



Современная психология

июль 2013

информационный журнал

Глазами
любовницы:
Измена
измене
рознь.
Часть 2
стр. 10

Три...
Два...
Один...
СТАРТ!
Что мешает
начать?
стр. 34

В номере:

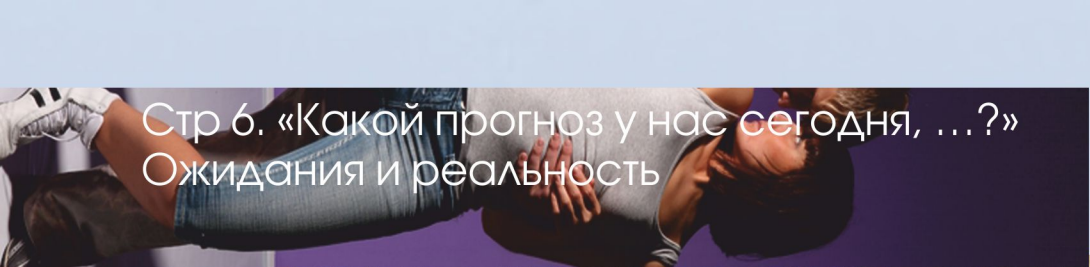
Кто ты:
насильник
или жертва?
стр. 38

Текстотерапия:
Персонаж.
Автор
стр. 46

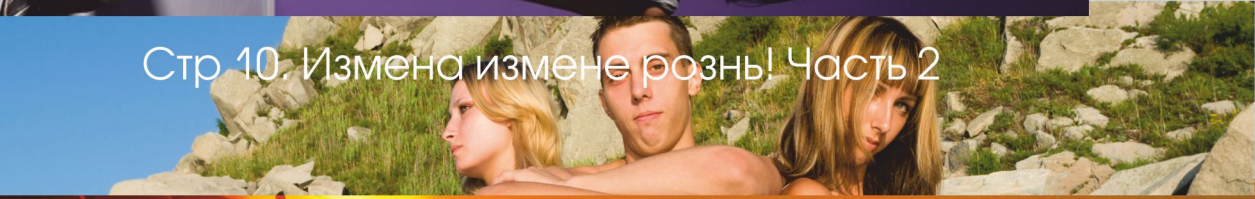
Еда и эмоции:

стр. 28

НЕВРОЗ... У ХОЛОДИЛЬНИКА



Стр 6. «Какой прогноз у нас сегодня, ...?»
Ожидания и реальность



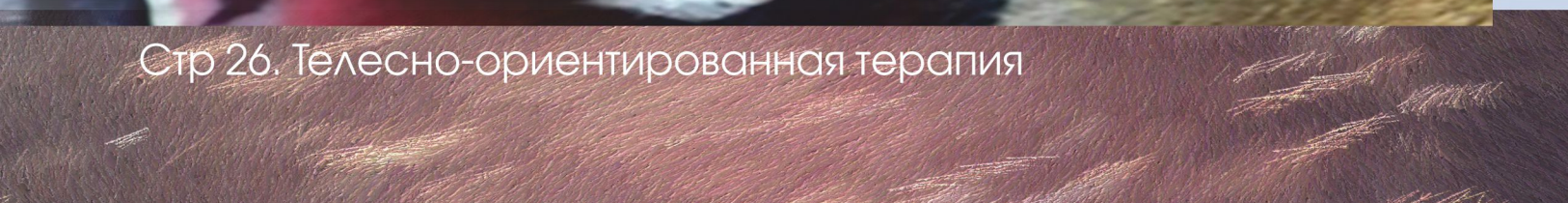
Стр 10. Измена измене рознь! Часть 2



Стр 16. Роды XXI века. Искусственное и естественное



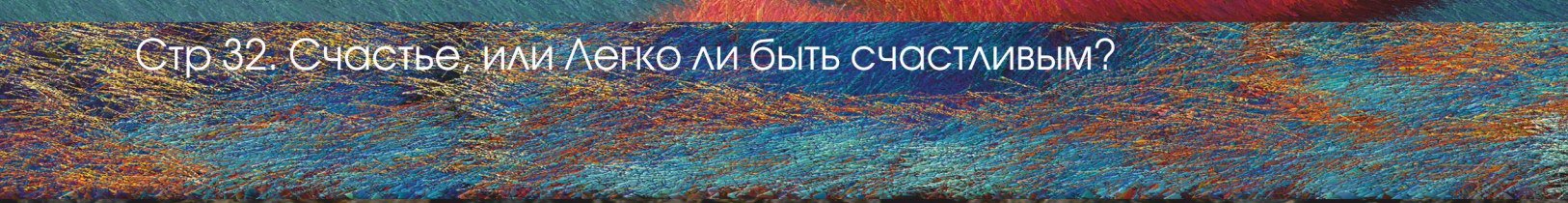
Стр 22. Акула. Абсолютная власть на своей территории



Стр 26. Телесно-ориентированная терапия



Стр 28. Еда и эмоции: невроз... у холодильника



Стр 32. Счастье, или Легко ли быть счастливым?



Стр 34. Три... Два... Один... СТАРТ! Что мешает начать?



Стр 38. Кто ты: «жертва» или «насильник»?



Стр 42. Медиация – искусство разрешать конфликты



Стр 46. Персонаж. Автор



Стр 50. Древо жизни. Все о системных расстановках

Стр 56. Сложный вопрос

Стр 58. Модели героев Хелен Келлер

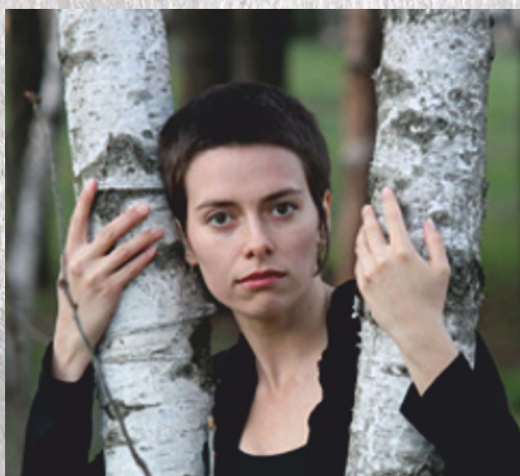
Стр 62. Гульнара. Часть вторая

Стр 66. Мой помощник – гипноз

Стр 70. Подростки: Диалог о важном

Стр 72. Токсикоз беременных

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



Мария Афанасьева
Главный редактор



Алексей Афанасьев
Руководитель проекта
Учредитель



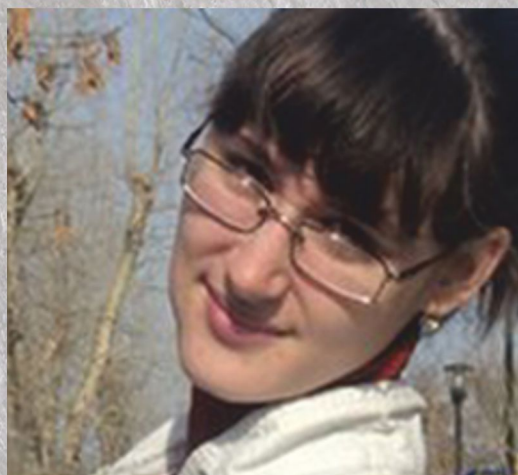
Анастасия Ковтунова
Редактор текстов



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 друзья, коллеги, читатели! Наш журнал продолжает расти и развиваться. И вот выходит в свет его 4-й номер! Оттачивается стиль, углубляется атмосфера, все шире и в то же время уютнее становится информационное пространство «Современной психологии». Пространство, располагающее делиться своими профессиональными открытиями с заинтересованным читателем – и совершать новые. Пространство, в котором можно найти долгожданные – и порой неожиданные – ответы на свои вопросы. Пространство, которое создаем мы сами – своими руками, словами и мыслями. С уважением и благодарностью к нашим авторам и читателям, Мария Афанасьева, главный редактор журнала «Современная психология»

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



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 и красиво, была источником счастья, вдохновения, любви, тепла и жизненной силы.

С уважением, Алексей и Мария Афанасьевы

«Какой прогноз у нас сегодня, ...?» Ожидания и реальность

Есть люди, которые считают, что родные и близкие отравляют им жизнь. Существует даже мнение, что по-настоящему обидеть может только близкий человек, мол, лучше иметь хорошего врага, чем плохого друга, потому что от врага, по крайней мере, всегда знаешь, чего ожидать. Складывается впечатление, что в некоторых картинах мира близкий человек – это тот, кто априори опасен (к вопросу о том, откуда берется интимофобия как боязнь вступать в близкие, доверительные отношения). Конечно же, это всего-навсего заблуждения. Близкие – это именно те люди, которые дарят нам радость и теплоту общения, те, кто поддерживает нас в наших чаяниях и начинаниях... и вообще поддерживает. И при этом иногда случается так, что мы в силу разных причин сугубо внутреннего характера ощущаем себя обиженными, обделенными, покинутыми. В результате обобщения этого и (что более важно) предшествующего опыта «на эту тему», включая и самый ранний, возникают разного рода ограничения и предубеждения из серии приведенных выше: «нельзя супругу показать свою слабость», «не стоит поворачиваться к другу спиной», «семейная жизнь – это борьба, и выживает сильнейший» и т.п. Некоторые люди, вступая в брак, вместе с багажом своего жизненного опыта (выраженного в представлениях о мире, убеждениях) приносят в этот самый брак и изначальное недоверие к партнеру, ожидание от него какого-то подвоха. Вот представьте себе пару молодоженов. Они смотрят друг на друга взглядом полным любви, жела-

ния, и предвкушения совместной счастливой и долгой жизни. И в то же время у каждого из них есть какая-то часть, которая наблюдает за партнером через «амбразуру» недоверия, постоянно ждет от него пинка и подножки. А дальше что? Феномен моделирования состояния широко известен и заключается в том, что человек в менее интенсивном состоянии бессознательно моделирует, подхватывает, присваивает состояние того, кто находится в более интенсивном психологическом состоянии. Это легко проиллюстрировать в рамках экстремальной психологии. Там существует термин «психологическое заражение». Если один человек из группы впадает в панику (сильнейшей интенсивности состояние), то это состояние начинает распространяться вокруг него, как взрывная волна от эпицентра взрыва.

И вот уже паникует не один человек, а несколько тысяч. Нужно обладать развитыми волевыми качествами и глубокой внутренней референцией, чтобы в экстремальной ситуации избежать психологического заражения и не поддаться панической атаке. Это и есть феномен «психологического заражения», который вне экстремальной психологии называется психологическое моделирование. Давайте теперь с этими сведениями вернемся в уютное семейное гнездышко. Уютным его в данном случае можно назвать с большой натяжкой, потому что, скажем, молодой человек с тревогой ожидает, что у них с новоиспеченной женой что-то пойдет не так. И друзья-то ему уже сказали, что нужно держать ухо востро, и мама с бабушкой поделились драматичными историями из своей жизни, и бывшая девушка его кое-чему «научила». И вот теперь на фоне позитивного, светлого состояния разворачивается состояние другое – тревожное, раздраженное ожидание. И это состояние довольно-таки интенсивное. Обычно люди в таких случаях говорят «испытывать смешанные чувства». Наверное, вы уже догадались, к чему мы клоним.

Учитывая «действенность» моделирования, которое присуще нашей психике как свойство, легко понять и представить, что даже самая чудесная, распрекрасная и ничего «такого» не замышлявшая девушка через какое-то время начнет прятать кухонные ножи – просто на всякий случай – к себе под подушку. Вот тебе и психологическое заражение. Психологи МЧС, с которыми мы сотрудничали во время оказания помощи пострадавшим от наводнения в Крымске летом 2012 г., специально обучены купировать психологическое заражение в случае возникновения паники в местах массового скопления людей. Так, человека, впавшего в это состояние, нужно развернуть спиной к остальным людям, чтобы те не видели его мимических реакций. После этого задача психолога – отделить человека с панической атакой от группы, увести, изолировать от остальных. Иначе паника распространится очень быстро, и в этом случае она может привести к последствиям самым неприятным и огромным по своим масштабам – это мы наблюдали во время описанных событий в Крымске. Охваченные паникой люди могут повести себя агрес-





агрессивно, нанести друг другу и получить травмы, совершить поступки, которые в обычной жизни они сами оценили бы как глупые и бессмысленные. Так почему же важно, чтобы люди не видели лица паникующего? По той простой причине, что моделирование состояния происходит через невербальные сигналы, которые один человек посылает другому. Как мы знаем, коммуникация между людьми складывается из вербального (всего около 25% информации люди передают таким способом) и невербального компонентов (это, соответственно, 75% информационной нагрузки). И именно по невербальному «каналу» происходит передача состояния от одного человека другому. И вот представьте себе, что один из супругов приходит домой, а дома у него или у нее сидит человек (разумеется, близкий человек) в негативном состоянии такого тревожного ожидания... и молчит. Когда этого человека спрашивают, что случилось, он ничего толком не отвечает, разве что «как-то мне тревожно на душе».

Ни один из супругов не понимает при этом, почему через какое-то время тревожно на душе становится им обоим. Теперь уже они вдвоем сидят и молчат: бледные, угрюмые лица и никакой ясности картины. Через четверть часа к ним присоединяются свекровь или теща. Замолкают дети... и вот уже все сидят и с тревогой следят друг за другом, не отдавая себе отчета в том, что происходит. В этот момент у младшего не выдерживают нервы, и он задевает вазу, стоявшую на краешке стола. И тут начинается такое... То, что на традиционном языке нашего фольклора называется «ни в сказке сказать, ни пером описать». Но не будем углубляться в подробности. В такой ситуации кое-кто не замедлит сказать: ну вот, теперь понятно, почему у нас у всех было такое тревожное предчувствие. Мы как будто заранее знали, что ребенок разобьет любимую мамину вазу и за этим последует бурное отреагирование события. Такие горе-ясновидящие запросто могут употреблять обороты речи типа: «как чувствовал(а)», «как знал(а)», «ну, я же говорил(а)». Феномен психоло-



гического заражения работает как в больших, так и в малых социальных системах. Семья является малой социальной системой. И не стоит удивляться, что ребенок в пресловутом семействе разбил вазу именно в тот вечер, когда у всех «было плохое предчувствие», в атмосфере всеобщего напряжения. Скорее было бы удивительно, если бы он этого не сделал, или если бы не произошло чего-то еще в этом же роде. Да, наши ожидания никогда не оправдываются. Но действия идеодинамики, также, как и моделирования состояния, никто еще не отменял. Как мы помним, та идея, тот образ, который мы держим «перед собой», задает курс, которым мы идем по жизни. И естественно, что у человека, который подспудно ждет подвоха от своих близких, знакомых, человечества вообще и всей Вселенной в целом, – у такого человека картинки перед внутренним взором, как говорится, одна другой «красше». И имеет смысл задуматься, а какой идеодинамики хотим мы для своих семей? Каким видим будущее своей семьи – через тридцать, сорок лет – через полгода – сегодня вечером? И понятно, что когда эти образы, эти картины красивы и наполняют нас позитивными эмоциями, помогают нам самим прийти в интенсивное позитивное состояние прямо здесь и сейчас, реальностью становятся именно они. Нашей реальностью – той светлой, красочной, гармоничной реальностью, которую мы делим со своими самыми близкими, самыми любимыми людьми.

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! Часть 2

Вопреки традиции, эту статью вполне можно начать словом «итак». Итак, мы с вами уже обсудили, чем женская измена принципиально отличается от мужской. Выяснили, что никакого равенства полов (в этом вопросе – уж точно!) нет и быть не может. Оно и понятно: равенство – это одинаковость, а если кто-то впрямь считает, что мужчины и женщины совсем или «почти совсем» одинаковые – ... В общем, можно только вздохнуть. А на этот раз давайте поговорим – конечно, исключительно отвлеченно – собственно о мужской измене. Что, собственно, представляет собой измена? По самому общему определению (см., например, Википедию), это сексуальная связь состоящего в браке человека с любым партнером, кроме супруга или супруги. При этом в быту термин «измена» употребляется гораздо шире. Так, изменой назовут любую интимную близость на стороне, даже если «изменивший» (или «изменившая») состоят не в официальном, а в гражданском браке, или даже просто с кем-то встречаются. А в некоторых случаях «Он мне изменил!» можно услышать и из уст семнадцатилетней девочки-подростка, бой-френд которой просто сходил в кафе с одноклассницей (и это при том, что в сексуальных отношениях как таковых никто из них ни с кем не состоит). Так что можно сделать вывод о том, что мы апеллируем к понятию измены тогда, когда имеет место не именно и не собственно какой-то сексуальный контакт (или даже контакты), а когда нарушаются отношения верности.

И вот тут открывается интересный простор для мысли. Дело в том, что есть, так сказать, неписанный закон, точнее, такое же поверхностное определение. Что такое верность? Что значит быть верным? Принято считать, что быть верным – это не иметь сексуальных отношений ни с кем, кроме (меня, тебя, его, ее – не суть важно). Ой ли? Распространенная точка зрения. То есть, если вы к кому-то обратитесь с подобным вопросом, скорее всего, получите примерно вот такой ответ. Однако вернемся к примеру, который я привела чуть выше. Что входит в понятие верности для той молоденькой девушки, которая «развела шум» из-за кино и одноклассницы? Ходить в кино только с ней? Проводить свободное время только с ней? А может, чем черт не шутит, только на нее тратить карманные деньги? Это, конечно, все только догадки, но главное уже потихоньку вырисовывается... Да. Каждый сам для себя определяет, что значит верность для него. Сам решает, где провести границу между верностью и изменой. Принято считать, что эта граница проходит ровненько через секс. Но если задуматься, то окажется, что не все так просто и однозначно. Как быть, например, с поцелуями и ласками? С романтическим ужином? С мыслями о сексе? Представьте себе шкалу. Горизонтальную. Ну, как ось X из школьного курса математики. Нарастание идет, как водится, слева направо. Где-то слева отношения начинаются, – «знакомство», потом «общение», где-то правее на этой оси есть отметочки «симпатия», «первое прикосновение», «поцелуй», «секс»... Потом,

скажем, «совместная жизнь», «рождение детей». В общем, классическая линейная схема развития отношений с какими-то вехами. Конечно, упрощенная. И вот представьте себе, что речь идет о развитии отношений вашего партнера с кем-то другим. Где проходит вертикальная черта под названием «измена»? До которой все, что происходит, – еще, в общем-то, верность? Ведь у кого-то она и впрямь стоит на отметке «симпатия»: все, как только партнер испытал это чувство к кому-то еще, объявляется «измена!» – и холодная война. Как думаете, легко ли живется человеку с такими убеждениями? А у кого-то эта черта проходит очень далеко справа. Далеко за «сексом». – Как ты можешь с ним жить? Он же тебе изменил! – В смысле? – Он же с Люськой гулял, будто ты не знаешь? – Ну и что? – Но он же с ней спал! – А мне какая разница? И это не научная фантастика, а всего-навсего пример других убеждений. Может быть, для этой женщины «измена» – это только если «совсем» ушел к другой.

Знаете, как живут любовницы? Есть старая песня с такими словами: «Ты изменяешь мне с женой, ты изменяешь ей со мной». Это пример действия субъективной связки «секс» – «измена». Но не только. Собственно, чего уж там: есть дамы, которые впрямь очень любят себя пожалеть, и поэтому начинают накручивать себя на эту тему, что есть мочи. Но речь не о них. Речь о том, что любовница, как правило, не считает, что мужчина, идя домой к жене, этим самым ей изменяет. Почему? Готова услышать голос из зала: «Потому что у нее нет морального права!» Но это, конечно, все глупости. «Моральное право» – это словесно-умственное изобретение, которое употребляют по большей части для эмоционального усиления своего высказывания, но над самими эмоциями власти у него никакой нет. Хотите эксперимент? Скажите сами себе: «У меня есть моральное право чувствовать то, что я чувствую». Ну, как? «Слегка приятно», да? А теперь: «У меня нет морального права чувствовать то, что я чувствую!» Что, неужели сразу перестали чувствовать это самое? Сомнительно. Скорее всего, либо посмеялись над собственным заявлением, либо возмутились и разбудили внутри себя бурю. На самом деле любовница, изначально зная о семейном положении своего мужчины, не претендует на то, что у него будут отношения только с ней. Сами понимаете, это было бы полным абсурдом. А вот жены многие претендуют именно на это. Традиция, черт побери. На чем основанная? Ну, скажем, в нашей культуре – на догмах христианской морали. У мусульман свои «фишки». Там тоже секс вне брака не приветствуется, ой, как не приветствуется, но у них, извините, многоженство. Там верность мужчины – это не только «со мной», а только «со мной и с другими женами».









И тоже – на уровне глубоких убеждений. То есть получается, что за мужчиной «официально» закреплено право на множественные сексуальные контакты (партнерш), хоть и ограниченные рамками брака. Но скажите мне, по природе, на уровне глубинных психологических процессов есть ли разница между европейцем, русским и арабом? Что, русскому и европейскому мужчине нужна только одна партнерша, а арабу – несколько? Я снова обращаюсь к «биологии». Есть законы природы, против которых выступать – себе дороже. Ну, глупо и бессмысленно, по меньшей мере. Никто ведь не возмущается из-за того, что ребенка нужно вынашивать девять месяцев, или из-за того, например, что женщины наделены материнским инстинктом. Или из-за той самой женской избирательности в выборе сексуального партнера, о которой я писала в предыдущей статье. Но почему-то находится куча людей, которым не нравится то самое, тоже в предыдущей статье описанное, инстинктивное стремление мужчины дать жизнь как можно большему числу потомков от разных партнерш. И начинается гонение на «животную часть», «низменные инстинкты» и т.д., уж не буду употреблять выражений покрепче, которые тоже у нас в ходу. Причем это в чистом виде дискриминация по половому признаку. Считается, что женщине, видите ли, «почетно» следовать своей природе, а мужчине – «засорно». Странные дела творятся, одним словом. И мы еще продолжим этот разговор, а пока давайте вернемся к теме, с которой все начиналось. Верность и измена. Шкала. Граница. Вопрос убеждений. И как мыслят женщины, которых искренне «не колышет», что у мужчины есть другие партнерши. Как промежуточный, я сформулировала тезис о том, что такие женщины как настоящую измену воспринимают разве что разрыв. Но это не все. Есть у них еще одно свойство, умение посмотреть на ситуацию и увидеть ее по-другому. Знаете, как? Перехожу на шепот, потому что такие секреты нужно открывать разве что вполголоса. А секрет прост. Он заключается в том, чтобы следить за своими отношениями с мужчиной и не лезть в его отношения с другими. У меня с ним есть отношения, они развиваются и крепнут – и замечательно. Нет этой чертовой черты, которая делит жизнь на «до» и «после». Нет нужды, трясясь от напряжения, следить за тем, что там происходит у него на других фронтах, на других «шкалах», которыми «отмерены» отношения с кем-то еще. А как сделать так, чтобы наши отношения стали еще лучше? Наши – это мои и его, а значит, в моей власти менять и совершенствовать их. Мы можем изменить только то, что нам так или иначе принадлежит. И симметрично – все, что принадлежит нам, мы можем изменять и развивать. А чужое... тут уже получается дихотомия. Либо одно, либо другое. Либо человек тщетно пытается изменить что-то, что изменить не в его власти, у него это, естественно, не получается, и он злится от бессилия – либо он занимается обустройством собственной жизни, преуспевает и хорошо себя чувствует. А так ли сложен выбор... как кажется на первый взгляд?

Елена Невская, г. Санкт-Петербург





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 власть предержащих 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 доульсской 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 встретилась, 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!



Роды XXI века

Искусственное и естественное.

В век научно-технического прогресса мы все больше и больше полагаемся на достижения цивилизации, на высокие технологии, на помощь современной аппаратуры. Большинство современных женщин разуверилось в собственных силах благополучно родить, и понятие естественные роды постепенно уходит из нашей жизни как нечто архаичное. Современные роды это процесс, проходящий под контролем мониторов и управляемый врачами при помощи медикаментов. Процесс рождения теперь можно ускорить, замедлить, обезболить и даже отменить, заменив его кесаревым сечением. Мы совсем забыли о том, что беременность и роды это естественные, нормальные процессы в жизни женщины, которые вполне могут проходить без навязчивого медицинского вмешательства. Разве беременность – это болезнь, а роды – операция? Не пора ли задуматься о том, как отразятся такие высокотехнологичные искусственные роды на будущем человечества? Всего за сто лет люди успели испробовать искусственные заменители и синтетические составляющие буквально во всех областях своей жизни. Но по прошествии некоторого времени признавали, что полностью заменить естественные компоненты нельзя. Как мы ни пытаемся улучшить природу, рано или поздно оказывается, что это неблагоприятно сказывается на человеке как физически, так и психологически. И везде, где только можно, человек заново старается вернуться к естественным условиям существования.

Искусственная еда не перестанет существовать, но ценятся все-таки натуральные продукты. Синтетические ткани не заменят нам хлопок и лён. Из стекла и бетона мы едем отдыхать в деревянный дом. Человечество, словно ребенок, наигравшись яркой оберткой, приходит к пониманию того, что важнее содержимое, а не фантик. Вначале с пылкостью неопита отстаивая новые научные достижения, мы вскоре обнаруживаем, что за ними следуют непредвиденные последствия, причем иногда в самых неожиданных сферах. Например, за фастфуд расплачиваемся депрессией, а за применение синтетических тканей – бесплодием. Кажется, вот оно – сейчас всех вылечим, накормим, оденем, осячастливим! – как вдруг вылезают некие «побочные эффекты», которые порой обходятся нам таким боком, что лучше бы мы никуда и не лезли.

Заложники собственного мифа

Вот и в самых сокровенных областях – воспроизводство себе подобных – мы все больше уповаем на достижения медицины для решения возникающих проблем, а потом думаем, как справиться с их последствиями. Безболезненные роды – что может быть лучше? Но, оказывается, эпидуральная анестезия кардинально нарушает контакт матери и ребенка и препятствует успешному грудному вскармливанию, использование в родах наркотиков вредит ребенку и создает предпосылки для развития наркомании у него в будущем, общая анестезия отрицательно сказывается на здоровье роженицы и новорожденного. Лекарственные препараты, призванные помочь женщине рожать, нарушают ход родов и требуют введения новых препаратов, что чревато осложнениями, как у матери, так и у ребенка.

Постепенно приходит понимание, что медикаментозные роды – это не так уж безопасно. В результате все большее количество будущих мам хотят родить естественно и даже (театр абсурда!) готовы платить врачу, за то, чтобы их не трогали во время родов! То есть, мы возвращаемся к ценности естественных родов, родов, протекающих в их природном ритме, без влияния лекарственных препаратов и без медицинского вмешательства, если на то нет действительно серьезных оснований. Те, кто готов, рожают дома. Те, кто не мыслят роды вне медицинских категорий и помощи врачей, идут в роддом. Что же делать тем, кто не попадает ни туда, ни туда? Дома рожать не могут, в роддоме – не хотят. Ехать на запад, где существуют центры для этой категории женщин, ценящих естественность родов, но нуждающихся во врачебной подстраховке? Не все, даже имеющие деньги, решаются на такой шаг – родить в чужой стране, а затем возвращаться домой с новорожденным ребенком. У нас строят роскошные медицинские центры с новейшим оборудованием, в которых подход к принятию родов остается прежним, то есть проводятся медикаментозно управляемые роды. А новейшее оборудование только увеличивает количество медицинских вмешательств – надо же его использовать! Однако уровень перинатальной смертности по-прежнему остается высоким, а рождаемость низкой. Мы стали заложниками сами самими же придуманного мифа: роды – исключительно медицинская проблема и решать ее можно только с помощью медицины. Не лучше ли попросить медицину отойти в сторону и оставаться в роли тактичного ненавязчивого наблюдателя, не управляющего, а следящего за естественным природным процессом, коим и являются по сути своей роды. А еще лучше – чувствующим ответственность и благодарность за то, что ему доверили находиться рядом в такой интимный и священный момент – Рождения Человека. Но это уже из области фантастики, хватило бы и первого, да где же его взять?!

Мы хотим рожать естественно!

Дорогие женщины, сестры, подруги, матери – настоящие и будущие! Пора потребовать создания и в нашей стране таких родильных центров, в которых ценилось бы естественное течение родов, где женщина была бы уважаема уже за то, что она решила стать матерью, где на первом месте стояли бы ее желания и требования, а не некие стандарты, разработанные Минздравом для усредненной роженицы, но применяемые к Вам! Поверьте, что требования, высказанные не одной женщиной, а тысячами, будут услышаны, хотя бы потому, что они готовы за это платить (неприглядная, но правда). Для тех, кто настолько молод, что знает о советской действительности лишь по рассказам мам: еще лет 20 назад пребывание с младенцем в одной палате было из ряда вон выходящим явлением, роддомов с палатами совместного пребывания по всей стране – было по пальцам пересчитать. А о возможности присутствия отца на родах никому даже в голову прийти не могло! Такого просто НИГДЕ не было. Также как и посещений после родов, которые и поныне остаются редкостью. Однако времена изменились, появились запросы, появились предложения. Рынок-с, господа! Почему бы не использовать его законы и в этом случае. Ведь всем известно, что большая часть родов так или иначе оплачивается женщиной. Необходимо только донести наши требования до ушей власть

имущих, чтобы у них, наконец, произошла какая-то подвижка в сознании, а у нас, наконец-то, появилась реальная возможность выбора, а не эфемерная надежда на то, что врач выполнит наши требования, если начальства не окажется рядом. В наших роддомах ежеминутно нарушаются права человека в отношении матери, ребенка и его отца. В наших роддомах не соблюдается практически ни одной из рекомендаций ВОЗ по родовспоможению ("<http://naturalbirth.ru/public/voz.html>"), принятых в 1985 году, хотя Госдума и поддержала положения ВОЗ еще в мае 1998 года! Прочтите эти рекомендации, скажите, что из них было выполнено, когда Вы рожали?

Как рожаем, так и живем...

От того, как протекали беременность, роды и послеродовый период, зависит дальнейшая установка женщины на деторождение. Успешный опыт способствует развитию материнской доминанты, неблагоприятный – ее торможению. Для ребенка грубое вмешательство в естественный ход родов, которое происходит всякий раз при подгонке конкретных родов под акушерский стандарт, чревато психологической «травмой рождения», что сказывается на всей дальнейшей жизни человека. Люди, получившие негативный опыт рождения, с трудом адаптируются в социуме, подвержены неврозам, имеют трудности в отношениях с близкими людьми, с трудом могут реализовать свои материнские или отцовские чувства, а, следовательно, не несут в себе традиционных семейных ценностей и не настроены на многократные роды. Круг замыкается. Целые поколения людей, травмированных грубым вмешательством системы отечественного родовспоможения, отказываются от многодетности. Подтверждение тому – огромное количество аборт и разводов и катастрофически низкая рождаемость. Пора разорвать данную порочную связь и дать возможность российским женщинам реализовать заложенные самой природой способность и желание рожать.

Демография начинается с беременности и родов

Сейчас только ленивый не говорит о демографическом кризисе в стране, о том, что мы вымираем. Предлагается множество вариантов решений этой проблемы, в основном финансовых и социальных. Но ни в одной программе, ни в одном проекте не затрагивается основа основ материнства и многодетности: система ведения беременности и родов в отечественном здравоохранении. Или это запретная тема? Почему никто не посмотрит в корень проблемы – беременность и роды? В каких условиях рождает женщина? С чем она сталкивается в женской консультации? Как встречает беременную женщину и роженицу отечественная медицина? Такое впечатление, что цель наших женских консультаций и роддомов сделать все, чтобы женщина больше не рожала! При первом же посещении гинеколога беременную записывают в больные и пугают всеми возможными осложнениями, о деонтологии (врачебной этике) никто и не вспоминает, хотя всем известно, что беременная женщина чрезвычайно ранима. Кто из нас хотя бы раз не выходил из женской консультации со слезами? В роддоме же, кажется, созданы все условия, чтобы нарушить физиологическое течение родов.

Чрезвычайно сложно рожать под прожекторами в общественном месте, отвечая между схватками, когда у тебя были последняя менструация и начало половой жизни, в то время как естественному ходу родов способствуют прямо противоположные условия – полумрак, тишина и уединение. После родов в большинстве случаев мать на время разлучают с ребенком, нарушая при этом их право на общение. Если мать протестует, ссылаются на медицинскую необходимость, хотя причина чаще всего в стандартных инструкциях и удобстве для медперсонала. Понятно, что только что родившей женщине очень сложно отстаивать свои права, и она вынуждена ждать, когда же ей, наконец, разрешат пообщаться со своим (!) ребенком. Только отсутствие альтернативы заставляет будущих матерей пользоваться этими, так сказать, «услугами» медицины. Неудивительно, что женщины не хотят рожать. Пора изменить абсурдную, чудо-

вищную ситуацию, когда возможность выбрать, где и как убить своего ребенка (сделать аборт) – есть (тысячи частных и государственных учреждений, аборт на любой вкус!), а возможности выбрать, где и как родить ребенка – нет, т.к. подход к родовспоможению в отечественной медицине везде одинаковый.

Свобода выбора

Нам нужен роддом с человеческим лицом, где женщина вызвала бы уважение уже только за то, что она хочет стать матерью, где превалировала бы не система, не поток, а индивидуальность и неповторимость каждого рода, где был бы важен не только результат, но и сам процесс рождения и то, как он проходит. Нам нужен роддом, который не был бы изолятором временного содержания матери и ребенка, куда не допускается отец ни до, ни во время, ни после родов. Семья вправе сама решать, как им рожать ИХ детей, с папой или без папы, независимо от способности заплатить за его присутствие при рождении ЕГО ребенка. Нам нужна свобода выбора, где и как рожать своих детей: в стандартном роддоме, в специализированной клинике, в семейном родильном центре (которых у нас пока еще не существует) или дома. Нельзя загонять всех в рамки стандартной системы родовспоможения, которая отнюдь не блещет результатами, если учитывать КАЧЕСТВО родов и психологические травмы, нанесенные женщине в результате пребывания в роддоме. Те, кто принимает решение рожать дома, делают это и сейчас, но те, кто не решается на этот шаг по разным причинам, лишены возможности выбора.

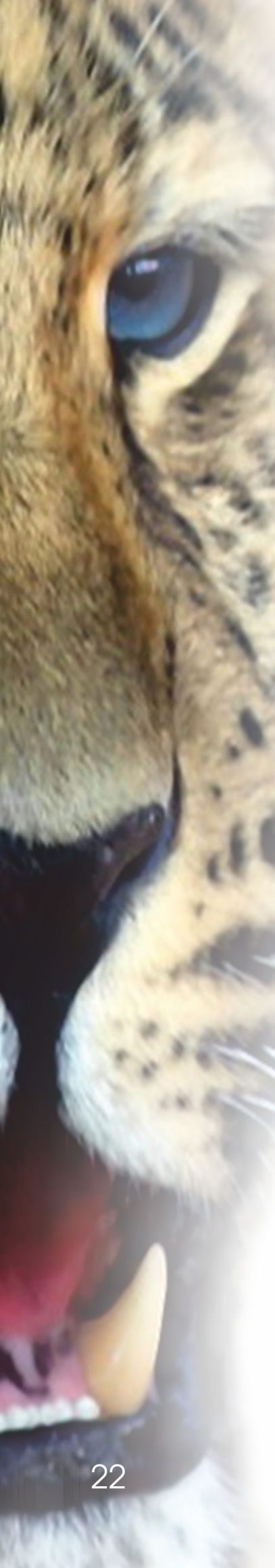
Дайте им эту возможность, и будет устранена одна из основных причин низкой рождаемости, т.к. после естественных родов, в результате гормональных и физиологических изменений, у каждой женщины включается материнский инстинкт и формируется устойчивая материнская доминанта. Естественные роды реабилитируют женщину после предыдущих тяжелых родов, возвращают ей ощущение собственной полноценности и удовлетворения от своего женского предназначения - вынашивания, рождения и выкармливания детей. Рождение детей становится для нее естественной потребностью!

Роды и общество

В кругу сторонников естественных родов демографической проблемы не существует, подавляющее большинство этих семей – многодетные! У людей, сознательно подготовившихся и прошедших естественные роды, меняется отношение к окружающему миру. Они придерживаются здорового образа жизни, воспитывают своих детей в духе традиционных семейных ценностей, у них возрастает ответственность не только за судьбы своих детей, но и своей страны. Во всех крупных городах России существуют семейные клубы, школы для будущих мам, центры родительской культуры, которые поддерживают и пропагандируют идеи естественного рождения и многодетности. Это – настоящее социальное явление! Однако до сих пор оно не только не имеет официальной поддержки, но зачастую сталкивается с противодействием официальных структур. Кардинально изменить ситуацию в системе родовспоможения возможно, только объединив всех заинтересованных людей и придав этой теме общественный резонанс. Тема естественных родов потенциально касается каждого человека. Мы уже пожинаем плоды «искусственных» родов, сталкиваясь с проблемами ухудшающегося здоровья детей (медикаментозные роды); проблемами наркомании (знакомство с наркотиком еще до рождения); подростковой преступности и самоубийств (отсутствие контакта с матерью после родов); огромного числа аборт, брошенных детей (нарушение материнского инстинкта); разводов (травма рождения). Необходимо создать общероссийскую сеть Семейных центров естественного рождения, где женщине оказывалось бы всяческое содействие в ее желании рожать естественно, поддерживать контакт с ребенком с первых минут жизни и кормить грудью. Предоставив женщинам возможность осознанного выбора в области деторождения можно реально изменить общество к лучшему. Роды 21 века должны стать естественными!

Дарья Стрельцова, Светлана Шнырова





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 поделюсь 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!

Акула. Абсолютная власть на своей территории

Акулу в море не утопишь. (Русская пословица) Из пасти акулы добычу не вырвешь. (Индонезийская пословица). Акула сражается до последнего вздоха. (Пословица маори) Из всех живых существ, обитающих на Земле, акулы вызывают у человека наибольший страх, подчас граничащий с животным ужасом. Древнейшие виды акул существуют на Земле уже свыше 400 млн. лет, то есть они старше, чем динозавры... И вот ведь парадокс: несмотря на глубочайшую древность создания, акула – один из самых совершенных обитателей океана. Это существо практически безупречно создано для существования в своей среде. И нет более совершенного хищника на нашей планете, чем акула: у нее почти нет прямых врагов, пищевых конкурентов, которые бы не опасались ее мощных челюстей, способных превратить любое другое существо в пищу для акульего желудка. Немногие животные вызывают у людей такие сильные эмоции и интерес, как акулы. Почему все-таки мы так боимся акул?

Чаще всего человек боится, а зачастую и преувеличивает ужасы того, чего не может увидеть и понять. Акуле посвящено великое множество различных леденящих душу рассказов и историй, в которых порой трудно бывает отделить правду от вымысла. А на самом деле даже сегодня человек еще очень мало знает об акулах, и часто его основные представления об этих уникальных созданиях строятся на основе фильмов-ужасов наподобие «Челюсти». Кто же захочет быть съеденным? Прежде чем перейти к психологическому толкованию Акулы как тотемического животного, я предлагаю вам «отложить в сторону» страшные «киношные» воспоминания, сформировавшие наши ложные стереотипы, и познакомиться заново с этими таинственными созданиями. Для начала давайте уточним: что же это за существа такие, акулы? Акулы – это водные животные, принадлежащие к классу хрящевых рыб. Все акулы хищники, независимо от размеров и среды обитания. Все существа, живущие под водой, нуждаются в кислороде, все они должны уметь воспроизводить себя, чтобы обеспечить продолжение рода, все они должны питаться и уметь защититься от врагов. Однако каждый тип, класс и даже вид организмов имеет особые, уникальные свойства, которых нет у прочих разновидностей. То же самое можно сказать и об акулах. Вот лишь некоторые из уни-



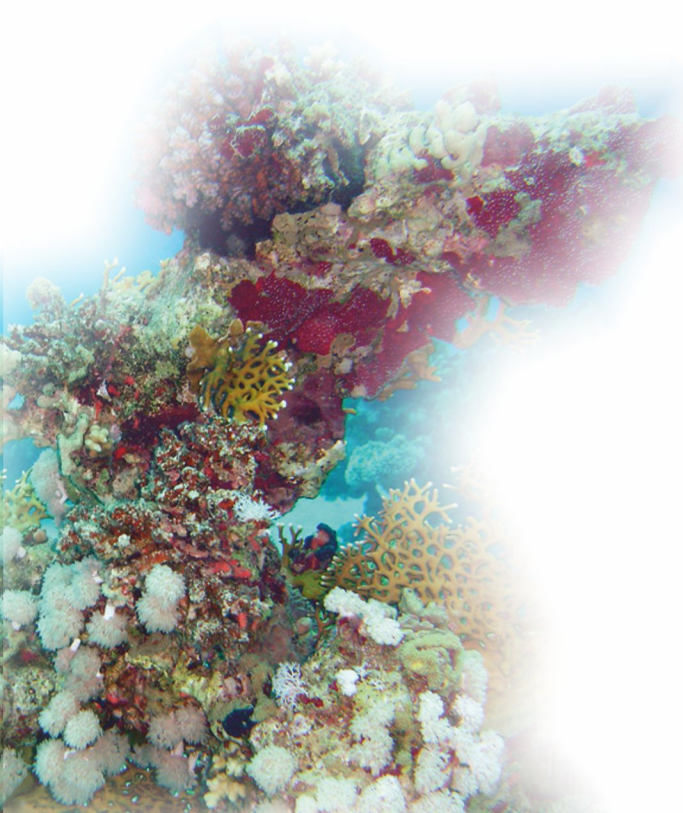
уникальных свойств организма акул, выдвинувших этих рыб в передовые ряды наиболее эффективных хищников океана. Как и любой хищник, акула добывает себе пищу, убивая и поедая животных. Поэтому ее организм приспособлен, в первую очередь, для эффективного достижения именно этой цели. Акулы – это сверххищники, регуляторы на вершине пищевой цепочки, которые держат популяции других океанических животных под контролем. Они обладают пятью обостренными органами чувств и приспособлены к своей среде обитания, как никто другой на этой планете. Обоняние в десятки раз лучше собачьего позволяет акуле учуять кровь потенциальной жертвы на расстоянии многих километров. Осязательные рецепторы настолько чувствительны, что за сотни метров акула ощущает маневры косяка рыб или взмах ласт акулангиста. Электрорецепторы различают сверхслабые электрические поля, вырабатываемые некоторыми рыбами. Форма тела акулы обеспечивает ей максимальную скорость и высокую маневренность, обладает исключительно высокими гидродинамическими свойствами. Кожа акул покрыта чешуями, которые очень похожи на зубы по своему строению. Кстати, зубы акул являются производными именно чешуи. Ну как – впечатляет? Конечно, скажем прямо – акул не назовешь милыми и добрыми созданиями.

Но правильно ли их называть жестокими? Можно определить значение слова жестокость следующим образом: использование крайних мер там, где есть другие варианты. То есть, если возможно использовать другие пути, а кто-то всё равно прибегает к насилию (физическому ли, психологическому – неважно) или даже к убийству – это и есть жестокость. Но в дикой природе нет жестокости, а есть закон выживания и эволюции. Дикие животные никогда не возьмут добычи больше, чем им надо для выживания, и не будут убивать беспричинно. А вот люди в большинстве ситуаций имеют выбор. Так что жестокость – это чисто человеческое качество, и к акуле оно не имеет отношения. Еще одна из веских причин, обуславливающих страх человека перед акулами, – это то, что встреча с этой рыбой в природе происходит в чуждой для человека среде обитания, воде. Здесь акула – хозяйка положения, здесь она дома, и мы можем в полном объеме оценить ее скорость, легкость передвижения, безумную страсть к удовлетворению чувства голода и ужасное оружие, которым ее наградила природа-матушка – мощные челюсти с огромным количеством острых, как лезвие бритвы, зубов... Это бесспорный факт, и его трудно отрицать. Тем не менее, в отличие от представителей современной западной культуры, жители Полинезии, издавна живущие у моря в контакте с этими существами, уважают акул и даже обожествляют их. Во всех полинезийских культурах в пантеоне богов присутствует бог, принимающий облик акулы – повелитель подводного мира, или океана, или, как минимум, повелитель всех акул. Жители Самоа также не боятся акул, а относятся к ним чуть ли не как к домашним животным, не обращая особого внимания на этих хищных рыб. Объясняется это тем, что акулы не являются для аборигенов чем-либо необычным, как, например, для нас с вами. До сих пор у многих народов, населяющих Океанию, сохранился оригинальный обычай приучения детей к поведению в обществе акул. Выглядит это так: в мелкую лагуну, где любят резвиться детишки, запускают крупную хищницу. Западному человеку такая "школа жизни" может показаться верхом жестокости и неосторожности со стороны родителей, однако не так уж все и страшно: крупная акула с трудом перемещается по мелководью лагуны, и детишки легко уворачиваются от ее челюстей. И если подумать, то действительно, приобретенный детьми таким образом опыт общения с акулами в будущем окажется неоценимым и может спасти им жизнь. Если почитать народные мифы и легенды тех районов планеты, где судьба человека тесно связаны с морем, можно найти немало историй, связанных с Акулой. В основном она играет в них роль карающего меча, наказывающего людей за преступления перед себе подобными и всеми живыми существами. Основные качества, приписываемые Акуле в народном творчестве: свободолюбие, изощрённая хитрость, жестокость и настойчивость в достижении своей цели. Теперь можно поговорить

про психологический аспект: акула в первую очередь является образом существа, для которого собственные потребности и интересы стоят на первом месте: при достижении своих целей она практически все сметает на своем пути. Образ акулы в западной культуре ассоциируется с блестящим, но безжалостным специалистом в чем-либо. Например: – «Акула бизнеса». Так называют ловкого, целеустремленного человека, обладающего превосходными деловыми качествами и имеющего неоспоримые преимущества перед конкурентами. Это человек, обладающий высоким интеллектом, способный к тактичному и стратегическому планированию, умеющий справляться не только с собственными эмоциями, но и с ситуацией в целом. А поскольку реалии современного бизнеса совсем не безобидны, чтобы одержать победу, в некоторых случаях приходится демонстрировать акульи оскал, проявлять беспощадность.

«Ничего личного, это просто бизнес» – знаменитая фраза приписываемая известному американскому гангстеру Аль Капоне. Этим выражением подчеркивается четкое разделение между личными делами и делами в бизнесе. «Акулами пера» называют высокопрофессиональных и знаменитых писателей и журналистов. Это выражение символизирует, с одной стороны, остроту языка – как положительное качество. А с другой стороны, указывает на циничность как пугающее качество, ведь в погоне за новостью журналисты, бывает, не щадят никого и ничего. Как акулы, которые плывут на запах крови. «Акула в спорте» – фразеологизм, ассоциирующийся с красотой, стремительностью, силой, бесстрашием, мощью и, конечно же, с победой над соперниками. Например, знаменитый боксерский поединок чемпиона мира украинца Виталия Кличко с чемпионом Европы поляком Альбертом Сосновским немецкие газеты броско окрестили «попыткой золотой рыбки померяться силой с акулой». «Черная акула» – всемирно известный вертолет Ка-50. Подобно своему «животному тотему», эта машина насыщена различными чувствительными приборами, маневренна и практически бесшумна. А вот что вы скажете по поводу фразеологизма «ручная акула»? Разве можно представить в природе «ручную акулу»? Это противоречит её сущности, и поэтому в дикой природе невозможно. Но в мире людей все перемешано: цели, роли. Наверняка вы видели других, а может, и сами выступали в роли таких «ручных акул», которых используют для достижения своих целей другие люди. И тогда: «Мне очень часто снится акула. И самое странное, что она меня совсем не пугает. Наоборот после таких снов остается ощущение как будто я что-то утерял»... Продолжение следует...

Ирина Создана, 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».

Здравствуй, дорогой читатель! Сегодня и в следующей статье мы рассмотрим механизм формирования заболеваний опорно-двигательной системы, так как данный ряд заболеваний заслуживает целого раздела. Нам необходимо осознать, что происходит с нашим телом и почему оно страдает, как запускается механизм формирования заболеваний. К таким нарушениям мы отнесем аутоиммунное заболевание – ревматоидный артрит, полиартрит и другие коллагенозы. Как мы уже говорили, в свободном от страхов и сомнений теле, а проще говоря, в ослабленном организме, течет здоровая энергия. Пословица гласит: «В здоровом Теле – здоровый Дух!» Она так же справедлива, если сказать, что тревожный и боязливый Дух порождает нездоровое и слабое тело. Вы когда-нибудь слышали, что Дух боится? Никто еще не пытался Дух назвать трусливым. Мы слышим «Здоровый Дух», «Сильный Дух», «Крепкий Дух», но никак не наоборот, не правда ли? Почему так происходит? Потому что боится Ум, Разум, формирование которого происходит под влиянием взрослых и той среды, в которой ребенок воспитывается. Дух – не боится. Он не знает, что такое хорошо и что такое плохо.

Он стоит на страже целостности организма. Все о страхах знает наш Разум, так как его научили этому. Попытки остановить энергию, мирно протекающую по всему телу, происходят в связи с обусловленностями раннего детства и в связи с естественной и разумной нуждой каждого организма сохранить свою жизнь. Ребенок, который растет в доме, где выражения гнева просто не терпят и не разрешают, учится не выражать гнев для того, чтобы завоевать расположение родителей. Для более чувствительных детей достаточно не один раз высказанный запрет типа: «На маму (папу, бабушку, дедушку и т.д.) злиться нельзя». И послушный ребенок строго выполняет наказ, не позволяя себе даже думать о том, чтобы порицать своих родителей или плохо относиться к действиям взрослых, не говоря уже о физических проявлениях своей агрессии. Весь негатив он подавляет с помощью мышц кулачков, плеч, челюстных мышц, напряженной спины. Вскоре у некоторых подрастающих малышей развивается сколиоз. Вы видели в своей жизни ребенка в юном возрасте 3-7 лет со сгорбленной спинкой? Со сколиозом? Нет. Потому что сколиоз появляется вместе с ответственностью и страхом быть наказанным или отруганным за неправильные действия. Как правило, у послушных деток, которые изо всех сил стараются угодить взрослым. В результате, вырабатываются такие черты характера, как повышенная совесть, чувство вины перед взрослыми, которые на свое чужое вваливают все больше и больше ответственности, воспитывая в нем «положительные черты» характера. И подрастающая личность уже не в силах понять, что тот груз, который на него ввалили, не по силам маленькому ребенку. Он несет его или с гор-

достью (при положительном поощрении), или с тяжестью. Ребенок четко выполняет наказания взрослых, чтобы быть любимым. Это одна сторона медали. С другой стороны, такие дети вместе с вытесненной агрессией отказывают себе в удовольствиях. Это становится для них неприемлемым. Все, что они могут себе позволить, – это усердно соответствовать требованиям родителя и педагога. Они запрещают себе удовольствия не потому, что не хотят их, а потому, что организм уже не может, не умеет расслабляться. Как мы уже говорили, истинное удовольствие получает расслабленное тело. Напряженное расслабляется лишь во сне, после усердных тренировок или, в старшем возрасте, под действием алкоголя. Во взрослом возрасте такие люди страдают хронической ангедонией. Ангедония – это хронический дефицит чувства удовольствия. Ее же подругой по несчастью становится депрессия (пониженный эмоциональный фон). Появляется целый комплекс ощущений и чувств, который становится характерологической чертой носителя.

Для ревматоидного артрита наиболее характерны низкая самооценка и чувство вины, ощущение постоянного напряжения, т.к. механизм подавления препятствует свободному выходу психической энергии, нарастание внутренней, скрытой агрессивности или враждебности из-за неполучения того, ради чего человек старается. Как правило – это чувство любви и признания. Девизом такого человека становится: «Чтобы хорошо жить, нужно усердно работать, чтобы что-то получить, нужно хорошо потрудиться», «Ничего невозможно получить просто так», «Все чудеса люди делают своими руками». Как много в вашем окружении таких людей? Они все рядом с нами, они все среди нас, мы одни из них. Это ответственные работники и трудолюбивые, не позволяющие ни себе, ни другому расслабиться. И теперь задайте себе вопрос: какие органы и системы у такого человека страдают в первую очередь? О гипертензии и об остеохондрозах мы поговорим позже. Давайте подведем итог. Люди, страдающие нарушением в опорно-двигательной системе, с такими заболеваниями, как ревматоидные артриты и полиартриты, имеют одни и те же общие характерологические черты и особенности в воспитании, которые в основном проявляются в возрасте от 30 до 50 лет (но в последнее время артриты, к сожалению, начинают молодеть). Итак, это: Стойкие проявления сверхсовестливости, обязательности и внешней уступчивости в сочетании со склонностью подавлять все агрессивные и враждебные импульсы, такие как злость или ярость. В редких случаях ярость берет верх, и человек чувствует себя социально опасным, или же она проявляется под действием алкоголя. Сильная потребность к самопожертвованию и чрезмерное стремление к оказанию помощи вместе со сверхнравственным поведением и склонностью к депрессивным расстройствам настроения. Низкая самооценка. Выраженная потребность в физической активности до развития заболевания (профессиональный спорт, интенсивная физическая работа).





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.

Еда и эмоции: невроз... у холодильника

Переедание — это проблема или решение? Все мы немного едоголики. Еда — это больше, чем просто способ поддерживать существование тела, это эмоциональный процесс! При помощи еды мы пытаемся получить что-то важное для нас — вот откуда берется переедание и другие виды пищевых неврозов. Наблюдения, которыми я поделюсь ниже, появились в результате проведения семинаров, посвященных гармонизации питания. На этих семинарах мы исследуем свои отношения с едой, и такое внимательное непредвзятое исследование приносит множество интересных открытий. Многие женщины и мужчины борются с лишним весом, пытаются ограничивать себя в еде посредством волевых усилий. На некоторое время это дает результат, но потом наступает такое состояние, когда хочется «напасть» на холодильник и смести всё подряд, этому порыву трудно сопротивляться, и тело уже давно сигнализирует — хватит, но никак не остановиться. Или человек всё время чувствует себя голодным, постоянно ощущает потребность что-нибудь перехватить. На самом деле это другой голод, не физиологический: есть смутная неудовлетворенность, как будто чего-то не хватает, но чего — непонятно. И вот человек принимается за еду, потому что она почти всегда рядом, в доступе. Поел — и отвлекся, вроде отпустило. Для тела эта еда является лишней, ненужной. Она лежит тяжестью в желудке, она создает чрезмерные жировые запасы. Но если живая система (в данном случае — человеческий организм в целом) выбирает какой-то способ существования (в данном случае — переедание), значит, этим система решает какую-то свою задачу. То, что мы воспринимаем как проблему, на самом деле — попытка решения. Решения более глубокой проблемы, лежащей на другом уровне. Дисгармонии в питании (такие как переедание или, наоборот, болезненное изнуряющее ограничение себя; фиксация на еде; связанное с едой чувство вины; нарушение вкусовых ощущений и т.п.) обычно наиболее ярко проявляются в моменты стресса и беспокойства, а также в те периоды жизни, когда мы не удовлетворены, чувствуем потерянность, разочарование, бессилие, недовольство

собой. Отношения с едой выражают эту внутреннюю дисгармонию, они только часть общего процесса. Не нужно пытаться исправить отдельную струю в потоке, нужно искать истинную причину наступившего дисбаланса. Взгляд на отношения с едой будет помогать нам в этом поиске, они как индикатор, показывающий, идем ли мы в верном направлении. Первый шаг – это научиться различать физиологический голод и эмоциональный голод. На самом деле это довольно просто, стоит лишь начать обращать внимание на свои ощущения в процессе еды. Довольно быстро человек начинает чувствовать момент физиологического насыщения. На семинарах по питанию мы делаем упражнение на различение физиологического и эмоционального голода, и участники с удивлением отмечают, что для физиологического насыщения требуется лишь около 20-30 процентов съеданной ими еды! Остальное – это получение удовольствия («так вкусно, съем еще кусочек»), дань привычкам и традициям (посиделки за общим столом, бабушкины обеды из трех блюд, привычка доедать то, что лежит на тарелке и т.п.), а также попытка погасить ощущение смутной неудовлетворенности (эмоциональный голод). Следующий шаг – это поиск источника эмоционального голода. Мы с участниками семинаров обнаружили три уровня эмоционального голода.

Первый уровень, наиболее поверхностный – это простая кратковременная нехватка впечатлений, эмоций, радости жизни. Приятное пищевое впечатление, будь то чашечка кофе с десертом или красиво сервированный вкусный ужин решают проблему, и нет смысла беспокоиться о паре сотен лишних калорий, попавших в организм в результате такой «скорой помощи». Если не хочется лишних калорий, то десерт вполне можно заменить, например, покупкой новой помады (нам же не десерт нужен, а радость!), а ужин – просмотром хорошего кино. Второй уровень эмоционального голода связан с более глубокой неудовлетворенностью своей жизнью: с невозможностью обеспечить какие-то важные потребности и реализовать свой потенциал. Это может выражаться в достаточно длительных проблемах, связанных с питанием и лишним весом (лишнего веса при этом может быть от 3 до 30 кг), увлечением разнообразными диетами и концепциями питания с переменным успехом. Часто в этом случае лишние килограммы воспринимаются как основная причина всех жизненных неудач: «вот если бы я была стройной, я бы...» (была бы счастлива в отношениях, получила бы хорошую работу, была бы успешной, была бы довольна собой и т.п.). Не позволяют реализовать себя и жить более полной жизнью внутренние запреты, действующие на сознательном или на бессознательном уровне. Запреты могут возникать как часть следования семейным программам.



Например, молодой человек, в родительской семье которого было не принято открыто выражать эмоции, привычно подавляет свои чувства, боится их проявлять, в итоге в дополнение к перееданию имеет еще проблемы с голосом (регулярно возникающий в ситуациях волнения речевой спазм). С детства обожающая животных и мечтающая стать ветеринаром девушка по настоянию родителей становится юристом, довольно успешно работает, но при этом чувствует разочарование и потерю смысла, периодически впадает в депрессию и «лечится» от нее булочками и шоколадками. Как только внутренние запреты осознаны и отпущены, заблокированный поток энергии самореализации восстанавливается, человек получает достаточно эмоционального питания, что гармонизирует все сферы его жизни, включая взаимоотношения с едой. Третий уровень эмоционального голода связан с психологическими травмами в раннем возрасте, когда хронически не удовлетворяются базовые детские потребности в любви, принятии и безопасности. Дисгармоничные отношения с родителями проецируются на отношения с едой, и если травма очень глубока, пищевые нарушения сохраняются даже во взрослом возрасте. Крайние проявления эмоционального голода третьего уровня – это такие серьезные заболевания, как анорексия и булимия. Подобные состояния требуют психотерапии. В зависимости от того, на каком уровне находится проблема и чего не хватает в жизни человека, можно найти решение. Тогда отпадает необходимость искать утоление эмоционального голода через еду. Энергия, которая тратилась на удержание лишнего веса в теле и на борьбу с ним, высвобождается для решения актуальных жизненных задач.

Волевые ограничения в еде и насильственные (не для удовольствия, а потому что «надо») занятия спортом всегда будут давать лишь временный результат. Срывы неизбежны, пока человек борется с собой, затрачивая на это массу сил, вместо того, чтобы прислушаться к себе и к сообщению, которое несет ситуация. Практика показывает, что питание легко и естественно приходит в норму, еда становится подходящей по качеству и количеству, как только человек совпадает сам с собой, находит свой путь, открывается тому, что хочет расцвести изнутри. Внимательное и заботливое слушание себя вырастает в способность интуитивно определять, чего и сколько нужно телу в данный момент, и проблемы питания отпадают.

Любовь Колчанова, г. Санки-Петербург





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.

Счастье, или Легко ли быть счастливым?

Счастье... Такое простое, знакомое и в то же время неоднозначное слово. Что такое счастье для вас? Можно ли быть счастливым постоянно, или мы имеем на это право лишь в короткие мгновенья нашей жизни? Можем ли мы вообще позволить себе быть счастливыми, вне обязательств и предрассудков? Или под завывания своей совести забудем о нем, о счастье, и опустив плечи, побредем по повседневным делам, мучимые угрызениями все той же совести из-за того, что позволили себе на миг задуматься о прекрасном, о себе, освободиться от забот и обязанностей? Вопросы, вопросы и снова вопросы, которые каждый втайне задает себе, проверяя, насколько готов на них ответить. Стыдно ли быть счастливым в нашем суматошном мире, полном проблем и каждодневных забот? Или, может, все-таки стоит выкроить в своей душе право на счастье и радость? Так а что же такое счастье, собственно говоря? Наличие всех благ цивилизации, вседозволенность, семья – или просто часок, проведенный за своим любимым занятием... Во многих психотерапевтических направлениях поднимается вопрос о счастье.

В некоторых направлениях оно определяется как состояние свободы, неограниченных возможностей, энергетического подъема. То есть счастье – это возможность делать то, что ты хочешь. Однако ничего в жизни не дается «на халяву». А так же, чтобы не допустить нарушения каких-либо нравственно-моральных принципов, для определения не хватает внести оговорку о цене за свои поступки. То есть счастливый человек может делать все, что он хочет, иметь возможность делать это и дальше, и готов платить за свои желания. Таким образом, можно сказать, что да, счастье все-таки можно купить, но – не за деньги, а за усилия. «Безопасное» для

нас и окружающих счастье должно отвечать нескольким условиям. Во-первых, оно должно быть только вашим, и несете за него ответственность вы. Сделать счастливым другого человека, как бы мы ни стремились, невозможно. Ваше счастье зависит только от вас, иначе вы перестаете сами им управлять. А счастье другого от вас зависеть никак не может, оно зависит уже от него самого. Во-вторых, нужно знать, зачем вы собираетесь сделать те или иные шаги, которые вас «осчастливят». То есть знать, что и за-чем вы делаете, для приближения к своей цели. Также для достижения цели «хочу» должно быть сформулировано однозначно и конкретно.

Хорошо, если формулировка имеет положительный характер, без частицы «не». И последнее – мы должны быть готовы заплатить за наше «хочу», причем плата далеко не всегда будет материальной. Плата – это и наша ответственность за поставленную цель, наш отказ ради нее от чего-то другого, что менее значимо, это наше время, силы, переживания и все то, с чем мы готовы расстаться ради исполнения нашего желания. Это наши усилия. Хочу быть успешным и работать на любимой работе – нужно потратить время на ее поиски, ужиться в коллективе, лишний раз отказаться от свободного времени и прочее, и прочее. Хочу счастливую семью – нужно прикладывать усилия для ее создания и развития. Хочу сейчас в незапланированный отпуск – поработаю интенсивнее, чтобы все успеть. При этом нужно помнить, что есть своя цена за обладание и своя цена за достижение. И так с каждым «хочу», делающим нас счастливыми.

Итак: Счастье – это то, что зависит от нас. Мы знаем, зачем мы чего-то хотим. Мы готовы платить за наши желания. Наше «хочу» должно быть конкретным и однозначным. Так легко или сложно быть счастливым? Все определяется вашими желаниями и целеустремленностью. Но в конце концов... это же чертовски приятно!

Елена Тухарели, г. Москва



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

Три... Два... Один... СТАРТ! Что мешает начать?

«Я хочу попробовать сделать это...», «Я давно мечтаю о...», «Если бы было так, то я бы...», «Я уже много лет занимаюсь...», «Вот скоро возьму и сделаю...», «Всегда было это желание, но...», «Когда-нибудь обязательно...», «Подожду до весны, а потом...», «Надо бы сделать...», «Вот закончу с этим и...». Слово мягкое и удобное кресло, подобные фразы обволакивают комфортом, позволяя сидеть на месте и бездействовать... И чем дольше длится этот процесс, тем быстрее человек оказывается ТАМ... Где?! На КЛАБИЩЕ, где похоронены мечты. Вы когда-нибудь бывали на таком?! Нет? Тогда приглашаю на прогулку... Ой, посмотрите на этом холмике табличка «Путешествие». А там – смотрите – холмик, на котором написано то, чем Вы мечтали заниматься всю жизнь еще с детства. А там совсем небольшойobelisk «Пожить в палатке в лесу». А тут целый склеп, где находятся группа желаний связанных с... Ну... Вспомнили?!

А вот совсем смешной холмик с табличкой «Бродить по лужам и ногами определять их глубину». И надо же! Каких значительных размеров этот холмик у столь незначительного по смыслу, как кажется на первый взгляд, желания. И знаете, что самое удивительное? То, что на этом «волшебном кладбище» захоронены отнюдь не мертвые мечты, а живые. И у каждой мечты есть потенциал энергии. И чем больше этот потенциал, тем больше холмик, под которым она погребена. И самое интересное заключается в том, что на содержание подобного Кладбища затрачивается энергии ровно столько же, сколько ее захоронено вместе с желаниями. То есть этот же потенциал психических сил может запросто воплотить каждую мечту. А если к этому еще прибавляется заряд самого желания? ВДУМАЙТЕСЬ... Осмыслите эти масштабы...

ГДЕ ЕСТЬ МОЩНЫЙ ЗАПРЕТ И ПОДАВЛЕНИЕ, ТАМ ЕСТЬ МОЩНЫЙ ЭНЕРГОРЕСУРС

Как происходит подавление желания? Подмена. Когда истинное желание подменяется другим. Стереотипы и установки «хорошо/плохо» очень часто являются тем самым высоким «забором», за которым даже невозможно разглядеть свои желания. Конечно же, на «заборе» можно написать что угодно. Но к чему это? Ведь невозможно утолить жажду шоколадкой, например? И к тому же... На создание и поддержание этого «забора» тоже требуются определенные энергозатраты. Стабильное убеждение «Это не для меня». Бывает, уровень самооценки ниже уровня желания. Вспомните, откуда у Вас возникла такая идея? Когда Вы об этом узнали? И почему согласились с этим? Поймите, если желание возникло у Вас в голове, значит, Вы этого достойны по определению. Отсутствие опыта и веры в успех. Все в нашей жизни когда-то происходило впервые. Может сейчас именно то время, состояние и потенциал, чтобы получить новый опыт?! Ощущение, что жизнь бесконечно длинна, и еще можно все успеть. Все, конечно! Даже с учетом реинкарнации, Воплощение именно в этом теле и в это время неповторимо. Поэтому каждое мгновение жизни уникально. Ловите момент!!! Мнимый конфликт желаний. Внешне желания вполне могут быть в позиции конфронтации. Но если посмотреть в их глубинный смысл, то, уверяю Вас, он будет только объединять желания, словно красочные сегменты, в прекрасное панно «Мозаики Вашей





Жизни». Ощущение того, что уже слишком поздно, чтобы себе это позволить. Существует много примеров, подтверждающих то, что «начать никогда не поздно». Приведу пример своей клиентки, которая захотела танцевать. На тот момент у нее уже была семья (муж, двое сыновей), работа. И через 5 лет она привезла кубок за 1 место со Всемирной танцевальной Олимпиады по своему направлению и своей возрастной категории. Замечу: она просто хотела танцевать – не более. Она получала наслаждение от танцев все 5 лет, а результат оказался довольно приятным «побочным эффектом». Что Вы ПОЧУВСТВУЕТЕ, когда она сбудется? и Придумайте, каким еще способом можно достичь этого ощущения? Решитесь! Начните хотя бы что-то делать в направлении желаемого. Спектр действий бесконечно богат и широк. Кому-то нужен пошаговый план к достижению цели. А кому-то достаточно совершить незначительное символическое действие, запускающее энергию желания в нужном направлении, и все случится удивительным образом именно так, как и хотелось. И тогда «Кладбище мечтаний» превратится в «Сад изобилия», богатый «Плодами Жизни». Лишь только дайте себе Право на мечту. Начните мечтать! Начните получать удовольствие от самого пути к своей мечте! И где бы ни пролегал этот путь, куда бы он ни вел, Вы обязательно придете к чувству наслаждения, гармонии и радости. Главное – начать прямо СЕЙЧАС! Итак... Три... Два... Один... СТАРТ!

Евгения Шреер, г. Краснодар







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.





Кто ты: «жертва» или «насильник»?

Как правило, когда речь заходит о садистах и мазохистах, то в голове невольно всплывает образ людей в кожаных штанах с плеткой и разного рода садистическими принадлежностями. Однако жертва и насильник в той или иной степени живет в каждом из нас, правда, в некоторых случаях подобная акцентуация у человека набирает катастрофические обороты. Давайте попробуем проследить причинно-следственную связь. Как формируется данное поведение? Предположим, в семье рождается ребенок, и родитель «эмоционально» общается с ним, исключительно при помощи наказания, ведь картину, как мать или отец кричат и одергивают ребенка, можно наблюдать очень часто, и уж куда реже встречается ситуация, когда родитель обнимает свое чадо и говорит: «Я люблю тебя». Почему так происходит? Потому что у самого родителя очень подавлены и вытеснены многие чувства, и агрессия – это та единственная эмоция, которую он себе разрешает. Если спросить родителя: «А твои мама и папа говорили тебе, что любят тебя?», он наверняка скажет: «Нет!» Т.е. порочный круг жестокого и сухого обращения, тянется от отца к сыну из поколения в поколение. Подавленные положительные чувства и эмоции – внутренний запрет на радость – побуждают родителя к уже привычным сухим словам и действиям.

Таким образом, ребенок может получить очень сильное, близкое, эмоционально насыщенное общение с родителем исключительно через насилие и наказание. Вот как раз в этот момент и формируется патологическая фиксация насильственного характера, другими словами, ребенок отождествляет себя с ролью «жертвы» или же с ролью «насильника». Если ребенок выбрал себе роль насильника, то его обратная (теневая, вытесненная) сторона непременно будет жертва, и наоборот, если ребенок отождествил себя с жертвой, то его теневой частью будет насильник. Выходя в социум (сад, школа, колледж и т.д.), ребенок-садист начинает бить тех, кто слабее, а ребенок-жертва, транслируя свои жертвенные черты через голос, осанку, зашуганный взгляд и т.п., провоцирует тем самым над собой насилие. Далее ребенок-жертва будет являться потенциальной мишенью для разного рода больных людей (маньяков, педофилов, грабителей), а так же на него будут нападать не только сверстники-садисты, но и преподаватели-садисты, которые точно так же ищут для своих надругательств и нападок деток послабее.

Теперь давайте посмотрим, что будет происходить дальше. Ребенок вырастает во взрослого садиста или мазохиста. И что самое интересное, эти люди не могут жить друг без друга, и насильник непременно женится на жертве, а жертва из всех претендентов однозначно выберет насильника. Классический пример – это злобный муж, избивающий свою бедолагу-жену. Вместе с этими, почти «традиционными», способами выражения своих садистических наклонностей есть и примеры большей патологической величины, такие как «я получаю очень

сильную сексуальную разрядку, только когда меня избивают и унижают» или же наоборот: «настоящее эротическое счастье я могу испытать, исключительно применяя жестокость и насилие». Не нужно долго вспоминать причину патологической фиксации, это, как мы помним, «сказочное детство», в котором ребенок через насилие получал сильнейшую эмоциональную связь с родителем. Теперь давайте посмотрим, как будет себя проявлять их теневая (вытесненная, малоосознаваемая) часть. Насильник всегда будет жить под тяжело переносимым гнетом виновности, и за счет самонаказания в виде аутоагрессии (агрессия, направленная на самого себя), самобичевания, самообвинения его жертвенная часть будет страдать, в то время как его «напарник», взрослая жертва, всегда будет находиться в состоянии обиды, а обида есть не что иное как изощренный, манипулятивный способ агрессивного воздействия (психологическое уничтожение своего обидчика). Как остановить этот порочно-мучительный и, казалось бы, замкнутый круг? Пожалуй, путь здесь один: осознание, самопризнание, а также глубинный анализ своих действий и убеждений.

Вероника Степанова, г. Санкт-Петербург





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!

Медиация – искусство разрешать конфликты

Самые напряженные конфликты, в случае их успешного разрешения, приносят ощущение безопасности и покоя, которое не так легко нарушить. Именно они, с присущим им мощным накалом страстей, имеют самые конструктивные и продолжительные последствия.

Карл Густав Юнг

Сегодня мы с Вами поговорим о медиации как наиболее мягком способе урегулировании конфликта. Большинство из нас к конфликтам относятся крайне негативно. Обычно разговор о конфликте, да и просто само это слово «конфликт» мы воспринимаем как что-то неприятное, дискомфортное, деструктивное, как преграду на пути к достижению своих целей и т.д. Чем больше мы смотрим на конфликт как на препятствие, тем более негативно воспринимаем ситуацию и людей, имеющих к ней отношение. Интересно то, что когда мы начинаем воспринимать конфликт по-другому, у нас происходят удивительные изменения в различных сферах нашей жизни. «Если каждый конфликт мы будем воспринимать как возможность дальнейшего роста и развития, то вскоре увидим, насколько изменилась наша жизненная позиция», – отмечает Д.Карнеги. Как это ни парадоксально, конфликтные ситуации могут даже способствовать укреплению взаимного доверия между сторонами и дальнейшего сотрудничества. Чтобы конструктивно разрешать конфликты и споры, необходим специалист, владеющий искусством ведения переговоров. Именно

этими навыками обладает медиатор (специалист по ведению переговоров и урегулированию конфликтов). Данная процедура разрешения конфликта заключается в том, что стороны прибегают к услугам посредника – медиатора, который обсуждает конфликт с каждой из них. Такое обсуждение медиатор проводит как совместно со сторонами, так и в отдельности с каждой стороной. В случае, если медиатор получил от одной из сторон информацию, относящуюся к процедуре медиации, он может её раскрыть другой стороне только с согласия лица, предоставившего данные сведения. В ходе этих встреч медиатор способствует поиску самими сторонами конструктивного решения. Стороны не зависят от воли медиатора и в итоге сами принимают для себя решение, которое является для них более выгодным, чем состояние конфликта. Поскольку медиация нацелена на принятие сторонами взаимовыгодного решения, то стороны могут прибегнуть к данной процедуре на любой стадии конфликта, в том числе и в ходе судебного разбирательства. Важным условием успешной медиации является добровольное согласие сторон на участие в процедуре медиации. Во всем мире медиация является одной из самых популярных форм урегулирования споров. Статистика развитых стран показывает, что 83% - 85% всех процедур медиации успешны. Что касается остальных случаев, тех, которые не вошли в это большинство, то от 5% до 10% участников процедуры также приходят к полному или к частичному соглашению в течение короткого времени после процедуры медиации. Статистика развития института медиации в нашей стране показывает, что в 80% случаев медиатор разрешает спор успешно. Процент исполнения решений, принятых в ходе медиации, в 2 раза выше, чем у судебных решений, поскольку такое решение стороны принимают совместно, удовлетворены им и заинтересованы в его исполнении. Согласно Распоряжению Правительства РФ от 20 сентября 2012 г. № 1735-р «Об утверждении Концепции федеральной целевой программы «Развитие судебной системы России на 2013 - 2020 гг.», процедура медиации введена с целью снижения нагрузки на судей и повышения качества осуществления правосудия. Отсюда можно сделать вывод о том, что за институтом медиации будущее, поскольку медиация отвечает всем требованиям в сфере разрешения конфликтов на современном этапе. И напоследок, по традиции, притча о мудром учителе и ученике.



Притча о мудром учителе и ученике

Однажды к старцу пришёл юноша и попросил разрешения учиться у него.

– Зачем тебе это? – спросил тот.

– Хочу стать сильным и непобедимым.

– Тогда стань им! Будь добр со всеми, вежлив и внимателен.

Доброта и вежливость помогут тебе снискать уважение других. Твой дух станет чистым и добрым, а значит, сильным.

Внимательность поможет тебе замечать самые тончайшие изменения, что даст возможность найти путь для того, чтобы избежать конфликта, а значит, выиграть поединок, не вступая в него. Если же ты научишься предотвращать конфликты, то станешь непобедимым.

– Почему?

– Потому что тебе не с кем будет сражаться.

Юноша ушёл, но через несколько лет вернулся к старцу.

– Что тебе нужно? – спросил старец.

– Я пришёл поинтересоваться Вашим здоровьем и узнать, нуждается ли Вы в помощи...

И тогда Учитель взял его в ученики...

И еще одна – притча о гвоздях.

Жил-был мальчик с тяжелым характером. Его отец дал ему мешочек с гвоздями и сказал забивать по гвоздю в садовую ограду каждый раз, когда он будет терять терпение и с кем-то ссориться. В первый день мальчик забил 37 гвоздей.

В течение следующих недель он старался сдерживаться, и количество забитых гвоздей уменьшалось день ото дня.

Оказалось, что сдерживаться легче, чем забивать гвозди...

Наконец наступил день, когда мальчик не забил в ограду ни одного гвоздя. Тогда он пошел к своему отцу и рассказал об этом. И отец велел ему вытаскивать по одному гвоздю из ограды за каждый день, в который он не потеряет терпения. Дни шли за днями, и наконец, мальчик смог сказать отцу, что он вытащил из ограды все гвозди. Отец привел сына к ограде и сказал: "Сын мой, ты хорошо вел себя, но посмотри на эти дыры в ограде. Она больше никогда не будет такой, как раньше. Когда ты с кем-то ссоришься и говоришь вещи, - могут сделать больно, ты наносишь собеседнику рану вроде этой. Ты можешь вонзить в человека нож, а потом его вытащить, но рана все равно останется..."

Елена Дзюба, г. Крымск





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.

Персонаж. Автор

Какие отношения у этой двойцы с языком? Поговорим, удерживаясь от окончательных выводов, оставляя пространство смысловых пятен, которым еще предстоит найти дорогу друг к другу. Бывают в жизни ситуации, не требующие нашего полного присутствия. Мы в них есть, но в виде неких размытостей, воздушных шариков, надуваемых другими. Шарик может быть большим или маленьким, разрисованным – но его существование определяется не столько его формой (она утилитарна и предназначена другим), сколько потоком впечатлений, который в него вдувается и нитью привязанности к надувающим его. Что сейчас я сделал? Я выразил нечто через что-то. Описал персонаж языком (если выражаться просто), который можно назвать воздушно-шаричным. Прочитав это описание, мы можем сказать: «Теперь понятно: персонаж – это воздушный шарик, который надувают другие. Ага.

Тот, кого надули». Но неужели мы приняли это за исчерпывающее определение? Но если сам автор уже не согласен и стремится изменить созданный образ? Что тогда? Пойти дальше – но с чем? С тем, что признано неудовлетворительным, неполноценным? Остановиться и поглазеть, что же тогда? Но где гарантия, что возведенное на наших глазах через некоторое время не будет разрушено автором, который уже что-то понял и именно поэтому разрушает, стремясь к чему-то иному? К тому, что можно назвать словами, которые нельзя принимать окончательно? Одним языком выразили одно, другим языком – другое. Определили объект и определили его определение, конструкцию и деконструкцию. Игра на двух уровнях. Но там и там – оперирование переносными значениями и борьба за то, что переносное значение никогда не будет завершено, т.е. жестко привязано к предметному значению. И читатель – только он – в своей голове может совершить этот акт. А нам (авторам?!) остается высвободить то, что можно назвать переносным значением – или, хотя бы, надеяться на это. И сделать это непрос-

тым – буквально (что за редкость!) – способом. Как у персонажа с языком? Что с его речью, как говорит персонаж, что он говорит, и главное – кому он способен что-то сказать? Наполненность впечатлениями и немота связаны. Немота выдает спящий ум, сон которого — озеро, куда сливаются все потоки. Немота – это неспособность прочитать иначе, чем написано, переправить суть с одного берега на другой (при чем тут берег, о чем это он?!). Суть остается на одном берегу... Впрочем, именно сейчас мы совершаем незаметную ошибку. Пытаемся что-то сказать о языке персонажа как некий зритель, который выносит критическое суждение типа «я вижу твои ограничения».

И персонаж здесь по сути – некое высшее существо, которое заснуло. Если он спит – значит, может проснуться, значит, в нем есть кто-то еще. Может быть, это мы сами? Но персонажа создает автор. Он необходим ему для решения ряда задач. Это кукла, которая иллюзией своей персоны маскирует автора и тем самым создает поле творения. Это трогательный Пикколино, о котором хочется рассказать целую историю. И язык Пикколино — это иносказательный язык автора. Язык языка. Что произошло сейчас, где мы оказались? Мы прошли путь. От поверхностного (хотя, впрочем, тоже имеющего право на существование в действительности) образа «персонажа» мы перешли к обратимому (заснувшему) и вышли на образ персонажа, который уместно назвать необратимым, настоящим.

И здесь нас ждали два примечательных момента: персонаж создан автором для чего-то и связан с ним (нет автора – нет и персонажа). И связанность эта достойна того, чтобы вдуматься в нее. Она асимметрична и симметрична одновременно. Асимметрична в том плане, что персонаж не может ничего сказать автору, он воспроизводит авторскую речь и совершает действия, которые выражают определенный смысл. Симметрична потому, что будучи прочитанным (переведенными!) автором действия персонажа могут подсказать много ценного о самом авторе – именно за счет своей иносказательности. В таком случае действия персонажа становятся текстом, который обладает возможностью не просто перевода, а именно толкования. Радикальная постановка вопроса: персонаж двойственен — он и образ, он и текст? Возможно. Но интересно и другое. Персонаж – то, что автор спрятал от самого себя? Имеет ли смысл говорить о персонификации непонимания, где персонаж — неудавшаяся до конца попытка автора выдать себя за другого в игре «короля Балеариона» (С.Лем), с надеждой... избавления от тождества самому себе? Или же персонаж – это попытка пересобирать, реконструировать себя? Но этот вопрос имеет смысл при условии, что мы ответственны за собственные персонажи и наша авторская речь присутствует в поле их существования. Если этот принцип нарушается — персонаж и автор оказываются в некоем срединном мире, где разворачивается совсем другая история.

Вениамин Гудимов, г. Москва





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 – «яблоневоый 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! Скажите, пожалуйста, есть ли на самом деле такая штука, как венец безбрачия? И передается ли она по наследству? Моя бабушка была замужем два раза, ни первый муж, ни дедушка с ней не остались. Моя мама была замужем за папой меньше года, потом он ушел, а у нее за всю жизнь так и не было мужчины, с которым она осталась бы дольше, чем на год-два. Как будто это какой-то предел. Мне 22, я несколько раз влюблялась, мы встречались и расставались, но это же нормально в таком возрасте. Теперь я встретила мужчину, с которым хотела бы, наверное, провести всю жизнь. И меня накрыло страхом, что наши отношения тоже развалятся через полгода или год, а я не хочу! Что мне делать? Я сама себя накручиваю? Евгения.

Здравствуйте, Евгения! Ко мне – обращаются всё больше и больше женщин, желающих найти своё женское счастье, встретить свою «половинку», создать семью. При этом многие, стараясь как-то объяснить свои неудачи, тревоги, сомнения, используют издревле бытующие понятия: приписывают себе «сглазы», «порчи», «венцы безбрачия», «наветы одиночества». Я предполагаю, что эти феномены-явления вполне жизнеспособны при одном важном условии: их основная причина в самом человеке и в системе рода, квинтэссенцией которого человек является. Так называемый «венец безбрачия» я рассматриваю как состояние, при котором человеку не удастся встретить спутника жизни, не получается наладить длительные, стабильные и гармоничные партнерские и супружеские отношения. Многие считают что к «венцу безбрачия» относятся и случаи, когда у супругов без видимых причин появляется разлад в отношениях и достаточно быстро наступает развод. Я придерживаюсь гипотезы о том, что если брак был официально заключен (особенно если было венчание), а тем более, если у супружеской пары родился ребенок, – это уже иная история, нежели «безбрачие», что собственно, не меняет сути: человек хочет семейного счастья, – надо его искать! На самом деле существует множество причин, по которым женщина, – умница, красавица, зачастую вполне благополучная в других жизненных сферах, – одиноко коротает свои годы. В чем же могут таиться причины её одиночества? В ряде случаев основная причина – личная, существующая здесь и сейчас, – у женщины имеется некое внутреннее препятствие к созданию семейных отношений. Быть может, у нее есть некий скрытый страх, мешающий вступить в близкие отношения с мужчиной. Возможно, причина этого – четко усвоенные установки из родительской семьи. Например, всего один раз сказанные мамой в присутствии маленькой дочки слова о том, что «все мужчины предатели», уже не позволят душе дочери доверчиво открыться для другого человека. А далее негативные установки, «подпитываясь» в значимом окружении (родные, друзья, коллеги) нарастают, как

снежный ком. Также имеет большое значение характер человека. Согласитесь, жесткой, требовательной, негибкой в общении женщине, равно как и «забитой серой мышке», непросто общаться вообще, а построить гармоничные, близкие отношения с другим человеком (у которого тоже свой характер, свои привычки, свой стиль поведения) – тем более. Эта причина может быть успешно проработана с психологом. При этом важно иметь желание – изменить себя к лучшему, и цель – для чего это нужно именно вам. Причина вторая, важная, глубокая, – человек «застрял», «запутался» и остается в каком-то из семейных сценариев, системных переплетений. Вместо того, чтобы, образно говоря, смотреть в будущее, строить свою семейную жизнь, человек остается как бы «лицом к прошлому». Представьте себе, Евгения: Вы встретили замечательного человека, вам приятно и радостно с ним общаться, хорошо и комфортно, когда он рядом... и вдруг...

Вы все чаще интуитивно, где-то в глубине души ощущаете, что человек вроде бы и с Вами, а вроде бы «витают» где-то, бывает отстраненным и озабоченным чем-то неведомым и без видимой в реальной жизни причины, порой, как говорится, «вдруг что-то накатило», «шляя под хвост попала», и начинаются ссоры и разлад «на ровном месте». Как жить с этим человеком? Как сладить? Сложно. Порой бывает проще расстаться. Причина этому, – в прошлом, в семейных корнях. Чаще всего человек не способен выстроить свое счастье из лояльности своей семейной системе, ее членам, тем, которые были несчастливы в личной жизни («я такая же, как вы, вы несчастны – я буду жить также»). Например, дочь выросла, но как хороший ребенок, старается «помогать» своей маме, тщетно «исправляя» ее судьбу, пытаясь «устроить» ее личную жизнь. А это не детское дело, непосильное, тем более, что взрослой дочери пора своей судьбой заняться, создать семью и порадовать свою маму внуками, в знак того, что мама таки в жизни сделала много хорошего. Самое важное: не смотря на то, что не сложились отношения у Ваших родителей, как мать и отец они состоялись, появились Вы, Евгения. Вам и жить дальше, с уважением приняв семейную историю именно такой, какая она есть, не стараясь что-то приукрасить или наоборот, что-то вычеркнуть из нее. Очень важно для человека принимать судьбу своих предков, не горюя о былом, не осуждая и не отрицая их опыт, ибо, как бы ни были велики беды и обиды мам, бабушек, прабабушек, в итоге они справились. Евгения, хорошо бы Вам посмотреть на свое родословное древо – нет ли там (скорее всего в поколении дедов и прадедов) тех, кого не уважали, тех, кого «вычеркнули из памяти», тех, кого считали «плохими», «недостойными», «негодаями», «гулящими». Если есть такой человек в роду – очень важно собственноручно «вписать» его в свою собственную исто-

рию, просто потому что он был и потому что он часть вашего рода. В этом случае нет больше нужды женщине-потомку из раза в раз встречать и соединять свою жизнь именно с такими «недостойными» людьми, в напоминание о предках, исключенных из семейной системы. Евгения, я буду рада, если мой ответ Вам поможет. При этом я думаю, что лучше всего посмотреть на вашу историю и разобраться с причинами Ваших страхов и сомнений, сделав системную семейную расстановку у грамотного расстановщика. Я от всей души желаю Вам счастья и гармонии и в личной и в семейной жизни. С уважением, Людмила Захарова

Здравствуйте! Меня зовут Жанна, я в браке 4 года. У нас с мужем хорошие отношения, мы ждем первенца. Но мне отравляет жизнь ревность. Причем я ревную не к кому-то, а к его бывшей жене. Коллеги, знакомые, старые подруги – меня не напрягает, что он общается с ними, я не понимаю, почему именно на бывшую жену такая реакция. Они разошлись по его инициативе, у них двое детей, теперь подростков, муж с ними общается, они бывают у нас. Иногда «бычат», конечно, но я спокойно воспринимаю, возраст такой, плюс я все-таки мачеха. Но если я вижу ее, меня аж колотить начинает. Муж с ней общается, насколько я вижу, очень прохладно, я знаю, что он меня любит, но что тогда не дает мне покоя???

Здравствуйте, Жанна!

Проблема ревности в семейных отношениях – одна из самых распространенных и сложных. Ревность – очень болезненное, сильное в своем разрушающем воздействии чувство. Часто приходится слышать: «Ревность – тень любви». Да, в какой-то мере это так. Ведь любовь, – это «плюс», позитив, гармония, а ревность, – «минус», негатив, разрушение. Стрелы ревности обоюдоостры, ведь они, в первую очередь, поражают в сердце самого ревнивца. В системных семейных расстановках наиболее частой причиной необъяснимой и неконтролируемой ревности проявляется внутреннее стремление человека своими руками разрушить свое счастье, в этом стремлении кроется большой потенциал неизрасходованного гнева, агрессии, в первую очередь к самому себе. Отчего так происходит?

Вот всего лишь некоторые из «внешних» причин: Неудовлетворенное и неутолимое чувство собственности, потребность властвовать над кем-то. Гордыня (Я – лучшая! Я – первая!). Неосознаваемое ощущение собственной слабости, неуверенность в себе и размытость личных границ. Страх потерять что-то самое дорогое. Корни этих причин можно найти в Вашей семейной истории. Очень важно посмотреть, как складывалась семейная жизнь Ваших родителей, что за отношения в семье были у бабушек и дедушек. Важно, каковы Ва-

ши взаимоотношения с родителями, особенно – с отцом. Еще – очень важно, зарегистрирован ли ваш брак (и был ли зарегистрирован первый брак Вашего мужа). Первый ли брак у Вас? На мой взгляд, Жанна, по Вашему запросу стоит (лучше очно) обратиться за помощью к специалистам: психологу, системному семейному психотерапевту, системному расстановщику. С их помощью Вы сможете разобраться в причинах происходящего, справиться с душевным состоянием, выработать и освоить новые навыки взаимоотношений. Я же предложу Вам одно небольшое, но достаточно действенное «упражнение».

Оставшись наедине с самой собой, представьте перед собой первую жену Вашего мужа. Если представить не получается, может помочь ее фотография, или же просто нарисуйте ее на листочке (можно даже слепить из пластилина). Посмотрите внимательно на эту женщину. Если у Вас появляются какие-то чувства, можете сказать о них этому воображаемому образу. Например: «Я злюсь на тебя». Потом смотрите еще. Прямо в глаза. Попробуйте произнести фразу: «Ты – первая жена моего мужа. Ты была с ним. Теперь вы расстались. Вы – мать и отец ваших детей, но уже не муж и жена. Я – вторая жена моего мужа. Мы – муж и жена. Мы скоро тоже станем родителями. Спасибо, что отпустила его ко мне, чего бы тебе это ни стоило». Если это трудно сказать сразу, не делайте этого насильно. Можно просто сказать: «Вы расстались, теперь я с ним вместе. Ты первая, я – вторая. Я на своем месте. Спасибо». Можно просто смотреть. С уважением к той истории, которая осталась у них в прошлом. Оставьте эту историю ее участником. У Вас и Вашего мужа – совсем другая история. Счастья Вам!

С уважением, Людмила Захарова, г. Волгоград





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! Меня зовут Ольга, ситуация такая. На протяжении последних трех лет я ухаживала за частично парализованной матерью. Теперь она умерла. На оставшуюся квартиру претендует, кроме меня, моя сестра. Завещания нет, других наследников нет. Имею ли я какие-то преимущества на основании того, что в последние годы жила в этой квартире и ухаживала за больной?

Согласно законодательству России, если отсутствует завещание, то наследование будет происходить по закону. Наследники по закону призываются к наследованию в порядке установленной очередности. Вы с сестрой в равной степени являетесь наследниками первой очереди. Тем не менее, в части 2 статьи 1117 Гражданского кодекса Российской Федерации указано, что «по требованию заинтересованного лица суд отстраняет от наследования по закону граждан, злостно уклонявшихся от выполнения лежавших на них в силу закона обязанностей по содержанию наследодателя». Поэтому вы можете попробовать обратиться в суд с иском об отстранении сестры от наследования, доказывая эти обстоятельства и ссылаясь на статью 87 Семейного кодекса Российской Федерации, где закреплено, что «трудоспособные совершеннолетние дети обязаны содержать и заботиться о нетрудоспособных и нуждающихся в помощи родителях».

Здравствуйте! Я вдруг обнаружила, что на всех моих счетах в Сбербанке страшный минусовой баланс. Стала звонить и выяснять, сказали, что это вроде как арест из-за того, что у меня большой долг по квартплате. Но долг я погасила еще в 2012 году осенью!!! Пока выясняют. Денег получить не могу, хорошо хоть, муж работает и зарплату получает налом, а то бы сидели совсем без гроша. Меня интересует, когда, кого и как я могу привлечь к ответственности за такую «промашку».

С уважением, Кристина.

Необходимо написать заявление в банк и точно выяснить все обстоятельства. Возможно, это ошибка его сотрудников, тогда рекомендую обратиться в банк с письменной претензией. А возможно, банк выполняет требования судебных приставов. В этом случае необходимо будет обратиться в территориальный орган Федеральной службы судебных приставов с соответствующей жалобой. Если ваши деньги удержаны неправомерно и не получается разрешить ситуацию в досудебном порядке, то можно обратиться с иском в суд, причем также подлежат уплате проценты на сумму этих средств. Размер процентов определяется существующей учетной ставкой банковского процента на день исполнения денежного обязательства согласно статье 395 Гражданского кодекса Российской Федерации. При взыскании долга в судебном порядке суд может удовлетворить требование кредитора, исходя из учетной ставки банковского процента на день предъявления иска или на день вынесения решения.

Антон Мелькин, г. Смоленск





Модели героев

Во все времена жили люди, которые как наследие оставляли нам свои удивительные модели – модели героизма, подвижничества, верности чему-то неизмеримо большому и важному. В этой рубрике мы будем писать о них, о мужчинах и женщинах, о войнах и ученых, о творцах и учителях – о подлинных Героях, совершавших свои подвиги как на поле боя, так и в мирной жизни. О тех, у кого можно учиться самым важным вещам.

Как в нашем психологическом журнале появилась подобная тема? Дело в том, что феномен моделирования представляет для нас особый интерес. Моделирование – это в изначальном понимании идентификация и перенимание-присвоение форм поведения и способов мышления других людей (отметим, и это замечание очень значительно, хоть и дано в скобках: других людей, более успешных, эффективных в какой-либо сфере, чем мы). По большому счету, пристальным изучением моделирования люди занялись лишь в 20 веке, и изучение это связано с развитием нейро-лингвистического программирования. Но сам феномен моделирования представляет собой естественное свойство человеческой психики. Дети моделируют родителей и через это обучаются жизни в новом для них, непривычном, необычном мире – это известный факт. И по мере взросления эта способность, и более того, тяга к усвоению более эффективных моделей не только не исчезает, она еще и развивается. Моделирование происходит в основном через вторую позицию восприятия (когда мы ставим себя на место другого человека и смотрим на его обстоятельства «изнутри», его глазами, когда мы задаем вопрос себе: а как бы на моем месте поступил этот человек?). В основном мы моделируем других людей бессознательно, хотя, конечно, можно обучиться осознанному моделированию. Однако в любом случае, когда мы сталкиваемся с тем, чья модель в этом контексте более эффективна, чем наша, мы бессознательно перенимаем ее, чтобы потом, в схожем контексте, она могла автоматически запуститься. Эта модель становится нашей. А потом мы сталкиваемся с еще более эффективной моделью – и перенимаем уже ее. Так происходит естественный процесс развития, того самого развития, которое неотъемлемо связано с человеческой Жизнью. Обуславливает Жизнь. И потому в этой рубрике мы и будем писать об удивительных людях, тех, кто совершал великие подвиги, тех, кто достигал выдающихся высот невзирая на все препятствия, о тех, кто жил своими ценностями и своей миссией. И мы будем делать это с одной очень важной целью – чтобы учиться у них тому, что может быть полезно нам, в нашем развитии, для движения по нашему собственному, уникальному пути.

Хелен Келлер

Никогда не опускайте голову. Держите её высоко. Смотрите миру прямо в глаза. Безопасность — по большей части предрассудок. В длительной перспективе избегать опасности не безопаснее, чем идти ей навстречу. Жизнь — либо дерзкое приключение, либо ничто. Ещё ни один пессимист не проник в тайны звезд, не открыл неизвестную землю и не распахнул перед человеческим духом новые небеса. Нельзя соглашаться ползти, когда испытываешь желание парить. Все это — ставшие крылатыми слова Хелен Келлер. И в них как нельзя лучше открывается, воплощаясь, находя выражение, ее дух. Какой вы представляете себе женщину, говорившую и мыслившую вот так? Смелой, сильной, дерзкой? Способной вдохновлять и вдохновляться, мудрой, тонко чувствующей, видящей больше и глубже, чем видит обычный человек? Да, она, наверное, и была такой. Но откуда мы можем это знать? Ведь иногда слов недостаточно, чтобы судить о человеке... Это так. Но есть люди, которые всей своей жизнью доказывают нечто такое, воплощают какую-то такую истину, от которой у потомков потом долго-долго будут разгораться ярким пламенем сердца. И одна из этих людей — Хелен Келлер. Слепоглухая американская писательница. Преподаватель. Общественный деятель. На каком слове поставить акцент? Хелен Келлер родилась 27 июня 1880 в имении Айви Грин в семье капитана Артура Келлера и Кэйт Адамс Келлер. В первые полтора года жизни она была обычным здоровым ребёнком, пока в возрасте 19 месяцев её не поразила болезнь, которую врачи определили как «острая закупорка сосудов желудка и головного мозга». По видимому, речь шла о скарлатине либо менингите. Болезнь продолжалась недолго, однако лишила Хелен слуха и зрения. К семи годам она придумала более 60 различных знаков, чтобы общаться с семьёй. В 1886 по просьбе родителей Хелен Бостонская Школа Перкинса для слепых выделила для Хелен учителя Энн Салливан, которой тогда было всего 20 лет и которая сама страдала расстройством зрения. Их первая встреча открыла период совместной работы.

Работы длиной... в 49 лет! Салливан потребовала, чтобы девочку изолировали от остальных членов семьи в маленьком доме в саду. Её первой задачей было внушить понятие о дисциплине непослушной Хелен. Прорыв в общении с ней случился, когда Хелен внезапно поняла, что особые прикосновения Энн к её руке, которые та совершала, обливая её руку холодной водой, означают понятие «вода». В течение нескольких последующих часов она выучила еще 30 слов. В этот день она родилась заново - в мире, похожем на наш, но состоящем не из звуков и красок, а из букв. Но за этим миром простирался еще более огромный - мир идей, куда наощупь входа, казалось бы, не было. Однако для Хелен с ее удивительной жадью познания постепенно открылся и он. Хелен научилась читать книги, напечатанные шрифтом Брайля, она еще ребенком стала запоем писать письма, со страниц которых предстает ее интеллектуальная эволюция. Из книг она узнала о существовании других языков: латыни, французского и немецкого, - и к восемнадцати годам она эти языки выучила. В процессе не совсем удачного обучения говорению Хелен научилась понимать речь собеседников по губам, касаясь их пальцами. Буквы, из которых до этих пор состоял ее мир, постепенно срослись в слова - а слова, по ее собственному признанию, и были для нее тем, чем для нас являются материальные предметы и даже абстрактные идеи. В этой странной для нас вселенной слепоглухонемой девушки предметы и идеи неожиданным образом обрели полное равенство. А как обстояло дело с получением образования? В 1888 Хелен начала посещать занятия в Школе Перкинса для слепых. В 1894 Хелен и Энн переехали в Нью-Йорк, где стали посещать Школу Райта-Хьюмаса для глухих. В 1898 они вернулись в Массачусетс, где Хелен поступила в Кембриджскую школу для девушек и вскоре в 1900 получила разрешение на поступление в Колледж Рэдклифф. Четырьмя годами раньше, в мае 1896 года, Марк Твен и Генри Роджерс, бизнесмен и филантроп, впервые увидели шестнадцатилетнюю Келлер в Нью-Йорке. Она поразила их обоих. В 1900 году Марк Твен напомнил Генри Роджерсу о той встрече и призвал его помочь ей в получении высшего образования. Роджерс и его жена откликнулись и осуществили высшее образование для Хелен в

Рэдклиффе. В 1904 в возрасте 24 лет Хелен с отличием окончила Рэдклифф, став первым в истории слепоглухим человеком, получившим степень бакалавра. В 1909 Келлер вступила в социалистическую партию Массачусетса и оставалась членом ее до 1921 г. В 1916 году Хелен была помолвлена, но родители, прознав о помолвке, не сочли жениха достойным, и брак расстроился - от романа сохранилось лишь несколько писем, выколотых шрифтом Брайля. Хелен Келлер зарабатывала на жизнь публикациями и лекциями - вместе с Энн они разъезжали по США и по всему миру, а когда здоровье Энн пошатнулось, ей в помощники наняли Полли Томсон, которая тоже навсегда вошла в самый тесный круг друзей. В лучшие времена доходы от лекционных туров составляли до двух тысяч долларов, весьма значительные по тем временам деньги.

Но в годы войны возможностей стало меньше. В 1919 году Хелен Келлер снялась в фильме под названием "Сокрушение ига", повествующем о ее судьбе. На этот фильм возлагались большие финансовые надежды, но хотя отзывы о нем были самые теплые, денег он не принес. В 20-х годах Келлер начинает многолетнюю кампанию по сбору средств для Американского фонда слепых - свои мотивы она без колебаний представила как желание помочь тем, кому повезло меньше, чем ей. Ей никогда не приходило в голову думать о себе как о жертве невезения или несчастья. Впоследствии эта кампания стала настоящим походом по планете с целью оказать помощь слепым, где бы они ни жили. Келлер побывала в 35 странах 5 континентов. В 1955 году, когда ей было уже 75, она предприняла 5-месячное турне по Азии в пользу незрячих. Она встречалась с Чарли Чаплином и президентом Кеннеди, с премьер-министром Неру и королем Великобритании Георгом. Она была удостоена множества почетных степеней и наград. Но выступая вновь и вновь в защиту и поддержку слепых, Хелен Келлер не вызвала к жалости или состраданию. Хелен Келлер всегда утверждала, что слепые - такие же люди, как и мы, и они хотят быть равными с нами, а не подопечными. Она так думала - политической корректности еще не существовало, и она наверняка с презрением отвергла бы ее. Она всегда думала и говорила не как слепая, а как прозревшая. В 1936 году ее постигла тяжкая утрата: умерла любимая наставница и вечная спутница Энн Салливан Мэйси. Келлер посвятила ей одну из своих самых трогательных книг, "Учительница". Место Энн заняла уже упомянутая Полли Томсон, но Хелен Келлер была уготована долгая жизнь, и в 1960 году Томсон тоже скончалась.

Подвиг завершился, наступили годы покоя. Хелен Келлер скончалась во сне 1 июня 1968, за 26 дней до своего 88-летия. Панихида по ней прошла в вашингтонском Национальном Соборе. Урна с ее прахом установлена в стене собора, там же, где покоится прах ее учителей Энн Салливан и Полли Томпсон. Вот такая короткая история долгой (и великой) жизни. Конечно, ее не уместить на нескольких страницах журнала. Но о многом, очень многом читатель может догадаться сам. А в завершение мы приведем еще одну цитату: «Смотреть и не уметь прозревать истину — хуже, чем быть слепым». И сомневаться не приходится: Хелен Келлер знала, о чем писала. По материалам сайтов livelib.ru, noboundary.narod.ru





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 вторая

– Артём! Ну давай, просыпайся – вас, «дембелей», Волошин собирает, – услышал Артём сквозь остатки сна голос Николая.
Значит, незаметно для себя он заснул, и судя по положению тени, проспал не менее часа.
– Кто кого собирает?
– Волошин собирает «стариков».
– А чего, не знаешь?
– Не-а, только сказали, что он приказал явиться всему ваше осеннему призыву. Может, в этом году вам дембель сделают пораньше.
– С чего ты взял?
– Ну, мало ли...
– Ох, и дурной же ты, Колюня. А вообще-то, просто молодой ещё, а потому глупый и несмышлёный.
– Да ладно, что ли. Тоже мне, дедушка нашёлся. Сам-то намного больше меня прослужил?
– Эх, Колюня, дело не в том, сколько прослужил, а в том, где прослужил. Улавливаешь разницу?
– Улавливаю, не дурнее тебя. Ладно, иди, а то Волошин сам тебе разницу покажет.
– Сынок, а вот угрожать «дедушке» не надо. Ладно, не заводись, я пошутил, – с улыбкой сказал Артём и подмигнул Николаю. – Пойду, послушаю начальство. Может, что нового скажут. Но ничего нового он не услышал, всё было до обидного буднично. Дело было в том, что через два дня им предстояло выдвинуться на очередное боевое задание: по данным наших разведчиков, в районе ответственности их полка замечена некоторая активность духов, особенно в ночное время. Это могло означать всё, что угодно, скорее всего, случайное стечение обстоятельств. Но вполне возможно, что духи действительно для чего-то собираются в отряд, а вот это уже нехорошо. Раз отряд, значит, они что-то задумали, а вот что именно – неизвестно. Задача: выдвинуться в составе двух взводов в указанный район и не дать духам собраться. Надо было во что бы то ни стало рассредоточить их по горам, да по кишлакам, сорвать планы, и на этом считать задачу выполненной. Сложность была не в самой задаче – это было привычным делом, – а в том, как долго они будут на этой операции. Поэтому подготовиться надо было основательно, без халтуры. Вот почему Волошин собрал «старичков», чтобы те не перекладывали на молодых всю подготовку, а занялись ею сами, исходя из собственного опыта. Возвращаясь в расположение своей казармы, Артём почувствовал дразнящий запах рисовой каши с тушёнкой – это подул ветерком со стороны кухни. Жара немного спала, и сразу же разыгрался аппетит. Эх, сейчас бы маминой картошки жареной, с салом, да с зе-

лёным лучком вприкуску! Но нет, об этом лучше не думать. Надо как-то ещё сорок два дня продержаться, а там... Заглянув за угол казармы, туда, где они с Николаем обычно прятались от палящего солнца, Артём увидел своего второго номера. Тот по-прежнему сидел на ящиках, только теперь между его ног стоял табурет, на котором Судаков что-то писал в своей старой потрёпанной общей тетрадке, от усердия склонив голову на бок и высунув кончик языка. Наблюдать эту картину было забавно – в такие моменты Коля становился похожим на старательного ученика-первоклашку. Артёму вспомнился первый день знакомства с другом. Николай выделялся в строю своим ростом, новенькая «афганка» висела на нём, как на колу, хотя была впору, и он постоянно крутил головой, будто кого-то искал.

Артём убедил взводного назначить Судакова к нему в расчёт. Волошин сперва отнекивался, но после с неохотой согласился. Когда они пришли в казарму, Артём показал Николаю койку Санникова и сказал, что теперь она его.

– Присаживайся, и давай поговорим. Ты чего в строю вертелся, искал кого?

– Да понимаешь, я же что вообразил? Мне почему-то стало казаться, что всё будет как в кино: налетят басмачи на лошадях и с винтовками, шашками начнут махать, а у меня даже автомата нет. Головой я понимал, что это полная ерунда, но ничего не мог с собой поделать. Потому и озибался по сторонам.

– Понятно. Это как в «Белом солнце пустыни»?

– Во-во, точно сказал.

– Да, воображения у тебя хватает, – согласился Артём. – Только тут всё по-другому. Духов ты увидишь после, а сперва мина рванёт под колёсами или ДШК ударит сверху. Может, гранатомёт вцепит – кто знает, как всё начнётся? А уж потом в ход пойдут «калаши» или «американки».

– А что такое «американки»?

– «Американки»? Это автоматические винтовки. Они у американцев стоят на вооружении. Вообще-то здесь оружия всякого хватает.

Николая задумался на секунду, а после тихо спросил:

– Артём, а здесь часто убивают?

Этот вопрос в устах здорового парня прозвучал как-то особенно жалобно, и тогда он увидел в Николае доброго, по-детски наивного большого телёнка.

– По-разному бывает, – честно признался Артём. – Ты знаешь, что? Ты не думай об этом, хотя бы постарайся не думать. Просто служи, присматривайся к «старичкам», как они всё делают, и сам выполняй то, что я тебе говорю. Учись, одним словом, набейся опыта, а придёт время, сам начнёшь понимать, что к чему. Я тоже буду учить тебя уму-разуму, и не только как с пулемётом работать – тут всяких хитростей хватает. Кстати, о «старичках». Начнут приставать – отправляй ко мне и ничего не бойся. Хотя у нас «дедовщины», можно сказать, вообще нет. Опасно молодого обижать, может стать себе дороже.

– Это как? – не понял Николай.

– Как? Да очень просто. Сегодня ты, к примеру, обидел салагу, въехал ему по физиономии, а завтра выход. Понимаешь, к чему я?

– Не, не понял.

– Я же говорю, что молодой ещё.

– Ну, чего ты, объясни толком.

– Выход – это боевая операция, и там стреляют. Можно от молодого и пулю в спину получить. Теперь понял? Кто ж потом будет разбираться, чья это пуля – наша или душманская.

– Во, блин! И бывало такое? У вас было?

– Про наших ничего сказать не могу, не слышал. А вот кое-где вроде было. Тут ещё дело в том, что наш взводный мужик что надо. Мы его очень уважаем. Он у нас если не за отца, так точно за старшего брата – это тебе любой дембель скажет. При нём никакой «дедовщины» не будет. Настоящий офицер, не то, что эти замполиты. За наши спины не прячется, за зря людьми никогда рисковать не станет, а за паёк наш так с зампотылу ругается, любо – дорого послушать.

Потом, помолчав, пока прикуривали сигареты, Артём попросил:

– Ну, а теперь расскажи немного про себя.

Коля Судаков был родом из небольшого промышленного городка Красноуральска.

Жил он там с отцом и матерью. Из-за постоянной нехватки денег в семье были конфликты, и вообще они жили как-то совсем серо, безрадостно. Родители всё время ругались, и отец частенько приходил домой выпивши. Надо сказать, что больших денег он не пропивал, да и были ли они, эти большие деньги? От работы отец не бегал, но в их захолустье её просто не было. На комбинате, где он вкалывал с молодых лет, платили не так уж много, а цены в магазинах были такими, что на них смотреть страшно. Мать тоже работала, но получала за свой рабский труд сущие копейки. Вот так они и жили – от получки до получки, а между этими знаменательными событиями только ругань, ссоры, мрачный отец да подзатыльники маленькому Коле просто потому, что под руку попался. Иногда у родителей дело доходило до драки, вернее, отец мог дать матери по уху, но не сильно, а так, чтоб помнила, кто есть кто. В таких случаях мать сразу начинала истерично кричать: «Убивают!» – и убегала из дома, а отец уходил к мужикам забивать «козла». Потом она возвращалась с неизменным ультиматумом, что если отец ещё раз поднимет на неё руку, она сдаст его в милицию. На эти угрозы он вообще не реагировал, лишь смотрел на неё мутным взглядом и показывал неприличный жест. Бывало, что перепадало ни за что и Николаю. Но однажды он, когда подрос, перехватил руку отца и сдал её с такой силой, что папаша даже присел – оказывается, сын давно вырос. После восьмого класса Коля пошёл в ПТУ и стал учиться на токаря. От родителей Коля перебрался в заводское общежитие, питался по талонам, выдаваемых ученикам, а той мизерной зарплаты, что ему платили как ученику, на кино и на повидло к чаю вполне хватало. Были в его жизни и девушки, была и первая близость на скрипучей кровати в общежитии, но всё произошло как-то буднично, даже слишком скучно, чтобы могло запомниться на всю жизнь. Когда он рассказывал Артёму про этот момент из своей биографии, то сам с удивлением понял, что не помнит имени той своей первой женщины, хотя был абсолютно трезв.

С этого разговора и началась их дружба. Постепенно характер Николая становился жёстче, он больше не бледнел, когда видел убитых, и не терял от страха голову во время очередного рейда. А однажды фактически спас им обоим жизнь, когда вовремя заметил, как прокраившийся с фланга душман уже замахнулся гранатой, чтобы швырнуть её в их сторону. Тогда он мгновенно перевалился на бок и не целясь дал в сторону духа длинную очередь. И ведь надо же, попал, да как вовремя! Душман медленно стал заваливаться назад, а через пару секунд рванула возле него граната, предназначенная для Николая с Артёмом.

– Твою мать! Ты чего там творишь? – прокричал Артём, отрывая щёку от горячего приклада пулемёта и оглядываясь на Николая.

– Дух прокрался с гранатой.

– Это ты его снял?

– Ну а кто же?

– А я грешным делом подумал, что ты от нечего делать по воробьям стреляешь, – пошутил Артём.

– Ага, по воробьям, только воробьи пошли какие-то особенные, с гранатами в клюве.

– Колюня, обещаю с первой пенсии поставить тебе за наше спасение ящик водки.

– Лучше шампанского, только сладкого. Я его один раз пробовал. Ох, вкуснотища!

А водку и вино не люблю.

– Ладно, будет тебе шампанское, – пообещал Артём и, прицелившись, дал несколько коротких очередей в сторону перебегающих за камнями душманов.

... Николай поднял голову и только тут заметил подошедшего Артёма. Закрыв тетрадку, он спросил:

– Ну что там, чего взводный вызывал?

– В общем, так, – ответил Артём, присаживаясь рядом с Судаковым, – поступил приказ. Если не вдаваться в детали, то суть его сводится к тому, что молодые совсем распустились: дисциплину нарушают, с командирами, особенно с сержантами, прекаются, воюют спустя рукава и стараются всё переложить на усталые плечи дембелей. Приказано гонять вас, молодых, как сидоровых коз, и не до седьмого, а до семьдесят седьмого пота. Ты понял, рядовой Судаков?

– А я что? Как что, так сразу Судаков. Я и так всё делаю, что говорят.

– Говорят у нас в правительстве, а в армии приказывают.

– Ну, что приказывают.

– Вот это другое дело. Только теперь надо стараться не на «хорошо» делать, а на «отлично». Надо, чтобы у тебя было не три боекомплекта, а пять. Пулемёт будешь чистить каждый день. Особое внимание приказано обратить на то, как молодые приветствуют «дедушек». С завтрашнего дня при встрече с дембелями приказано снимать панаму и бить нам земной поклон. Про стирку обмундирования «старичков», подворотнички и чистку наших ботинок я вообще не говорю – это теперь как закон для вас, молодых. Дальше...

– Да хорош уже заливать. Разошёлся! – обиженно сказал Николай. – Я серьёзно спрашиваю, что Волошин сказал.

– А если серьёзно, то через два дня выходим на боевое. Сколько дней будем по горам ползать, никто не знает. Так что приказано подготовиться как надо, на совесть. Понял?

– Понял, чего тут не понять.

– Вот и хорошо, что понял. Дел много, уходим надолго, так что после ужина начнём собираться ...





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! У меня дочка, 6 лет, очень плохо засыпает. Боится кошмаров. Говорит, что как только закрывает глаза, видит страшные картинки. Поэтому старается не спать до последнего. Началось примерно с месяц назад. В жизни все, как обычно. Мы недавно переехали на новую квартиру, но с переезда прошло уже почти три месяца. На что думать, не знаю. Может, в мультиках чего-то испугалась? Может ли помочь в этом случае гипнотерапия и что я могу сделать сама? С уважением, Валерия

Здравствуйте, Валерия! Все мы чего-то боимся. Задумайтесь прямо сейчас, а чего боитесь Вы? Если человек говорит, что он ничего не боится, – он лукавит. Практический каждый человек на планете Земля чего-то боится, разница только в предмете страха, его степени и возможности избежать встречи с объектом или ситуацией, вызывающими чувство страха. Давайте поговорим о детских страхах более подробно. Психологи делят страхи на две категории – возрастные и невротические. Возрастные страхи возникают, когда ребёнок доходит до определенного уровня знакомства с окружающим миром и понимания его законов – они являют собой как бы отражение психического и умственного развития ребенка. Особенность возрастных страхов в том, что дети примерно одного возраста, живущие в разных условиях, начинают бояться довольно схожих вещей. Два типичных примера возрастного страха – страх перед потерей матери у младенцев в 7-8 месяцев и страх смерти в 6-7 лет. Эти страхи необходимы ребенку для тренировки инстинктов, в том числе инстинкта самосохранения. А беседы и совместное проигрывание помогут ребенку быстрее выйти на новый уровень психического развития. Страхи невротические представляют собой гораздо большую проблему. Испытывая их, ребенок обычно находится в состоянии сильного эмоционального напряжения и справиться с ним сам чаще всего не в состоянии. Необходимо понимать, что невротические страхи почти всегда имеют внезапное происхождение – страх в испугавшей ситуации может возникнуть почти моментально.

Психологи выделяют три основных вида невротических страхов – это страхи одиночества, темноты и животных. В отличие от возрастных страхов, переводящих ребенка на новый уровень понимания окружающего мира, невротические страхи деструктивны. Они разрушают внутреннее убеждение ребенка в миролюбии окружающего мира и заставляют погрузиться в длительные, сложные и часто неразрешимые для малыша переживания. Можно ли избежать появления страхов или, по крайней мере, значительно смягчить последствия испугов? Безусловно, если родители будут вести себя грамотно. Даже резкий испуг для очень впечатлительного ребенка родители могут свести на нет. Самое важное в пугающей ситуации – помнить, что родители являются для ребенка своеобразным индикатором этой самой ситуации. Если пугаются они, то непременно испугается и ребенок. Поэтому когда испуг неизбежен, родители обязаны сохранять спокойствие и разговаривать с ребенком, комментируя ситуацию. Таким образом, они не только смогут избежать углубления испуга, но и научат малыша правильно вести себя, сохраняя хладнокровие, способность разумно и трезво мыслить. Милтон Эриксон, основатель эриксоновского гипноза, часто рассказывал историю по этому поводу: «Шестимесячного ребенка кормят детским питанием «Паблум», и он смотрит в лицо своей матери, которая думает: «Ну и дрянь же это питание – оно так воняет». Ребенок читает эти мысли на лице матери и выплевывает его. Все, что нужно сделать, это понаблюдать, как маленький ребенок изучает лицо матери или отца.

Он прекрасно знает, когда нужно остановиться, чтобы не получить нагоняй. И он точно знает, сколько раз нужно просить конфетку, чтобы получить ее. И неважно, сколько раз родители скажут «нет». Дети прекрасно слышат, как раз от раза «нет» становится мягче. Они знают, когда «нет» звучит очень слабо, и еще одна настойчивая просьба дать конфетку меняет «нет» на «да». Эриксон хотел сказать, что когда вы были маленьким ребенком, вы могли чувствовать тон и все остальное, что сопровождает слова. Он напоминает, что на нас оказали большое влияние отношения и вкусы родителей, в то время как мы сами были еще слишком малы, чтобы самим проверять их правильность. Такой вид влияния оказывается эффективным в формировании наших привычек, ценностей и вкусов. К сожалению, он не менее эффективно передает нам страхи, предрассудки и фобии родителей. Предположим, во время прогулки к вам с малышом подбежала бродячая собака и начала лаять. Ваша задача не только избежать физического контакта с ней, но и не напугать ребенка вашим же испугом. Первый порыв – схватить ребенка на руки, и, приговаривая: «Ах, какая плохая собака, напугала нашего малыша», – поскорее уйти с этого места. Но более верно присесть на корточки рядом с малышом и, обняв его, спокойно объяснить, какая это хорошая собака – она защищает свою территорию. Объяснить, что собака с вами не знакома и наверно хочет сказать, «чтобы мы отсюда ушли и не мешали ей». После этого предложить не беспокоить сейчас собаку, поскольку она не настроена с вами общаться. И лишь после

этого поднять малыша на руки и спокойно унести его, посетовав «как жаль, что собаки не умеют спокойно разговаривать, как люди, и им приходится так громко лаять». Если вы видите, что ребенок все-таки испуган, то затем, уже дома, спустя некоторое время в ролевой игре обыграть ситуацию, в которой разные звери защищают себя – кошка шипит, собака лает, коза и корова бодаются, постепенно переводя игру в шутивную возню. При этом ни в коем случае не нужно уговаривать ребенка не бояться, уверяя, что нет ничего страшного – если ребенок боится, значит у него есть для этого повод. Уговоры «не бояться» могут лишь сказать малышу, что, боясь, он делает что-то запретное и нехорошее. И в этом случае страх не уйдет, а лишь глубже проникнет в сознание, и искоренить его будет уже значительно сложнее. Есть еще одна тема, которую невозможно обойти стороной при рассмотрении проблемы детских страхов. Это вопрос сознательного запугивания ребенка в воспитательных целях. Пугая ребенка полицейским в магазинах, Бабаями с мешком, когда малышу не спится, родители добиваются сиюминутной выгоды и послушания. Но, видимо, даже не представляют себе степень невротизации ребенка такими запугиваниями. Дети обладают прекрасной памятью, запоминая такие угрозы. И если однажды ребенок окажется в ситуации, из которой он мог бы выйти двояко – испугавшись или нет, то итог такой ситуации для пуганного ранее ребенка в силу ограниченности знакомства с окружающим миром, особой детской логики и уже подготовленной благодатной почвы, может оказаться весьма плачевным. И это может быть не только глубокий невротический страх, но и тики, заикание, энурез и прочие очень тяжело поддающиеся коррекции проблемы. Больше всего подвержены страху впечатлительные, робкие, застенчивые, очень эмоциональные и тонко чувствующие дети. Кроме того, психологи отмечают, что дети, имеющие тревожных, мнительных, чрезмерно опекающих родителей, и дети, чьи родители отстраненные, чрезмерно сдержанные, эмоционально холодные или чрезмерно строгие, подвержены различным страхам в большей степени. Что касается Вашего случая, вспомните, не было ли какой-либо стрессовой ситуации месяц назад, которая могла привести к эмоциональному напряжению у ребенка. Если нет, то возможно, это просто возрастной страх смерти, который вскоре пройдет. Кроме того, Ваш переезд на новое место тоже повлиял на ребенка.

Адаптация на новом месте может длиться до полугода. Поэтому самое главное для Вас – успокоиться и постараться помочь ребенку быстрее справиться со страхом. Вы можете нарисовать с дочкой ее страх, а затем изменить рисунок так, чтобы не было страшно (сделать смешным, раскрасить в любимые цвета, разорвать рисунок и т.д.). Когда ребенок изобразит свой страх, можно попросить его положить рядом ладошку и сказать: «Смотри, твоя ладошка больше, чем твой страх». Очень хорошо в борьбе с детскими страхами помогает сказкотерапия (например, можно почитать книгу Кулинцовой И.Е. «Коррекция детских страхов с помощью сказок»). Если Вы видите, что страх не проходит – в такой ситуации не откладывайте поход к детскому психологу или гипнотерапевту. Психолог владеет различными методами помощи детям и подберет необходимую коррекционную программу для Вашего ребенка. А гипнотерапия – это универсальный инструмент, ведь бессознательное способно справиться с любыми страхами. Главное правило – выбрать грамотного квалифицированного специалиста, ведь Вы доверяете ему самое ценное – Вашего ребенка.

Здравствуйте! Я пока не созрела до того, чтобы лично обратиться к специалисту, не готова, но мне нужно узнать, что можно сделать. У меня есть такие тяжелые воспоминания, от которых становится прямо физически плохо. Начинается сердцебиение, ноги подкашиваются. Я не знаю, это лично моя проблема, или у людей вообще такое бывает. Я стараюсь себе ничем не напоминать про эти вещи, но забыть тоже не могу. В лучшем случае отвлекаюсь на несколько часов подряд. Если день прошел без таких переживаний – праздник. Скажите, что можно применить в качестве самогипноза? Или все-таки придется к кому-то пойти?

С уважением, К.

Уважаемая К.! Очень часто тяжелые воспоминания, жизнь прошлым влекут за собой негативные эмоции и даже соматические проявления. Много людей испытывали подобные вещи, но в данном случае – это только Ваша проблема. Вы почему-то не хотите отпускать эти воспоминания. Прямо сейчас задайте себе вопрос, что мешает Вам жить настоящим? Ведь у Вас получается отвлекаться на какое-то время, значит, Вы можете контролировать эти воспоминания. Более того, именно Вы – хозяйка своих эмоций и чувств. Попробуйте в них разобраться. Что Вы чувствуете, когда приходят воспоминания? А что хотелось бы почувствовать вместо этого? Как только у Вас возникают неприятные

воспоминания, попробуйте представить себе дорожный знак «STOP» и после этого подумать о чем-то хорошем, погрузиться в приятные воспоминания, я уверена, что они у Вас есть. Попробуйте как можно ярче представить картинку приятного воспоминания, мысленно увидеть, что Вас окружает, кто рядом с Вами, почувствовать те же ощущения, услышать звуки, может быть даже почувствовать запах. Это может быть не просто реальное воспоминание, но и какое-то необыкновенное вымышленное место, где Вы чувствуете себя спокойно.

Наберитесь спокойствия из этого места. Делайте это упражнение как можно чаще. К сожалению, я не в полной мере владею Вашей ситуацией, поэтому трудно сказать что-либо конкретное. Например, если Вы страдаете от посттравматического стрессового расстройства, то любой контакт с травмой может оказаться достаточно сложным. Вы можете держать все чувства, переживания и эмоции в себе вместо того, чтобы поделиться с кем-то. Именно поэтому Вы не ощущаете готовность обратиться за помощью к специалисту. Тем не менее, работа с психотерапевтом поможет Вам почувствовать себя гораздо лучше. Когда Вы решитесь обратиться к специалисту за помощью, рекомендую Вам попробовать гипнотерапию. Все мы бываем в трансе много раз в день. Мы проходим через транс, когда засыпаем и когда просыпаемся. Когда вы читаете эту статью, и ловите себя на том, что глаза бегают по строчкам, а вы не понимаете, что тут написано, потому что мыслями вы далеко-далеко — это транс. Транс — это нормальное, физиологически естественное и жизненно необходимое состояние. В трансе та информация, которую мы восприняли с помощью наших органов чувств, укладывается в наши когнитивные схемы, или, проще говоря, «раскладывается по полочкам». В трансе включаются внутренние резервы организма, его внутренние целительные силы. Наши повседневные «проблемы» разрешаются в наших повседневных трансах — в состояниях мечтательности, ничегонеделания.

Это и есть психическое переструктурирование, которое осуществляется в трансе. Милтон Эриксон выдвинул важнейшее положение относительно транса, сказав: «Сам факт транса терапевтичен». Транс терапевтичен, потому что в нем возможно психическое переструктурирование, невозможное в обычном состоянии сознания. Это значит, что если терапевт помогает человеку войти в транс (или он сам входит в транс, занимаясь самогипнозом) и побыть в нем, то это уже полезно, даже если при этом и не осуществляется никакая целенаправленная терапевтическая работа; открывается возможность спонтанного психического переструктурирования. Этого, однако, часто не хватает для решения некоторых проблем или достижения конкретных целей; тогда человек обращается к гипнотерапевту и с его помощью осуществляет в трансе определенную терапевтическую работу. Очень рекомендую Вам познакомиться с книгой Павла Лебедько «Холистическая гипнотерапия судьбы или самогипноз в картинках», уверена, что эта книга будет для Вас очень полезной и увлекательной.

Удачи Вам и терпения!



Подростки: Диалог о важном

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

Добрый день. У меня трое детей: сыну 18, дочерям 14 и 8. С сыном проблем нет, мы отлично ладим, с отцом у него тоже хорошие отношения. Он собирается учиться в Москву, и я, в общем, за него спокойна. С дочками не все так радужно. Они страшно ссорятся, иногда даже дерутся. Недавно младшая, Оля, разрезала ножницами новое платье Вики. Что было, словами не передать. Вика часто кидает мне: выбирай, или она, или я, уйду из дома, чтоб глаза мои вас не видели и т.д. Когда Оля родилась, ей было почти 6, и я, наверное, мало внимания ей уделяла. Сейчас мне кажется, что эта обида у нее только растет. Я не знаю, как остановить этот снежный ком, тем более, что муж подолгу бывает в рейсах, а сын уезжает. Честно говоря, боюсь оставаться с ними один на один. Анна.

Здравствуйте, Анна! Ваши чувства мне понятны, всегда хочется, чтобы дети в семье дружили, заботились друг о друге, а не вели себя «как кошка с собакой»! Ситуация, которая складывается в вашей семье – это не что иное как проявление детской ревности со стороны старшей Вики и желание обратить на себя внимание сестры со стороны Оли. С проблемой ревности между детьми сталкиваются многие семьи, в которых больше одного ребенка. Эта проблема актуальна во все времена — недаром же

существует столько сказок, в которых говорится о зависти и ревности между старшими и младшими детьми. Однако, если терпением, ее можно решить, как и любую другую. Ваша старшая дочь сейчас преодолевает такой сложный период, как подростковый и поэтому ее высказывания и поступки стали более категоричными, агрессивными. Младшая чувствует отношение сестры, но выражать свои чувства словами у нее еще не очень получается, поэтому она находит другие способы их проявления, часто это проявляется в скрытой агрессии. Я думаю, что ваша задача сейчас научить девочек конструктивному выражению своих негативных чувств. Конечно, это нелегко, но у вас все получится. Имеет смысл привлечь к этому и вашего мужа, поделитесь с ним своими переживаниями, опасениями. Важно, чтобы дочери осознали истоки своей агрессии, высказали все, что у них «накипело». А может быть, лучше всего будет, если они выскажут это не вслух, а на бумаге, написав письма. Друг другу и вам, родителям. Если захочется – и старшему брату. И обязательно эти письма читать. Можно их просто сжечь. Всем вместе. И если захочется – сказать друг другу по одной самой важной вещи, которая была написана в этом письме. Это может быть что-то хорошее, а может быть, напротив, основная претензия. А потом можно вместе обсудить, что они – и вы – будете делать, чтобы изменить ситуацию, которая вызывает больше всего негативных чувств. И не нужно торопиться. Как и всякую серьезную задачу, эту нужно решать постепенно. По чуть-чуть. И – бурно праздновать каждую победу на выбранном пути, причем – всем вместе. Ваша задача не осуждать их, а признать и принять их чувства, дать понять, что они, как и каждый человек, имеют право на них, что все мы иногда злимся, и иногда – на близких людей, вопрос лишь в том, как мы это выражаем вовне, портит ли эта злость наши отношения или нет. Мальчикам-подросткам я рекомендую боксерскую грушу, а девочкам, может быть, подойдет «побеситься» вместе под музыку. Кстати, можно еще весело повозиться, щекоча друг друга. Старайтесь хвалить их обеих – только за дело! – и уделять им внимание поровну. Найдите один день в неделе, когда вы всей семьей можете собраться, возможно, выехать на природу или найти общее занятие дома. Разделите обязанности между дочерьми поровну, давайте обеим поручения, чтобы каждая почувствовала свою значимость для семьи. Удачи вам!

Ольга Злобина, г. Вязьма





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.

Токсикоз беременных

«Лечить» ранние токсикозы, даже особо сложные, оказывается довольно просто. Самое удивительное – нам не понадобится для этого ни одной таблетки. И если придерживаться тех рекомендаций, которые мы сформулируем ниже, это будет являться мощной профилактикой гестоза (позднего токсикоза). А также в значительной степени укрепит ваше здоровье и, соответственно, здоровье вашего будущего ребенка. Существует доказанное на практике авторитетное мнение, что тошнота на ранних сроках беременности – это дефицит воды и лишний "мусор" в организме. Поэтому наши действия будут направлены на очищение организма и восстановление водного баланса: переход на правильное питание; обильное питье (не менее 3 литров воды в сутки); увеличение подвижности; закаливание. На чем же основано это мнение, которое вопреки всем имеющимся знаниям, заявляет: «Токсикоз – признак дефицита воды»? Итак, «с момента зачатия, когда сперматозоид отца сливается с яйцеклеткой матери, чтобы образовать одноклеточный зародыш, клетке приходится делиться, делиться и делиться много миллионов раз подряд, пока она не разовьётся в плод, который сумеет прочно прикрепиться к стенке матки. К тому времени, как плод превратится в полностью выношенного ребёнка, в нём произойдёт около триллиона клеточных делений. Чтобы это случилось, ему нужно навязать материнским системам насыщения водой собственную модель водной регуляции, соответствующую его нуждам. Помните, что каждая новая клетка должна в первую очередь наполниться водой. Поэтому матери приходится потреблять

больше воды, чтобы удовлетворить растущие потребности плода. ...Возникает вопрос, как матери удаётся установить новый уровень её потребностей в воде? Утренняя тошнота и рвота на ранней стадии беременности - это самый первый сигнал жажды. Скажем больше: это самый первый признак обезвоживания организма матери и её плода. Он вызывается действием гистамина (регулирующего содержание воды). Такое выражение потребностей растущего плода в воде посредством системы чувствительных анализаторов матери – это важный сигнал, благодаря которому система анализаторов ребёнка, ответственная за регуляцию воды, привязывается к регулятивным механизмам матери. Большинству беременных удаётся отрегулировать количество потребляемой воды к третьему месяцу, после чего утренние приступы тошноты исчезают, но кое-кто продолжает вести образ жизни, вызывающий обезвоживание плода и собственного организма. Последствия могут быть катастрофическими. Когда мать во время беременности продолжает употреблять кофе, чай, алкогольные напитки и не принимает воду в необходимом количестве, она оказывает пагубное воздействие на физиологию ребёнка, развивающегося в её утробе».

Теперь рассмотрим классическое мнение нашей российской медицины о токсикозе и ее методы «борьбы» с ним. «Токсикозами (гестозами) называют состояния беременных женщин, возникающие в связи с развитием всего плодного яйца или отдельных его элементов, характеризующиеся множественностью симптомов, из которых наиболее постоянными и выраженными являются нарушение функции центральной нервной системы, сосудистые расстройства и нарушения обмена веществ. При удалении плодного яйца или его элементов заболевание, как правило, прекращается. Эти состояния беременных классифицируют по сроку возникновения. Различают ранние токсикозы и поздние гестозы. Они отличаются по своему клиническому течению. Ранний токсикоз обычно наблюдают в I триместре, и он проходит в начале II триместра беременности. Гестозы возникают во втором или третьем триместрах беременности». В классической медицине токсикоз на ранних сроках считается нормальным физиологическим состоянием беременной. В общем-то да, это нормально, когда организм заявляет о себе, о том, что ему чего-то не хватает, в виде такой физиологической реакции. Только вот нужно лечить не реакцию организма, а причину ее возникновения. Рассмотрим клиническое течение токсикоза. Выделяют часто встречающиеся (рвота беременных, слюнотечение) и редкие формы раннего токсикоза (дерматозы беременных, тетания, остеомаляция, острая желтая атрофия печени, бронхиальная астма беременных). В зависимости от выраженности рвоты различают три степени тяжести: легкая, средняя и тяжелая. При легкой степени (I степень) рвоты беременных общее состояние больной остается удовлетворительным.

Рвота наблюдается до 5 раз в сутки чаще после еды, иногда натощак. Это снижает аппетит и угнетает настроение беременной женщины. Больная теряет в массе не более 3 кг, температура тела остается в пределах нормы. Влажность кожных покровов и слизистых оболочек остается нормальной, частота пульса не превышает 80 уд./мин. Артериальное давление не изменяется. Клинические анализы мочи и крови без патологических изменений. II степень – рвота средней степени тяжести. Общее состояние женщины заметно нарушается: рвота наблюдается от 6 до 10 раз в сутки и уже не связана с приемом пищи, потеря массы тела от 2 до 3 кг за 1,5-2 недели. Возможна субфебрильная температура. Влажность кожных покровов и слизистых оболочек остается нормальной. Тахикардия до 90-100 уд./мин. Артериальное давление может быть незначительно снижено. Ухудшаются анализы мочи 20-50% больных. III степень – тяжелая (чрезмерная) рвота беременных. Общее состояние женщины резко ухудшается. Рвота бывает до 20-25 раз в сутки, иногда при любом движении

больной. Нарушен сон, адинамия. Потеря массы тела до 8-10 кг. Кожные покровы и слизистые оболочки становятся сухими, язык обложен. Повышается температура тела (37,2-37,5). Тахикардия до 110-120 уд./мин., артериальное давление снижается. Беременные не удерживают ни пищу, ни воду, что приводит к обезвоживанию организма и метаболическим нарушениям. Нарушаются все виды обмена веществ. Анализы мочи и крови отражают патологические изменения. Признаки позднего токсикоза (гестоза) – белок в моче, отеки, повышенное давление. Официальная медицина затрудняется назвать какие-либо факторы, которые способствуют возникновению токсикоза. И вместе с тем выделяют несколько факторов: наличие такового у родственников; токсикоз в предыдущих беременностях; заболевание сердечно – сосудистой системы, почек, сахарный диабет; нездоровый образ жизни. Какой же выход предлагает классическая медицина? Комплексная терапия рвоты беременных включает препараты, воздействующие на ЦНС, нормализующие эндокринные и обменные нарушения (в частности, водно-электролитный баланс), антигистаминные средства, витамины. При лечении необходимо соблюдать лечебно-охранительный режим...». Некоторые врачи женской консультации рекомендуют уменьшить потребления жидкости во время беременности для профилактики отеков и других неприятных явлений. При выполнении таких рекомендаций женщины неоднократно попадали в тяжелом состоянии в больницу с токсикозом. Затем, получив приличную дозу жидкости внутривенно, они испытывали значительное улучшение. Так или иначе, организм свое возьмет. Сейчас все больше девушек страдает токсикозом при беременности, однако есть и такие, для которых первый триместр проходит незаметно. Почему же так происходит? Кто-то сказал, что токсикозы беременных – это порождение цивилизации. Это действительно так, ведь негритянская женщина из африканского племени просто не знает, что это такое. Да и наши прабабушки тоже не знали о токсикозе.

Продолжение следует...

Александр и Екатерина
Бородаенко, г. Краснодар



