расширить восприятие своего Образа, обрести большую целостность. Прислушавшись к «голосу» тела и движений, можно найти в них новое видение и понимание себя, своих паттернов поведения и реагирования, своих стратегий взаимодействия. Мы можем услышать те импульсы и желания, которых не замечали, и включить их в свой танец жизни.

Через танец можно разрешить себе переживания, которые в повседневной жизни мы запрещаем себе переживать. Танец может стать источником позитивного состояния, ресурсом и источником энергии для изменений или поддержки. Но как именно услышать этот голос тела? Как начать это увлекательное и бесконечное путешествие по обретению внутренней целостности, от себя к Себе? Это совсем не сложно, а с другой стороны – не так просто. Для начала нужно совсем чуть-чуть: небольшая комната (это может быть и 6-метровая кухня), специально подобранная музыка (спасибо новым технологиям – в Интернете можно найти все и даже больше), 15-30 минут времени и – собственное тело. Причем утро, когда мозг еще спит – это идеальное время для занятий. Главное – довести свой спящий организм в целостности до заветной комнаты и включить музыку, а дальше... начинается самое интересное, главное – не мешать и не вмешиваться в происходящее, быть просто наблюдателем... «Зазвонил будильник, открываю один глаз, чтобы убедиться, что вставать действительно пора. За окном – пасмурное питерское утро, мои все еще спят, я разбужу их позже, когда соберусь сама и приготовлю завтрак, чтобы мы не мешались друг у друга под ногами. Усилив воли заставляю себя сползти с кровати и добрести, как зомби, до кухни, нажимаю на кнопку магнитофона, закрываю глаза... Тело расслаблено, я чувствую его объем, внут-

реннее пространство играницы. Какие-то части тела чувствую лучше, какие-то более размыто. Начинает звучать музыка и в правой ступне возникает слабый импульс, который постепенно усиливается и переходит в движение. Ступня начинает постукивать по полу, постепенно увеличивая амплитуду. Странное ощущение - это не я двигаю ногой, а что-то движет ей, как будто кто-то дергает за невидимые нити. Приходит образ марионетки, которую заставляют что-то делать, а она не знает – зачем, но ее никто не спрашивает... Перед закрытыми глазами проплывают образы из театра теней, а процесс продолжается, вот начала двигаться вторая ступня, потом импульс пошел выше: колени, бедра, руки, плечи. Я открываю глаза и стараюсь, оставаясь наблюдателем, не теряя контакт с первоисточником движения. Из этого внутреннего источника меня постепенно начинает наполнять энергией (образ поднимающейся лучистой субстанции, повторяющей путь импульса от ступней и до самой макушки). Еще какое-то время я следую за процессом и наслаждаюсь танцем, ощущением наполненности энергией и радостью. Музыка затихает и в это мгновение из-под хмурой тучи вырывается яркий луч солнца, который очень ярко выделяется на ее темном фоне. Ну вот, теперь совсем другое дело, чувствую себя в состоянии не только играючи справиться с запланированными на сегодня делами, но еще сделать несколько отложенных дел, которые казались тяжелыми и откладывались «на потом»! Отбросьте страхи и ограничения, танцуйте! Позвольте вашему телу говорить с вами через спонтанный танец, так как оно может, в своем ритме и стиле. Ни с кем его не сравнивайте! И оно Вам многое откроет и расскажет. Через этот Танец Вы сможете услышать импульсы и желания, которые не замечали до этих пор и включить их в свой танец Жизни. Эти утренние (а может быть, вечерние) 15-20 минут наедине с собой позволят Вам восстановить свою природную суть, и лучше понять себя.

Важно при выполнении этой техники: не пытаться копировать чьи-то движения или двигаться как любимый эстрадный персонаж. Позвольте в эти минуты быть самим собой! В мире животных есть свои танцы, берите с них пример – они никогда не копируют чьи-то движения, а двигаются в созвучии со своим естеством. Попробуйте выполнять эту технику ежедневно в течении 21 дня, и в результате у вас восстановится доверие к себе и к окружающим, повысится самооценка, постепенно произойдет избавление от комплексов и страхов. Вы обретете гармонию в душе и в жизни, улучшите отношения с близкими, со значимыми для вас людьми. Вы научитесь сами восстанавливаться с помощью этой несложной телесно-ориентированной практики. До следующей встречи...:) Желаю Вам раскрыть свой уникальный рисунок танца и воплотить его в жизнь!

Ирина Создана, г. Санкт-Петербург





Батищева Елена Ярославовна, педагог-психолог

Мне 26 лет, я мама двоих детей, имею высшее образование по специальности «Педагогика и психология» (первое образование филологическое). Как педагог-психолог работала 2 года в частных детских развивающих центрах, в настоящее время работаю в государственном детском саду города Тюмени №158. Ведущее направление в моей работе арт-терапевтическое. Работаю как психолог-консультант для взрослых по личным запросам, также консультирую и по детско-родительским отношениям. В своей практике активно использую песочную терапию и сказкотерапию. В настоящее время веду занятия с детьми младшего дошкольного возраста по своей авторской программе "Волшебный песок", где принципы песочной терапии работают уже на развивающе-коррекционные цели. С 2011 года периодически печатаюсь в еженедельнике "Тюменский край" и журнале для родителей "Егорка".

«Молчуны» поневоле

В последнее время идет тенденция к увеличению нервных расстройств у детей дошкольного возраста. Перечень этих расстройств очень разнообразен. В этой статье мы остановимся лишь на одном из них – избирательном, или как его еще называют, элективном мутизме. Мутизм (от лат. mutus – молчание) – это временное исчезновение речи под влиянием неблагоприятных психологических воздействий. Но поскольку мы говорим об элективном мутизме, то речь у ребенка не отсутствует совсем, как в некоторых случаях грубых патологий психического или речевого недоразвития, а отсутствует лишь в одной или более социальных ситуациях. Ребенка с элективным мутизмом обычно принимают за сверхзастенчивого и очень робкого, такие дети напрочь отказываются общаться с одной группой людей, например, со всеми взрослыми, причем это могут быть и те взрослые, которых ребенок не раз видел: знакомые, друзья семьи или врачи из поликлиники, продавцы. Также в группу людей, обделенным общением "молчуна", могут входить и другие дети.

Как правило, это большая часть его группы в детском саду. Причем в отличие от стеснительного ребенка, который начинает общаться, когда проходит первое смущение, такие дети не вступают в контакт даже после частых встреч со взрослыми и детьми. Круг общения детей с элективным мутизмом крайне узок и часто ограничивается только членами его семьи и близкими родственниками, что, конечно же, доставляет массу огорчений и неудобств его родителям, ведь они оказываются буквально привязаны к своему ребёнку и вынуждены выполнять роль посредников между ним и окружающим миром. Поскольку такого ребёнка принимают за очень застенчивого и робкого, его начинают всячески опекать от «лишних», как кажется его близким, волнений, проговаривают за него все его желания и просьбы, добровольно становятся его «переводчиком». Или же наоборот: раздражаясь на его болезненную молчаливость, начинают давить на ребёнка, сыпать угрозами и даже наказывать. Как правило, ни первая, ни вторая тактики поведения родителей желаемого результата не дают, и ребёнок по-прежнему отказывается говорить со многими людьми даже в ущерб себе самому. По этому здесь важно знать, что избирательный мутизм – это сложная форма невроза, а вовсе не каприз, и отнестись к этому нарушению нужно со

всей серьёзностью. Когда к психологу попадает на приём такой «молчун», то первое, что делает специалист, – собирает о нём полную информацию, сопоставляет и суммирует все симптомы, проводит психологическую диагностику. Симптомы, позволяющие отделить застенчивость от мутизма и различных видов отклонений в эмоциональном, психическом и речевом развитии, следующие: 1. У ребёнка с мутизмом нормальный (на уровне возрастной нормы) уровень понимания речи. При этом активная речь развита достаточно для своего возраста. 2. Психическое развитие ребёнка соответствует его возрасту. 3. Продолжительность отказа от речи с одной или более социальной группой людей больше 4-х недель. Зачастую вне дома такие дети общаются с помощью жестов, кивков или односложных ответов, междометий «угу», «ага» и т. д., и в отличие от застенчивых детей, даже при сильном желании не вступают в контакт с окружающими.

Отсюда и замкнутый круг проблем: ребёнок стремится к общению и, как правило, имеет высокий уровень развития, часто даже хочет занимать лидирующую позицию в коллективе, но не может осуществить свое желание в силу различных причин (это могут быть психологические травмы раннего детства, гиперопека матери, высокая критичность по отношению к себе или неблагоприятный психологический климат в семье). Отсюда и состояние невроза – высокого нервного напряжения, неблагоприятно сказывающегося на всём психическом развитии ребёнка. Очень часто признаки невроза у таких детей проявляются навязчивыми движениями (частое покашливание при отсутствии физиологической причины, когда ребёнок как бы прочищает горло, чтобы потом что-то сказать; наматывание волос на палец, покачивание ногой, сосание пальца, также ребёнок может грызть ногти или тереть, мять края своей одежды и т. д.) Дома такой ребёнок часто ведёт себя противоположным образом, чем в присутствии посторонних, детском коллективе: болтает без умолку, может упрямиться, легко «вспыхивать».

Поскольку это одна из форм невроза, для исключения других патологий в структуре личности ребёнка психологи нередко рекомендуют посетить и психоневролога. Бояться этого визита не стоит, так как комплексные усилия могут дать большой эффект и помогут в постановке верного диагноза. Родителям же важно знать и не упустить момент, когда нужно обратиться за помощью, так как с каждым разом повторяющаяся болезненная молчаливость усугубляется и становится более продолжительной. И если вовремя не начать коррекцию, то она может принять стойкий характер. Также необходимо помнить, что любое нарушение легче предупредить, чем лечить и корректировать. Поэтому в профилактических целях рекомендации родителям будут следующими: 1. Следите за



своим эмоциональным состоянием и психологическим климатом в семье – дети чутко реагируют на настроение взрослых. 2. Не предъявляйте ребёнку жёстких, непосильных требований. 3. Чаще используйте тактильный контакт и возможность показать, как ребёнок дорог вам, как вы его любите. 4. Избегайте также и чрезмерной опеки: предоставляйте ребёнку возможность выбора и самостоятельного принятия по-настоящему взрослых и ситуаций решений. 5. Если вы хотите поделиться с ребёнком своими переживаниями, помните о его возрасте и старайтесь облечь их в как можно более оптимистичную формулировку, например: «У меня сегодня был тяжёлый день, но завтра, я думаю, будет лучше».

6. Не становитесь «переводчиком» ребенка: предложите ему самому купить себе понравившуюся вещь в магазине, обратиться к кому-нибудь с интересующим вопросом, при этом будьте рядом. Даже если инициатива самостоятельности не увенчается успехом, не спешите опускать руки и повторите свою попытку позже. 7. Следите за режимом дня. Как правило, дети с мутизмом плохо засыпают. Старайтесь гулять перед сном, не допускайте перевозбуждения и подвижных игр на ночь. 8. Поскольку у таких детей часто бывают телесные зажимы, мышечный тонус, то занятия танцами и посещение бассейна помогут и физическому и психологическому расслаблению. И наконец – будьте сами примером доброжелательного, чуткого, общительного и умеющего управлять своими состояниями человека, тогда ребёнку будет легче справиться с любыми возникающими у него проблемами и трудностями.

Елена Батищева, г. Тюмень







Подростки: Диалог о важном

Рубрику ведет: Злобина Ольга Александровна Воспитатель, психолог.
Специалист СОГБУ ВСРЦН "Гармония".

Я хотела быть психологом с тех самых пор, как в первый раз посетила Социально-реабилитационный центр «Гармония», в котором теперь работаю. Мне очень понравилась психолог, которая работала с нами, ее отношение, то, как она помогала мне и другим ребятам в решении наших подростковых проблем. После этих занятий я решила для себя – буду так же помогать детям! Путь к получению профессии был для меня не очень простым. Я стала дипломированным специалистом, уже будучи мамой. Надо отметить, что придя на работу, имея достаточно теоретических знаний, я поняла одно – чтобы стать настоящим профессионалом, необходима практика, много практики! И ее было более чем достаточно. Наш центр специализируется на помощи семьям с трудной жизненной ситуацией. Дети, которые приходят к нам, чаще из малообеспеченных семей, каждый – со своими трудностями. Работая, я с каждым днем все больше и больше «влюблялась» в свою профессию, хотя она не простая и требует большой отдачи. Я не могу пройти мимо ребенка, который нуждается в помощи. И как приятно осознавать, что можешь быть другом и наставником не только для своих детей. Что делаешь то, что важно – не только для настоящего, но и для чьего-то будущего.

Как трудно бывает родителям найти с подростком общий язык. Сколько конфликтов возникает в семьях, когда сын или дочь выходит из детского возраста и становится подростком! Мы проходили через этот этап, когда выросли сами. Теперь мы – родители, настоящие или будущие. И перед нами стоит увлекательная задача: принять те изменения, которые происходят с нашими детьми-подростками, и даже помочь им их осуществить! Ведь мы-то взрослые, мы помним, как это было, мы знаем, как это важно. И мы можем это сделать – как старшие, опытные друзья, как мудрые и любящие родители. А если возникнут какие-то вопросы, которые покажутся трудными или запутанными, я постараюсь дать ответ в этой рубрике.

Здравствуйте! Скажите, пожалуйста, что делать, как мне реагировать? Моей дочери 15, ее парню 19 лет. И недавно я узнала, что они занимаются сексом! Таня сама мне сказала. Я в шоке. Для меня это слишком рано, но я же не могу ей запретить, если они уже начали... А вдруг это все-таки слишком рано, вдруг это ненормально?

Здравствуйте! Мне понятна ваша тревога за дочь. Вы абсолютно правы, что запретами тут, как впрочем, и в любой ситуации, ничего не решить, а можно сделать только хуже. Ваша дочь сейчас находится в пути взросления. Из маленькой девочки она превратилась в девушку, юную женщину. Конечно, родителям бывает трудно мирится с тем, что их дети растут, становятся самостоятельными, принимают решения, отличные от родительских. Однако попробуйте взглянуть на свою дочь по-другому! Наверняка вы увидите много нового и интересного, того, что говорит о взрослении Татьяны: ее облик, поведение, убеждения, проявившиеся жизненные ценности. Судя по вашему рассказу, дочка сама поделилась с вами своей тайной. Это говорит о том, что она вам полностью доверяет, так как часто о сексуальных отношениях рассказывают всем, кроме своих родителей. Скорее всего, она считает вас не просто мамой, а близкой подругой, которая всегда поддержит и поймет.

И поэтому вам сейчас нужно быть очень внимательной к своей дочери, ведь именно теперь идет формирование ее сексуальности, и грубое слово, проявление недоверия, неуважения, даже «каменное лицо», могут нанести ей серьезную психологическую травму. Вам необходимо терпеливо, деликатно, с любовью и уважением относиться к личной жизни вашей дочери, недопустимо «допрашивать» ее после каждого прихода домой. Если она посчитает нужным, то поделится с вами, и это будет ее выбор и желание. Очень важно, я повторюсь, сохранить и укрепить ее доверие. Если вы затрудняетесь сами подобрать слова, сейчас в продаже много грамотной литературы, которую вы можете совместно прочитать и обсудить с вашей дочерью. Или же дать ей возможность прочесть книгу, а потом обсудить ее. Это один из вариантов. Вы всегда можете вместе сходить в женскую консультацию, если у вашей дочери что-то заболит. Не нужно, однако, принуждать ее к этому мероприятию просто так, «для профилактики». И обязательно защищайте свою дочь, если со стороны врачей начнутся упреки или иные нападки. Удачи вам!!!



Здравствуйте! У меня сын-восьмиклассник. Общительный, умный, волевой парень. Горжусь им. Учится хорошо, больше всего любит математику и физику. Но учительница по математике в апреле ушла в декрет, а вместо нее поставили другую. И начался кошмар. Где-то он ей что-то резкое сказал, она на него ополчилась, конфликт разросся, как снежный ком, в итоге она стала занижать ему оценки, испортила четвертную и годовую. Пробовали с ней поговорить, приходили с мужем с подарками – нос в сторону, «воспитывайте своего сына, нанимайте репетитора, ничего знать не хочу». Сейчас ситуация «на паузе», потому что каникулы. Но следующий класс – девятый, там паузы не будет. Надо что-то решать. Сын страшно злится, и я понимаю его – математику он знает на пять. Идет разговор про другую школу. Но он не согласен, говорит: не уступлю! Посоветуйте, пожалуйста, что делать, как его уговорить? Или еще какой-то выход найти можно?

Здравствуйте! Ваши чувства мне понятны. Хочу вас уверить, что конфликты в школе – это распространенная ситуация, как и в жизни вообще. Оградить от них ребенка совсем не получится, да и не нужно это. Мне кажется, что менять школу, где для вашего сына все родное, тем более перед экзаменами, не стоит. Окружение, товарищи, учителя, к которым он привык и которые знают его – это своего рода опора, твердая почва под ногами, где он чувствует себя уверенно. Тем более что решение об уходе из школы принял не ваш сын, а вы. Не нужно давить на него, это ни к чему хорошему не приведет. Нам сейчас сложно судить, из-за чего именно начался конфликт, каковы были его внутренние движущие силы. Мы можем строить предположения – но это все равно будут лишь наши предположения. Важно другое. Хорошо, что сейчас есть «тайм-аут». Есть время успокоиться и все взвесить. Вашему сыну сейчас в первую очередь нужна поддержка. В любых конфликтах с внешним миром необходимо принимать сторону своего ребенка, во-первых, потому что он ребенок, а во-вторых, потому что это ваш родной ребенок. Это золотое правило для каждого родителя. Вам имеет смысл обстоятельно поговорить с сыном в спокойной домашней обстановке. Он уже достаточно взрослый, чтобы реально оценивать происходящее. Выясните, какой выход из данной ситуации видит он сам, чего он хочет добиться и как это можно реализовать. Если в процессе анализа ситуации он столкнется с неразрешимыми вопросами и попросит вас о помощи, «подскажите» ему. Ребенку нужно напоминать о том, что вы полностью его поддерживаете и всегда будете на его стороне. И конечно, самое главное – так и делать. А после того, как вы вместе придете к какому-либо решению, можно еще раз встретиться с учителем. Возможно, разумно будет пригласить на эту встречу школьного психолога, но сначала нужно побеседовать с ней отдельно о сложившейся ситуации и выяснить, кого в этой ситуации она поддерживает, гласно или негласно. Не нужно «задабривать» учителя подарками (ведь подарок – это что-то, что дарят по «хорошему поводу», а не за ссоры и сложности в отношениях). Предложите учителю высказать претензии к вашему сыну – и совместно (обязательно совместно!) найти пути их решения. И тогда у вас наверняка получится уладить сложившуюся ситуацию. Удачи!

Ольга Злобина, г. Вязьма







Вопрос к специалисту

На вопросы наших читателей отвечает Елена Ивановна Пономаренко, психолог, консультант, действительный член Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги

Каждый из нас знает, чего хочет и как этого достичь. Порою это знание спрятано глубоко в душе, как клад (и это подтверждается с каждым новым клиентом). Поиск его в одиночку может сопровождаться болью эмоциональной, подчас и физической, и именно поэтому знание остается скрытым. А с добрым попутчиком любые преграды преодолимы, было бы у Вас желание. К ответу на свой вопрос можно добраться многими путями. Я берусь рассказать Вам, какие перипетии могут ожидать в пути, и провести Вас самой лучшей для Вас дорогой. Выбирать же путь и идти по нему - Вам. Я могу проводить Вас! :)

Добрый день. Я недавно рассталась со своим любимым мужчиной. Если быть точнее, то он со мной расстался. Было так много любви, внимания, заботы с его стороны, но вдруг это всё стало исчезать. На моё недоумение и вопрос, что же случилось и изменилось, он отвечал, что ничего не изменилось. А потом очень резко разорвал отношения. Очень переживаю. Запретила себе все воспоминания о нем. А Вы советуете наоборот предаваться воспоминаниям... Это очень тяжело. Есть ли другой способ завершить отношения? Спасибо. Наталья

Доброго времени суток! Отношения, с некоторым допущением, можно назвать связью между людьми. Представьте, что некая нить была протянута между Вами и мужчиной, о котором Вы пишете. С Вашей стороны нить была накрепко прикреплена к Вам и украшена Вашими к нему чувствами. Ваш же мужчина со своей стороны только держал эту нить. И когда счел для себя нужным – отпустил. "Ничего не изменилось" – с его стороны это действительно так. "Запретила себе вспоминать о нем... Это очень тяжело..." Да, очень тяжело носить с собою этот груз и делать вид, что его нет. Нить длинная, увесистая, цепляется за все предметы и "дергает" до боли. Зачем вспоминать? Для того, чтобы понемногу проститься с отношениями с приемлемой для Вас скоростью. Впрочем, если Вы желаете ускорить процесс, можете приехать ко мне на консультацию очно. С помощью методики, автором которой я являюсь (авторское свидетельство Профессиональной Психотерапевтической Лиги №6) можно изменять отношения и привязанности за 1-2 сессии.

Уважаемая Елена Ивановна, у меня вопрос по поводу возобновления отношений с мужем. Вместе прожили 4 года, поженились через полгода после знакомства. Я решила уйти от мужа, т.к. он увлекался алкоголем, а как потом выяснилось, еще и кокаин иногда принимал. Это и то, что он кричал, что убьет нас с ребенком, если я его не успокою, стало последней каплей. Хотя на развод я еще в 2012 году подала. Мы проживали в Германии, я там одна была. Общения практически не было. И я вернулась к маме моей в Россию, в однокомнатную квартиру. Живем вдвоем: мама, сынок мой и я. Муж спустя два месяца после расставания зовет обратно, говорит, что осознал все, что пить больше не будет. Я это, конечно, уже слышала много раз. Сейчас говорит, что по-другому, наверное, и не понял бы, если бы я не уехала. Я его люблю, сынок скучает, но возвращаться я опасаясь. Сюда сперва он хотел приехать, но в Германии у него большой кредит, который придется выплачивать несколько лет. Это стало для него загвоздкой. Я вроде настроена положительно, много сейчас говорим, что делали не так и как надо. Ну а вдруг это все слова? Второй раз не хочется обжигаться, тем более больней второй раз будет. Или стоит его отпустить, перетерпеть и не общаться? Есть опасения также, что он будет думать, что теперь я точно уж никуда не денусь, раз вернулась. Как мне быть? Дайте, пожалуйста, совет!

С уважением, Евгения

Доброго времени суток, Евгения!

Совета не дам. Не только потому, что Ваша ситуация малопростая. Давать советы – непрофессионально для психолога. Я расскажу о своем видении ситуации. Первое, что я хочу Вам предложить, – это пройти тест на эмоциональную зависимость. Очень часто супруги химически зависимых являются зависимыми от них эмоционально. Хотелось бы внести ясность в этот момент. Это можно сделать пройдя по ссылке: <http://www.b17.ru/article/2942/> Далее я рекомендовала бы Вам консультацию нарколога на тему "Как и при каких условиях достигается стойкая ремиссия алкоголе- и наркозависимых". Именно для прояснения и трезвого, уж простите за каламбур, отношения к обещаниям супруга. "Отпустить, перетерпеть и не общаться"? Решение принимать только Вам. На первых порах за двоих: себя и сына. Сложный и долгий это путь – к стойкой и многолетней ремиссии. Требуется он пересмотра базовых установок и ценностей. Я видела это лишь у парней и девочек, начавших серьезно изучать закон Божий и идущих по пути нравственного обновления и изменения. Пойдете ли Вы по этому пути? Пойдет ли по нему Ваш муж? Пойдете ли вы по нему вместе? Найдите у себя в городе группу анонимных алкоголиков и наркоманов, сходите к ним на одно-два собрания и порасспрашивайте тех, кто в ремиссии более 5 лет. Как они пришли к этому? Что было с их близкими? Что было с их семьями и были ли они у них? Я же могу побыть с Вами рядом и поддержать, пока нужна.

Колчанова Любовь Александровна



психолог, консультант Психологического фонда ИМАГО (www.imago.spb.ru), член Гильдии психологов, психотерапевтов и тренеров. Образование: Санкт-Петербургский Государственный Университет — факультет психологии; аспирантура РГПУ им.А.И.Герцена — кафедра психологической помощи; Международный Институт Гуманистических Исследований (сертифицированный специалист экзистенциального направления); Институт консультирования и системных решений (сертифицированный специалист по расстановкам). О себе: Я психолог, живу и работаю в Санкт-Петербурге. Занимаюсь индивидуальным консультированием и веду семинары с 1998 г. Мне близки экзистенциально-гуманистический подход, гештальт-терапия, психосинтез. С методом расстановок познакомилась в 2007 году, с тех пор активно его интегрирую в свою практику. Подход Берта Хеллингера гармонично сочетается почти с любым психотерапевтическим подходом, добавляя работе с клиентом глубину и цельность. Часто мы не удовлетворены тем, что есть: собой, своими отношениями, своей жизненной ситуацией. Человек приходит к психологу в надежде что-то изменить. Ресурс для изменения есть всегда, просто иногда человек не может соединиться с ним, не чувствует его. Помочь клиенту найти внутри себя пространство, где есть ресурс для изменения, — это я считаю своей задачей как психолога.

Мифы о расстановках

Системные расстановки, являясь достаточно молодым методом, тем не менее успели обрасти множеством мифов. Самые распространенные из этих мифов описаны в данной статье. Миф 1: Расстановки легко и сразу решают любую проблему. Благодаря этому мифу расстановочная работа воспринимается некоторыми клиентами как вид магической практики: есть «запрос», потом расстановочное волшебство и — результат на тарелочке. Недавно мне позвонила женщина и сказала: «Я знаю, вы проводите расстановки, у меня муж ушел, можете его вернуть?». Честно ответила, что не могу.

Не могу гарантировать результат, которого желает клиент. Могу сделать расстановку, в ходе которой станет понятно, что происходит между мужем и женой на более глубоком (системном) уровне, какие есть возможности развития этой ситуации. Мы входим в расстановку с готовностью УВИДЕТЬ БОЛЬШЕ, чем обычно. Или увидеть ПО-ДРУГОМУ. Возможно, в расстановке истории с мужем, который ушел от жены, мы увидим, что на системном уровне это она уходит от него, отворачивается. А он в реальности вынужден поддерживать это ее движение, соглашаться с ним. И тогда вопрос встает совершенно по-другому: что такое происходит с ней, что заставляет его уходить? Возможно, мы увидим совсем другую причину этого разрыва, а не ту, которая декларируется этой женщиной или ее мужем. В расстановочной работе то, что человек воспринимает как проблему (беспокойство, симптом, сложность, тяжесть, дисгармонию и т.п.), часто является указателем на то, что хочет проявиться что-то важное. Это важное может быть как очевидно связано с запросом клиента, так и не связано никак (во всяком случае, мы это так воспринимаем). После проведенной расстановки в жизни человека могут происходить изменения, которых он «не заказывал». Невозможно предсказать, куда пойдет энергия расстановки. Со стороны ведущего расстановки самонадеянно считать,

что он может управлять этим процессом. Судьбой клиента управляет НЕ расстановщик ;). Миф 2: В расстановках есть опасность не полностью выйти из чужой роли, и тогда чужие проблемы «прилипнут» к тебе. В расстановке, которая происходит в группе, участники группы выступают в качестве заместителей элементов системы клиента. Клиент (или расстановщик) выбирают кого-то на роль, допустим, мамы клиента, или его ребенка, или его Страха, или Препятствия, и т.п. Как показывает практика, выбор заместителя не случаен. Человек интуитивно берет на роль в свою расстановку того, кто может "словить" из поля нужную энергию – а это тот человек, кому внутренне созвучна эта тема. Через заместителя поле развивается, показывает какую-то историю, и заместитель проживает в расстановке не только кусочек чужой жизни, но и что-то, что относится к судьбе его рода. Часто заместители поражены, насколько сильно их роль в чужой расстановке резонирует с тем, что есть в их собственном семейном фоне. Иногда чувства, пережитые в чужой расстановке, настолько сильны, что остаются с человеком и после завершения расстановки, а в некоторых случаях даже через несколько дней после завершения группы.

О чем это говорит? О том, что чужая расстановка «попала» в какое-то собственное чувствительное место. Что с этим делать? Можно ничего не делать. Позволить процессу, который запустился, «провариться» самому. Можно поработать с этим более интенсивно: расставить то, что так сильно задело, и посмотреть туда (даже если толком непонятно, что именно это такое – всё равно можно расставить :)). В любом случае, маловероятно, что на нас могут «налипнуть» чужие проблемы, не имеющие к нам ни малейшего отношения. Если уж налипло, то приходится признать, что это – и про нас тоже... Миф 3: Качественная расстановка должна заканчиваться «хорошим решением» – объятиями, слезами радости и всеобщей гармонией. Качественная расстановка – это расстановка, в которой позволено проявиться тому, что есть. Целительная сила расстановки заключается в том, что мы берем обратно (через свою душу в семейную Душу) то, что было ранее отвергнуто, исключено. Если нам это удастся, то не-целостное становится целостным. И от этого все чувствуют себя лучше. Но это не всегда выглядит как киношный хэппи-энд. Бывают расстановки с трудными судьбами, множеством исключенных членов системы, обилием тяжелых эмоций. Расплести все эти переплетения - всё равно что распутать 10-метровую рыболовную сеть, которую намотало на винт катера.

Для всеобщих объятий и слез радости тут просто нет места. Хорошо, если в такой работе появляется глубокое уважение к судьбам предков. Отступить на шаг, посмотреть на это, склониться в поклоне. Не пытаться что-то "исправить". Согласиться, что было так. Как ни странно, такое отсутствие «хорошего решения» – самое сильное решение. После этого возможно вернуться к своей собственной жизни. Расстановки называют духовной практикой. Оставаться без намерения. Не гнаться за некой красивой картинкой, которую подкинуло наше сознание в качестве «хорошего решения», не имеющего никакого отношения к клиенту и его жизни. Нет ничего плохого в хорошем решении, когда оно приходит. Но стремление непременно «привести» расстановку к какому-то определенному финалу сужает ее возможности, лишает ее энергии. Миф 4: Заместителям в расстановке нельзя доверять – они выдают свои проекции. Способность заместителя в расстановке получать доступ к информации, связанной с его прототипом, называется заместительским восприятием. Заместитель в расстановке работает наподобие радиопередатчика – «ловит волну» из информационного поля и транслирует ее. «Передача» может быть более или менее четкой, в зависимости от устройства передатчика и «помех на линии». К счастью, детальная стопроцентная точность в расстановке не нужна (иногда даже приходится притормаживать чересчур чувствитель-

ных к полю заместителей, выдающих лишние подробности). Описан ряд случаев, когда клиенты делали расстановку одной и той же ситуации в разных группах, и РАЗНЫЕ заместители в расстановке показывали ОДНО И ТО ЖЕ. Это подтверждает, что заместители в расстановке опираются не на свой ЛИЧНЫЙ опыт/соображения/проекции, а на некий внешний источник информации. Известно, что разных людей разная чувствительность к полевой информации, и разная точность в передаче разных тем. Для одного лучше всего «читаемы» темы, связанные с детско-родительскими отношениями, у другого больше всего контакта с темами насилия и агрессии. Но в общем и целом практически любой человек может достаточно точно быть заместителем на любой роли (включая ситуации, относительно которых у него нет личного опыта, например, мужчина может пережить как заместитель ощущения во время беременности). От устройства приемника зависит и то, КАК человек воспринимает информацию из поля. К кому-то заместительское восприятие приходит преимущественно в форме кинестетических, телесных ощущений (заболело, засвербило, онемело, горит огнем и т.п.). Кто-то «работает» в визуальном ключе – видит картинки, образы, сцены из жизни присутствующих в расстановке персонажей.

У кого-то возникает текст: как говорится, «фраза крутится на языке». Если эта фраза произнесена вслух, клиент обычно узнает ее – «да, так всегда говорила моя бабушка». Если всё же заместитель в расстановке по той или иной причине находится не в контакте с информационным полем, начинает «нести отсебятину» – опытный расстановщик это замечает. Один из признаков – несогласованность с остальными участниками расстановки. Вся расстановка движется как единое целое, будто движение происходит из общего источника, управляется одной и той же силой. Заместители, не стовариваясь, согласуют свои движения между собой. В исключительно редких случаях у человека может отсутствовать способность к заместительскому восприятию. Предположительно, такая блокировка имеет защитную функцию и связана с серьезными системными травмами. Встречается и обратная ситуация – когда способность «входить в поле» развита чрезмерно, и без предупреждения настигает человека в любой момент жизни. Он вынужден постоянно разбираться в море восприятий и переживаний, где свои смешаны с чужими. Похоже, что возможность перехода на системный уровень сознания, где мы все связаны друг с другом, является естественной способностью человека (см. К.Г.Юнг, концепция коллективного бессознательного). В норме, у среднестатистического человека, эта способность включается «по запросу» – когда мы имеем намерение «подключиться». Этот феномен и используется в расстановках.

Любовь Колчанова, г. Санкт-Петербург







Здоровье своими руками: Лечение психосоматических заболеваний посредством телесно-ориентированного метода

Рубрику ведет психолог высшей категории Марина Бибнева, специалист по психосоматической терапии, ведущий обучающих программ по телесно-ориентированной терапии, член Ассоциации трансперсональной психологии Латвии, директор центра практической психологии. Ведущая авторских семинаров и психологических тренингов личностного роста, уверенности в себе, развития харизмы, бизнес-тренингов, тренинга «Мужчина и женщина». С 2003 года провела более 600 тренингов, в том числе по телесно-ориентированной терапии и телесному психоанализу. Участвовала в телевизионных проектах, направленных на решение проблем с избыточным весом. На сегодняшний день имеет более ста публикаций в газетах «Комсомольская правда», «Рабочий путь», «Город», «О чем говорит Смоленск».

Дорогие друзья, в данном и последующих разделах мы рассмотрим, как и почему формируются психосоматические заболевания. Вначале я бы хотела коснуться вопроса о том, как формируется линия поведения, ведущая к заболеванию с детского возраста, начиная с самого раннего. Детство – это краеугольный камень здания нашей жизни. В детстве закладываются все самые приятные и неприятные моменты нашей последующей жизни. Как правило, линию реагирования на тот или иной стресс ребенок выбирает уже в детстве, и основу в этом процессе составляет среда, в которой он воспитывается. К примеру, если человек воспитывается в той семье, в которой родители страдают от таких заболеваний, как артриты, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные заболевания, есть большая вероятность того, что и ребенок будет болеть тем же, так как линия реагирования на ту или иную ситуацию остается неизменной. И лишь взрослея и осознавая происходящее с ним, человек может изменить данную реакцию на стрессы и переживания. Ребенок, который растет в семье, где выражение гнева просто не терпят и «не разрешают», учится так же не выражать гнев, чтобы завоевать расположение родителей. Блокируя чувство и сдерживая энергию, ребенок постепенно становится энергетическим и эмоциональным калекой.

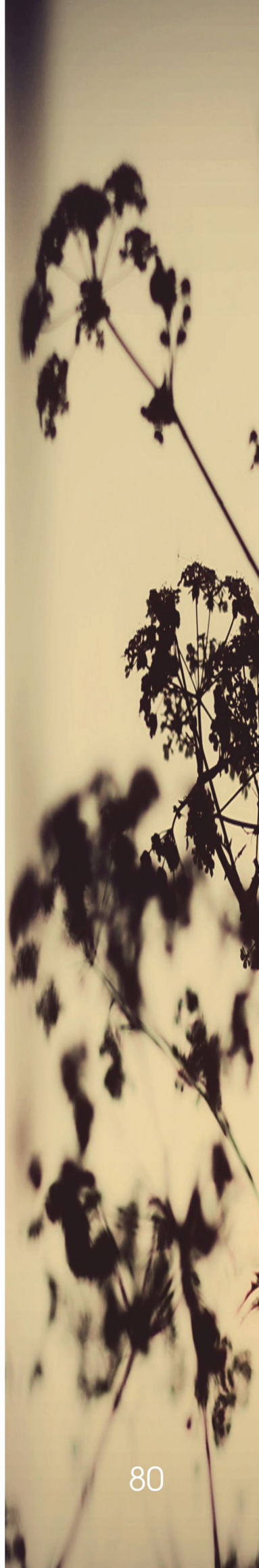
Бывает, что каждый раз, когда ребенок злится, его закрывают в комнате, бьют, кричат на него или же унижают словесно. Следовательно, та любовь со стороны родителей, в которой он нуждается, исчезает. Он быстро понимает, что если он хочет их любви и расположения, он должен найти способ не злиться или, по крайней мере, не выказывать это чувство. Он становится скованным, напряженным и неестественным. Это выражается в мимике, телодвижениях, линии поведения. Более того, родители, которые постоянно ругаются или родитель, который бьет, постоянно запугивает ребенка, создают в нем связку «страх – вина». Эта связка зачатую существует всю его жизнь, до той поры, пока повзрослевшая личность осознанно не разорвет ее. Такой ребенок поневоле будет большую часть времени находиться в страхе или даже ужасе. Зачастую привлечение в свою жизнь партнера, похожего на одного из родителей, – это попытка преодоления детского страха и отчаянья. Страх создает невероятный стресс, как психологический, так и физиологический, и становится абсолютно невозможно жить и чувствовать себя спокойно и уравновешенно. Человека преследует постоянная тревога, которую он может замещать в деятельности и которая может быть первопричиной психосоматического заболевания. Психотерапевты разделяют три базовых тревоги, лежащих в основе психосоматических заболеваний: страх наказания, вина и переживание чувства стыда за содеянное. Все это наследие мы получаем в самом нежном возрасте. Что делать ребен-

ку в ситуации депривации и жесткого воспитания? Для него становится необходимым найти способы блокировать переживание чувства гнева, чтобы существовать, сохраняя относительно здоровую психику. Опасность состоит в том, что неприемлемыми оказываются не только негативные эмоции. Дети блокируют и позитивные чувства, чтобы выжить в данной среде. Вместе с тем блокируется естественное желание прыгать, бегать из-за большого шума, производимого играющей детворой, хотя это является естественным откликом той живости и удовольствия, которые они чувствуют в своих телах и во всем своем существе. Детям часто говорят: «Успокойся, веди себя тихо, сиди спокойно». Некоторые из родителей устраивают детям бойкот, ставят их в угол на многие часы, хотя для малыша даже 15-минутное стояние в углу и блокирование жизненного потока энергии – это уже серьезное наказание. Я же сталкивалась с такими методами наказания, когда детей ставили в угол на два дня (я не ошиблась в написании, именно два дня!) и жестоко наказывали, если они смели выходить из него. Кого-то крепко привязывали к ножке стула или сажали в перевернутую табуретку. Они травмировались, пытались выползти из заточения.

Как протекала их дальнейшая жизнь? БЕЗЭМОЦИОНАЛЬНО! У кого-то сформировалась опухоль в головном мозге, у кого-то суставы и позвоночник оказались разрушены годам к 30-ти. Это реальные факты из судеб взрослых людей, бывших мальчиков и девочек. И основной причиной является блокировка потока радости и возбуждения. Такие дети находят способ уменьшать телесные ощущения, сдерживая свое дыхание, напрягая все тело, чтобы не быть причиной «расстройства» родителей, учителей, священников и других. Так ребятишек учат быть послушными. И вместе с послушанием формируются первые признаки психосоматических заболеваний. Сразу хочется отметить, что при работе, при разборе причин психосоматических заболеваний мы ни в коем случае не осуждаем родителей в том, что они являются причиной неправильного реагирования, причиной блокировки здоровой энергии, протекающей в организме.

Нет вины наших родителей в том, что их воспитывали приблизительно так же. Это передается из поколения в поколение, по наследству. Поэтому многие психосоматические заболевания долгое время принято было считать генетически обусловленными в традиционной медицине. Лишь в 20-м веке заговорили о том, что генетически обусловленных заболеваний немного. В основе образования многих заболеваний лежит психика. Многие эксперименты показали, что если поместить ребенка в ту среду, где не принято болеть, где принято открыто выражать свои чувства и эмоции, болезни уходят, от них не остается и следа. В следующей статье мы детально рассмотрим формирование заболеваний опорно-двигательной системы, так как именно она в первую очередь страдает от невыраженного гнева.

Марина Бибнева, г. Москва - Смоленск





Мария Афанасьева
Главный редактор



Алексей Афанасьев
Руководитель проекта
Учредитель



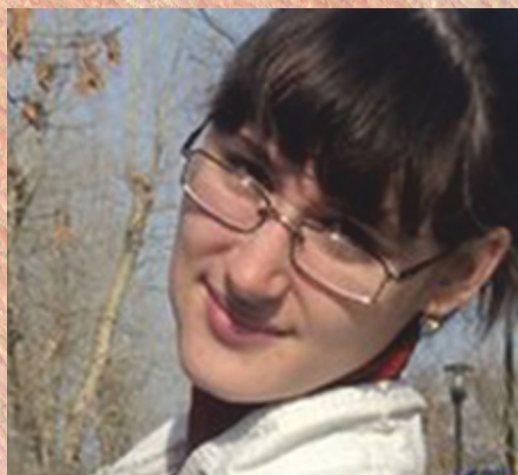
Анастасия Ковтунова
Редактор текстов



Елена Баешко
Дизайнер. PR специалист



Светлана Яковлева
Редактор-корректор



Ксения Петренко
Ассистент главного редактора



Олег Болигатов
Технический директор



Александр Мартыненко
Специалист тех. поддержки



Станислав Парамзин
Специалист тех. поддержки

Дорогие наши читатели, авторы, друзья!
Вот и вышел в свет июньский номер нашего журнала. Третий номер. Конечно, «Современная психология» - еще очень молодое издание. И мы стараемся потенциал роста и развития, заложенный в этой молодости, использовать в полную силу и приумножать. В каждом номере появляются новые рубрики, новые статьи, новые темы и мысли. Очень важные мысли. И это – наша общая заслуга. Спасибо!

С уважением, главный редактор
Мария Афанасьева

E-mail: info@pj3.ru
Skype: psyjournal
Тел. +7(964)912-85-69
Сайт: www.pj3.ru

