



Современная психология

август 2013

информационный журнал



**Тотем - Акула:
Абсолютная
власть на своей
территории**

стр. 44

**Неприятная
встреча**

стр. 40

**Коротко о
кризисе
7 лет**

стр. 58

В номере:

**Любовь или
зависимость**

стр. 16

**Оттенки
молчания**

стр. 26

“СТРАННЫЕ ТАНЦЫ”:

стр. 6

Когда ссора становится инструментом

Стр 6. «Странные танцы»: Когда ссора становится инструментом?

Стр 12. УЗИ (ультразвуковое исследование)

Стр 16. Любовь или зависимость?

Стр 20. Древо жизни. Все о системных расстановках

Стр 26. Оттенки молчания

Стр 32. Случай из практики

Стр 34. Тайны ОКР, или Обсессивно-компульсивное расстройство

Стр 40. Неприятная встреча

Стр 44. Акула. Абсолютная власть на своей территории. Часть 2

Стр 48. Гульнара. Повесть. Часть 3

Стр 52. Сложный вопрос

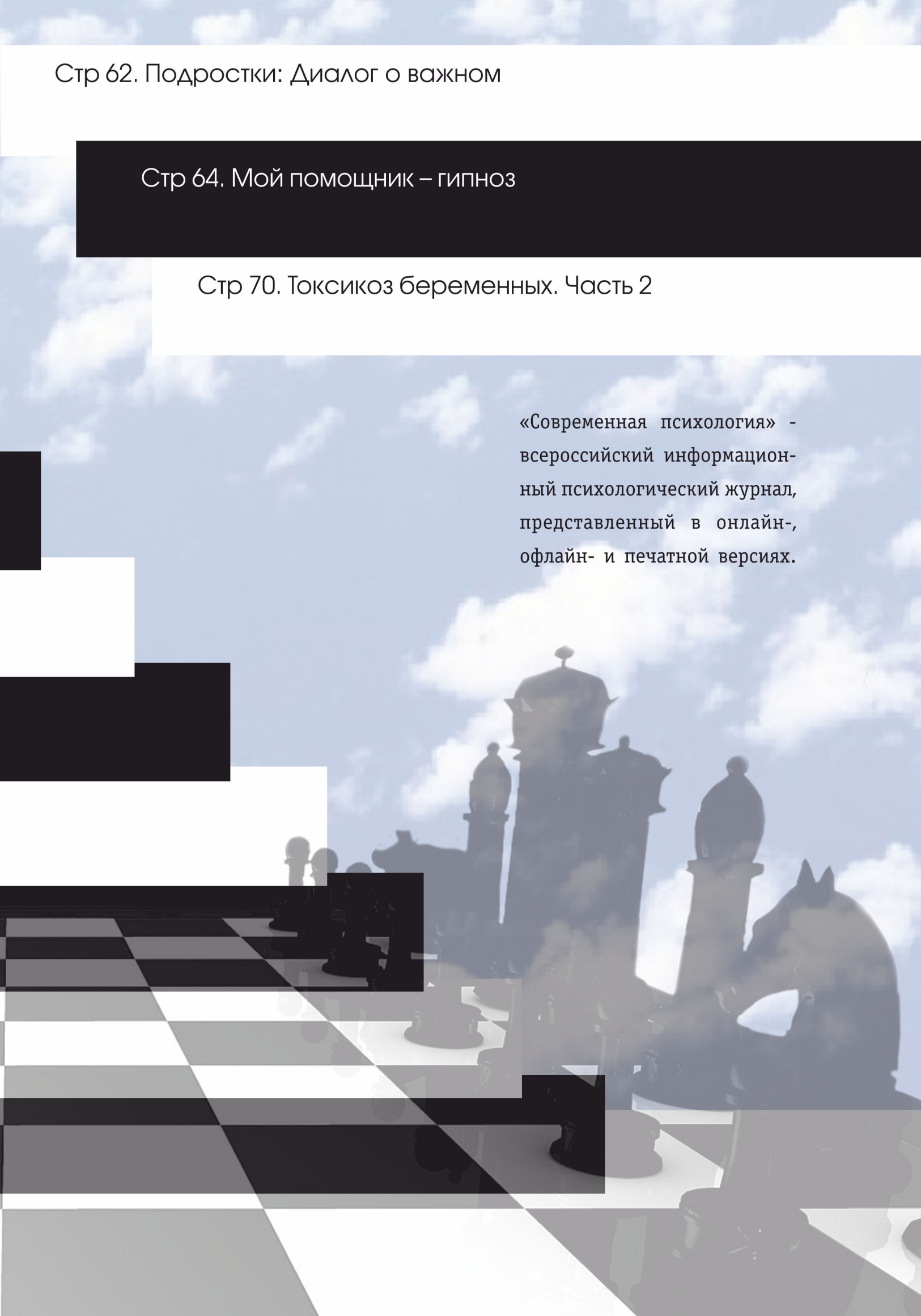
Стр 58. Я - первоклассник!", или Коротко о кризисе 7-ми лет

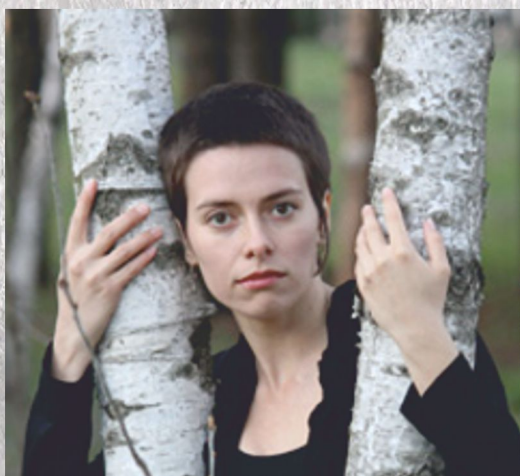
Стр 62. Подростки: Диалог о важном

Стр 64. Мой помощник – гипноз

Стр 70. Токсикоз беременных. Часть 2

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





Мария Афанасьева
Главный редактор



Алексей Афанасьев
Руководитель проекта
Учредитель



Ксения Петренко
Ассистент главного редактора



Елена Баешко
Дизайнер. PR специалист



Вероника Хинчагова
Корректор



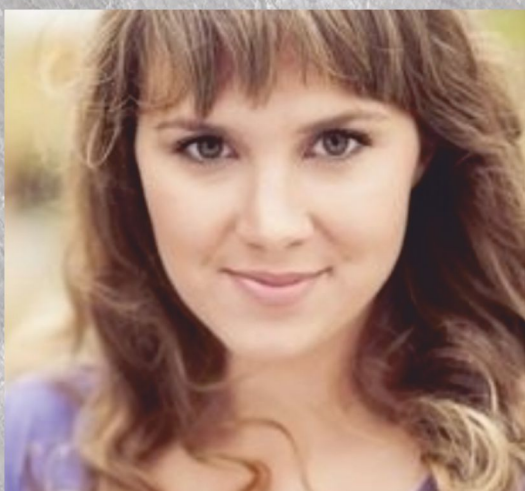
Оксана Семенова
Редактор текстов



Олег Болигатов
Технический директор



Александр Мартыненко
Специалист тех. поддержки



Елизавета Дмитрива
Дизайн-макет, верстка

Дорогие друзья и коллеги! Перед вами – пятый номер нашего журнала. «Современная психология», как и полагается молодому изданию, развивается и растет. Пять месяцев – достаточный срок для того, чтобы у нас появились свои традиции, опоры, оформилось некое информационное «ядро» журнала. И в этом центре – наша сила. Мы с любовью развиваем его. И точно также наша сила в постоянном расширении. «Современная психология» с радостью приветствует новых авторов и, конечно, читателей. С уважением, 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

«Странные танцы»: Когда ссора становится инструментом?

Конфликт... Как много в этом слове... М-да. Хорошее, емкое слово-термин. У каждого из нас свои ассоциации с ним, и при этом их объединяет некая общая «неприятность». Оно и понятно: даже «Википедия» говорит, что конфликт обычно сопровождается негативными эмоциями. И вот это та самая причина, по которой конфликтов в семье лучше бы избежать: все-таки общение с близкими, любимыми людьми – это не та сфера, где уместно сеять и пожинать отрицательные эмоции. Итак, как правило, говоря о конфликте, люди имеют в виду некое внешнее столкновение, более или менее бурное. Но любой внешний конфликт начинается с внутреннего, а именно: конфликт происходит тогда, когда не удовлетворяется та или иная потребность человека. То есть – потребность есть, а удовлетворения ее нет (тут задействована либо – конечно, условно – объективная, либо субъективная причина: опять-таки, речь об убеждениях, которые мешают удовлетворить потребность или же признать ее удовлетворенной). Но в этой статье мы рассмотрим с вами те семейные конфликты... которые и не конфликты вовсе. Потому что бывает так, что люди ссорятся даже безотносительно удовлетворенных и неудовлетворенных потребностей, каких-то убеждений, столкновение которых тоже может приводить к конфликту, и т.д. Вроде как и могли бы жить мирно... да что-то не живется. И первое, о чем нужно сказать, – это о том, что конфликт бывает рычагом давления. Да, случается, люди начинают манипулировать ссорами. Мол, если ты



не сделаешь сейчас, как я хочу, мы поссоримся, я буду тебя долго-долго потом изводить, и в конце концов все равно станет по-моему, только еще более дорогой ценой. Волосы дыбом встают от такой «логики» – а она, между прочим, существует. Манипуляциям мы посвятим отдельный разговор, поэтому не будем пока подробно останавливаться на этом моменте. Скажем только, что такая манипуляция, как и любая другая, для семейной системы мало того, что неприятна, так еще и разрушительна по своему действию. Поэтому осознание подобной стратегии – хороший старт в работе над собой (и – подсказка – своими убеждениями). Во-вторых (забегая вперед: второй и третий пункт, очень близки), ссора, особенно бурная, такая, когда эмоции и, соответственно, гормоны кипят, бушуют страсти – это для кого-то способ выйти из негативного состояния, ассоциироваться (собраться). То есть, предположим, у человека запустились какие-то негативные убеждения. Видит он (перед внутренним взором, естественно) картинку те еще, одна другой мрачнее. Ну, скажем, страх его одолевает какой-нибудь, или зависть, или еще что. И вот он, пугаясь собственных «картинок в голове» еще больше, диссоциируется – как бы разбирается, чтобы отстраниться от неприятных образов. Но в то же время человек в негативном психологическом состоянии «инстинктивно», бессознательно стремится из него выйти. А верный способ ассоциироваться, выдернуть себя из омута неприятных мыслей – это поставить свое здоровье и жизнь под угрозу. (То есть напугать себя еще сильнее, совсем, до крайности, чтобы быстренько в таких обстоятельствах мобилизоваться и жить дальше спокойно).

Или же создать такую ситуацию, когда гормональные системы организма станут работать вот в таком усиленном режиме. Когда произойдет гормональный всплеск. Как во время бурной ссоры, например... Пять минут громких криков (а может, и не только) – и вроде как все нормально. Ни чего себе, взбодрился, называется! И очень тесно с этой стратегией связана другая – использование ссоры как инструмента для – ни много, ни мало – выработки энергии. Ну, вот представьте себе: средняя полоса России, затяжной осенне-зимний период, серое утро, муж и жена просыпаются. Им нужно идти на работу. Идти – не хочется. Жизненных сил – не хватает. А надо, надо, надо... И вот они встречаются на кухне. Кто-то пролил кофе на стол, кто-то не услышал, что нужно передать соль или сахар – готово! Скандал на ровном месте. Сцепились и... зарядились. И вот уже сон как рукой сняло, в глазах появился живой блеск, мысли от «что бы ему/ей еще такого сказать?» перетекают к «а что, собственно, на повестке дня?». Она (назло супругу) старательно подбирает одежду и делает макияж, он (назло супруге) также аккуратно одевается, да, и одеколончик вот этот, дорогой, будет в самый раз. И вот уже эти двое во всеоружии и вполне готовы к началу рабочего дня. А ведь не поискрились бы тогда, за столом, утро насмарку, да и первая половина дня туда же... Но – ведь есть же какое-то «но», не правда ли? Такие вот





скандальчики бывают еще вечерние, а бывают «выходного дня». Причина – естественно, не из тех причин что выдаются на поверхность и «прикрывают» конфликт, вроде бы являясь для него поводом, – одна. Психика требует эмоций. Для нее это источник энергии, такой же, как пища – для тела. Но многие из нас росли в семьях, где нормальное проживание и отреагирование эмоций было под гласным или негласным запретом: не шуми, не бегай, что ты так кричишь, стыдно в твоём возрасте плакать, воспитанные дети так себя не ведут, замолчи сейчас же, а то по губам получишь... И еще много-много подобного. Итог очевиден: ребенок отучается слышать себя и выражать то, что чувствует. В некоторых случаях, как говорят, «запущенных», эмоции вообще замораживаются – наверняка вам приходилось хоть когда-то встречать людей, по которым очень сложно сказать, что именно они чувствуют и чувствуют ли вообще, сдержанных таких, «холодных». И темперамент тут не при чем – «при чем» история подавления ребенка ставшего взрослым. А потом получается, что приходят к психологу среднего возраста пара: что делать, мы все время ссоримся, хоть и очень любим друг друга. Но нет уже сил жить в такой обстановке! Разбираемся. – А из-за чего ссоритесь? – Из-за всего. – А чаще? – Раньше скандалили, потому что я пил, – говорит мужчина. – Ну, выпивал по выходным да по праздникам. Но я уже два с половиной года спиртного в рот не беру, а ссоримся по-прежнему. – А теперь по каким поводам чаще? – Интересно же!

– А по-разному. То денег нет, то поздно с работы прихожу, а то вообще какая-нибудь ерунда, про которую и не вспомнишь. – А инициатор кто? – Оба. Поровну, – вздыхает женщина. Анализируем ситуацию дальше. И выясняется: супруги – оба – люди очень сдержанные. Хорошо владеющие собой. Среди друзей и коллег слышат спокойными. Живут размеренной, тихой жизнью. Легко отказывают себе в удовольствиях. Хотели на море съездить, не сложилось – ну и ладно... Секс редко или о-очень редко. Зато скандалы – как по расписанию, каждое воскресенье. Да какие! Это ж просто народное гуляние, а не скандал! Посуда бьется, дети кричат, стулья летят, быт раскрашивается в новые, смелые тона (это банка с малиновым вареньем угодила в оклеенную светлыми обоями стену, честное слово!) Сколько внимания друг другу! А экспрессии! И соседи тоже с ними (иногда кричат, что вызовут милицию, а иногда, видимо, просто прячутся поглубже под одеяла, желая чтобы только это все не вылилось за пределы квартиры номер восемнадцать). В общем, все при деле. «Серых будней» как не бывало! Заряда энергии хватает еще на два-три дня. То есть примерно до среды. А до следующих выходных они изо всех сил сдерживаются, чтобы не начать друг к другу придираться. Почему? Да очевидно же, любят они друг друга! Помните анекдот? Муж возвращается с работы, жена к нему льнет, ужин накрывает, он ее целует-обнимает, так у них все хорошо... – Ну, давай, что ли, коньячку, пока не началось? – предлагает муж. – А давай! – соглашается жена. Выпили по

50 грамм, сидят, улыбаются друг другу, за руки держатся. – Может, еще по 50? – спрашивает муж. – Ага! А то вдруг начнется... Выпили. Хорошо на душе, разговор льется... – Ну, что, пока не началось, еще по 50? – Ты меня что, за алкоголичку принимаешь?! – Ну, начало-ось!.. Вот такие вот «странные танцы», дамы и господа. Тут вам и движение, и эмоции, страсти бушуют, кровь кипит... Но оттого они и странные, что что-то здесь не так. Ведь вы же понимаете, «скандалоголизм» – это тот же алкоголизм, только в роли «вещества» выступает ситуация ссоры. А что бывает, когда алкоголик сдерживается изо всех сил, чтобы не выпить? Ясное дело, срыв, и чем строже он себе запрещает возжеланный алкоголь, тем больше выпивает, когда срывается. Тут – аналогичная ситуация. И это все – не конфликт как таковой, а вот такой вот странный способ (хоть и распространенный, но распространенность, вопреки сложившемуся мнению, это не критерий «нормальности») получать эмоции и через них – энергию. Из убеждений в такой ситуации можно отметить разве что «если проораться, легче станет». Привычка, как известно, формируется за 21 день. И понятно, что вот эта привычка у супругов сформировалась ой как давно. Ну, и что такого, спросит кто-то. Оба от этого подзаряжаются, пусть и дальше живут, как им хочется... Так-то оно так, да не совсем. Потому что любить человека и тут же бранить его последними словами, а то и безбожно рукоприкладствовать, просить прощения, прощать, бояться повторения и снова к нему же идти – скажем мы вам, то еще испытание, прямо американские горки какие-то...

И мы, конечно, с юмором описали сложившуюся ситуацию, потому что без юмора тут никуда, драматизма и так хоть отбавляй, но если по правде, веселее и приятнее жизнь от скандалов не становится, только наоборот. Плюс к тому привычка получать энергию от негативных эмоций – это определенного рода «пятно» на идеодинамике, с ним она получается какой-то мрачноватой. Поэтому привычки свои имеет смысл время от времени пересматривать. Что можно посоветовать паре, если один партнер или даже оба, как в описанном случае, страдают «скандалоголизмом» как зависимостью? Ну, во-первых, в эту ситуацию жизненно необходимо добавить осознанности. Как правило, очень портят отношения и жизнь лично каждому те претензии, которые предъявляются как повод для скандала: ты плохо готовишь, а ты мало зарабатываешь, а ты всем подряд глазки строишь, а ты детей не так воспитываешь и т.д. Ну, так вот. Важно понять, что на самом деле никаких таких претензий нет. Они – всего лишь фикция, формальный повод. «Ты виноват лишь в том, что хочется мне кушать...» («Ты виноват лишь в том, что хочется мне с кем-то поругаться»). И это понимание невероятно облегчает жизнь обоим: и тому, кого обвиняли, и тому, кто обвинял. А каково это, скандалить осознанно, зная, что ты, к примеру, запустила в супруга суповым набором не потому, что он, супруг, плохой, а потому что захотелось ярких впечатлений? Или, скажем, оттаскал благоверную за волосы не потому, что она чем-то не угодила, а потому, что надоели пресловутые





серые будни... Совсем другая история получается, господа! А во-вторых, конечно, нужно найти более эффективную замену скандалу. Что это за эмоции, которые «запрещено» впускать в жизнь? Что за впечатления, которых на самом деле хочется? И где их искать? И как сделать так, чтобы эти яркие позитивные эмоции объединили семью и укрепили? Чтобы вот так же вот переживать их вместе, сплоченно, рука об руку? И когда ответы на эти вопросы будут найдены – а это непременно случится, даже не будем приводить известную всем поговорку на эту тему, – отношения в семье перейдут на новый уровень близости, понимания и теплоты, а потом настанет такой момент, когда партнеры вдруг вспомнят, что уже давно не ругались – им это делать стало незачем.

Алексей и Мария Афанасьевы, г. Краснодар.







Дарья Стрельцова

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

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

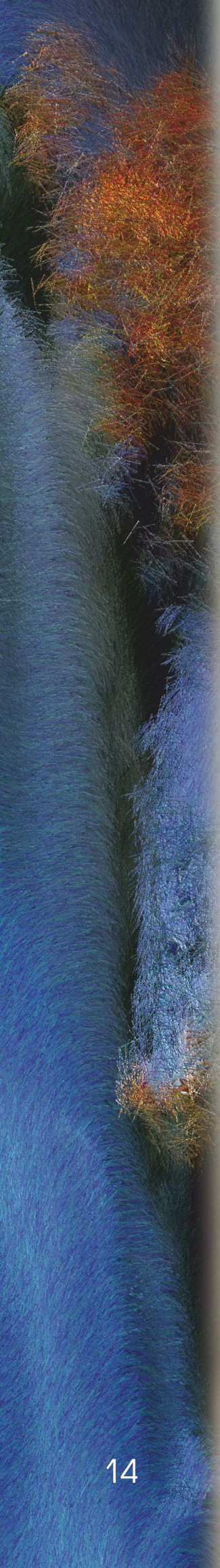
Бессмысленно отрицать достижения науки, отбрасывать накопленный врачебный акушерский опыт. Среди тысяч рожаящих всегда будут женщины, которым необходима именно медицинская помощь. Но также бессмысленно и даже опасно загонять всех остальных в жесткие рамки медикаментозных родов. Процесс Рождения Человека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

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

УЗИ (ультразвуковое исследование)

С УЗИ (ультразвуковым исследованием) во время беременности сталкивается практически каждая женщина (за исключением, пожалуй, тех, кто по каким-либо причинам не посещает женскую консультацию). В России практикуется массовое УЗИ беременных: первый раз – в 16-24 недели, второй – в 28-36 недель. Платное УЗИ врачи назначают без всякой необходимости несколько раз в течение беременности, не сообщая о том, что почти все, что показывает ультразвук, опытный акушер может узнать другими безвредными способами. Зачастую УЗИ используется для получения информации, которую мама уже имеет и которую способна сообщить врачу сама. К сожалению, в женских консультациях, как правило, существует изначальное недоверие ко всему, что говорит «пациентка», зато врачи все больше и больше полагаются на свои мониторы. Что же такое УЗИ? Ультразвуковое исследование использует звуковые волны высокой частоты – 3,5 МГц, которые, проходя через жидкую среду, отражаются от плотного объекта, в данном случае – ребенка. Отраженные волны преобразуются датчиком, и изображение – скелет и внутренние органы ребенка – появляется на экране монитора. УЗИ не требует специальной подготовки беременной. Только на ранних сроках, когда околоплодных вод еще мало, женщину просят приходить на обследование с наполненным мочевым пузырем, чтобы изображение было достаточно четким. Вы ложитесь на кушетку, обнажаете живот, его смазывают звукопроводящим гелем и водят по нему датчиком прибора. Вся процедура длится около десяти минут. По желанию мамы (если есть возможность развернуть экран) она может посмотреть на монитор, но без объяснений специалиста понять, что изображено на экране, очень сложно. Эта процедура еще довольно молода и до конца не изучена. Накопленные официальной наукой данные пока не содержат информации о каких-либо вредных побочных эффектах УЗИ, но далеко не все считают его безопасным.

Возможно существование нераспознанного риска. Хотя утверждается, что человек не воспринимает звук используемой частоты, но до сих пор не объяснен тот факт, что дети, находящиеся в утробе матери, бурно реагируют на это обследование, отвечая на него интенсивным движением. Эта особенность даже используется как тест в конце беременности, когда мама вдруг пугается, что ее ребенок долго не шевелится. УЗИ стимулирует движение плода и вызывает ускорение его сердцебиения, что также необъяснимо. Женщина, прежде чем идти на такое, казалось бы, рутинное исследование, как УЗИ, должна дать себе ответ: что она хочет узнать, нужна ли ей эта информация и что она будет с ней делать? Любопытство – недостаточно веская причина для того, чтобы подвергнуть малыша потенциальной опасности в сомнительных целях, например, узнавания пола ребенка или просто подтверждения факта беременности, когда это и так очевидно. Для проведения УЗИ необходимы четкие медицинские показания, а количество процедур и их длительность должны быть минимальными. В США Национальный институт здоровья не одобрил обязательное УЗИ всех беременных. В российском традиционном акушерстве самой важной целью УЗИ считается пренатальная (дородовая) диагностика врожденных пороков развития ребенка, в связи с чем возникает следующий вопрос: для чего проводить УЗИ всем беременным? Врожденные пороки встречаются очень редко! Они могут возникнуть при генетических аномалиях, наследственной предрасположенности (рождение детей с пороками в вашей семье или у близких родственников), при перенесенных тяжелых вирусных инфекциях во время беременности (грипп, краснуха), облучении, тяжелых сопутствующих заболеваниях беременной (например, сахарный диабет, порок сердца). В этих случаях УЗИ может снять страх рождения ребенка с аномалиями развития. Конечно, если по какой-то причине должно быть сделано исследование плода, то пусть лучше это будет ультразвук, чем рентген, который категорически недопустим. Хотя ультразвук гораздо менее опасен, чем рентген, надо помнить, что послед-



ний также много лет использовался в акушерстве без сомнения в его безопасности. Только после многолетнего рутинного использования в консультациях и даже во время родов для определения размеров головы ребенка и таза матери была выявлена канцерогенность рентгеновского излучения. Теперь хорошо известно, что рентген вызывает рак. Но особенно велика опасность рентгеновского облучения для ребенка на первых двенадцати неделях внутриутробного развития, так как оно грозит ему тяжелыми уродствами и патологиями развития. УЗИ может быть также необходимым при подозрении на: патологию плаценты – предлежание, а в конце беременности – преждевременную отслойку; многоводие, пузырный занос, неразвивающуюся беременность, задержку развития плода. В остальных случаях информация может и должна быть получена другими способами, не подвергаящими малыша лишнему стрессу. В последнее время появился усовершенствованный вид ультразвукового исследования – трехмерное УЗИ. Оно дает возможность увидеть объемное изображение ребенка и его органов. Для этого женщине необходимо в течение 1-2 часов лежать на спине, что создает определенные неудобства, а на больших сроках может спровоцировать обморок из-за сдавления нижней полой вены. Если это необходимо для более точной диагностики каких-либо отклонений в развитии, это оправдано. Но сейчас трехмерное УЗИ рекламируют как возможность «познакомиться» с ребенком до рождения, сделать его объемную фотографию «на память» и видеозапись его движений, такой своеобразный «клип о внутриутробной жизни». Только для того, чтобы удовлетворить любопытство родителей, ребенок будет подвергаться длительному ультразвуковому воздействию, вовсе не безразличному для него! Его клетки делятся с огромной скоростью, и за эти 2 часа их возникнет великое множество в самых различных органах. Кто даст гарантию, что, появившись в условиях интенсивного ультразвукового излучения, они будут функционировать нормально? Кстати, многие родители (особенно папы) вовсе не умиляются видя на экране очень своеобразное изображение эмбриона или плода: с огромной головой, тоненькими ручками и ножками, несформированными чертами лица, вместо привычного образа пухлого младенца. Это напоминает подглядывание в замочную скважину. Ребенок еще не готов, чтобы его разглядывали со всех сторон. Скажите, вам понравилось бы, если бы вас застали врасплох, непричесанной и не одетой, когда вы только собираетесь в гости? Если бы нам было необходимо видеть развитие нашего ребенка воочию, природа бы сделала наш живот прозрачным. Что-то должно оставаться тайной, скрытым от глаз чудом. Не стоит столь бесцеремонно вторгаться в святая святых – формирование новой и удивительной жизни.

Алишани Акин, Дарья Стрельцова
Отрывок из книги «Девять месяцев и
вся жизнь. Роды нового тысячелетия»





Анна Владимировна Беляева

Практический психолог; Личностно-ориентированный тренер; Руководитель Социально-Психологического Центра «Инсайт» (г. Самара); Член Санкт-Петербургской Организации Транзактных Аналитиков; Член Европейской Ассоциации Транзактного Анализа; Автор и ведущая собственных тренинговых программ.

В своей работе базируюсь на принципах и методологии транзактного анализа. А это, как известно, анализ взаимодействий. Таким образом, я вместе со своими клиентами занимаюсь исследованием их взаимодействий с другими людьми и с самими собой. Основная цель такой работы – обретение клиентом автономии, а именно: осознанности, спонтанности и способности выстраивать близкие отношения. Также использую методы арт-терапии и сказкотерапии.

Путь моего профессионального становления была начат еще в 1998 г. Тогда, будучи ученицей 8-го класса, я впервые попала к школьному психологу как «трудный» подросток, хотя само словосочетание «легкий» подросток мне кажется весьма утопичным. Беседа с психологом мне понравилась, и еще больше понравился результат этой работы – оказалось, что если ничего не придумывать и решать вопрос, исходя из своих личностных особенностей, учитывая собственные чувства, все решается просто и самым лучшим образом. Позже, уже в 9-м классе, наша классная руководительница каким-то образом добилась того, что наш класс на две недели сняли с уроков и водили вместо школы на занятия в государственный социально-психологический центр, где с нами работали психологи. Там-то я и влюбилась в психологию окончательно и бесповоротно. В 10-11 классах я уже проводила исследования и участвовала в олимпиадах по психологии. Поступила в Самарский Государственный Университет, который впоследствии успешно закончила. И, начиная со второго курса университета, уже работала, осваивая университетские знания на практике. Работала с подростками, вела с ними групповые и индивидуальные занятия. Параллельно занималась профориентацией в должности психолога-профконсультанта. Также делала первые шаги в качестве бизнес-тренера. Окончив университет, преподавала психологию спасателям МЧС, вела индивидуальный прием. На некоторое время погрузилась в бизнес-процессы, но достаточно быстро оттуда вынырнула, осознав, что работа с личностью как самостоятельной ценностью меня привлекает больше, нежели личность в контексте некоторого бизнес-процесса. В 2010г. вышла в самостоятельное плавание, открыв свой социально-психологический центр, который в настоящее время и развиваю. Веду индивидуальный прием и групповые занятия, организую обучение транзактному анализу для своих коллег с последующей возможностью международной сертификации, непрерывно обучаюсь сама. Также являюсь организатором и со-организатором различных социальных проектов, целью которых является повышение уровня общей и, в частности, психологической культуры общества. Среди моих авторских тренинговых проектов можно обозначить следующие: «Подводные камни любви», «Гармония Эго-состояний», «Сценарии жизни людей», «Этапы становления женской души», «Отцы и дочери».

Любовь или зависимость?

А умеем ли мы по-настоящему любить? А знаем ли мы, что такое настоящая любовь? Этот вопрос занимал великое множество блестящих умов всех времен и народов. Попытки классифицировать любовь были предприняты еще в античности. Так, самая первая классификация форм любви возникла в античной Греции и различала следующие виды любви: - Эрос (др.-греч. ἔρως) — стихийная, восторжен-

ная влюблённость в форме почитания, направленного на объект любви; - *Филиа* (др.-греч. *φιλία*) — любовь-дружба или любовь-приязнь по осознанному выбору; - *Сторге* (др.-греч. *στοργή*) — любовь-нежность, особенно семейная; - *Агапе* (др.-греч. *ἀγάπη*) — жертвенная любовь. Если мы обратимся к психологическому словарю, то найдем там следующее определение любви. «Любовь - это высокая степень эмоционально положительного отношения, выделяющего его объект среди других и помещающего его в центр жизненных потребностей и интересов субъекта». Однако данное определение представляется не совсем точным. И дело все в том, что такое определение больше похоже на определение любовной зависимости, нежели любви. Помещая объект своей любви в центр жизненных потребностей и интересов, личность лишается себя, своих потребностей, своих интересов, своих стремлений. «Любящий» в этом случае становится тенью своего «любимого», его отражением, старается быть кем-то, кем он на самом деле не является. При этом полностью забывая о себе, а значит, в том числе и о своем собственном развитии. А, как известно, человек никогда не стоит на месте. Либо он идет вперед, либо неизбежно наступает процесс деградации. В результате такой «любящий» становится неинтересным своему «любимому». Начинаются взаимные упреки, обиды, чувство разочарования, желание отомстить и т.д. Кроме того, зависимый «любящий» всячески ограничивает свободу своего «любимого», не дает развиваться и ему. А от таких ограничений здоровому человеку всегда хочется уйти, сбежать, вырваться. И снова – скандалы, раздражение, непонимание. В зависимых отношениях партнеры подавляют друг друга, лишают свободы, индивидуальности, лишают отношения красок.

Можно выделить два вида зависимого поведения: Активный – это тот, кто делает другого человека смыслом своей жизни, как бы вбирает в себя другую личность. Такое поведение выражается в постоянном контроле, навязчивости любимому, стремлении принимать решения за другого и т.д. Типичные примеры: ожидание своей любимой возле подъезда, подстраивание «случайных» встреч, постоянное желание знать, где находится «любимый», что он делает, с кем и т.д. Пассивный – подчиняющийся. Личность такого типа делает себя частью другого, позволяя себя опекать, контролировать, защищать. Другой человек руководит им, направляет его. Пассивный тип не в состоянии самостоятельно принимать решения, идти на какой-либо риск, действовать на свое усмотрение. Такой тип никогда не бывает одинок, но не бывает и свободен и независим. Зависимые отношения названы так не случайно. Это действительно самая настоящая зависимость. У наркомана постепенно увеличивается доза, способная принести ему удовлетворение. Зависимому от отношений так же постоянно мало своего «любимого». Он нуждается в постоянном увеличении дозы, испытывает постоянную жажду, голод, страдает и испытывает дикую боль. «Я не могу без него жить», «Она нужна мне, как воздух», «Я хочу раствориться в нем и всегда быть рядом» - это примеры высказываний любовно-зависимых людей. Причем действительное наслаждение от нахождения рядом с «любимым» зависимые испытывают только на самых ранних стадиях отношений. Именно начало зависимых отношений сопровождается очень яркими переживаниями эйфории, когда «голову сносит», «не знаю, что со мной», «ничего не соображаю». Это связано с идеализацией объекта «любви» и приписыванием ему тех качеств, которыми он не обладает. В дальнейшем происходит разочарование в «любимом». Оказывается, он вовсе не идеальный. Но! «Он может таким стать»... И начинается процесс воспитания, переделывания «возлюбленного», «вращения» в нем тех качеств, которые кажутся идеальными. Естественно, это сопровождается скандалами, сопротивлением переделываемого или его пассивным подчинением.

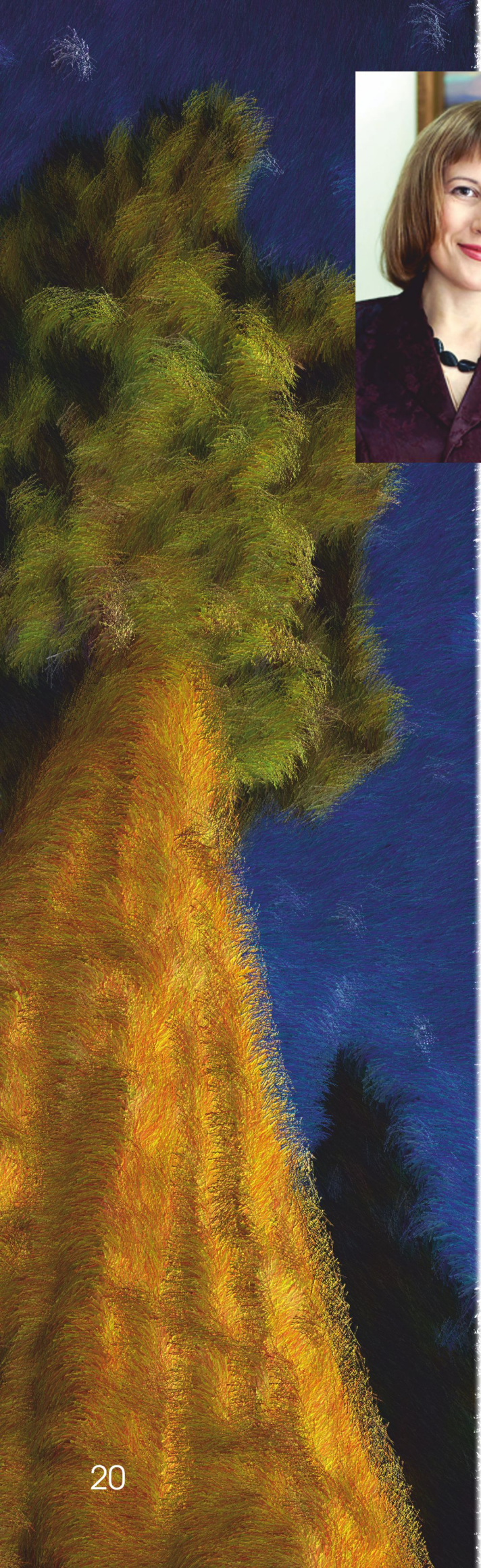
В любом случае результат не удовлетворит никого. Так, для зависимой женщины, будет следующее: переделался – тряпка! Не переделался – гад! На этой стадии отношения приобретают вид: «Порознь плохо и вместе плохо». Какое-то время еще сохраняются приятные и яркие, эйфорические эмоции на время предвкушения встречи. Но на самой встрече происходит разочарование.

И очень яркие положительные эмоции довольно быстро сменяются раздражением, ощущением неудовлетворенности. Бывает, что светлые эмоции длятся какое-то время на встрече, но они постоянно сопровождаются сомнениями и страхами: «Это всего лишь миг», «Сейчас это все закончится», «Что-то подозрительно радостный он сегодня» и т.д. В зависимых отношениях отсутствует реальная близость партнеров, отсутствует доверие. Партнеры пытаются удовлетворить свои неосознаваемые потребности за счет друг друга. Но они так и остаются неудовлетворенными. Зависимые отношения всегда сопровождаются всеми негативными эмоциями: страх утраты, чувство вины, ревность, злоба, желание отомстить, отчаяние, разочарование, необъяснимая боль, чувство одиночества, недоверие.

Либо, напротив, человек испытывает эмоциональное оупение, так называемое отсутствие чувств. В отличие от любовной зависимости, любовь – более спокойное чувство. Любовь несет позитивные эмоции, делает каждого из партнеров сильнее, увереннее, спокойнее. Негативные эмоции могут проявляться, но кратковременно. Большую часть времени любящий испытывает нежность и теплоту по отношению к любимому, чувствует гармонию, стабильность, защищенность, уверенность. Любящий желает дарить людям вокруг счастье. В любви партнеры остаются свободны и независимы друг от друга. У каждого есть свои потребности, интересы, стремления, и партнеры не ждут друг от друга удовлетворения собственных потребностей. При этом любящие чувствуют друг друга за счет постоянного и непрерывного процесса познания другого. При настоящей любви не важно постоянное присутствие любимого: «Не важно, где мой любимый. Важно, что он просто есть». Отсутствуют страдания, если партнер уехал или ушел навсегда, т.к. нет острой нужды в нем. Любящий в первую очередь любит себя, и сам может о себе позаботиться, ему есть, чем заняться в отсутствие любимого. Как бы ни складывались отношения, любящий всегда желает счастья своему любимому, и у него не возникает желания отомстить или отыграться. Главный критерий любви: «Нам хорошо вместе, и хорошо по отдельности». Любовь помогает человеку сохранить свою внутреннюю свободу, индивидуальность. Партнеры вдохновляют друг друга, находятся в постоянном развитии и не перестают быть друг другу интересны. «В любви имеет место парадокс: два существа становятся одним и остаются при этом двумя» (Э.Фромм).

Анна Беляева, г. Самара





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®

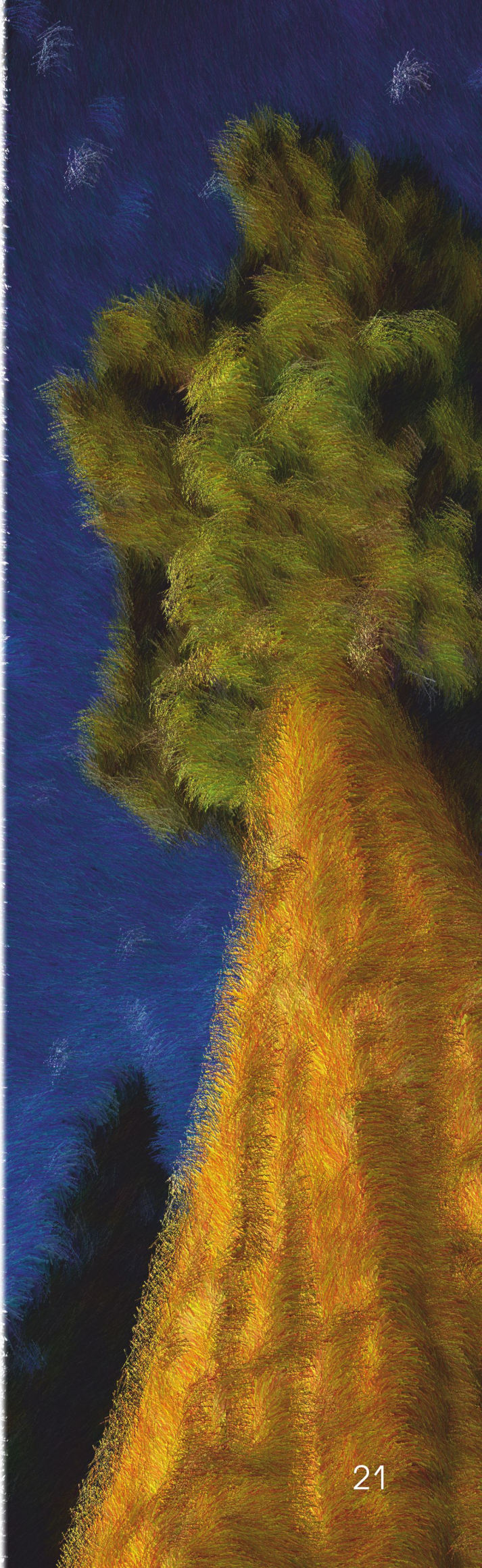


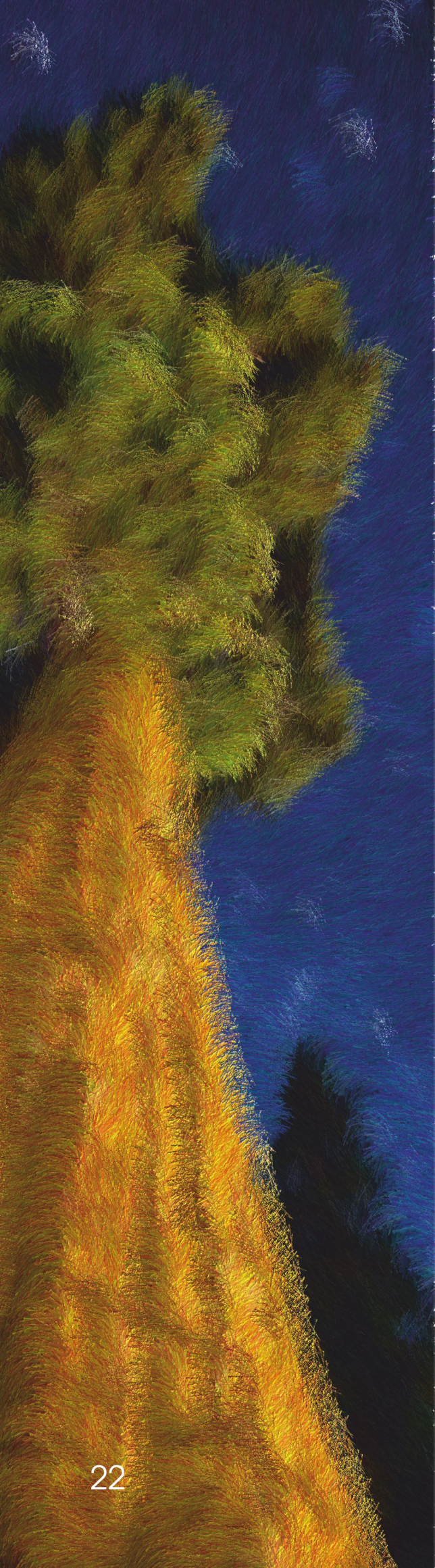
Человек – квинтэссенция своей семейной системы. Мы всегда связаны со своим родом, и, получив жизнь от наших предков, наследуем не только их внешность, черты характера, но также и судьбы. Мы часто несем в себе их вытесненные переживания и чувства, делаем похожий и не всегда благой выбор, совершаем те 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! Помогите, пожалуйста, никак не разберусь со своей ситуацией. У меня с мамой постоянный конфликт, и я его очень тяжело переживаю. Я вообще плохо переношу, когда на меня кто-то сердится или обижается, а тут ведь мама... Вообще отношения у нас были очень близкими, пока я не вышла замуж. Мама настояла, чтобы мы жили вместе с ней в двушке, но не ужились, она постоянно вмешивалась в наши дела, и муж убедил меня, что нужно съехать. Теперь она ставит мне это в вину, всем родственникам рассказывает, какая я плохая дочь. С мужем моим как будто ищет повод сцепиться, хорошо, что он очень дипломатичный человек. Но мне иногда кажется, что мама была бы счастлива, если бы я развелась и вернулась к ней. А я не хочу! Но мне не хватает сил, чтобы донести до нее, что этого не будет, что мы с Димой одна семья, и наши отношения для меня очень дороги. Я все время разрываюсь и чувствую себя то плохой женой, то плохой дочерью. Умом понимаю, что выросла уже, и нечего так на маму оглядываться, а сердцем... Помогите найти решение которое сможет успокоить, пожалуйста!

Диана

Здравствуйте, Диана. Если я правильно поняла, Ваши отношения с мамой изменились в тот момент, когда для Вас настала пора отделиться от родителей и стать автономной, независимой, взрослой. Этот процесс начинается еще в раннем детстве, когда маленькая дочка сначала потихонечку «отделяется» от мамы, «напитавшись» ее любовью вдоволь, затем, расстановочным языком, «идет к папе», многому учится у отца, и вновь сближается с мамой в девичьем возрасте – учится быть женщиной. В ходе этого процесса происходит взросление и делается возможным психологически отделиться от родителей и строить собственную жизнь, собственное семейное счастье своими руками. В системных семейных расстановках это выглядит так: взрослая женщина с уважением смотрит на своих родителей, благодарит их за то, что они дали жизнь и за все, что еще есть хорошего (вырастили, выкормили, воспитали, учили, помогали определиться и т.д.), и затем, развернувшись, смотрит вперед, идет в свою жизнь. У взрослой женщины нет претензий к родителям, нет каких-то еще ожиданий и требований, при этом ничего не мешает ей принимать от родителей и любовь и ту помощь, которую они готовы дарить сами, и передавать это дальше – уже своим детям. Часто случается так: на каком-то из этапов взросления процесс оказывается нарушен. Ребенок как бы «останавливается» в том возрасте, со своими потребностями и ожиданиями. В раннем детстве причиной может быть недостаток маминой любви (истoki этого различны). Далее, если родители были не в ладах, конфликтовали, развелись, ребенок не имеет возможности «напитаться» от папы и как бы «застревает» на этом этапе. И так далее. Девочка, девушка оказывается в прямом смысле «привязанной» к родителям, чаще всего к маме, и все просит и просит столь желанной родительской любви и тепла, взамен отказываясь «смотреть вперед»,

взрослеть, отказываясь от собственной жизни, от своей семьи. Дочь таким образом «служит» маме (у которой, конечно же, есть свои собственные системные причины «не отпустить» от себя свою взрослую дочь, достаточно посмотреть, например, досталось ли самой маме в детстве материнского тепла, заботы, любви, счастлива ли мама в личной жизни и в браке? Все это совершенно бессознательно и не со зла мама может пытаться исправить с помощью дочери). И, конечно эта ситуация не легка и не естественна, ведь ход жизни нарушен, несчастливы и мама, и дочь, дочери трудно строить семью, действительно приходится «разрываться»... Что же делать? Можно обратиться к системному семейному психотерапевту, можно сделать семейную расстановку. Можно действовать самостоятельно. С чего начать? Во-первых,, важно определить цель. **ДЛЯ СЕБЯ.** Не для мамы, не для мужа, а именно для себя. Что важно для Вас, Диана? Как Вы видите Свое будущее? Какой Вы хотите стать, чтобы жить счастливо, получая от отношений с близкими радость? Чего Вам для этого не хватает? Диана, Вы пишете: «Я – плохая дочь», «Я – плохая жена», – посмотрите пожалуйста, отчего такое чувство? Ваше ли оно? Собственное? Или это мнение мамы? Мнение мужа? Если речь только о маме (так как родственники передали Вам ее слова) – смело оставьте половину своих забот под названием «Я плохая жена».

Ведь только Ваш муж может знать **КАКАЯ ВЫ ЖЕНА ДЛЯ НЕГО!** А раз Вы вместе, близки, любите друг друга – это подтверждение тому, что жена Вы именно та, что Диме нужна, хорошая жена. Равно как и он – тот муж, который как раз для Вас, именно такой, какая Вы есть (и заметьте, дочке собственной мамы) – хороший муж! Оставьте уж своему мужу его 50% ответственности за ваши отношения и позвольте самому справляться с неурядицами (в том числе и в общении с тещей), он-то – взрослый мужчина, верно? Он справится. «Я – плохая дочь»... Диана, дело в том, что не бывает плохих или хороших детей. «Все дети хорошие, их родители – тоже», – слова Берта Хеллингера Вам в помощь. Вы – такая, какая есть. Зная то, какая Вы сейчас (каковы Ваши собственные чувства, желания, потребности, мечты), чутко к себе прислушиваясь, Вы можете меняться и менять свою жизнь к лучшему. Диана, Вы любите маму так, как умеете, и так, как она научила Вас, передав науку, полученную в свою очередь от своей мамы... Любить достаточно. Так как получается. Не требуя большего. Есть хорошее упражнение. Возьмите лист бумаги. Напишите на нем все свои добрые чувства и хорошие воспоминания о Вашей Маме. С самого-самого детства. Все, за что можете Маму поблагодарить (начиная с Жизни). Все что дала Вам мама, все, чем поступилась ради Вас и т.д. Напишите не менее 20 строчек. Перечитайте. Дополните. Скажите Маме «спасибо» за все. Теперь возьмите второй лист. Пишите на нем все, что можете сказать о своей Маме плохого. Все свои обиды и претензии. Чем плоха Ваша Мама для Вас сейчас. Ничего не забудьте!

Прочитайте. Порвите или уничтожьте этот лист любым приятным для себя способом. Вновь возьмите и прочитайте первый лист. По необходимости допишите о своих чувствах к маме. Теперь можно написать такую фразу «Мама, я – твоя дочь, и я люблю тебя, мне этого достаточно». Попробуйте произносить эту фразу про себя. Несколько раз. Можно – чаще. И скорее всего ее волшебное действие не заставит себя ждать.

Добра Вам!



Здравствуйте, скажите, пожалуйста, может ли помочь в моем случае расстановка? Мы с мужем развелись полтора года назад, но я до сих пор его люблю, никак не могу выбросить его из головы. Это я была инициатором разрыва – не могу себе этого простить и не понимаю, как могла быть такой дурой. Мы не видимся и не общаемся. Только пару раз встречались случайно. Через общих знакомых узнала, что у него есть девушка. А я ни на кого другого и смотреть не могу. То, что казалось мне таким значительным поводом к расставанию... я сейчас вижу, что это просто чушь, и все можно было пережить. Я не могу понять: мне надо как-то налаживать жизнь с кем-то другим или можно попытаться все вернуть. Зависла.

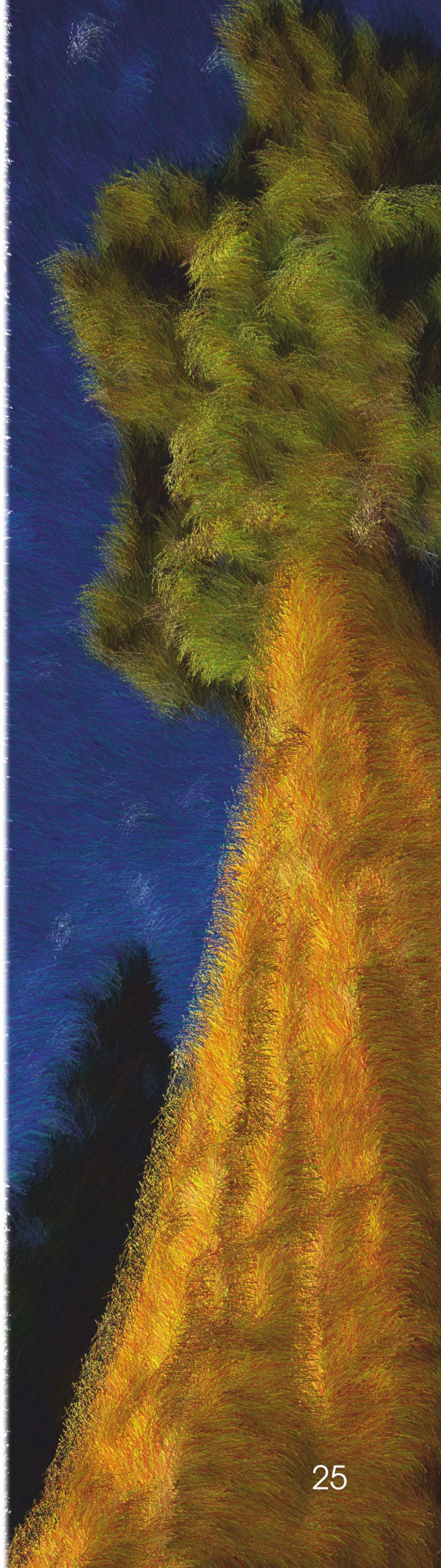
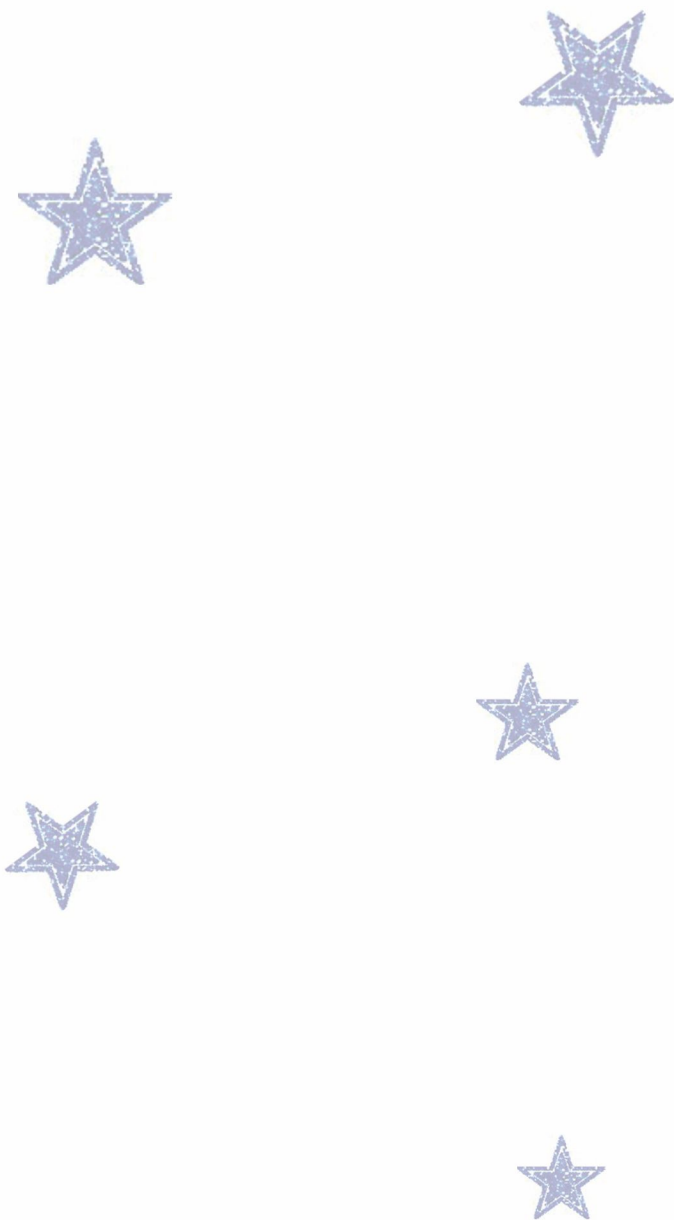
С уважением, Ольга



Здравствуйте, Ольга! Да, в описанной Вами ситуации расстановка может помочь. Судя по всему, вроде бы разорвав отношения внешне, Вы остались наедине с глубокой душевной привязанностью, да еще и отягощенной чувством вины и самобичеванием. А ведь согласно психологическим законам известно, что за отношения в паре ответственны ОБА партнера (50% на 50%!), и причина ухода Вашего мужа – и в нем самом тоже, поэтому первое, что Вы можете для себя сделать хорошего, – оставить уже ему это право и «отдать» ему его долю вины за разрыв. Ольга, я думаю, выражение «зависла» весьма тонко отражает происходящее: зависли как в вакууме – в отношениях, которых уже нет, привязана к человеку, который ушел (и чем дальше отдалается, тем сильнее «натяжение» этой нити-привязанности, тем больнее с этим жить). Что же делать, как «приземлиться», как освободиться от этой привязанности, и желанной, и ранящей одновременно? Или – чем заполнить «вакуум» (внутренний, душевный), чтобы чувство зависания в пустоте сменилось другими чувствами, для реальной полной жизни подходящими? Ольга, нужно смотреть, отчего Вы в свое время выбрали именно такой вариант развития семейных отношений, отчего сейчас для Вас так важно страдать и мучиться, не освобождая места в душе для новых отношений? Здесь имеет большое значение, каковы Ваши отношения с родителями, каковы отношения в родительской семье, что с Вашим отцом? Хорошо бы посмотреть, как в Вашей семейной системе, в роду складывались семейные отношения, крепки и долговечны ли были семьи, счастливы ли в браке были ваши мама и бабушки, не было ли такого, что кто-то страдал и мучился, будучи в браке, были ли у кого-то такие отношения «вроде с ним, а вроде нет», уходили ли мужчины к другим женщинам? Были ли у Вас

отношения с другими мужчинами (особенно важно – как они завершились). Были ли дети (в том числе и нерожденные)? Да, в расстановке можно также увидеть, возможно ли для Вас создать новые отношения (прежних не вернуть) с Вашим бывшим мужем, хорошо ли это для вас обоих, к этой ли цели стоит стремиться, чтобы Вы могли жить спокойно и счастливо. Это пока некоторые мои гипотезы. Разобраться и найти хороший выход из невыносимой для Вас ситуации поможет грамотный семейный расстановщик. Задав свой вопрос, обратившись за помощью, Вы уже сделали хороший шаг, Ольга! Добра Вам!

Людмила Захарова, г. Волгоград





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.

ОТТЕНКИ МОЛЧАНИЯ

Работая с текстом, мы встречаемся не только с речью, но и с молчанием. Молчание и речь – это единая система, в которой молчание выполняет важную миссию. Поразмыслим о молчании и его оттенках. Начнем разговор с тех, кто имеет прямое отношение к молчанию. Поговорим о театре, актерах, зрителях и... суфлере. Необходимость суфлера парадоксальна: она требует скрытности, но скрытности... очевидной. Можно ли назвать ролью то, что делает суфлер? Его место на краю центра сценического пространства, в котором происходит действие света, тени, голосов – между миром зрителей и миром актеров. Несомненно, суфлер включен в действо – но не играет какую-то одну роль.

Он не отдельный персонаж, связанный своим сценарием. Он наблюдает не за игрой, но за сценарием, который живет в действующих лицах. Его миссия – помочь происходить тому, что должно происходить. Роль, играемая им, отличается от игры актеров – персонажей. Суфлер играет автора, который незримо присутствует в действии, реагируя на заминки актеров. Как бы разделяя своим присутствием напряженное одиночество актера, который стоит на грани лучистого света-голоса сцены и безмолвной глазастой темноты зала. Актер – говорящее лицо, которое обращено к молчащему лицу зрителя. Последний обречен молчать и это условие происходящего. Впрочем, что значит молчать? Молчание может быть качеством присутствия зрителя. Молчаливое бытие: смотреть, переживать, ассоциировавшись с персонажем, в конце концов, молча плакать или молча понимать игру смыслов. Молчание зрителя – это отсутствие или же присутствие? Молчание – это безмолвие, тишина? Или же тихая речь – настолько тихая, что, чтобы ее услышать, нужно замолчать? Кто знает, может быть, именно для этого автор-актер похищает речь у зрителя, погружает самого зрителя в темноту и тишину, отнимает право говорить, действовать – обездвиживает своим словом и движением. Впрочем, подобное происходит и при чтении книги: молчание (скорее оно, нежели безмолвие) является одним из переживаний, испытываемых читателем. Да, молчание – это переживание. Оно событийно – в том плане, что человеку есть с чем помолчать, по отношению к чему. Молчание имеет нап-

равленность, это не стена – это вслушивание. Несомненно, молчание связано с чувством времени. Молчание имеет темы, в которых является необходимым действием, без которого чего-то важного может и не произойти. В одних с него все начинается, но потом оборачивается яркой речью, в других темах – молчание сопряжено со смыслом, обеспечивая его понимание. Вечные темы – время, жизнь, смерть, границы, трагедии... их можно назвать по-разному, но в любом случае, многословие как не-тишина является фактором, которых закрывает, лишает ее возможности обратиться к нам и поговорить с нами. Молчание для чего-то. Для кого-то. С него что-то начнется. Если молчания не будет в определенный момент чтения книги, картины и пр. – мы рискуем ослепнуть. И тем самым обрекать себя на одинокое насилие выдумывания, прикрытое биркой «творчество» и страх ненастоящести названного. Страх молчания – откуда он? Невыносимое молчание – это немота, невозможность произнести, заколдованность. Замолк навсегда. Был человек – стал предмет. Молчание как запрет говорить. Начать говорить – значит оживить ситуацию, наполнить время словами, нарисовать образ, набросать карту незнакомой местности и тогда уже помолчать. Молчание как разделительный знак, не более. Речь как оживление, победа над молчанием. Молчание – бегство. Речь – встреча. Может быть иначе? Когда молчание – речь? Когда молчание – встреча? Я-молчание. Мы-молчание.

Совместность и одиночество молчания. Совместность – молчание зала на пике монолога актера. Молчание беременно выслушиванием, это соучастие, когда один выхватывает на себя речь, оставляя другому тишину, возможно – говорящую. Молчание – необходимость, когда человек видит нечто большее, чем он сам: рассвет с мириадами оттенков, звездные рукава, вершины гор. Помолчать на вершине горы значит наполниться чем-то. Когда «я и ты» не просто связывает нечто, но и наполняет неким интенсивным переживанием, оттенки которого складываются в мелодию или образ, который проживаем в молчании. Одно дело – молчать в одиночестве, оказавшись выхваченным, выброшенным на некий неведомый остров с чужим населением. Молчание как скрадывание себя и высматривание другого. Другое дело, когда остров становится своим, аборигены – друзьями, с которыми вы добывали добычу и спасали друг друга, а сейчас сидите в кругу возле пламени костра и слушаете предания древности. Тогда молчание и речь дополняют друг друга, передавая живой смысл.

Молчание как запрет на вынужденную речь, которую требует другой. «Я помолчу именно потому, что вы хотите, чтобы я сказал то, что нужно вам». Здесь молчание как стена, за которой таится речь. Ощущение тайны, загадки. Нечто осталось невысказанным и неслышанным. Молчание может выражать недоверие собственной речи. «Язык мой – враг мой». Молчание как страх сказать то, о чем потом придется сожалеть. Молчание может быть попыткой опередить речь – тем самым овладеть ею, выйти из механики ее ассоциативности, разорвать неизбежность тем, остановить воспроизведение, выйти из сценария,

который уже просчитывается и финал которого несет привкус «вторых рук». Молчание – попытка избежать достройки реальности, уйти от реакции Другого. Недоговоренность, двойственность – это тоже молчание, делегируемое, в том числе, и другому. Молчание, разделяемое на себя и другого: «тогда ничего не произойдет, и не страшного, и не радостного». Здесь молчание – это отсутствие желания говорить. Пустота, которой пытаются заразить. «Нам не о чем говорить». Речь не имеет смысла. И молчание здесь – попытка не думать, закрыть глаза, предпочитая затянутую паузу сна. Существовая как бы в промежутках реальности... Итак, молчание имеет оттенки. Эти оттенки индивидуализируют, придают молчанию персональный, уникальный, говорящий смысл. Молчание – то, что может быть прочитано... и то, что можно и нужно понимать. Если молчание умеет ждать, значит, оно беременно языком. Что произойдет дальше, после первого слова? Молчание останется в речи, но не речь в молчании.

Если предположить, что речь или образ не обладают автономией – возможно, это делает молчание. В молчании — чтение, слушание. Творение. Молчание не всегда поддается языку, особенно буквальному. Иногда оно оборачивается пустотой, которую не может схватить язык. Если молчание — пространство, то что же в нем речь? Форма, возникающая и изменчивая, трансформацией образов, стремящаяся то ли исчерпать саму себя, то ли найти в себе праоснову, некое слово молчания, в котором хранится тайна? Кому захочется сводить молчание к отсутствию, к немоте? Что заставит его это сделать? Попытка убежать, спрятаться, сделать молчание пустым глубоким колодцем, который высох? Но с чего мы взяли, что это так? А как быть с молчанием, в котором проступают переживания, которые имеют друг с другом определенную игру, отношения или даже борьбу? Но с другой стороны, если есть переживание без имени, письмо без адресата – почему бы не быть анонимному молчанию? Анонимность — бесплодная имитация молчания — подставляет языку западню, в которую он проваливается и в которой вязнет? Даже если нечто происходит — имена не могут быть даны, и поэтому мир останавливается? Молчание не может родить язык по причине неподвижности мира – если оно в нем находится. А если нет – то откуда мы молчим? Молчание как неподвижность мира, вызванная потерей имени. Что раньше – имя или молчание? Два события: некто назвал имя и после этого замолчал. Некто молчал и затем назвал имя. Молчание, как и сказанное – атрибут автора. Нет автора – нет имени, мир неподвижен и анонимен. В режиме отсутствия переживаниям некуда идти, как, впрочем, и мыслям... возможно, последние имеют шанс вырваться, но куда? Кто задаст направленность? Неподвижность лишила не просто изменчивости, она захватила самое сердце – инаковость. И вот, слова и мысли остаются теми же – словно Кай, испытывающий один и тоже зачарованный восторг при взгляде на один и тот же

узор снежинки в чертоге снежной королевы. Анонимное постоянство, столь же туманное, сколь и бесчувственное. Нет имени – нет времени. Но если – и что-кто – даст молчанию имя? Индивидуация молчания: во мне молчание другого, не мое... А какое оно – мое молчание? Могу ли я быть в нем, находиться и находить? Молчать, удерживая в себе слова, которые были найдены, взяты, собраны другими. Бывшие в употреблении, «пахнувшие» чужой мыслью. Сколько людей говорят о своем не своим голосом? Пытаются молчать – но так, как им сказали, или как услышали, прочитали. Трепещущий на ветру обрывок объявления, приклеенный на случайном заборе. Молчит – дожди превратили строчки в слезы, слезы выцвели на солнце, и теперь это желто-белое потрепанное бумажное молчание. В молчании предчувствовать слова, что пришли и ждут за дверью. Но эта тишина лишь начало. Могу ли я молчать, иначе, чем другой? Слушаем в молчании, читаем в молчании. Понимание растет из молчания. Чем предмет, наблюдаемый в молчании, отличается от предмета описанного, объясненного? Молчание как пра-дефиниция, исходная система координат – к которой возможен путь, к которой невозможно вернуться, но которую возможно найти? Что делает молчание, когда художник рисует? Оно вращается в картину и наполняет собой тишину музея, в которую приходят посетители. Творчество — тропинка к инаковости молчания: переживание, поглощенность, сон, прицеливание, сосредоточение, вслушивание, внимание... Первый Шаг – он тоже в молчании. Завершающий – тоже.

Вениамин Гудимов, г. Москва



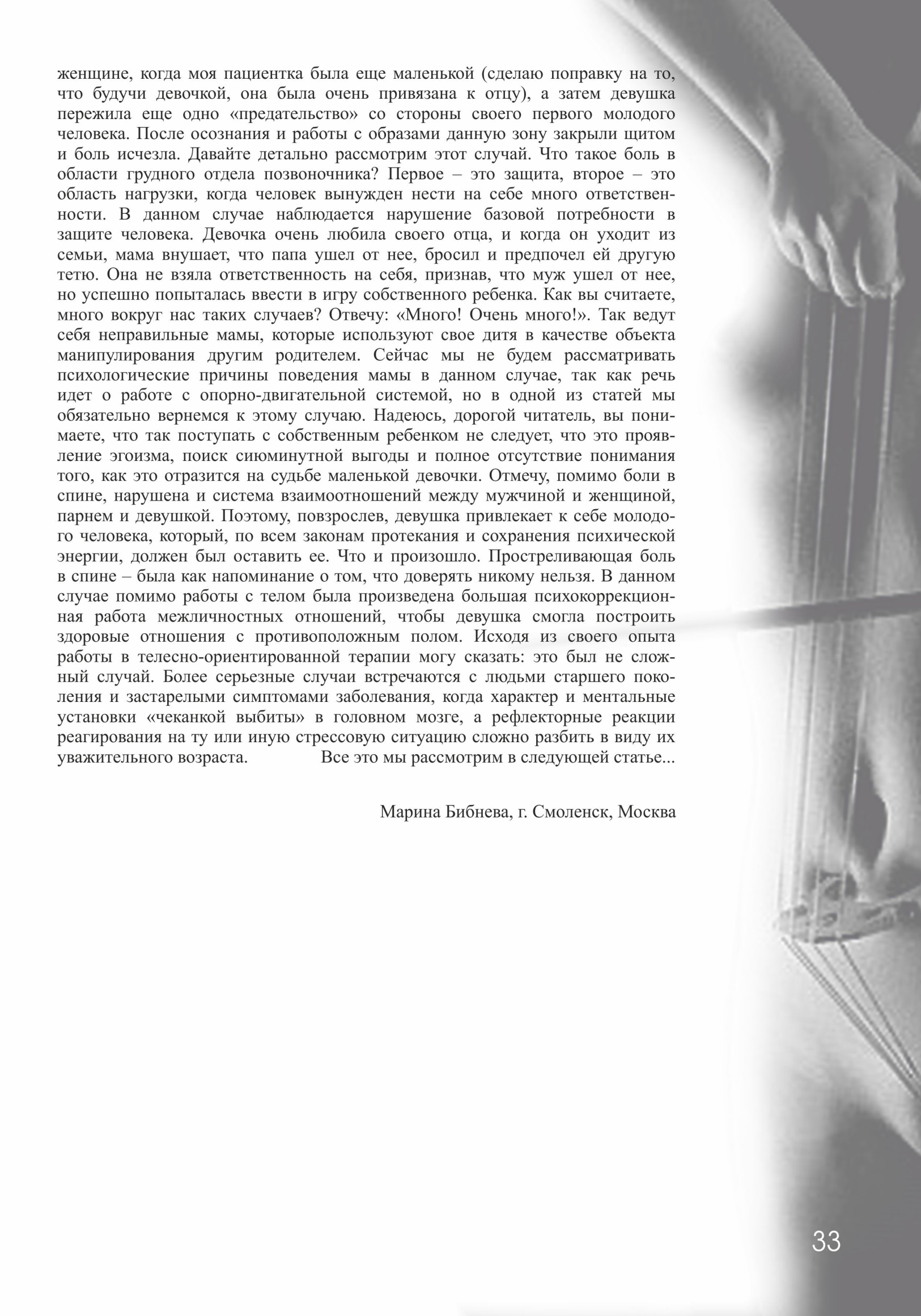


Здоровье своими руками: Лечение психосоматических заболеваний посредством телесно-ориентированного метода

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».

Случай из практики

Дорогие читатели, в данной статье я решила не загружать вас голой теорией, а написать о конкретных примерах и методах работы с заболеваниями опорно-двигательной системой, так как знание о болезни остаются всего лишь ненужной информацией, если не научиться использовать их для собственного исцеления. Речь не пойдет о тех формах заболевания, которым требуется оперативное вмешательство (замена суставов или дисков позвонков), когда произошла дистрофия околосуставной мышечной ткани, и каждое движение человека сопровождается сильнейшей болью. В таких случаях лучшей рекомендацией будет не мучиться, а сделать эндопротезирование по замене сустава. Очень хорошие и стойкие результаты имеют люди после данной операции, сожалея о том, что не пошли на этот шаг раньше. Но для того, чтобы данное заболевание шлейфом не легло на другие суставы, необходимо прежде всего выяснить причины возникновения того или иного заболевания. Из предыдущей статьи мы знаем, что ревматоидный артрит – это аутоиммунное заболевание, поражающее околосуставную ткань не одного, а многих суставов. И есть большая вероятность того, что заболевание после замены одного сустава разовьется на других. А также то, что источником привычных для всех остеохондрозов и ревматизмов является неправильный образ жизни и патологические стратегии в поведении. Поэтому в первую очередь чтобы остановить развитие данных заболеваний, необходимо выяснить психологическую причину психосоматического заболевания, обратившись к опытному психологу или телесно-ориентированному терапевту с психологическим образованием, который может грамотно использовать информацию, декларируемую вашим телом и вывести ее для осознания «на уровне головного мозга». Как правило, осознание дает то, что человек сам видит свои патологические стратегии в поведении, реагировании на стресс и меняет их на более эффективные, приводящие его к полноценной, счастливой жизни без боли и страданий. Далее я опишу один случай из своей практики. Анамнез: девушка 23-х лет с жалобами на сильные боли в межлопаточной зоне в области седьмого-восьмого позвонков грудного отдела позвоночника в течении года. Боль простреливающего характера, мешающая движению и нахождению в статичной позе при длительных занятиях в институте. На снимках никакой патологии не обнаруживалось. Традиционные массажи не давали стойкого результата, а лишь являлись отвлекающей терапией. При совместной работе с позвоночником посредством телесно-ориентированной работы и выяснении характера боли обнаружили, что было «предательство» вначале отцом, который оставил семью и ушел к другой



женщине, когда моя пациентка была еще маленькой (сделаю поправку на то, что будучи девочкой, она была очень привязана к отцу), а затем девушка пережила еще одно «предательство» со стороны своего первого молодого человека. После осознания и работы с образами данную зону закрыли щитом и боль исчезла. Давайте детально рассмотрим этот случай. Что такое боль в области грудного отдела позвоночника? Первое – это защита, второе – это область нагрузки, когда человек вынужден нести на себе много ответственности. В данном случае наблюдается нарушение базовой потребности в защите человека. Девочка очень любила своего отца, и когда он уходит из семьи, мама внушает, что папа ушел от нее, бросил и предпочел ей другую тетю. Она не взяла ответственность на себя, признав, что муж ушел от нее, но успешно попыталась ввести в игру собственного ребенка. Как вы считаете, много вокруг нас таких случаев? Ответу: «Много! Очень много!». Так ведут себя неправильные мамы, которые используют свое дитя в качестве объекта манипулирования другим родителем. Сейчас мы не будем рассматривать психологические причины поведения мамы в данном случае, так как речь идет о работе с опорно-двигательной системой, но в одной из статей мы обязательно вернемся к этому случаю. Надеюсь, дорогой читатель, вы понимаете, что так поступать с собственным ребенком не следует, что это проявление эгоизма, поиск сиюминутной выгоды и полное отсутствие понимания того, как это отразится на судьбе маленькой девочки. Отмечу, помимо боли в спине, нарушена и система взаимоотношений между мужчиной и женщиной, парнем и девушкой. Поэтому, повзрослев, девушка привлекает к себе молодого человека, который, по всем законам протекания и сохранения психической энергии, должен был оставить ее. Что и произошло. Простреливающая боль в спине – была как напоминание о том, что доверять никому нельзя. В данном случае помимо работы с телом была произведена большая психокоррекционная работа межличностных отношений, чтобы девушка смогла построить здоровые отношения с противоположным полом. Исходя из своего опыта работы в телесно-ориентированной терапии могу сказать: это был не сложный случай. Более серьезные случаи встречаются с людьми старшего поколения и застарелыми симптомами заболевания, когда характер и ментальные установки «чеканкой выбиты» в головном мозге, а рефлексорные реакции реагирования на ту или иную стрессовую ситуацию сложно разбить в виду их уважительного возраста. Все это мы рассмотрим в следующей статье...

Марина Бибнева, г. Смоленск, Москва

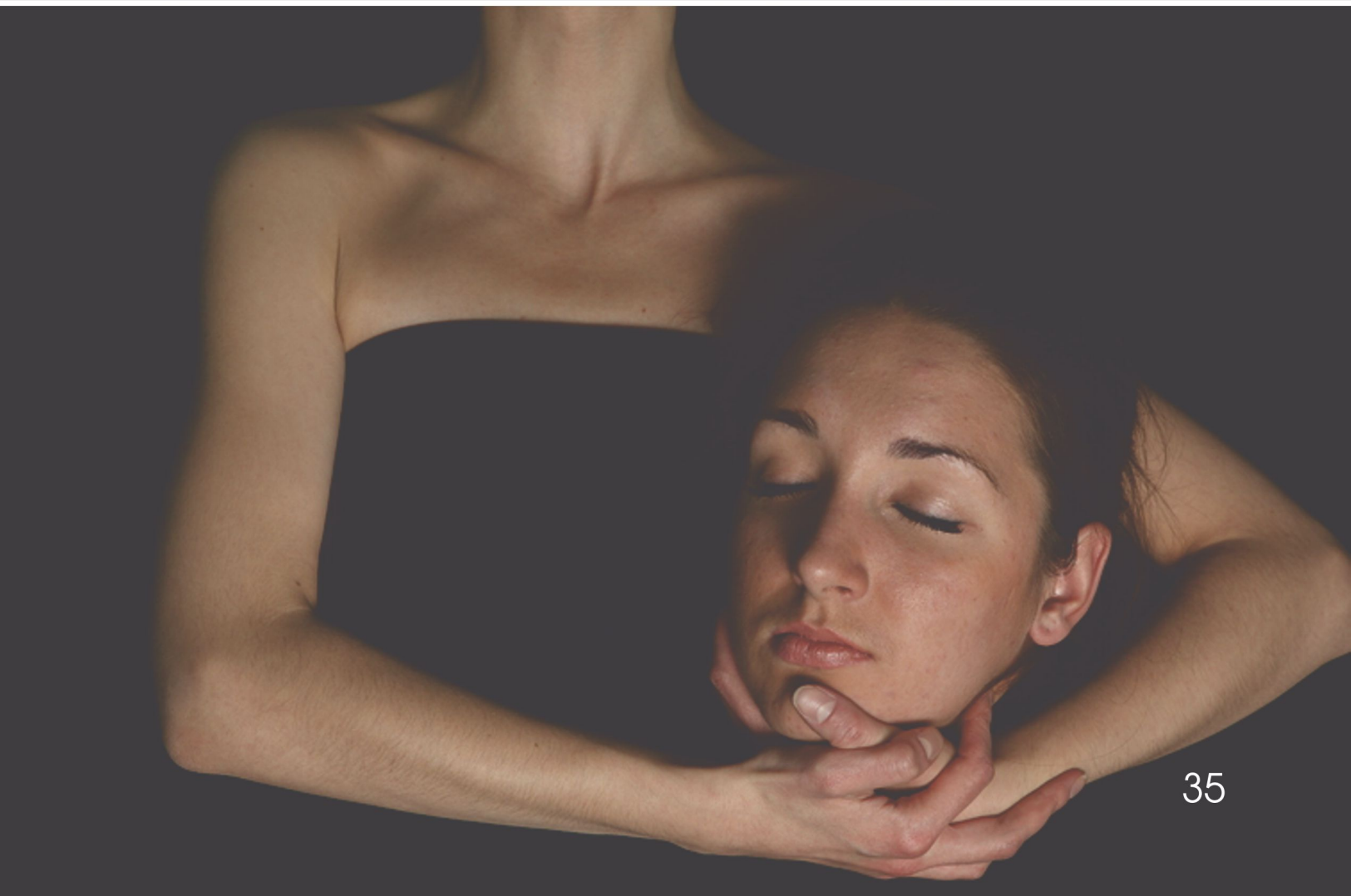


Все о сексе и неврозах

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

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

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





Тайны ОКР, или Обсессивно-компульсивное расстройство.

Obsessive Compulsive Disorder - Обсессивно-компульсивное расстройство. Также его еще называют неврозом навязчивого состояния, характеризуется навязчивыми мыслями и навязчивыми действиями. Страдают этим расстройством и взрослые, и дети, как мужчины, так и женщины. Причиной данного расстройства, как правило, является биологическая составляющая (генетическая детерминированность, функционально-анатомические особенности головного мозга), но это может быть также социально-психологический фактор. Если же говорить о причинах социального спектра, то аналитический путь у нас, как всегда, один - детство. Тогда-то и сформировалась почва для разного рода внутриличностных конфликтов, одним из которых является подавление агрессии в отношениях с родителем. Но всем известно, что ничто не уходит в никуда, и вытесненное чувство непременно обернется тревогой. Далее.

Тревога для человека всегда должна быть обоснована, и для того, чтобы удерживать над ней контроль, человек бессознательно делает выбор, чего именно ему бояться, и беспричинная тревога трансформируется в конкретный страх, например, страх заражения, потери близких, причинения вреда кому либо и т. д. Таким образом человек понимает, чего именно он боится, и ощущает ситуацию подконтрольной. Имея конкретный страх, пациент бессознательно ищет способы его разрешения и в один прекрасный момент замечает, что, помыв руки чуть дольше обычного, чувствует себя лучше. Т. е. пациент стал ощущать себя чище, а значит, уровень его беспокойства на время снизился. В этот момент произошла так называемая когнитивно-поведенческая сцепка, и человек ощутил себя хозяином данной мысли. То есть желая взять под контроль свой страх, человек теряет контроль над самым главным - над своей жизнью. Его симптоматика начинает набирать обороты, и то, что еще вчера приносило облегчение, сегодня оказывается недостаточным, пациент начинает мыть руки все чаще и чаще, выходить из дома ему хочется все реже и реже. В конце концов он ощущает себя загнанным в клетку, потакая как раб своим навязчивостям.

На его глазах начинается рушиться его карьера, семья, здоровье. Вся его жизнь. Одним из самых популярных направлений в работе с данной проблематикой является когнитивно-поведенческая терапия. Пациенту показывают иррациональность его выводов и убеждений, а так же, регулируя его поведение, отучают от навязчивых ритуалов. Но нельзя не отметить тот факт, что если работать со следствием и не проработать причину данного расстройства, то исключительно поведенческая терапия даст не более чем временный результат. Так что же лежит в основе данного расстройства? Все-таки в большинстве случаев речь идет о внутриличностном конфликте. Давайте рассмотрим довольно распространенный случай ОКР. Пациентка, будем называть ее Ольгой, страдает ОКР

шесть лет, проявляется ее расстройство в излишней чистоплотности, Ольга моется пять раз в день по часу, также каждые десять минут она моет руки. Перестирывает по три раза одежду, намывает до полной стерильности свое жилище. Конечно же, можно отучить ее от этой ритуальности путем воздействия на симптом (перекрыть воду, измазать ее навозом, переселить на время в клоповник и т.д.), но, как уже было сказано выше, это принесет лишь временный результат, и симптом попросту сместится в сторону беспокойства за дочь, проверки и перепроверки электроприборов и т.п. Давайте попробуем найти причину данной компульсии. Что же на самом деле происходит с Ольгой?

Цепочка вопросов очень быстро приведет нас к ее детской психотравме, а еще точнее, к воспоминаниям о грязных домогательствах отчима. Более того, она ощущала себя виноватой в том, что являлась для него объектом эротических желаний. И дабы смыть с себя грязь домогательств и оправдаться за свою виновность, Ольга мылась до скрипа и мыла все вокруг. Запуская ту или иную навязчивость, пациент переключает свое внимание с внутреннего, глубинного нерешенного вопроса на мучительную ритуальность, которая отвлекает его внимание и заставляет сосредоточиться не на истинной проблеме, а на бесполезном действии или мысли. Для более продуктивного терапевтического процесса мы стали работать с пациенткой в рамках интегративного подхода, применяя различные глубинные способы воздействия (психокатализ, психосинтез, техники гештальта, работу со сновидениями, арт- и телесно-ориентированную психотерапию).

Безусловно, поведенческий аспект необходимо было учесть и проработать, но главной терапевтической мишенью была причина ОКР, а именно то, что явилось триггером во всей этой истории. По времени психотерапевтическое вмешательство потребовало около полугода, после первых двух месяцев пациентка начала осознавать свои глубинные мотивы, научилась отслеживать и контролировать значительную часть навязчивых импульсов.

Вероника Степанова, г. Санкт-Петербург









Минакова Юлия Валериевна

Я умная, но оказалось, что гораздо важнее уметь поддерживать себя и это не имеет к уму никакого отношения. Я много знаю, но оказалось, что гораздо важнее уметь чувствовать себя и это не имеет к знаниям никакого отношения. Я вижу, чего не хватает, но оказалось, что гораздо важнее видеть то, что достаточно и это не имеет к дефицитам никакого отношения. Я преклонялась перед своими Учителями, но оказалось, что гораздо важнее видеть их недостатки и все равно оставаться благодарной им. Я стремилась к совершенству, но оказалось, что гораздо важнее не бояться совершать ошибки и продолжать считать себя достойной любви. Я думала, что главное, чтобы все люди были счастливы, но оказалось, что гораздо важнее, чтобы я была счастлива и другие не имеют к этому никакого отношения. Я думала, что помогаю людям, но оказалось, что гораздо важнее, что они помогают мне.

В психологию я попала "случайно". Это был один из немногих факультетов, где не надо было сдавать математику, которую я не любила с пятого класса (она, конечно, попала мне на третьем курсе в виде "Математических методов в психологии"). Учили нас, сразу скажу, из рук вон плохо. Что такое тренинг, я узнала на пятом курсе, и то, благодаря личной инициативе одной молодой преподавательницы по психодиагностике. Поэтому попав на работу в школу, была неприятно удивлена тем, что хотели от меня родители и учителя. Так и хотелось сказать: "Меня этому не учили". Гораздо позже, заканчивая специализацию по детско-родительским отношениям, я поняла, что до многого (тогда, работая в школе) я дошла сама, своим умом, на каком-то интуитивном уровне. Одним словом у дефицита академических знаний был один огромный плюс - его (дефицит) хотелось ликвидировать. И я начала учиться, сначала это были поведенческие тренинги, потом тренинги тренеров, потом длительные обучающие программы, потом семинары зарубежных психотерапевтов.

Но самая моя большая учеба, которая продолжается до сих пор, это личная терапия и супервизия. Работая семейным терапевтом, вижу, как много мы несем из своего детства и как это отражается на нашем настоящем. Наверное, поэтому сейчас веду родительские группы, делаю рассылку по детско-родительским отношениям. А может быть, потому, что я сама мама троих детей)?

Неприятная встреча

Она забежала сюда случайно. Срочно надо было сфотографироваться на какие-то важные документы, но все фотоателье в центре были уже закрыты. Она вспомнила, что около дома видела маленькую фотостудию, втиснутую между сверкающим ювелирным и каким-то чопорным рестораном. Хозяином студии оказался бойкий старикан, который наговорил ей кучу комплиментов, что-то пошаманил со светом, приказал смотреть в объектив, сверкнул вспышкой и велел приходить завтра за фотографиями. Снимки получились хорошие. С фотографий на нее смотрела сероглазая красавица, знающая, чего она хочет от жизни, умеющая ставить цели и достигать их, излучающая уверенность в себе и своей красоте. Идеальная прическа, неброский макияж, со вкусом подобранные аксессуары. Идеальные фотографии идеальной женщины. Отложив снимки в сторону, она заметила, что в конверте лежит еще что-то. Оказалось, что это фотография незнакомой женщины. Красавица презрительно рассматривала фото незнакомки: волосы невнятного цвета, забранные в хвост, оттопыренные уши, очки в толстой роговой оправе, натянутая улыбка. Плечи опущены под тяжестью невидимого груза. Водолазка под горло мышиного цвета. И взгляд такой испуганный, затравленный, потерянный. «Хорошо, что я не такая», – с радостью подумала красотка. Но перевернув фото, она с удивлением увидела свою фамилию и дату съемки. «Это ошибка. Надо вернуть фото», – решила она. «Пришли вернуть фото, – произнес старик, едва увидев ее. – Думаете, что я перепутал конверты? – обиженно спросил он. – Вы не первая, кто приносит обратно фотографии, думая, что я совсем выжил из ума и не могу правильно разложить снимки по конвертам.

Но вынужден огорчить вас, милочка, все фотографии в конверте ваши». И предваряя возмущенный вопрос красавицы, произнес: «Сейчас я вам все объясню. Этот фотоаппарат, – старик показал рукой вглубь студии, – достался мне от моего деда. Он отлично снимает до сих пор, в чем вы лично успели убедиться по вашим первым снимкам. Но есть у него одна особенность: когда я проявляю пленку, одна из фотографий... как бы вам объяснить... в общем, она отличается от других. Она как негатив. И, как я понял, показывает негатив то, что человек сам в себе видеть не хочет. Человек не хочет, а вот снимок показывает. Ну, а кому понравится такой снимок, все же хотят выглядеть красиво, – тут старик устало вздохнул. – Вот и идут ко мне, мол, не надо нам такого снимка, заберите его, он чужой. А я рад бы забрать, да не могу. Без него другие снимки, который хорошие, не будут существовать. Ведь хорошее – это продолжение плохого». Старик замолчал. Женщина вздохнула, сунула конверт обратно в сумку и направилась к двери. По привычке скользнула взглядом по своему отражению в зеркале. И заметила ...оттопыренные уши. Или ей показалось? У каждого из нас есть Тень – то, что мы в себе не хотим принимать и признавать. Порой мы так сильно ее боимся, что начинаем жить так, чтобы никто (а в первую очередь – мы сами) не заметили за нашей спиной внутрен-



внутреннюю Гадю. А она постоянно напоминает о себе: «плохими» начальниками, неудавшимися мужьями, болеющими детьми, соседями с громкой музыкой, собственными болячками, хамскими водителями, бездушными чиновниками, которые воплощают в себе все те черты, которые мы так тщательно скрываем от себя. Тень напоминает нам о самих себе, а мы без оглядки бежим от нее, только чтобы не видеть, не знать, не встречаться. Бежим, а она не отстает, догоняет, наступает на пятки (оно и понятно – Тень, куда ей деться). А мы еще больше стараемся «стать кем-то», добиваемся успеха, стремимся к статусам, только чтобы оградить себя, застраховать. Чтобы не допустить даже намека на то, что можем быть жестокими, испуганными, равнодушными, отталкивающими, некрасивыми, слабыми, не знающими ответа, беспомощными, чувствующими боль, презрительными, жадными, глупыми, смущенными. От Тени убежать невозможно. Можно только повернуться к Ней ненадолго (потому как страшно), на несколько минут, посмотреть и, может, заметить, что оттопыренные уши не так уж и плохи, даже придают облику определенный шарм. Обнаружить, что Тень не так ужасна, что без Нее порой было бы трудно, и вообще после знакомства с Ней пропадают потуги на идеальность и совершенство, и дышится свободнее. Приятных вам встреч с собственной Тенью. И передавайте привет Гаде. Любите и берегите себя и своих близких.

Минакова Юлия, г. Воронеж







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: «скользящий 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. Часть 2

Какие уроки может нам дать тотем Акула, о чем она хочет нам сказать, когда появляется во снах, или когда мы начинаем обращать внимание на ее изображения в окружающем мире? Предлагаю вам взять ручку и чистый лист бумаги, и вне зависимости от того, какие чувства и эмоции вы испытываете по отношению к акулам, ответить честно на следующие вопросы: 1) Что значит для меня выражение «быть собой»? Могу ли я выражать свои мысли, чувства и эмоции? 2) Чего я хочу? И какие из этих желаний являются именно моими? Например, формулировка: «Я хочу, чтобы мой ребенок хорошо учился», – не подойдет. Скорее, здесь скрывается другое желание: «Хочу чувствовать себя успешным» или «Хочу, чтобы меня одобрили». В ваших желаниях должны звучать формулировки, касающиеся именно вас, только ваших чувств и действий. 3) Каково мое Место в общем пространстве и в жизни? Где я чувствую себя, как акула на своей территории? Если вам легко ответить на эти вопросы, то вы уверены в себе и доверяете другим людям, принимаете собственную значимость, признаете себя как Личность. Скорее всего, вы не испытываете к акулам негативных эмоций и воспринимаете их как достойного представителя животного мира. В жизни вы – сильная, харизматичная и тонко чувствующая личность с явными или скрытыми задатками лидера, способная не только ставить цели, но и достигать их. Если же вам сложно ответить на эти вопросы и вы испытываете страх (а может быть, другие отрицательные эмоции) перед акулами, то, скорее всего, вы переживаете не очень простой период в вашей жизни.

Ваши частые гости – чувство вины, стыд, разочарование, страх или злость. Вы зачастую не можете отличить свои идеи от чужих, настоящие ценности от вымышленных. Если вы узнали во втором описании себя, не отчаивайтесь! Предлагаю вам при помощи тотема Акулы и ее уроков исправить ситуацию. Но прежде чем мы начнем, найдите фигурку или изображение акулы, то, которое вам понравится, и расположите его рядом с собой. В процессе выполнения методики, поглядывайте на акулу и представляйте, как она относится к тому, что вы думаете, и какой она вам может дать совет, особенно если в процессе у вас будут возникать пессимистические мысли или вы будете готовы опустить руки



и все бросить. Итак, мы с вами начинаем наше путешествие : Шаг первый: Освободись от чужих стереотипов и слушай свое сердце. Никто, кроме нас самих, не может знать, что хорошо для нас. Нет идеально верного образа жизни, истины или универсального совета, подходящего для всех. Позволить другим людям говорить нам, что делать и как жить, означает потерять себя! Быть собой значит не противиться своей природе, своим желаниям и истинным потребностям. Нет плохих и хороших эмоций, угодных и неугодных мыслей, правильных и неправильных желаний. Они все «наши» собственные, настоящие. Мы сами даем себе право «быть». Ни дипломы, ни статус, ни деньги, ни другие люди сами по себе права не дают.

Переноса точку опоры на них, мы снимаем с себя ответственность за нашу жизнь и перестаем ею управлять. Ты можешь какое-то время притворяться другим, однако, притворяясь, ты никогда не почувствуешь удовлетворенности, внутренней целостности. Ведь тебе приходится постоянно находиться в напряжении растягивая себя для чьего-то стереотипа или втискиваясь в него, чтобы соответствовать чьим-то представлениям о том, каким ты должен быть, как выглядеть, как себя вести. Быть самим собой – это значит оставаться верным себе в любой ситуации, позволяя при этом другим людям принимать или не принимать тебя таким, какой ты есть. Все дело в том, что оставшись наедине с собой и вслушиваясь в собственную суть, мы учимся слышать свой внутренний голос, лучше понимаем себя и начинаем лучше понимать других. Разве ты можешь представить себе акулу, которая слушает, например кита – как ей надо плавать, что есть и т.д? Шаг второй: Найди свою стихию. Твой внутренний мир – это твоя территория, как для акулы – водная стихия. Чтобы почувствовать это, тебе необходимо выделить время для себя.

Пусть для начала это будет всего 10 минут ТВОЕГО времени. В этот промежуток времени ты будешь делать только то, что ТЕБЕ хочется, то, что ТЕБЕ нравится. Это может быть любимая работа, увлечение или реализация собственного проекта. Ведь дело, которое мы выбираем для себя, – это еще одно проявление нашего «Я». Оно нас увлекает, мы отдаемся ему всей душой. Пусть дорогу к нему вам укажет сердце. Всего 10 минут для себя из 1440 минут в сутки придадут вашей жизни новый смысл. Получая удовлетворение от занятий любимым делом, вы постепенно обретете утраченную веру в собственный успех. Совершенствуя свои навыки и творя, вы будете чувствовать себя акулой рассекающей бескрайние просторы, которые принадлежат только вам и идеальны именно для вас. Шаг третий: Признай свою уникальность и совершенство. «Вы никогда не знали, как вы прекрасны, потому что по-настоящему вы никогда себя не видели. Вы никогда не видели, кто вы есть и что вы есть. Хотите знать, как выглядит Бог? Пойдите и взгляните в зеркало. Вы смотрите ему прямо в лицо». (Рамта) Подойдите к зеркалу, посмотрите на себя и с полной уверенностью проговорите громко и четко, глядя себе в глаза: «Я уникален, и нет другого такого же, как я. Никогда в этом мире не было такого же, как я, нет сейчас и не будет в будущем. Я ответственен за все, что со мной происходит, за каждую мелочь в моей жизни. Я ответственен за то, что имею или не имею, за то, что чувствую, за то, что так живу» Почувствуй силу сказанных тобой слов, повтори

их несколько раз (минимум три) с каждым разом повышая громкость! Несмотря на тесную связь человека с другими людьми, глубоко внутри мы всегда ощущаем себя особенными, отличными от других. Каждый человек уникален, но это не следует понимать как «я лучше других». Нет никого лучше или хуже – просто все мы разные. Жизнь никогда не повторяет маршрут. Посмотри вокруг: цветы на лугу, облака в небе – все разные, уникальные и неповторимые, и никто не пытается стать таким же, как кто-то другой. Это бессмысленно, это противоречит сути жизни, мы же не роботы с конвейера. Только признав свою уникальность и неповторимость, ты сможешь найти свое уникальное предназначение и реализовать его в жизни. Шаг четвертый: Вернись в настоящее. Чтобы понять в каком времени ты живешь: настоящем, прошлом или будущем, сделай следующее упражнение. Выбери спокойную музыку (минут на 5-10), включи ее и начинай просто двигаться по комнате, отслеживая свои мысли в голове. Если ты поймаешь себя на мысли о настоящем, продолжай движение дальше. Например: «Какая прекрасная музыка!» Если мысль, которая промелькнет в твоей голове, будет о прошлом, присядь на корточки. Например: «Год назад я слышал похожую мелодию...» А если твои мысли убегут в будущее, подпрыгни. Например: «Что же я скажу завтра на работе...» Когда закончится музыка, ты ощутишь по напряжению в мышцах, «сидишь» ли ты в прошлом, «прыгаешь» ли постоянно в будущее или же присутствуешь в настоящем. Как только ты прекратишь переживать о прошлых неудачах и тревожиться о будущих, твоя жизнь станет праздником, потому что ты сможешь увидеть все то прекрасное, что есть в настоящем моменте. Ты боишься того, что может никогда не произойти, или переживаешь о том, что давно в прошлом? Напрасно.

У каждого из нас всегда есть силы, чтобы справиться с текущей ситуацией, но невозможно справиться с тем, чего уже или еще не существует. Именно это приводит к ощущению неясной тревоги, когда вроде бы все хорошо, но чего-то не хватает. Расставайтесь с проблемами сразу, как только они ушли, и не начинайте переживать по поводу тех, которых еще нет. Исполнение этого простого правила сохранит вам массу вашей положительной энергии, которая необходима, чтобы наслаждаться жизнью. Ощути каждое мгновение, которое проживаешь. Спросите себя – счастлив ли я сейчас? Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы почувствовать себя еще лучше? Твое «сегодня» – это мостик в твое будущее. Испытывая радость и вдохновение «сегодня», ты изменяешь свое «завтра». Не зря известная китайская поговорка гласит: «Единственное место, где нужно жить — здесь, единственное время, в котором нужно жить — сейчас». Вот и все шаги. Как ты себя сейчас чувствуешь? Как ты теперь относишься к акулам? Как ты усвоил основной урок тотема Акулы – право быть собой, что по сути означает умение доверять себе и интегрировать свои желания в окружающем мире, не нарушая пространства других людей? И напоследок: представь, что ты родился акулой, и сочини историю своей жизни. Каким бы ты был? Мне кажется, что это будет интересная и захватывающая история, а может быть, она частично найдет свою реализацию и в твоей реальной жизни? Важно только помнить, что в природе действует закон эволюции, нет жестокости, и тогда твой мир наполнится энергией и творчеством!

Ирина Создана, г. Санкт-Петербург



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 третья

В горах ночь приходит быстро. Сначала чувствуется заметная прохлада, затем день угасает прямо на глазах, и вот уже чёрное небо украсилось невероятным количеством крупных ярких звёзд. Дома Артём никогда не обращал внимания на ночное небо, а тут не заметить его было невозможно. Конечно, и здесь, и дома звёзды были одними и теми же, но тут они светили ярче и были словно ближе, весело переливаясь разноцветными огоньками. Часто случалось видеть длинные хвосты падающих комет. Их было много, так много, что только успевай загадывать желания.

Артём сидел всё на тех же снарядных ящиках, привалившись спиной к стене казармы. Тело его отдыхало после дневной жары, а грудь легко и свободно наполнялась чистым прохладным воздухом.

– Артём, слышь, что хочу сказать? – почему-то шёпотом спросил Николай.

– Ну, чего тебе ещё?

– Артём, ты это... Ты не хочешь за виноградом сходить?

– Куда?!

– Ну чего ты сразу подскочил? Виноградники совсем рядом. Ты видел сколько его? Когда мы последний раз возвращались на броне, я даже не сразу понял, что там такое растёт.

– Значит, виноградика захотел, да? – подозрительно умильно спросил Артём.

– А чё? Возьмём «калашы» и потихоньку смоемся. Никто и не заметит. Тут дел-то всего на час.

– А не пронесёт тебя с того винограда? – уже громче и с угрозой в голосе спросил Артём.

– Да что такого-то? Подумаешь, мы же не за ханкой. Если бы за этой дурью, так я бы и сам не пошёл. А виноград – это совсем другое дело.

– Ну, вот что, слушай меня внимательно, олух ты царя небесного. Никогда, ни при каких обстоятельствах, даже если будешь с голоду подыхать, не лезь в виноградники! Запомни это раз и навсегда. Ты меня понял?

– Понял... А почему? Жалко им его, что ли? Вон сколько того винограда. Я бы сейчас ведра два умял без передышки. Я же ел его всего два раза в жизни. Один раз на дне рождения школьного друга, а второй раз на свадьбе у соседки. Да и то, не ел, а так, пробовал. Его на базар к нам айзеры привозят, но стоит он, как чугунный мост. За кило этого винограда можно пару ведер картошки купить на всю семью. А то и три ведра.

– Выбрось эту мысль из своей дурной башки раз и навсегда. Не возвращаются оттуда, понял? Это как идти по заминированной дороге: не знаешь где, когда, но рано или поздно обязательно наступишь на мину. Ещё раз такое услышу от тебя, сам морду набью и не посмотрю, что ты такой здоровый.

– Правда, так опасно?

– Даже больше, чем я тебе сказал, – хмуро ответил Артём. – Пойдут в виноградник вот такие же любители, как ты, и не возвращаются. Потом их находят. Со вспоротыми животами, набитыми виноградом. Парни, узнав про такое, ясное дело, зверели, за десять минут кишлак танками в пыль раскатывали. Бывало и «катюши» по таким кишлакам работали, да что толку, пацанов-то не вернёшь. Но чаще бывало, что вообще никого не находили: их брали в плен и уводили куда-нибудь в горные аулы. Ещё ни один из них оттуда не вернулся. Вот тебе и виноград!

Артёму вдруг так стало жалко своего друга, как бывало жалко маленькую Натаху, когда видел в её глазах слёзы детской обиды.

– Ладно, уговорил, – сказал он с улыбкой, и хлопнул Николая по коленке, – обещаю тебе, что угощу виноградом, но только не сейчас, а когда будем с выхода возвращаться.

– Правда? Это как же?

– Не твоя забота. И коль у нас зашёл разговор на эту тему, хочу тебя предупредить вот о чём. Запомни, никогда не трогай мёртвого духа, и вообще, не поднимай духовский автомат или ещё какую-нибудь безделушку. Скорее всего, там будет мина-ловушка. Духи такие шутки часто практикуют.

– Да не уж-то своих минируют? – наивно удивился Николай.

– Минируют. Конечно, Шах Масуда они минировать не станут, а вот какого-нибудь занюханного духа из самого последнего кишлака вполне могут.

– А кто такой Шах Масуд? Шишка какая?

– Да, что-то вроде командующего в этих местах. А виноград... будет тебе виноград, обещаю. Ты только не объешься с непривычки, а то пронесёт.

– Пусть пронесёт, я согласен, лишь бы мне его от пуза наесться, чтобы было, что вспомнить.

– Боюсь, что вспоминаться тебе будет совсем другое. Ладно, пошли спать. Я слышал, что выходим завтра на рассвете.

– Да уж скорее бы, а то надоело – каждый день одно и то же...

На духов они напоролась ближе к вечеру, когда один взвод двигался по верху сухого русла горной речки, а взвод Артёма шёл по низу, там, где во время таяния снегов в горах начинала журчать чистая, ледяная вода, образуя небольшой поток. Завязался внезапный бой: духи не знали о приближении «шурави», и наша разведка засекла их слишком поздно. Эффект неожиданности оказался на стороне духов – они первыми открыли перекрёстный огонь такой плотности, что в первые же секунды оба взвода потеряли бойцов. Несколько человек из взвода Артёма лежало между камней, окрашивая слабый ручеёк в розовый цвет. Волошин отдал приказ всем отходить, но под шквальным огнём сделать это было не так просто. Кроме того, духи стреляли с высоток, от солнца, и это мешало нашим вести прицельный огонь. Артёму с Николаем повезло: первая очередь ударила по валунам, высекая мелкую щебёнку, в паре метрах от них. Вторая прошла чуть выше, но расчёт уже лежал между камней.

– Коля, ты как? Не зацепило? – крикнул Артём.

– Во, блин! Я даже не сразу сообразил, что это было.

– Позиция у нас, брат, хреновая, хуже не придумаешь. Только другой не будет. Ты смотри в оба, не дай духам обойти нас.

– Я и так смотрю, чего зря командовать?

Артём осторожно выглянул из-за валуна, выбирая сектор обстрела. Затем он переполз между камней на пару метров вперёд и поставил пулемёт на сошки.

Передёрнув затвор, прижался щекой к тёплому прикладу, и ему как-то сразу стало спокойнее. Прикинув на глаз расстояние до духов, Артём установил ползунок прицельной планки на нужное деление и дал короткую проверочную очередь по еле приметной цели. Не отрываясь от приклада, он тут же рассмотрел, как его мишень зашевелилась, и медленно сползая, вывалилась из-за далёкого выступа скалы.

– С почином вас, Артём Васильевич, – весело сказал он сам себе, и тут услышал, как Николай пробирается к нему, хрустя камнями и волоча за собой коробки с пулемётными лентами.

Бой длился уж полчаса. Пулемётчики медленно отходили вместе со всеми, прикры-

вая своих. Хуже пришлось другому взводу, который пятился назад, пока не упёрся в поворот реки, русло которой в этом месте огибало почти отвесную скалу. Делать было нечего, взвод спустился в русло. Теперь духи наседали со всех сторон, продолжая оттеснять наших назад, и стараясь окружить оба взвода. Артём никак не мог понять, откуда взялось столько духов: судя по плотности огня, их было никак не меньше сотни, а может, и больше. Это означало только одно: сведения разведки были верными, духи действительно собирались в отряд и успели это сделать. За спиной он слышал команды Волошина, который теперь, судя по всему, один командовал обоими взводами – значит, второй взводный был убит или тяжело ранен.

– Уходим! Все назад! Никого не оставлять, особенно раненых! – хрипел Волошин. – Арсентьев, ты меня слышишь?

– Слышу! – во всю мощь пересохшего горла прокричал Артём.

– Артём, мы уходим, вы остаётесь! Прикройте нас, задержите духов хоть на полчаса! Ты меня понял?

– Понял! – как мог громко ответил Артём.

– Держитесь, парни! Уходить будем медленно – у нас много убитых и раненых.

– Я понял! – снова крикнул Артём.

– Артём, нам не продержаться столько, – услышал он Судакова.

– Заткнись!

– Значит, физдец котёнку?

– Чего каркаешь? Сколько патронов у нас?

– Ещё две полных коробки и у тебя почти половина, – ответил Николай и по голосу Артём понял, что Коля обиделся.

– Колюня, ты не обижайся, мне сейчас не до нежностей. Сам видишь, влипли мы по самую задницу.

– Да ладно, я не обижаюсь. Просто жить больно охота, а тут ты орёшь, будто я виноват.

– И мне пожить охота. Вот потому давай, дорогой мой Коля Судаков, менять позицию, пока духи поутихли.

– А, правда, вроде меньше стреляют. Это почему? Может они думают, что с нас хватит?

– Нет, Коля, они что-то другое замышляют. Живыми они нас не выпустят из этого ущелья. Их же больше, и позиция у них лучше. Значит, будут добивать. Отходить нам надо, вот что.

– Куда будем отходить?

– А вон видишь большой валун под самым обрывом?

– Ну, вижу. А почему туда? Может вслед за нашими?

– Хреновый из тебя, Коля, стратег. Если отходить будем вслед за нашими, окажемся как на ладони, а за тем валуном мы как в бетонном доте: видим всё, а нас хрен достанешь. Усёк?

– Усёк. Там и путь отхода есть, и скала прямо за спиной – хоть сзади не обойдут.

– Молодец, становишься сообразительным!

– Тут станешь сообразительным. Слушай, а стрельба-то почти совсем кончилась. Что они задумали?

– Наверное, поняли наш манёвр и решили рвануть поверху на перехват, чтобы не дать нашим выскочить из русла. Только зря стараются, Волошин наверняка вызвал вертушки, и там духам крышка будет. Станут вертушки каруселью и покромсают их, как в мясорубке.

– Тогда давай по твоей команде, рывком.

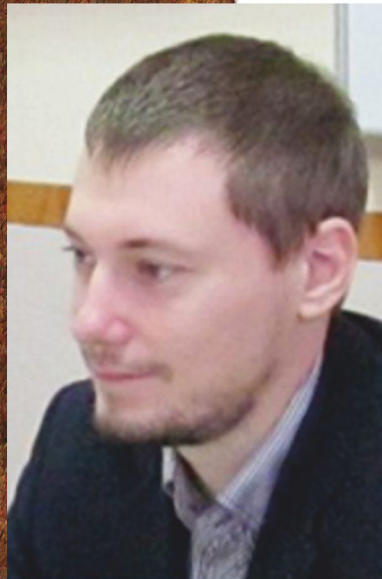
– Ты готов?

– Готов.

– Рванули!

продолжение следует...





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, пожалуйста, напишите, кто прав в такой ситуации: я беременна, начальник не отпускает в отпуск, хотя мы об этом договаривались за несколько месяцев, говорит, что я в декрете нагуляюсь, а если мне надо, то я могу уволиться. А у нас с мужем уже билеты на самолет куплены... Конечно, если без вариантов, будем отказываться от поездки, но не хотелось бы. Наталья

Конвенция № 132 Международной организации труда «Об оплачиваемых отпусках (пересмотренная в 1970 году)», к которой присоединилась Россия в 2010 году, предусматривает, что каждое лицо, к которому применяется Конвенция, имеет право на ежегодный оплачиваемый отпуск установленной минимальной продолжительности - не менее трех рабочих недель за один год работы. Статья 122 Трудового кодекса Российской Федерации содержит положение, что оплачиваемый отпуск должен предоставляться работнику ежегодно. Право на использование отпуска за первый год работы возникает у работника по истечении шести месяцев его непрерывной работы у данного работодателя. По соглашению сторон оплачиваемый отпуск работнику может быть предоставлен и до истечения шести месяцев. Следует дополнительно отметить, что в этой статье установлены исключения для определенных категорий работников. Так до истечения шести месяцев непрерывной работы оплачиваемый отпуск по заявлению работника должен быть предоставлен: женщинам - перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него; работникам в возрасте до восемнадцати лет; работникам, усыновившим ребенка (детей) в возрасте до трех месяцев; в других случаях, предусмотренных федеральными законами. Отпуск за второй и последующие годы работы может предоставляться в любое время рабочего года в соответствии с очередностью предоставления ежегодных оплачиваемых отпусков, установленной у данного работодателя. Конфликтная ситуация возникла из-за того, что в организации, скорее всего, не утвержден график отпус-

ков, а предоставление ежегодных оплачиваемых отпусков осуществляется по устной договоренности. Это является нарушением законодательства, так как очередность предоставления оплачиваемых отпусков определяется ежегодно в соответствии с графиком отпусков, утверждаемым работодателем с учетом мнения выборного органа первичной профсоюзной организации не позднее, чем за две недели до наступления календарного года (статья 123 Трудового кодекса Российской Федерации). График отпусков обязателен как для работодателя, так и для работника. Конечно, работодатель лукавит, когда говорит, что в «декрете нагуляешься», так как «ежегодный оплачиваемый отпуск» и «отпуск по беременности и родам» являются разными понятиями. Более того, статья 260 Трудового кодекса Российской Федерации содержит положение, что перед отпуском по беременности и родам или непосредственно после него либо по окончании отпуска по уходу за ребенком женщине по ее желанию предоставляется ежегодный оплачиваемый отпуск независимо от стажа работы у данного работодателя. Поэтому необходимо не устно, а письменно обратиться к своему работодателю, написав и зарегистрировав заявление о предоставлении ежегодного оплачиваемого отпуска, со ссылкой на указанные правовые акты. Как правило, когда речь идет о письменном обращении, работодатель, уточнив правовой аспект принятия решения, отправляет работника в отпуск. Если же работодатель нарушит трудовые права, то можно обратиться с жалобой в территориальный орган Федеральной службы по труду и занятости - Государственную инспекцию труда, которая осуществляет функции по государственному надзору и контролю за соблюдением трудового законодательства и иных нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права. Если будут подтверждены эти факты, то работодателя ждут серьезные санкции.

Скажите, пожалуйста, недавно к моей сестре приходили из прокуратуры и интересовались ее домашними родами. Мол, надо им провести проверку. Сначала мы все в шоке были, а теперь хотим выяснить, что это вообще такое было и откуда дует ветер. У меня несколько доморожавших подруг, но такое в первый раз. Правда ли, что могли из детской поликлиники пожаловаться, и имеют ли они вообще право на разглашение такой информации? Анна

Вопросы, связанные с домашними родами, являются дискуссионными, в том числе и в юридической науке. На практике прямых юридических запретов этому не имеется. В статьях 19 и 20 Федерального закона от 21.11.2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» закреплено право на отказ от медицинского вмешательства. А согласно статье 64 Семейного кодекса Российской Федерации родители являются законными представителями своих детей и выступают в защиту их прав и интересов в отношениях с любыми физическими и юридическими лицами, в том числе в судах,

без специальных полномочий. Но могут возникать различные ситуации, которые становятся предметом рассмотрения правоохранительными органами. Так, например, родители могут пользоваться медицинской помощью при домашних родах, заранее пригласив врача. Тогда возникает вопрос о привлечении его к административной ответственности за незаконное занятие частной медицинской практикой (статья 6.2. Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях). А если эта деятельность повлекла по неосторожности причинение вреда здоровью человека, либо повлекла по неосторожности смерть человека, тогда речь идет уже об уголовной ответственности (статья 235 Уголовного кодекса Российской Федерации). Могут возникать и другие обстоятельства. Поэтому органы прокуратуры и заинтересовались домашними родами вашей сестры. Так же эти действия органов прокуратуры могли стать следствием обращения к ним не только сотрудников поликлиники. Что касается врачебной тайны, то ее составляют сведения о факте обращения гражданина за оказанием медицинской помощи, состоянии его здоровья и диагнозе, иные сведения, полученные при его медицинском обследовании и лечении (статья 13 Федерального закона от 21.11.2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»). Тем не менее, в определенных случаях допускается предоставление сведений, составляющих врачебную тайну, без согласия гражданина или его законного представителя, в том числе по запросу органов дознания и следствия, суда в связи с проведением расследования или судебным разбирательством, по запросу органов прокуратуры в связи с осуществлением ими прокурорского надзора.

Антон Мелькин, г. Смоленск









Карамьян Карина Рубеновна

психолог 1 категории, психотерапевт, специалист Ресурса КогдаТрудно.ру. Член Общества Человеко-центрированного подхода. Специализация: понимающая психотерапия, психодрама. Окончила с Красным Дипломом кафедру индивидуальной и групповой психотерапии МГППУ, там же аспирантуру. Получила дополнительное психотерапевтическое образование в области понимающей психотерапии и психодрамы. Обучалась также методам системной семейной, когнитивно-бихевиоральной, телесно-ориентированной и арт-терапии. В 2005 году получила Грант Москвы в области

наук и образований. Опыт работы со взрослыми и детьми более 5-ти лет. Работала в городских психологических службах (Москва, МО), в экстренных службах Телефона Доверия, преподавала и вела супервизии для специалистов, занималась частной практикой. Вслед за Вирджинией Сатир считаю, что каждый человек – уникальная, неповторимая вселенная, а значит, ни на один вопрос нельзя найти единственно верное для всех решение. Верю при этом, что все ответы заложены в нас самих, и психолог – что-то вроде зеркала, помогающего человеку эти ответы в себе самом обнаружить.

Я - первоклассник!", или Коротко о кризисе 7-ми лет

Взросление ребенка – процесс длительный, и при этом неравномерный. Стабильные периоды сменяются периодами так называемых кризисов, когда прежние способы восприятия и взаимодействия с окружающим миром "устаревают", и им на смену приходят новые, провоцируя существенные изменения в личности ребенка. Происходит это потому, что в процессе взросления меняется социальная ситуация развития ребенка, появляются новые возможности, развиваются новые умения и, таким образом, взросление (или развитие психики) становится неизбежным – не продолжать же, в самом деле, ползать, когда уже умеешь ходить... Критические периоды по своим внешним проявлениям и значению для психического развития в целом существенно отличаются от стабильных возрастов. Кризисы занимают относительно короткое время (например, несколько месяцев), но за это время происходят фундаментальные изменения в психике ребенка. Развитие в такие периоды носит стремительный, "революционный" характер, меняя ребенка полностью в короткий срок. Естественно, состояние самого ребенка в эти периоды весьма нестабильно. Попробуйте себе вообразить, что ваш доселе используемый способ существования себя изжил, и нужно делать то, чего вы не делали до этого, сталкиваться с тем, о чем и представить себе не могли раньше. Более того – как раньше попросту больше нельзя! Вы же "уже взрослый"!.. Не удивительно, что о детях, находящихся в ситуа-

ции кризиса, многие родители говорят: "он сам не свой", "на него что-то нашло", "раньше мы с таким не сталкивались", "он стал очень капризным"... Уважаемые родители, мы спешим вас успокоить – все хорошо! То, что это происходит с вашим ребенком, говорит о том, что он движется вперед, или, другими словами, взрослеет! Безусловно, ребенок развивается и в стабильные периоды, но тогда взросление происходит медленно и очень плавно, в то время как в период кризиса ребенок как бы перешагивает на новый уровень, меняется полностью. Психологи выделяют кризис 3-х лет, кризис 7-ми лет и кризис подросткового возраста как самые сложные. Из-за существенных изменений, происходящих во внутренней и внешней жизни ребенка в эти периоды, они наиболее трудоемки для самого ребенка, а потому наиболее ярко протекают и для его окружения. В этой статье мы остановимся на кризисе 7-ми лет и попробуем разобраться, что именно происходит с ребенком в этот период. Кризис 7-ми лет связан, в первую очередь, с важнейшим событием в жизни ребенка – его вступлением в новую социальную ситуацию, название которой школа. Ребенок впервые в жизни получает значимый социальный статус "ученик", статус, который будет определять его положение обществе на протяжении долгих десяти лет. Он впервые оказывается в ситуации, когда самостоятельно выстраиваются отношения с учителями и одноклассниками, когда надо самостоятельно выполнять домашние задания, получая какие-то отметки, когда самые близкие люди то и дело повторяют ему "ты уже взрослый"... Все это, безусловно, влияет на происходящие значимые изменения в личности ребенка. В первую очередь речь идет об утрате детской непосредственности (между переживанием ребенка и непосредственным поступком вклинивается "интеллектуальный момент"), из-за чего в поведении появляется что-то нарочитое, нелепое, искусственное...

Ребенок будто строит из себя шута, и это – его первый, еще не совсем умелый способ соответствовать доселе далекому и чужому миру взрослых, в который сегодня он стал вхож. Ребенок начинает различать мир собственных внутренних переживаний и отличать его от мира внешнего, начинает понимать, что значит "я радуюсь", "я огорчен", "я сердит", "я добрый", "я злой"... Возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях. Точно так же, как в 3 года ребенок начинает осознавать, что помимо него самого существует окружающий мир, от него отличный, семилетка открывает факт своих переживаний. Переживания приобретают смысл и возникает логика чувств. Результатом всего этого является первая борьба мотивов, когда ребенок становится способным осуществить свой первый по-настоящему самостоятельный выбор, пусть даже относительно того, какую одну игрушку из двух взять! Но самое главное – у ребенка меняется отношение к среде, а значит, и сама среда. В связи с этим, меняется ход детского развития и наступает его новая эпоха! Все вышесказанное является кратким и немного идеализированным описанием того, что происходит в жизни ребенка в период кризиса 7-ми лет. Идеализированным потому, что ребенок на своем пути встречается с большим количеством трудностей, которые у него есть возможность и не преодолеть... Напомним, что в период кризиса поведение ребенка существенно меняется. Ребенок теряет интерес к любимым игрушкам и занятиям, нарушает





сложившиеся формы отношений с окружающими, отказывается выполнять нормы и правила поведения, усвоенные им ранее... Ребенок становится "трудновоспитуемым", провоцируя соответствующую ответную реакцию окружающих его взрослых. Проявляются такие симптомы как «негативизм» (нежелание что-то сделать только потому, что это предложил взрослый), «упрямство» (когда ребенок настаивает на чем-либо просто потому, что он это потребовал), «своеволие» (желание все делать самому). Все эти поведенческие проявления имеют под собой одну и ту же основу – потребность ребенка в социальном признании, его стремление к самостоятельности. Помогают им и такие поведенческие реакции как «протесты» (ссоры с родителями по любому поводу) и «обесценивание» (ребенок грубит, рвет книжки, ломает игрушки). Безусловно, кризисы могут протекать и относительно спокойно, однако, даже из самого послушного ребенка в этот период может вылезти настоящий дьяволенок, вот так неумело и порой жестоко борющийся за свое место под солнцем: за социальное признание и самостоятельность. Кроме того, на место ранее значимых взрослых – родителей – приходят новые значимые лица – учителя и одноклассники. Таким образом, для ребенка в этот период уже не так важно быть хорошим для мамы, появляются новые приоритеты... Чем же может помочь родитель своему ребенку в этот не простой для него жизненный период? В первую очередь, мы хотим подчеркнуть тот факт, что ребенку в этот момент, несмотря на все его социально неодобряемые действия, нужно именно помогать! Почему же? Да потому, что все вышеперечисленные симптомы – лишь неумелый, еще совсем неловкий способ ребенка справиться с обрушившимися на него новыми задачами возраста! Если бы ребенок мог справиться с ними иначе – он бы обязательно справился! Но он пока что не умеет действовать как-то иначе! В такой период очень важно не воевать с ребенком и не наказывать его за "симптомы кризиса".



Постарайтесь понять причину его непослушания и помочь ему справиться с теми сложностями, которые не дают ему покоя! Для ребенка в этот период очень важны поддержка, понимание, опора. Отмечайте его успехи, поощряйте самостоятельность, научите его с умом относиться к неудачам. К сожалению, современная система школьного образования построена по принципу упора на интеллектуальное развитие, и вопросами эмоционального развития родителям приходится заниматься самостоятельно. Таким образом, и сам ребенок, и родители, сталкивающиеся с непростой ситуацией его взросления, зачастую остаются один на один со своими проблемами. Именно поэтому, на базе многих психологических центров (и ресурс Когда-Трудно.ру – не исключение) действуют различные тренинговые программы, преследующие основной целью как раз помощь ребенку во вступлении в школьную жизнь. Благодаря таким программам, дети значительно проще справляются с кризисом 7-ми лет, а их родители получают знания о том, как они могут действительно помочь своему ребенку, избавиться от негативных симптомов данного возраста, да и попросту отличить простое непослушание от особенностей кризиса. В ином случае, помогают индивидуальные и семейные консультации, благодаря которым родители, с помощью специалиста, находят способ справиться с трудностями возраста и поддержать своего ребенка на пути к продуктивному взрослению! И отношения в семье остаются теплыми и доверительными несмотря на все перипетии развития!..

Карина Карамян, г. Москва





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.

Здравствуйте. У меня сыну 14 лет, он пойдет в 9 класс. До восьмого класса очень хорошо учился. Потом где-то к новому году резко сдал позиции. Стал прогуливать уроки, посыпались тройки и двойки. Он говорит, что ему стало не интересно. Наказания не помогают. Разговоры о том, что скоро же поступать и надо определиться с выбором, тоже не действуют. Восьмой класс закончил с тройками, хоть раньше был отличник. С ужасом думаю, что будет в этом году. Говорит, что вообще не будет в школу ходить, если мы будем на него давить. А как быть, отец на хорошей должности, я тоже в компании не последний человек, мы не можем допустить, чтобы наш сын завалил всю учебу, но рычагов давления нет. Что делать?

Здравствуйте! Мне ваше беспокойство понятно, но давить в такой ситуации ни в коем случае нельзя. Ваш сын вступил в подростковый период – трудное время в жизни ребенка, он хочет быть самостоятельным, сам выбирать друзей, решать, что есть на обед, что надевать, что смотреть... Сейчас ему очень-очень нужны ваша поддержка и понимание. Это миф, что подростки не хотят учиться. Подросток впитывает в себя информацию, как губка, он учится и растет – но только не по тем предметам, что проходят в школе. Тем не менее, сейчас он постигает две чрезвычайно важные для человека науки: он учится понимать себя и понимать

других. Это главная задача подросткового периода, и если семья не готова ее признать – дело плохо. Потому что именно сейчас человек узнает себя как личность и осваивает способы жизни в коллективе. Как вести себя в разных ситуациях, как реагировать на разных людей, как вызывать к себе симпатию, как выходить из конфликтных ситуаций и строить свою самооценку. Могут привести для примера: представьте себе дом без основания. Сможете ли вы в нем жить? Школьные знания могут быть самым прекрасным образом выучены и систематизированы, однако не освоенные вовремя уроки общения и самореализации попросту не дадут этим знаниям работать. Или, во всяком случае, здорово помешают. Основы успешной коммуникации, уверенность в себе – вот что должно быть самым ценным результатом этого сложного периода, средней школы. Это важный этап психологической подготовки к старшим классам. Успешно пройденный, этот период взросления будет пропуском в старший возраст. В старших классах интерес к коллективу падает, возрастает интерес к себе как к самостоятельной личности, к индивидуальности. Подросток уже знает себя, уверен в своих достоинствах, оценивает себя адекватно и может смотреть в будущее как взрослый – оценивая возможные перспективы, шансы на успех в том или ином деле. Когда хорошо знаешь себя, проще осознать, чего тебе действительно хочется от жизни, проще превратить это «хочется» в цель, построить план ее достижения и – главное – найти ресурсы для ее воплощения. Но вам важно понять, что вот эта общая причина, по которой у большинства детей «проседает» средняя школа, может быть не единственной. Ребенок в любом случае воспринимает этот период как тяжелый подъем в гору, но протекать он будет гораздо труднее, если есть отягчающие обстоятельства. Например, возможно, имеет место сильная перегрузка в школе. Сейчас это повсеместная причина отвращения к учебе. Совет один: помните о здравом смысле и соотносите свои амбиции и силы ребенка. У него должно быть время просто побегать, поиграть, поваляться на диване, подумать. Выполнение домашних заданий до часа ночи не имеет никакого смысла, кроме чисто формального. Еще одна причина — разочарование в учителях.

Опять же, к этому возрасту ребенок уже снимает детские розовые очки и видит нас, взрослых, во всей красе. Поговорите с сыном «по душам», возможно, вы узнаете что-то полезное для вас. Третья причина – отношения в семье. Это исключительный случай, когда в атмосфере скандала и нелюбви ребенок учится нормально. Когда в семье нет дружбы, понимания, доверия — в таких условиях у кого угодно пропадет познавательный интерес. Иногда родители уверены, что никакой связи между их небольшими ссорами и тройками сына нет. Проверить это можно, только наладив взаимоотношения между собой. В любом случае, если оценки ребенка, что называется, «на ровном месте» сильно ухудшились, необходимо разобраться в причинах. Лучше всего это делать с психологом — в первые разы вы можете даже приходиться на консультацию без сына. Главный совет, который можно дать вам на этот момент: будьте рядом и помогайте утолять возрастную жажду ребенка – жажду познания себя и общения со сверстниками. Пока она не утолена – ему действительно не до учебы. Что здесь поможет? Книжки о современных подростках, которые говорят на одном с ним языке, и об интересных ему вещах. Рассказы о собственном подростковом периоде – о том, как странно и глупо мы себя чувствовали в их возрасте, какие с нами приключались истории, как мы на них реагировали, что чувствовали. По мере сил поучаствуйте в построении отношений со сверстниками – не препятствуйте общению, не запрещайте видаться и переписываться, и главное – не очерняйте друзей вашего подростка, ведь сейчас он отождествляет себя не с вами, а со сверстниками, поэтому все, что против друзей, – это о его собственной самооценке. Приглашайте домой его друзей, и будет очень здорово, если вы поможете всей компании увлечься чем-то положительным. Предложите им полезное объединяющее дело – хоть мыло варить (вот вам и химия в самом интересном, практическом аспекте). Помните, подросток любит учиться! Но чему-то действительно интересному и конечно – в компании.

Ольга Злобина, г. Вязьма

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, скажите, пожалуйста, может ли помочь гипноз в нашей ситуации. Недавно умер мой отец. Мы, дочери, уже взрослые, у нас свои семьи, но все равно у нас были очень близкие и доверительные отношения, я как будто отчасти вместе с ним ушла. На маму вообще смотреть страшно, она плачет каждый день в течение почти трех месяцев. Я сама не лучше, да и сестра. А детям и мужьям нужно внимание, я это понимаю, только в руках себя держать не могу. Стоит ли нам идти к гипнотерапевту - или искать другой выход?

С уважением, Надежда

Здравствуйте, Надежда! Часто не принято говорить о горе и утрате. А молчание затрудняет задачу восстановления. То, что Вы решились задать этот вопрос, говорит о Вашей внутренней силе. Горе как реакция на смерть близкого – это одно из наиболее тяжелых испытаний, встречающихся в жизни человека. С одной стороны, горе представляет собой глубоко индивидуальный, сложный процесс. С другой стороны, существуют относительно универсальные стадии, которые оно проходит в своем течении. Давайте рассмотрим с Вами эти стадии. Первая стадия – шок и оцепенение (от момента известия до 9-14 дней). На этой стадии человек еще не может принять потерю, он не верит в нее. В его поведении могут наблюдаться оцепенение, «механистичность» или наоборот излишняя суетливость. Возможны потеря аппетита, сна, ориентации в окружающей реальности. Важно, чтобы на данной стадии человек был не один, а так же необходим ритуал прощания (даже детям, хотя взрослые часто пытаются оградить их от этого). Вторая стадия – отрицание (длится обычно до 40 дней). В этот период у человека существует понимание потери, но тело и бессознательное отказываются ее принимать. Человеку трудно удержать свое внимание во внешнем мире, т.к. часто появляется ощущение присутствия умершего. Возможны различные телесные реакции (затруднения дыхания, бессонница и т.д.). Он постоянно вспоминает об «ушедшем», может «видеть» его в других людях, может видеть сны с участием покойного. Третья стадия – принятие потери, проживание боли. Это период наибольших страданий, продолжается до полугода. Боль может то отпускать, то усиливаться. Человек учится управлять своим горем, но это не всегда получается. Он может чувствовать раздражительность, пустоту, отчаяние, одиночество, страх и чувство вины, агрессию на умершего, агрессию на других. В этот период слез, уже меньше. Человек учится жить без умершего. Четвертая стадия – облегчение боли. Обычно длится до года. Происходит принятие факта смерти близкого человека, постепенное выстраивание новой жизни, устанавливаются новые связи с людьми. При нормальной работе горя, на этом этапе обычно вспоминаются приятные моменты из жизни умершего. Воспоминания пронизаны светлой грустью. Пятая стадия – мягкое повторение всех этапов. Может продолжаться весь второй год. Через год после смерти возможен всплеск горя, сопровождающийся менее интенсивными переживаниями. Также возможен всплеск чувства вины. Переживание горя – тяжелый, но важный процесс.

Его нельзя считать проявлением слабости, так как человек учится управлять своим горем, сохранять собственное душевное здоровье. Чтобы успешно завершить процесс горевания необходимо решить 4 задачи: 1. Признать факт необратимой потери; 2. Прожить эмоции, связанные с горем; 3. Наладить области жизни, где отсутствие утраченного ощущается наиболее сильно; 4. Изъять эмоциональную энергию из прошлой связи и поместить ее в новые отношения. Если человек успешно решает эти задачи, наступает время восстановления, когда горе напоминает о себе лишь во время редких приступов, сменяется просто печалью, которая занимает свое место в жизни человека, смирившегося с утратой. Тогда, к концу второго года горевание завершается. Если у человека не получается успешно пройти стадии горевания, из нормального процесса горе может превратиться в процесс патологический, когда человек «застревает» на каком-то этапе, не позволяет себе пройти до конца по этому пути, постоянно несет с собой «груз» прошлого. Это мешает естественному течению жизни. Пытаясь заглушить воспоминания, уйти от этой боли, можно потратить очень много душевных сил. Именно в это время важно обратиться за психологической помощью к специалисту, так как если человек не сможет справиться со своим горем, это отразится на всей его последующей жизни. Когда Вы готовы обратиться за помощью к гипнотерапевту, даже при условии нормального протекания процесса горевания, Вы делаете большой уверенный шаг навстречу восстановлению. Желательно, чтобы Ваши близкие тоже сделали этот шаг, но только при условии их готовности и желания. Ведь какими бы универсальными не были стадии горевания, каждый человек проживает этот процесс в своем сугубо индивидуальном ритме.

Хочу Вам рассказать одну притчу. - Решил как-то один человек, что у него слишком тяжелая судьба, и обратился он к Господу Богу с просьбой: «Спаситель, мой крест слишком тяжел, и я не могу его нести. Не мог бы ты заменить мой крест на более легкий, как у других?» И сказал Бог: «Хорошо, я приглашаю тебя в хранилище крестов – выбери тот, который понравится». Пришел человек в хранилище и стал подбирать себе крест: он примерял на себя все кресты и все ему казались слишком тяжелыми. У самого выхода он заметил крест, который показался ему легче других, и сказал Господу: «Позволь мне взять этот». Бог ответил: «Так это ведь и есть твой собственный крест, который ты оставил в дверях, чтобы примерить остальные». Помните, что тяжелый период обязательно закончится, верьте и всегда надейтесь только на лучшее. Ведь Вы, как никто другой знаете, что такое НАДЕЖДА.

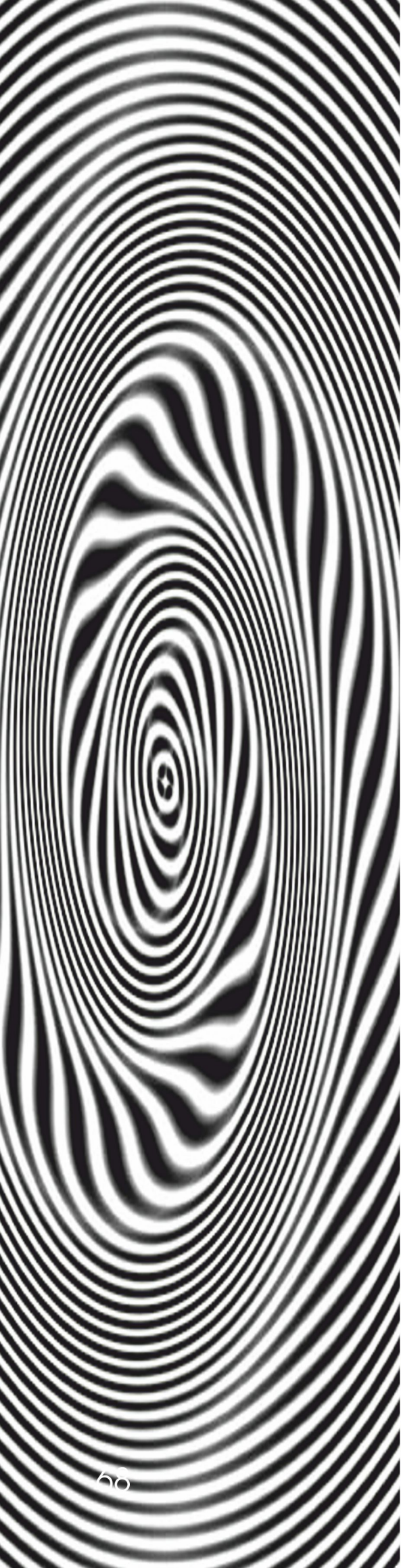
Ксения Владимировна, здравствуйте! Напишите, пожалуйста, в своей рубрике о возможностях омоложения с помощью гипноза – мне кажется, они должны быть очень эффективны. Спасибо!
С уважением, Татьяна

Доброго времени суток, Татьяна! Вы задали очень интересный вопрос, который волнует многих людей. Прежде чем ответить на Ваш вопрос, мне бы хотелось рассмотреть некоторые теоретические аспекты, не связанные с гипнотерапией. Процессы взросления и старения у всех протекают с разной скоростью, поэтому кроме хронологического выделяют следующие возраста: биологический, психологический и социальный. Хронологический возраст: Человек, отвечая на вопрос, сколько ему лет, называет свой паспортный возраст. Дата рождения, указанная в паспорте, означает точку отсчета прожитых лет. Биологический возраст; Он определяется тем, как человек выглядит и ощущает себя в физиологическом плане. Биологический возраст является суммарным результатом физиологического состояния всех систем организма. Психологический возраст: Психологический возраст человека определяется тем, насколько старым или молодым он себя чувствует. Это субъективное причисление своего возраста к хронологическому возрасту, который может отличаться от собственного. Для подсчета психологических лет используются не календарные годы, а количество значимых, важных событий в жизни человека (например, окончание школы и института, свадьба и рождение детей, получение наград, устройство на хорошую работу и т.д.). Эти события являются важными этапами на жизненном пути, и человек впоследствии будет подводить по ним итоги своей жизни. Социальный возраст: Для каждого возраста есть свои социальные нормы и образцы поведения. В обществе существуют некие ожидания и ограничения применительно к разным возрастам, например, в каком возрасте правильно, целесообразно поступать в институт, создавать семью, заводить детей. Социальный возраст связан с представлением о том, как должен себя вести, чем заниматься и что иметь человек того или иного возраста. Социальный возраст оценивается по степени соответствия положения человека существующим в данной культуре нормам. Взаимосвязь факторов, влияющих на процесс старения. На разных жизненных этапах человек может осознавать, что он постарел. И решающую роль в этом может сыграть любой из выше перечисленных факторов. «У одних раньше стареет сердце, у других – ум. Иные бывают стариками в юности, но кто поздно юн, долго остается таким». (Ф.Ницше) Чаще всего на процесс осознания своего старения действует совокупность факторов.

Влияние хронологического возраста на психологический. Для человека важен хронологический возраст. Интересуясь другим человеком, он, как правило, спрашивает, сколько тому лет. Осознание человеком своего ощутимого хронологического возраста может быть болезненным, ему может быть неприятным сравнение своего возраста с возрастом тех, кто гораздо моложе его, кто беззаботен, у кого вся жизнь впереди, кому принадлежит будущее. Неприятие своего хронологического возраста может влиять на настроение, мироощущение, поведение, а в итоге, на психологический возраст. Влияние хронологического возраста на социальный. Человек, погруженный в социальную жизнь, активен. Тот, кто в силу возраста оказывается вне гущи жизни, переживает свое состояние как угасание. Он не может вписаться в жизнь, у него нет будущего. Происходит отход от непосредственного участия человека в производительной жизни общества. Тот, кто еще многое бы мог сделать, постепенно угасает. «Старики ходят медленно не потому, что у них болят ноги, а потому, что им некуда спешить» (Б.Лебл). Влияние биологического возраста на социальный. Оказаться в изоляции можно из-за физиологического старения. Ухудшение физического самочувствия, уменьшение энергии лишает человека возможности равноправно включиться в жизнь общества, полноценно трудиться и отдыхать. Пользоваться всеми возможностями, которые доступны молодым людям. Влияние биологического

возраста на психологический. Снижение физических возможностей влияет и на мироощущение. Когда человек истощен, то у него часто пропадает интерес к жизни, и он может начать ощущать себя старше. Влияние психологического возраста на биологический. Молодой человек по внутренним ощущениям может казаться себе стариком. Пассивный образ жизни и пессимистический настрой ускоряют физиологическое старение. Влияние психологического возраста на социальный. Человек с молодых лет может быть пенсионером по духу. Он ориентируется на образ жизни и поведение пожилых людей. Он смотрит на мир, рассуждает, как человек в возрасте, и ведет соответствующий образ жизни. Влияние социального возраста на биологический и психологический. Сужение круга интересов, падение активности, сокращение общения, уход от общественной жизни – это часто является результатом физиологического и психологического старения. В то же время такое поведение вызывает и ускоряет процесс старения. Если человек изолируется от общества и сосредотачивается на внутренних переживаниях и болезнях, то процесс старения у него будет протекать стремительнее. Дряхление организма при пассивном отношении к жизни происходит значительно быстрее, чем при активном участии в жизни общества. Относительно физически сохраненные люди быстро стареют вне активной социальной жизни. Результатом могут явиться снижение уважения к себе, потеря личностной идентичности, а также появление разноплановых проблем со здоровьем. Для каждого человека процесс старения имеет индивидуальные особенности. Существует большая вариативность темпов старения. Стоит отметить, что возраста могут не только повышаться, но и понижаться, вновь оказывая влияние друг на друга. Кто-то в 30 лет считает себя стариком, а у кого-то на пенсии жизнь только начинается. «Человек молод или стар в зависимости от того, каким он себя ощущает» (Т.Манн).

Что касается гипнотерапии, в последнее время применение возрастной регрессии для настройки организма на омоложение стало очень популярно. Ведь в трансе можно задействовать огромное количество ресурсов нашего бессознательного, чтобы биологические часы замедлили ход по сравнению с календарными. Поскольку психика «помнит» на клеточном уровне, как в молодости происходил обмен веществ, какое было самочувствие, что значит энергия, настрой на удовольствие от общения с противоположенным полом, то благодаря совместной работе с гипнотерапевтом, человеку снова возвращается это самое состояние уверенности, ощущение молодости. На первом этапе гипнотерапевт проводит длительную подготовку. Ведь необходимо точно выяснить, какой возраст для пациентки (или пациента) является оптимальным. От пациента требуется написать подробную автобиографию, ответить на все вопросы гипнотерапевта. А потом человек, погруженный в состояние легкого или глубокого транса, начинает путешествие во времени. Гипнотерапевт внимательно анализирует события прошлого, решая, какое из них могло оказать на личность и внешность человека отрицательное влияние, а какое нужно оставить в качестве положительного опыта. Ведь некоторые события, пусть поначалу они и казались нам печальными, дали толчок чему-то позитивному в нашем характере и развитии личности. Спустя несколько недель



после сеансов, женщины начинают замечать перемены во внешности (говоря о женщинах, так как именно представительницы прекрасного пола очень интересуются данным вопросом). Происходят изменения в обмене веществ, в гормональной системе, ведь в человеке заложен механизм регенерации. В результате разглаживается кожа, меняются формы. Довольно быстро снижается избыточный вес. Многие вскоре решают бросить курить. Но самые быстрые результаты возникают в психологическом состоянии женщины. Она буквально встает с кресла молодой, у нее совершенно другое восприятие жизни. Главное, чтобы с человеком работал грамотный специалист. Безусловно, возможности гипноза безграничны, и работа в данном направлении может быть очень эффективной, но важно помнить о том, что от самого человека зависит, на сколько лет он себя ощущает. Так давайте будем радоваться жизни, чтобы нашей молодой душе было легко и вольготно в нашем теле!

Ксения Карпенюк, г. Южно-Сахалинск





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.

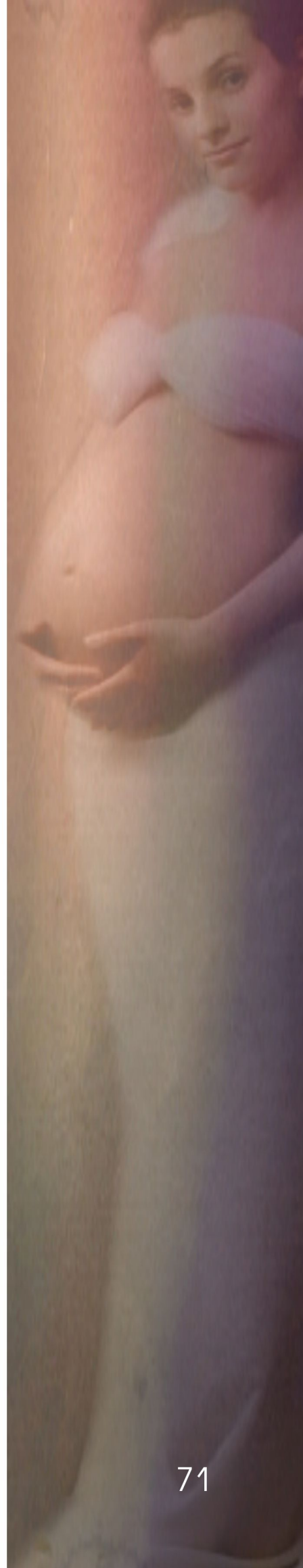
Токсикоз беременных. Часть 2

В первой части статьи мы показали, что представляет собой токсикоз с точки зрения официальной медицины и как она предлагает его «лечить». А вот интересное мнение альтернативной (народной) медицины. Она считает, что появление токсикоза – это признак «зашлакованности» организма. Кстати, один из постулатов нетрадиционной медицины гласит следующее: «Путь к здоровью человека – очищение организма, путь к болезни – его загрязнение». Ведь большинство людей живут сейчас не в лучших условиях: неблагоприятная экология, «пластмассовые» продукты, стрессы, вредные привычки. Вследствие этого в организм постоянно поступают вредные вещества, которые не всегда успевают выводиться в том же количестве, в котором поступили. Например, сравните, сколько раз в день человек поел и сколько раз опорожнил кишечник. При здоровом желудочно-кишечном тракте с правильной микрофлорой опорожнение кишечника должно происходить столько раз, сколько было в этот день приемов пищи. Все остальное народная медицина считает дисбактериозом, который нужно лечить. К сожалению, внешние условия жизни изменить не всегда возможно. И вместе с тем мы вполне можем выбирать свой образ жизни и таким образом влиять на свое здоровье. ВОЗ проводил исследования, с целью выяснить, от чего зависит здоровье человека: От образа жизни – на 52-53%. От генетики – на 20%. От экологии – на 20%. От медицины – на 7-8%. А вот что пишет по поводу токсикоза область психологии, которая считает, что причина заболеваний тела лежит в психике. Токсикоз – это не что

иное, как проявление психологической неготовности иметь ребенка. Возможным это стало потому, что современные ценности далеки от тех ценностей, которые были в старые добрые времена, когда мужчины были мужественными, а женщины женственными, и каждый занимался своим делом. Женщина хранила очаг, а мужчина был добытчиком. Сейчас девушке важно получить высшее образование, найти хорошую работу, сделать карьеру, порой для того, чтобы удовлетворить такую базовую потребность, как безопасность. Чтоб в «случае чего» она могла самостоятельно содержать себя и, возможно, своих детей. А уж затем, к 35 годам, выйти замуж и, может быть, «завести» ребенка. Эта общественная тенденция тоже делает свое дело. Как будет реагировать организм такой девушки на внезапную беременность, которая «затруднит» достижение материальной независимости, и, самое главное, безопасности?

Да так же, как и ее психика – отвергать ее. Например, если у матери были во время беременности мысли об аборте, то такой ребенок будет болезненный, его иммунная система будет ослабленной, так как негативная мысль матери запускает в ребенке – ни много ни мало – программу самоуничтожения. Поэтому сейчас так важно подходить к беременности осознанно. Итак, самое главное и первое, что нужно сделать, если у вас появился токсикоз – пить не менее 3 литров воды (не сока, не компота, а чистой воды) в день. Если симптомы не проходят, увеличить количество воды. Это эффективная «скорая помощь» при всех степенях тяжести токсикоза. Далее, важно наладить работу ЖКТ. Здесь важно зачастую кардинально поменять свое питание. Кстати, вода тоже очень благотворно влияет на ЖКТ и эффективно справляется с запорами. Питание помогающее полностью избавиться от токсикоза или провести его профилактику. В рационе каждый день должны быть отруби. Каждый день нужно есть свёклу в любом виде, она очень мощно очищает и оздоравливает кишечник. Необходимо исключить продукты, содержащие сахар, а также мучное и шоколад. Большая часть пищи должна быть сырой (свежие фрукты, овощи, ягоды). Однако ориентируйтесь по сезону и территории, на которой вы проживаете. На севере или зимой сыроедение никак не уместно. Прием пищи распределяйте так, чтоб основная масса съеденного приходилась на утро и день до 14 часов. После лучше не есть, либо есть фрукты и ягоды. Когда мы едим с 6 до 12 ч. утра - мы кормим полезные бактерии, с 12 до 18 ч. - нейтральные, а с 18 до 6 ч. – вредные.

В 18 часов хорошо усваивается кальций, поэтому это благоприятное время для ужина из творога и кефира. В это время суток хорошо принимать натуральные биологически активные добавки с кальцием, так как зачастую одного кефира и творога не достаточно. А кальций нам необходим не только для построения скелета ребенка, но и для выведения токсичных веществ из организма матери, избыток которых может вызывать токсикоз. Нужно исключить кофе и чай (и черный, и зеленый). Весь период беременности и лактации можно применять пробиотики (пищевые добавки, содержащие молочно-кислые бактерии). Пробиотики помогают нам заселить в кишечник полезную микрофлору. Как говорит народная медицина, иммунитет человека зависит от состояния ЖКТ. Каждый день важно заниматься активной гимнастикой не менее 30 минут. Вода способствует выведению из организма токсических веществ. Также она делает наши ткани более эластичными, что является важным фактором в родах, профилактикой разрывов и эффективной профилактикой растяжек. Растяжки беременных – это тоже признак дефицита воды в организме. Как ни парадоксально, обильное питье является очень эффективным при борьбе с отеками. 3 литра – это не предел, при некоторых показаниях беременные выпивают до 7 литров в день. Так же важно качество воды, лучше, если это чистая родниковая вода, которую вы проверили в лаборатории. Движение:





Существуют множество специальных комплексов упражнений для беременных на любой вкус и уровень физической подготовки. Некоторые авторитетные специалисты по подготовке к естественным родам рекомендуют ежедневный бег беременным на всех сроках. Закаливание: Баня или сауна значительно улучшат ваше состояние. Важен контраст температур и обильное потоотделение. Раньше русская баня была обязательным атрибутом каждой семьи, сегодня же врачи женских консультаций запрещают беременным париться в бане. Возможно, имеет смысл ограничить посещение парной в первом триместре, когда плацента еще не функционирует в полной мере, и формирование эмбриона, а затем уже и плода, наиболее сильно зависит от гормональных и биохимических процессов в организме матери, потому что влияние перегрева и перепада температур на эти процессы действительно не изучено. Однако во втором и третьем триместрах можно не отказывать себе в удовольствии попариться. Русская баня прекрасно нормализует работу сосудистой системы и всех обменных процессов. Она способствует очищению организма от токсических веществ и, в конечном итоге, повышает иммунитет. Баня эффективно помогает нейтрализовать стресс. Ежедневный контрастный душ является хорошей процедурой закаливания. Этих мер будет вполне достаточно, для того чтоб не только справиться с токсикозом, но и укрепить свое здоровье и здоровье своего ребенка. Бывает не просто организовать себя, тем не менее, мы помним, что наше собственное здоровье и здоровье наших детей – в наших руках.

Александр и Екатерина
Бородаенко, г. Краснодар





ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОНЛАЙН

Вас консультируют профессионалы. «Современная психология» предоставляет возможность получить консультацию психолога в режиме онлайн. Вы всегда можете обратиться за психологической помощью или консультацией по интересующему вас вопросу к нашим специалистам. Позвоните нам.

Телефон для справок: 8 960 475 71 44
E-mail: info@pj3.ru

