



Современная психология

сентябрь 2013

информационный журнал

Очко, или
«Индульгенция»
в отношениях

стр. 24

«Во мне живет
убийца?!»

стр. 38

«Наладить
отношения с
отцом...
Возможно ли?»

стр. 28

В номере:

Гипнотерапия в
работе с
мигреньями

стр. 18

Замкнутый
круг «отдыха»

стр. 60

Человек
и его род

стр. 10



О ПРИНЦАХ, ПРИНЦЕССАХ
И ПРОСТО ЛЮДЯХ

стр. 6

Стр 6. О принцах, принцессах и
просто людях

Стр 10. Человек и его род

Стр 14. Домашние роды: осознанный подход

Стр 18. Мой помощник гипноз

Стр 24. ОЧКО, или «Индульгенция» в отношениях

Стр 28. Древо жизни

Стр 34. Тотем: Косуля. Безусловная любовь

Стр 38. «Во мне живет убийца?!» Тайны ОКР. Часть вторая

Стр 42. Телесно-ориентированная терапия (формирование желудка)

Стр 46. Реплика персонажа

Стр 50. Гульнара. Повесть. Часть четвертая

Стр 54. Сложный вопрос

Стр 56. Принципы медиации

Стр 60. Замкнутый круг «отдыха»

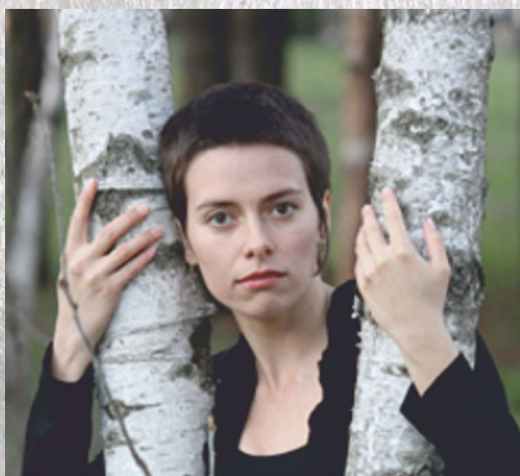
Стр 62. Психологические особенности старших,
средних, младших и единственных детей

Стр 68. Подростки: Диалог о важном

Стр 70. Глазами любовницы

очно-кишечных заболеваний)





Мария Афанасьева
Главный редактор



Алексей Афанасьев
Руководитель проекта
Учредитель



Ксения Петренко
Ассистент главного редактора



Елена Баешко
Дизайнер. PR специалист



Вероника Хинчагова
Корректор



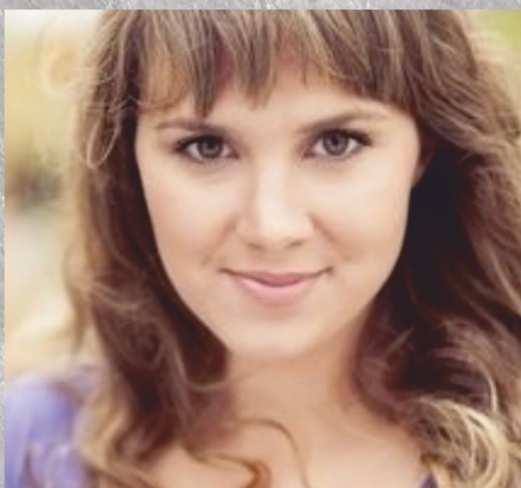
Оксана Семенова
Редактор текстов



Олег Болигатов
Технический директор



Александр Мартыненко
Специалист тех. поддержки



Елизавета Дмитрова
Дизайн-макет, верстка

Дорогие друзья, коллеги, читатели! Вышел в свет сентябрьский номер «Современной психологии». Наш журнал существует уже полгода; за это время пройден определенный путь, а движение всегда дает развитие, и силу, и, конечно, новые возможности. Мы с удовольствием продолжаем темы, которые уже были подняты нашими авторами – любви и благодарности, семейных отношений, уважения к роду, восприятия своего «Я» и будущего – и с радостью приветствуем появление новых. Вместе с вами, уважаемые авторы и читатели, мы создаем особую атмосферу «Современной психологии», которая всем нам дает заряд силы и творчества. Спасибо. С уважением, главный редактор Мария Александровна Афанасьева

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



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».

О принцах, принцессах и просто людях

С самого детства почти все девочки и мальчики слушают сказки про принцев и принцесс, естественным образом идентифицируя себя с главными героями. В дальнейшем, следуя по своему жизненному пути, вырастая, кто-то понимает, что принцы и принцессы – это вымышленные персонажи, и на самом деле никто ими не является. Вернее, есть несколько человек на всем земном шаре, но и те – в

первую очередь люди, а их звание принца или короля – это всего лишь работа, и не более того. Но есть также и те, кто даже во взрослом возрасте продолжает верить в существование принцев, принцесс, королей и королев и считает себя каким-то образом причастными к этим статусам. О них-то мы и поговорим. Живет такая принцесса со стойкой уверенностью, что вот-вот, не сегодня-завтра, за ней прискачет принц на белом коне и увезет ее в шикарный дворец. Мальчики же живут в ожидании своей принцессы, которую они обязательно и совсем уже скоро найдут. И все бы ничего, только наделяются эти ожидаемые сказочные персонажи такими же сказочными наборами качеств. Так, например, принц, а с возрастом уже король, должен обязательно быть умным, красивым, богатым, с хорошим чувством юмора, уметь поддержать разговор и адаптироваться к любой компании. Слабости? Какие могут быть слабости у короля! Конечно, мужики не плачут и не имеют права ни на какие проявления неидеальности! Проявил слабость – не король. Уходи! Буду ждать следующего! При этом «слабостью» может быть все что угодно. Часто в категорию «слабостей» попадают такие качества, как доброта, искренность, чувствительность. А потом эти же девушки, встретив кого-то, кто таких «слабостей» не проявляет, говорят, что все мужики – сами знаете, кто! При этом девушка уверена в том, что она сама – принцесса... нет, не принцесса, королевна! И, конечно же, хочет непременно короля! Над собой можно не работать, не развиваться. Ведь и так уже королева! Домашние дела? Не царская это забота! Вкладываться в отношения, работать над ними?

Не-ет. Пусть мужчина работает и делает все так, как я хочу. Правда, тогда он будет похож скорее на раба, и нашей королеве станет уже не интересен... Потому как тряпка и подкаблучник! А если не станет тряпкой и подкаблучником, то будет тем самым рогатым животным! В любом случае – результат неутешителен, как для мужчины, так и для самой королевы. В другом случае девушка может знать, что сама она – далеко не принцесса и не королева, но раз хочет короля, значит, надо ею срочно стать! И начинается огромная работа, требующая колоссальных усилий для того, чтобы сделать из себя ту, кем она не является. Некоролевскую внешность – подправить, манеры – выработать, денег – заработать, ну, или сделать вид, что они есть, нужные личностные качества – сыграть... И, опять-таки, ждать ЕГО! Написать список качеств, которыми он должен обладать, и отсеивать всех неподходящих кандидатов! У мужчин-Королей механизмы весьма похожи. Мужчина также может быть уверен в том, что он – настоящий король, и искать себе принцессу в розовом платьице, с фигурой Барби, золотыми волосами, пухлыми губками и ярко-голубыми глазами. Еще, конечно, не мешало бы, чтобы она умела творить шедевры кулинарного искусства, убираться, стирать и гладить – и всегда оставаться юной красавицей с безупречным макияжем, маникюром, гладкой кожей без изъяна, и, конечно же, чтобы все это было естественно, от природы (макияж тоже). И, само собой, она не должна ничего требовать или хотеть. И сексом заниматься не должна. Вернее, должна, но только со мной. Но ведь до этого она занималась сексом с кем-то другим, значит, и потом может. Девственница? Значит, никому, кроме меня, не нужна. А нужна ли тогда мне? И если занялась со мной сексом слишком быстро, то я буду сомневаться, что только со мной. А если слишком долго секса нет, то ну ее! Я же король, найду себе другую, поговорчивее. Должна быть золотая середина. Только где она, эта середина, я и сам толком не знаю. Но ОНА, если она – настоящая принцесса, должна знать! Другой вариант, так же, как и у женщин – мужчина, знающий, что он – не король, но никак не желающий с этим смириться. И он начинает «играть» в короля, делать из себя – его. Для современных королев есть еще одно замечательное название – альфа-самец! Сколько денег, сколько сил затрачивается на то, чтобы сделать себя еще более несчастным, чем уже есть! Примеры качеств и требований могут быть и другими. Суть одна. Это тупик. Что же ждет впереди таких королев и королей? Как минимум, одиночество! Даже если когда-нибудь они встретятся друг с другом и решат создать семью, чувство одиночества так и останется с ними на всю оставшуюся жизнь! Даже если их будет окружать бесчисленное множество людей, они будут



владеть шикарными машинами, домами и квартирами, ездить на самые дорогие курорты и проживать в самых фешенебельных отелях. В душе эти люди навсегда останутся одинокими и несчастными. Потому что они так и не поняли и не приняли простую истину. Они – не короли и не королевы. Они – просто люди, имеющие свои достоинства и недостатки, свои особенности, свои чувства и живые реакции, которые далеко не всегда подпадают под определение «королевских». И для того, чтобы быть счастливыми, им нужны такие же просто люди: живые, настоящие, со своими достоинствами и недостатками, со своими чувствами и особенностями, со своими «тараканами» и несовершенствами. Но просто люди не могут прорваться к королю или королеве, даже если очень захотят, потому что короли и королевы совсем не замечают существования этих просто людей. Но, как правило, просто люди и не хотят туда, к королям и королевам, потому как тяжело весьма просто живому человеку находиться рядом с идеальным. И поэтому просто люди вступают в отношения, влюбляются, ссорятся и мирятся, создают семьи, рожают детей – с такими же просто людьми. И эти просто люди чувствуют себя по-настоящему счастливыми друг с другом, потому что им не нужно придумывать себе образ, играть в совершенство и делать вид, будто они – идеальны. Эти просто люди могут признаваться друг другу в своих слабостях и чувствовать себя еще более счастливыми от того, что их принимают такими, какие они есть: с их страхами, опасениями, с прошлым, за которое стыдно, с ошибками и усталостью, со слезами и болезнями. И эти просто люди видят именно друг друга, а не пыль, которую пускают друг другу в глаза, они интересуются живым и настоящим человеком, который рядом с ними, а не тем, какие блага он может дать или какие функции выполняет в их жизни. И эти просто люди действительно рады друг другу и выбирают себе человека, с которым действительно просто хорошо, а не удобно, красиво, выгодно или престижно. И просто люди знают, что они не идеальны, и человек, который находится рядом с ними, тоже не идеален, и от того им еще более радостно! Ведь, можно каждый день знакомиться с неидеальностями друг друга и удивляться, и восхищаться, и наслаждаться этим процессом познания. И их задача – договориться о том, как уживаться с этими неидеальностями друг друга, а не привести друг друга к совершенству. И это есть близость. Настоящая, подлинная и так необходимая для счастья. И парадоксально, что именно эти просто люди, которые не стремятся стать королем и королевой, а принимают себя просто мужчиной и просто женщиной, и также принимают другого просто мужчиной и просто женщиной, как раз и становятся настоящими королем и королевой в своем маленьком, но таком важном и удивительном королевстве.

Анна Беляева, г. Самара





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

Человек и его род. Часть первая

В этой статье мы поднимаем очень важную тему – отношения человека и рода, из которого он происходит. Нет на свете такого человека, который не принадлежал бы к какому-то роду. Род – это то, что есть у каждого из нас. Даже у того, у кого по каким-то причинам нет семьи (еще нет семьи), есть род. Каждая система включена как элемент в еще б льшую систему. Так вот, род – это и есть та б льшая система, в которую мы включены. В нее включен человек – и включена семья. Издревле считается, что женщина уходит в род мужа, поэтому продолжатель рода – именно мужчина. Однако род, из которого женщина пришла, также имеет влияние на нее лично и на ее семью, и это влияние нужно учитывать. В традиционных культурах Африки есть такое понятие как «слияние родов», оно происходит в тот момент, когда девушка из одного рода выходит замуж за юношу из другого рода. Их дети будут плодом этого самого слияния. В действительности любой ребенок является плодом слияния рода матери с родом отца, то есть несет в себе материнскую и отцовскую модель поведения (и еще нечто более глубокое и объемное, об этом – позже). Обычно, у женщин материнская и отцовская модели поведения представлены в соотношении 7/3: 70% – паттернов женских и 30% – мужских. (70% – модели из рода матери, 30% – модели рода отца; конечно, эта «арифметика» условна, но видима и ощутима в жизни.) Это залог женской успешности. Многие спрашивают, зачем вообще девушке нужна мужская модель

поведения, которую она усваивает от отца. Ответ прост: мужская часть женской психики (Анимус на языке архетипического анализа) отвечает за достижение целей, за умение проявлять силу характера, за возможность добиться, достичь чего-то значимого через сопротивление, для защиты себя и своих детей – и даже, как это ни парадоксально, для рождения их, детей. Дело в том, что женщине в процессе родов требуется именно мужская «хватка», решимость, умение бросить все силы, все ресурсы на достижение результата. Совершить решающий рывок, который увенчается грандиозной победой. Роды требуют от женщины решимости, концентрации и определенной смелости, то есть качеств, которые в принципе считаются «мужскими». С «почти биологической» точки зрения, есть базовая стратегия женщины и базовая стратегия мужчины, которые прослеживаются даже у гамет, половых клеток: сперматозоид совершает быстрое, точное, направленное движение, а яйцеклетка остается на месте и ждет «своего часа», а потом, когда этот час приходит, начинает медленное поступательное движение, после чего снова устраивается на одном месте и начинает развиваться «в глубину», внутри себя. И если беременность, вынашивание ребенка – это ярчайшее проявление базовой женской стратегии (условно говоря – обустройство чего-то внутри себя, обустройство своего мира), то для родов – для собственно рождения ребенка – нужно подключить мужскую стратегию: «концентрированное» усилие для достижения желаемого результата. Однако вернемся от вопроса родов к вопросам рода (которые, по сути, так близки между собой). Каждый из нас – продолжение своего рода. Это вроде бы простые слова, которые мы уже много раз слышали, и тем не менее, за ними скрывается глубокий смысл, значительно более глубокий, чем может показаться на первый взгляд.

Каждый из нас вобрал в себя мудрость и силу предыдущих поколений, каждый из нас – носитель и одновременно источник родовых знаний. Прапрадедушка, например, был известным на всю губернию целителем. Прабабушка искусно шила и славилась удивительной красоты голосом. Бабушка родила десятерых здоровых детей. Дедушка воевал, горел в танке и выжил, да еще и команду свою спас. Мы уже много-много раз писали о том, что дети моделируют родителей. Это происходит из поколения в поколение. Модели поведения этих удивительных людей, наших предков, воспроизводились, смешивались, и в итоге через пространство и время и попали к нам в настоящее. Теперь мы с вами – носители всего того опыта и силы, которые накопили и обработали в готовые модели наши предки. И мы, дополнив их своим жизненным опытом и своими уникальными моделями, передадим их дальше. В нашей психике есть зоны, которые называются «родовыми пространствами». Это системы конденсированного опыта, которые передаются нам на самых разных уровнях при рождении и воспитании, и человек,





который отделен от своего «родового пространства», точнее, тот, у которого заблокирован доступ к нему, походит на дерево без корней или перекасти-поле. Как, почему? Родовое пространство – это, в первую очередь, наша поддержка и опора. Когда мы были маленькими, то нуждались в одобрении мамы и папы во всех своих начинаниях. Это естественно – ребенок знает, что он только-только пришел в этот мир и еще учится жить, действовать в нем, а папа и мама уже это умеют, и этому он учится у них. Ребенок, желая исследовать новый предмет или сделать что-то такое, чего раньше никогда не делал, ориентируется на свое чутье – и на реакцию родителей, потому что доподлинно не знает, опасно это или нет. Так делали мы. Так делали в детстве наши родители, и их родители тоже. То есть люди имеют такую глубоко зашитую модель поведения – ориентироваться в своих начинаниях на старших.

Повторимся – это очень, очень глубокое явление, и оно «имеет место быть», даже если отвергается на осознанном уровне. Высшее мастерство – это уметь пользоваться поддержкой рода, черпать из родового пространства те ценные ресурсы, которые оно несет, и ловко «обходить» те малоэффективные родовые сценарии, которые могут ухудшить качество жизни и заблокировать человеку доступ к его уникальным ценностям. «Вслух» (на словах и в мыслях) человек может отвергать свой род и скептически относиться к родовому пространству и его законам, считать, что неважно, как прожили жизнь его предки. Человек может быть уверен, что это никак не влияет на его теперешнюю жизнь – и при этом на другом уровне, глубоко в душе, он точно знает, как много значит для него его род и то наследие, которое он от него получает. Род – это понятие, которое включает в себя несколько пластов, частей: во-первых, это воспоминания, переживания, ощущения, определенным образом обработанный жизненный опыт людей (родственников), которые живут сейчас. И есть еще другая часть, поистине огромная, та, где содержится опыт и образы предков, живших ранее. Первый пласт функционирует в индивидуальном, второй – в коллективном бессознательном. К сожалению, на данном этапе развития общества связи между этими двумя частями родового пространства разрушаются. Люди отрываются от своего рода – и теряют силу, могущество, уверенность в собственном будущем. Если у человека есть «родовая проблема», это легко определить даже по его внешнему виду: обычно такой человек сутулится, у него неуверенная осанка и походка, складывается впечатление, будто под ногами у него нет твердой опоры. И надо понимать, что отношения с родовым полем влияют на все основные жизненные контексты человека. Поэтому очень важно принимать свой род целиком, не только его мужскую и женскую составляющие, но и те законы, на которых зиждутся родовые пространства. Один из них – закон движения любви. Он связан с передачей родовой энергии от

человека к человеку. Основная сила, которая заставляет род продолжаться во времени и пространстве – это любовь. Люди встречаются, люди влюбляются, женятся... рожают детей – и так продолжается род. Бывает, что движение любви в роду прекращается, и это ставит род в опасное положение. В таком роду перестают рождаться мальчики – а значит, он не может продолжаться. Поэтому последний в роду мужчина чувствует по жизни очень сильное напряжение – родовой долг, и бессознательно стремится к тому, чтобы оставить после себя как можно больше сыновей. Последняя в роду женщина с трудом может почувствовать себя защищенной. По счастью, прерванное движение любви можно восстановить, и тогда оно снова пойдет через род чистым потоком. Каким образом нарушается движение любви? Здесь очень важно понять механизм: папа любит маму, а мама – папу. От их любви рождается ребенок, который сначала любит маму с папой, а потом вырастает и передает свою любовь взрослому человеку противоположного пола, и у них тоже рождается ребенок. Если же в цепочке выпадает одно из звеньев, то механизм дает сбой. Например, если ребенку «запретили» любить одного из родителей. Бывает, что матери запрещают дочерям любить отцов, а отцы запрещают сыновьям любить матерей. Может быть, на одного из родителей навешивается ярлык (пусть даже «безмолвный», негласный): «плохой». Или же просто – не дают любить, и все тут, показывают, что это дурно, неправильно, нездорово. Такие дети в будущем, становясь взрослыми, могут дать жизнь другим детям, но это произойдет не по любви, а потому что так принято, нужно, «время пришло». И человеку, который состоит в такой цепи отношений и который осознал у себя подобную проблему, важно осознать также – и, конечно, почувствовать, – всю ту любовь к близким, что когда-то «остановилась», а теперь готова двигаться дальше. Наш род поддерживает человека, дает ему опору, но также может и требовать внимания самыми разными способами...

Продолжение следует...





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 доульсской поддержки в родах, когда рядом с роженицей находится более опытная женщина, помогающая ей пройти свои роды, где бы и как они не проходили - дома или в роддоме, с вмешательствами или без. Я очень благодарна тем людям, которые были рядом в моих непростых жизненных ситуациях, и тем женщинам, с которыми я встретила, занимаясь темой беременности и родов. Я не только передавала им свои знания, но и училась у них, и продолжаю это делать.

Светлана Шнырова

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

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



Домашние роды: осознанный подход

Тема домашних родов гораздо шире, чем просто разговор о том, опасно это для женщины и ребенка или нет. За проблемой домашних родов стоит более обширная тема о возможности женщины родить естественно, без медикаментозного вмешательства, в спокойной, интимной обстановке, в присутствии близких ей людей. Такие естественные гармоничные роды, когда женщина из пассивной пациентки становится активной участницей родов, когда уделяется достаточное внимание эмоциональным и психологическим аспектам родов, обеспечивают рождение физически и психологически здорового ребенка. В практике мирового акушерства активно развивается тенденция поддержки и пропаганды естественных родов. К родам больше не относятся как к операции по извлечению плода из тела матери, а смотрят на них как на естественный, нормальный процесс, который вполне может проходить без излишнего медицинского вмешательства. Немного статистики. В соответствии с исследованиями ВОЗ лишь 10% родов нуждаются в применении стимулирующих и болеутоляющих медикаментов. Задумайтесь, целых 90% женщин способны благополучно родить здоровых детей при минимальном медицинском вмешательстве, полагаясь на силы, данные им природой! Вот почему в таких странах как США, Англия, Швеция, Голландия, Дания широкое распространение получили естественные роды, которые проходят в специальные семейные центры или дома в сопровождении квалифицированной акушерки. Исследования ВОЗ показали, что запланированные домашние роды в присутствии квалифицированного лица не только не опаснее родов в клинике, но наоборот – уровень детской смертности значительно понижается (в 2-4 раза по статистике разных стран)! Это связано с тем, что в клинике высока вероятность применения стимулирующих и обезболивающих средств, которые отрицательно сказываются на здоровье новорожденных. В связи с этим, Всемирная организация здравоохранения в «Рекомендациях по технологии родовспоможения» выступила за предоставление женщине права на выбор любого типа обслуживания при родах – в клинике или дома, в воде или «всухую», с использованием любых поз и свободного поведения в родах. В развитых западных странах у семьи, ожидающей ребенка, есть альтернатива: можно родить дома с профессиональ-





ной акушеркой или врачом, отправиться в семейный центр, практикующий естественные роды, или обратиться в клинику. Например, в Голландии 80% женщин рожают естественно, из них 40% - дома, 40% - в роддоме без медицинского вмешательства. Остальные 20% составляют группу риска. Но из них 10% рожают с акушеркой и под наблюдением врача, и только оставшимся 10% требуется медицинская помощь. Выбираем: клинический роддом или ...? В нашей стране в сфере родовспоможения по-прежнему царит господство одной-единственной формы - клинического акушерства, которое не признает за женщиной права выбирать собственный сценарий родов, принуждая роженицу подчиняться правилам, установленным в роддоме. Тех изменений, которые с таким трудом произошли в последние годы в российских роддомах (присутствие отца на родах, совместное пребывание матери и ребенка) явно недостаточно для того, чтобы рождались здоровые дети. К сожалению, в нашей стране уровень детской перинатальной смертности очень высок - 16 детей на 1000 родов. И в этой непростой ситуации российские семьи официально лишены свободы выбора в вопросах организации родов. Практикующим врачам запрещено принимать домашние роды, семейных центров естественных родов просто не существуют, а предлагаемые платными отделениями роддомов услуги не меняют сложившейся практики медикаментозного ведения родов и отличаются от бесплатных услуг лишь предоставлением более комфортных палат. Тем не менее, все больше женщин и семейных пар, мечтающих о естественном рождении, совершенно сознательно выбирают домашние роды. Это приобрело черты социального явления, только в Москве в год происходит около 1000 запланированных домашних родов. Что же привлекает людей в таких родах, тем более что среди них большинство имеет высшее образование и хороший достаток, дающий возможность заплатить за роды в престижном роддоме? Участница, а не пациент. В домашних родах женщина становится активной полноправной участницей родов, а не пациентом и объектом родовспоможения. Она полностью свободна в своем поведении и самостоятельно решает все вопросы, связанные с родами: кто будет принимать роды, кто из близких людей может присутствовать на родах, выбор позы и свобода движений, выбор места рождения (в воде или нет), решение о необходимости санитарно-гигиенических процедур (клизма, бритье лобка), возможность есть и пить то, что хочется, возможность находиться в комфортной обстановке, никуда не спешить, пользоваться личными вещами, возможность не разлучаться с ребенком и кормить его сразу после рождения, распоряжение пуповиной и плацентой по собственному усмотрению, другие вопросы, касающиеся ее психологического комфорта. Совокупность этих факторов делает роды истинно семейным событием, помогающим женщине проявить свои глубинные материнские чувства. Она в полной мере может раскрыть свою интуитивную способность чувствовать, что необходимо ребенку в каждый момент родов, и соответственно менять свое поведение. Современные исследования показали, что инстинктивное поведение роженицы и ее психологический комфорт являются мощными средствами профилактики нарушений течения родов. Еще одной особенностью домашних родов является то, что люди, принимающие такие роды, вместо медикаментозного ведения пользуются психофизиологическими методами.

Это специальные практики дыхания, движения, «пения», массажа, а также методы психологической работы с роженицей - вхождение вместе с ней в особый ритм родов, глубокое сопереживание и отслеживание ее меняющегося состояния. По сути, роды в домашней обстановке - это на сегодняшний день единственная возможность родить естественно. Помощница в родах. «Домашние акушеры» поддерживают веру женщины в свои собственные силы и помогают прожить роды как глубоко интимное семейное событие. Важность такой психологической работы давно поняли в западных странах, где появилась новая профессия - Помощница в родах или Даула. Этот человек (обычно женщина, так как ей на собственном опыте близко состояние роженицы) имеет специальную подготовку и обладает знаниями по психофизиологии беременности и родов. Она готовит беременную женщину к родам заранее, дает навыки поведения в родах, сопровождает ее в течении всех родов, помогает начать грудное кормление. Преимуществом этой профессии является то, что, не подменяя

собой врача, Даула относится к родам как естественному явлению и помогает сделать их таковыми для женщины, используя вышеуказанные методы работы. Она может сопровождать женщину не только в домашних родах, но и в роддоме, являясь одновременно помощницей, подругой, близким человеком для роженицы. Она помогает ей войти в особое родовое состояние, поддерживать его в течение всех родов, и при необходимости корректировать его немедикаментозно. При естественном течении родов врач не вмешивается, а лишь наблюдает за медицинскими параметрами роженицы и ребенка. Такой совместный подход к родам дает превосходные результаты и обеспечивает профилактику родовых травм и послеродовых осложнений, как у матери, так и у ребенка. Кто подумает о ребенке? Психологи, работающие с детьми и подростками, особенно подчеркивают необходимость перемен в области отечественного акушерства. Им особенно видны проблемы, связанные с психологической «травмой рождения» в результате грубого вмешательства в естественный ход родов. При использовании медикаментозного обезболивания в родах ребенок появляется на свет, пребывая в состоянии наркотического опьянения. Многие специалисты связывают взлет наркомании среди молодежи непосредственно с необоснованным применением в родах обезболивающих препаратов. В современной педиатрии существует термин «окситоциновый ребенок» – ребенок, появившийся на свет под воздействием препарата окситоцина, стимулирующего родовую деятельность у матери. Основная проблема таких детей – угнетение нервной системы и, как следствие, нарушения дыхания, снижение иммунитета, нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта. Рождаясь на свет, человек получает свой первый жизненный опыт, опыт общения с окружающим миром. В этот сложный момент ребенок остро нуждается в любви и поддержке со стороны своей мамы, в человеческом тепле и понимании окружающих его людей. Ведь рождение – это не только физиологический акт, это сложное психофизиологическое переживание, оказывающее влияние на всю дальнейшую жизнь человека. От того, как пройдут роды, зависит не только здоровье малыша, но и его отношения с родителями, способность адаптироваться к окружающему миру, общаться с другими людьми, да и просто быть счастливым.

В нашем обществе все еще не осознают важности переживаний, получаемых ребенком в процессе рождения. В результате чего мы имеем целые поколения людей, травмированных грубым вмешательством системы отечественного родовспоможения. Люди, получившие негативный опыт рождения, с трудом адаптируются к жизни, подвержены неврозам, имеют трудности в отношениях с близкими людьми, с трудом могут реализовать свои материнские или отцовские чувства. «Перемен! Мы ждем перемен...». Таким образом, назрела необходимость решить на государственном уровне вопрос о реформировании системы родовспоможения. Необходимо поддерживать различные программы подготовки к естественным родам и обеспечить право женщины на выбор места и способа рождения своего ребенка, для чего: разрешить квалифицированному медицинскому персоналу принимать домашние роды, рассмотреть вопрос о создании семейных роддомов, практикующих естественные роды, предоставить возможность сопровождения женщины в роддоме перинатальным валеологом (помощницей в родах, даулой), реализовать на практике Рекомендации ВОЗ по родовспоможению и грудному вскармливанию. Не дожидаясь, пока такие перемены произойдут на государственном уровне, тысячи семей берут на себя ответственность за рождение своего ребенка, не обращаясь к официальным структурам. Стараясь сделать рождение малыша гармоничным, мягким, естественным, они долго и серьезно готовятся к этому событию и благополучно рожают здоровых и крепких детей. Они достойны уважения и всяческой поддержки со стороны общества, так как благодаря им в нашей стране появляется все больше здоровых и гармонично развитых людей.

Дарья Стрельцова, Светлана Шнырова

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, Ксения! Пожалуйста, расскажите о возможностях гипнотерапии для работы с особыми детьми! У меня племянник с ЗПР, 6 лет, органических нарушений нет!!! Есть ли шанс, что он пойдет в нормальную школу, в нормальный класс? У сестры и мужа уже руки опустились, но мы с мамой сдаваться не хотим!

С уважением, Света

Доброго времени суток, Светлана! Рождение ребенка – безусловная радость в семье. К этому событию готовятся, его ждут, с ребенком связывают определенные надежды. И, конечно, любящими глазами родителей трудно увидеть какое-либо отклонение в развитии ребенка, особенно если оно не является столь очевидным, как нарушение зрения, слуха или умственная отсталость. Речь идет о задержке психического развития, или в современной медицине – смешанных специфических отклонениях психологического развития ребенка. В психологии под термином "задержка психического развития (ЗПР)" понимается синдром временного отставания развития психики в целом или отдельных ее функций – моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых. Так как задержка психического развития не предполагает значительное снижение интеллектуального развития ребенка, то в дошкольном возрасте такое отклонение в развитии ребенка замечается родителями и воспитателями достаточно редко. Проблемы появляются вместе с началом обучения в школе, и порой оказываются совершенно неожиданными для родителей. "Как же так? Ведь он у нас такой умный и сообразительный, а в школе все как-то не ладится". Дело в том, что причины задержек психического развития могут быть самыми разными, поэтому и проявляться они могут по-разному. При одном виде задержки психического развития (конституционального происхождения), гармоническом психическом и психофизическом инфантилизме, эмоционально-волевая сфера ребенка находится как бы на более ранней ступени развития, во многом напоминая нормальную структуру эмоционального склада детей более младшего возраста. Такой ребенок ведет себя непосредственно, эмоции яркие, общий фон настроения приподнятый. Часто такой ребенок отстает от своих сверстников по физическим данным. Окружающие видят в нем только маленького незрелого ребенка и не предъявляют к нему особых требований. А он тем временем совершенно "выпадает" из работы класса на уроке, он смотрит в окно, о чем-то мечтает, фантазирует, вытесняя из своей памяти тревожащие его бесконечные замечания учителей, или незаметно играет под партой принесенной из дома игрушкой. Точно такая же картина поведения у ребенка с задержкой психического развития (соматогенного происхождения), вызванной каким-либо хроническим соматическим заболеванием ребенка: хроническими инфекциями и аллергическим состоянием, врожденным или приобретенным пороком сердца и т. д. В замедлении темпа психического развития этих детей значительная роль принадлежит стойкой астении, снижающей общий тонус и активность ребенка. Такие дети неуверенны, боязливы, капризны. Они долгое время росли и развивались в режиме определенных ограничений и запретов. В этом трудно винить родителей, но в условиях гиперопеки дети вырастают неспособными организовать себя на уроке, выполнять требования учителя, контролировать собственное поведение и поступки. С определенными условиями воспитания, препятствующими правильному формированию личности ребенка, связан другой вид задержки психического развития (психогенного происхождения). Неблагоприятные социальные условия, рано возникшие и оказывающие травмирующее влияние на психику ребенка, часто приводят к стойким сдвигам сначала вегетативных функций, а затем и психического развития ребенка. Причем здесь речь идет о двух крайностях. В условиях безнадзорности, при которых у ребенка не воспитываются чувства долга и ответственности, не тормозятся его аффективные вспышки и агрессия, как результат не стимулируется развитие его познавательной деятельности, интеллектуальных интересов и установок. При изнеживающем воспитании же формируется тип кумира семьи, несамостоятельного, безынициативного, безответственного. Для этого психогенного инфантилизма, наряду с малой способностью к волевому усилию, характерны черты эгоцентризма и эгоизма, нелюбовь к труду, установка на постоянную помощь и опеку. Следует подчеркнуть, что перечисленные задержки психического развития затрагивают, в основном, эмоционально-волевую сферу ребенка, а возникающие проблемы в обучении и усвоении школьных знаний являются их следствием. В этих случаях со стороны родителей было бы достаточно изменить свое отношение к ребенку или условия воспитания (что в действительности бывает очень трудно выполнимо), больше уделить внимание формированию у ребенка произвольных форм поведения: самоорганизации, самоконтролю, умению планировать свои действия и отвечать за их результат. Значительно хуже поддаются коррекции задержки психического развития церебрально-органического происхождения. Изучение таких детей в большинстве случаев показывает наличие негрубой органической недостаточности нервной

системы, чему предшествует патология беременности у матери (тяжелые токсикозы, инфекции, интоксикации и травмы, недоношенность, асфиксию и травму в родах), а также заболевания первых лет жизни. Этот тип задержек обладает большей стойкостью и выраженностью нарушений и проявляется у ребенка в недостаточности общего запаса знаний, ограниченности представлений, преобладанием игровых интересов, незрелости мышления, малой интеллектуальной целенаправленности, быстрой пресыщаемости интеллектуальной деятельностью. Психологические расстройства развития этих детей затрагивают не только эмоциональную, но и в большей степени познавательную сферу. Проблемы в обучении этих детей столь значительны, что для них создаются специальные (коррекционные) классы в условиях общеобразовательной школы, в которых детям оказываются не только педагогическая, но и логопедическая и психологическая помощь. Вообще, к любому ребенку с задержкой психического развития требуется индивидуальный подход. На сегодняшний день существуют специализированные центры помощи семье и детям, которые активно занимаются коррекционно-развивающей работой с данной группой детей. В коррекционно-развивающей работе значительное место занимает психологическая и педагогическая коррекция. Главная функция психокоррекции – определение условий, наиболее благоприятствующих правильному формированию личности ребенка, и реализация соответствующих личностно-ориентированных программ комплексного воздействия. Особое направление психологической коррекции – это развитие познавательной деятельности профилактика и устранение нарушений, препятствующих нормальному развитию. Здесь психологическая коррекция тесно переплетается с педагогической коррекцией.

Собственно педагогическая коррекция может быть направлена на устранение пробелов в знаниях, усвоении отдельных учебных предметов или их разделов. В коррекционно-развивающую работу неотъемлемой частью входит медицинское сопровождение: профилактические и оздоровительные мероприятия, лечебная физкультура и массаж. Общая цель коррекционно-развивающей работы – содействие развитию ребенка, создание условий для реализации его внутреннего потенциала, помощь в преодолении и компенсации отклонений, мешающих его развитию. Программа психологического сопровождения детей с задержкой психического развития представляет собой комплекс специальных психологических занятий и упражнений, направленных на повышение познавательного интереса, формирование произвольных форм поведения, развитие психологических основ учебной деятельности, таких как механическая память, зрительно-моторная координация, устойчивость и объем внимания. Каждое занятие строится по определенной постоянной схеме: 1. Гимнастика, которая проводится с целью создания хорошего настроения у детей, кроме того, способствует улучшению мозгового кровообращения, повышает энергетику и активность ребенка. 2. Основная часть, которая включает упражнения и задания, направленные преимущественно на развитие одного какого-либо психического процесса (3-4 задания), и 1-2 упражнения, направленных на другие психические функции. Предлагаемые упражнения разнообразны по модальности, способам выполнения, материалу (подвижные игры, бланковые задания, задания с предметами, игрушками, спортивными снарядами). 3. Заключительная часть – продуктивная деятельность ребенка: рисование, аппликация, конструирование из бумаги и т.д. Необходимо помнить, что нужно воздействовать на все сферы жизни ребенка. Когда родители изменяют свое поведение и тип воспитания, когда ребенок будет получать психолого-педагогическую помощь, тогда можно будет подключить гипнотерапию, для того, чтобы ускорить процесс восстановления и закрепить положительную динамику. Вы правильно делаете с мамой, что не хотите сдаваться. Вы сильнее, чем Вы думаете. Одной маленькой неудачи недостаточно, чтобы остановить Вас в процессе достижения своего успеха. Недостаточно будет также и десяти, и ста, и даже тысячи неудач! Кроме того, если нет органических нарушений (не затронуты мозговые функции), то коррекция проходит весьма успешно. И таких примеров миллионы. Помните, если кто-то другой смог сделать это, то сможете и Вы. Даже если только один человек в мире сумел достичь того, чего желаете Вы. Это должно стать достаточной причиной для Вас, чтобы никогда не сдаваться. Дерзайте, пробуйте, стремитесь, делайте. У Вас все получится!

Здравствуйте! Меня очень волнует вопрос, можно ли использовать какие-то гипнотические техники «в домашних условиях», для помощи близким? Если да, то какие? Моя мама страдает мигренями, могу я как-то помочь ей? Или она – сама себе? Сейчас спасается гомеопатией, но если есть возможность обойтись без таблеток и горошин, это будет для нас счастье!

Давид

Здравствуйте, Давид! Очень приятно видеть, когда дети внимательно относятся к своим родителям. Конечно, Вы можете помочь своей маме, Вы уже ей помогаете, задавая этот вопрос. Безусловно,

существует множество техник для занятий самогипнозом, которые мобилизуют все ресурсы организма, стабилизируют эмоциональное состояние, разрешают внутренние конфликты. Что такое боль? Любой симптом – послание, "информация", принуждающая обратить внимание на что-то в нашей жизни. Естественно, не имеет смысла "подавлять" сообщения. Просто запивая таблетку водой, мы обманываем не боль, а себя самого. А вот если мы последуем указаниям, которые посылает нам жизнь, то боль перестанет быть необходимой. Ведь и машина приносит больше пользы, если ее правильно "обслуживать". При этом нельзя путать причины с пусковыми механизмами. Если в автомобиле вспыхивает сигнальная лампочка прибора, контролирующего уровень масла, это не означает, что она испортилась. Наоборот, вспыхивая, она выполняет свою функцию, показывает, что нечто не в порядке в другом месте. Кроме того, она точно показывает, где искать неполадку. Как только причина устранена, лампочка гаснет. Так и в нашем организме. Давайте рассмотрим психологическую составляющую головной боли. Головные боли часто наблюдаются у людей, склонных к напряженным размышлениям, кто при чрезмерной умственной деятельности создает проблемы, вместо того, чтобы их решать.

Головные боли, как правило, сопровождаются давлением на голову. При головной боли охватывает чувство напряжения, что что-то не в порядке, что-то "засело в голове". Ситуация может проясниться только в состоянии, противоположном напряжению, – при расслаблении. Давление существует до тех пор, пока продолжается встречное давление. Как только прекращается подставление самого себя под давление, например, происходит дистанцирование от волнений, – давление проходит. Если усиленно сосредоточить мысли на ногах, наступает внезапное облегчение или даже полное улучшение. Это доказывает, что лишь перегрузка головы вызывает головную боль. Ну, а теперь, пришло время поговорить об упражнениях. Первое упражнение называется "Чего хочет мой организм сейчас". Для его выполнения потребуется всего 2-3 минуты, и первое, с чего нужно начать, – это с готовности уделить эти 2-3 минуты нуждам своего организма. Поза не важна, вы можете находиться стоя, сидя, лежа... Направьте внимание внутрь своего тела, доброжелательно интересуясь: чего хочет ваш организм прямо сейчас?... Такое направление внимания и неподвижность тела автоматически будут способствовать развитию гипнотического состояния, в котором вы будете находиться в большем контакте со своим организмом... Итак, вы задаете вопрос: чего хочет мой организм прямо сейчас?... Вам нет необходимости получить 100-процентно точный ответ... Главное – ваше искреннее желание откликнуться на внутренние потребности организма действенным участием... Если организм хочет потянуться – потянитесь, если хочет попить воды – сразу же попейте воды... Делайте то, чего хочет ваш организм, в таком объеме, чтобы возникло чувство внутреннего насыщения, напитанности... Очень хорошо. Сделайте так 4-5 раз. Еще одно очень важное упражнение называется "Хорошее место". Устраивайтесь поудобнее, закройте глаза и позвольте своей памяти напомнить вам приятный уголок природы... такое место, которое вы



любите... в ваше любимое время года... Дайте себе время как-то рассмотреть, прочувствовать это место... какие-то детали... то, что там есть... то, что находится рядом с вами... и то, что подальше... Это хорошее место... В нем особенная атмосфера... спокойная... хорошая... целебная... Природа лечит человека... Вдохните воздух этого места... Пройдитесь по нему в своем воображении... Прогуляйтесь... или просто постоитесь... осмотритесь... затем поставьте там воображаемое удобное кресло... усадьтесь в него... и представьте, что вы просто отдыхаете какое-то время... Дайте себе возможность напитаться целебной атмосферой этого места... Дождитесь момента, когда вы действительно ощутите, что вы отдохнули... не торопите себя... время есть... времени достаточно... Вам нет необходимости ничего делать... Пусть все происходит естественным образом... Просто отдых... теперь, когда вы почувствовали, что хорошо отдохнули, можно медленно пошевелиться... глубоко вдохнуть... потянуться и открыть глаза, возвращаясь из своего внутреннего мира во внешний мир отдохнувшим и набравшимся сил для того, чтобы продолжать движение по своей жизни... Если человек будет делать эти упражнения систематически, регулярно, то это поможет ему быть в гармонии со своим организмом, укрепит его здоровье. Если же трудно будет справиться самостоятельно – всегда можно обратиться за помощью к специалисту, гипнотерапевту. Пробуйте, я уверена, что все у Вашей мамы получится. Тем более что рядом с ней такой заботливый сын!

Ксения Карпенюк, г. Южно-Сахалинск





СПЕЦИИ СЧАСТЬЯ

Делаем жизнь вкуснее!

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

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

С любовью, Евгения Шреер

ОЧКО, или «Индульгенция» в отношениях

«– Вскрываем?
– Да в а й ...
– У меня 18...
– А у меня 23...»

О да... Игра на фарт, победителем из которой выходит тот, кто наберет нужное количество очков. Как это напоминает одну довольно знакомую модель отношений: Когда набирают очки за то, чтобы сказали, «какой ты хороший»; Когда набираются очки за то, чтобы позволить себе получать удовольствие и радость; Очки за то, чтобы элементарно признали; Очки за то, что можешь заткнуться и потерпеть; «Ах, ты так?! Тогда я...» – и здесь тоже идет сравнение, у кого сколько очков; Очки за свободу; Очки и баллы за жизнь, которую «подарили»; Очки за право солгать; Очки за любовь; Очки за право быть счастливым; Очки за право проживать свою собственную жизнь так, как хочется...

А, собственно... За что идет игра? Как играем? К чему апеллируем и чем манипулируем? Итак... На кону: любовь. Карты: ложь, лесть, вина, угроза, жадность, гордыня, жалость, страх и т.д. Правила: манипуляция, расчет и эгоизм. И вот уже при подобных обстоятельствах отношения уходят на второй план и теряются в игре интересов... Игре на очки... А дальше, как результат, она самая... Игра в «Очко». А как играть при таком раскладе? Что же делать? Ведь так хочется получить любовь, а на руках лишь внутренняя пустота, недовольство собой и накопившееся чувство агрессии, вызванное голодом по вниманию, душевному теплу и безусловному принятию. И первым на помощь приходит, конечно, он... Блеф, упакованный в яркую обертку лучезарной улыбки, выполняющий функцию той самой заветной «ширмы», которая надежно скрывает все то, чего не стоит показывать оппоненту.

А теперь вперед... Можно попробовать «напрячь» противника, испугав. Ведь страх – это эмоция, вносящая сбой в состояние человека. И тогда... А можно расслабить – просто польстить, как будто он непобедим. А потом сделать решающий ход. Можно вызвать жалость. И, возможно, чтобы хоть как-то Вам помочь, Вам поддадутся в этой игре. Можно получить заветный выигрыш угрозой... Конечно, можно долго перебирать многообразие манипулятивных вариантов, которые гарантированно дадут желаемый результат. Но тогда почему этот долгожданный результат, полученный таким путем, не дает полного удовлетворения? По сути, манипуляция уже изначально заключает в себе обман и лишает выбора. А рано или поздно обман, обращенный вовне, возвращается обратно. В итоге обманываем и предаем себя, свои чувства, надежды и мечты.





И самый страшный палач, который пытается и убивает нас, живет не где-то там далеко, а внутри, культивируемый и поддерживаемый нами же изо дня в день. Так незаметно жизнь погружается в невидимую сладкую паутину самообмана. И вместо отношений, где радость возникает от проживания чувств и заботы друг о друге, включается акцент на «выгоде»: «Кто больше хапнет?». Набор и подсчет так называемых «баллов» или «очков». Когда же затевается подобная игра в отношениях? Когда есть четкое убеждение, что просто так – не любят; Тогда, когда люди не умеют напрямую выражать свое мнение и свои желания; Когда вообще чего-то хотеть не принято; Когда любовь выражается только через материальное проявление; Когда в отношениях обусловлены поощрения и наказания; Когда в отношениях возникает не команда, а конкуренция и борьба; Когда внимание каждого участника отношений сфокусировано в первую очередь на личных потребностях, а общего, и уж тем более потребностей партнера, он просто не видит; Когда отношения строятся посредством манипуляций друг другом; Когда отношения направлены больше на то, чтобы «брать», чем на то, чтобы «дать». Довольно грустно наблюдать подобный формат взаимодействия со стороны, а еще хуже оказаться его участником. И как бы в подобных отношениях партнеры ни стремились установить баланс в поступках и деньгах, в душе будет оставаться пустота. Ведь в «Игре на баллы» теряется суть отношений и самой жизни. Можно ли купить прощение за доставленную близкому человеку боль? Можно ли выиграть счастье? А заслужить любовь? Чувства можно сбалансировать только чувствами. Причиненную боль можно искупить только раскаянием и прощением. Поблагодарить за радость можно, только подарив радость в ответ. И даже если любовь получена манипулятивным путем... Она получена извне. А внутри ее как не было, так и нет. И как бы успешно ни разворачивалась игра манипуляций, элементарная потребность в отношениях, где есть наслаждение и обмен чувствами, заботой, поддержкой и приятием, остается без внимания. Говорят: «Невозможно найти счастье в отношениях, если ты не принес его с собой». И еще хочется добавить к этой фразе, что невозможно принять любви больше, чем уже есть в сердце. «Проживать» отношения или «играть на очки и баллы», безусловно, решать вам. Главное – не забывать, что от этого решения зависит качество Вашей жизни и то, в каком мире вы будете жить.

«–Ну, что... Вскрываем?

– А зачем? Ведь все открыто и прозрачно!

– Как же тебя люблю!

– Я тоже... и уже давно».

Евгения Шреер, г. Краснодар





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, посоветуйте, пожалуйста, как быть. Когда мне было 5 лет, мать развелась с отцом и вышла замуж за другого. Она запретила мне видеться с отцом и всеми родственниками по его линии, отец с бабушкой тайком приходили ко мне в садик. С отчимом у меня напряженные отношения. Я понимаю, что он меня вырастил и много чего дал, но он все время меня попрекает куском хлеба, хотя сам очень состоятельный человек. Сейчас я ношу его фамилию, но я хочу поменять обратно на свою, по отцу. Даже думать не хочу, что начнется дома, в целом готов уйти и строить свою жизнь отдельно, мне уже двадцать, в универе я учусь на бюджетном. А еще хочу разыскать отца, но боюсь, что он этому не обрадуется: года четыре назад я пытался выйти с ним на связь, он принял меня очень холодно. Тяжело потому, что душе хочется, а умом понимаю, что мать с отчимом страшно обидятся и обозлятся, а с отцом что, не понятно. Но продолжать жить, как есть, уже сил нет. Как будто все неправильно. Что делать?

С уважением, Константин



Здравствуйте, Константин! На мой взгляд, у Вас сейчас есть все шансы восстановить душевную гармонию. Полагаю, есть и ресурсы для этого. Вы – выросли. Вы осознаете себя как отдельную личность. Ваши мнения, желания, потребности вполне могут отличаться от родительских. Это нормально и правильно. Как раз этот осознанный выход «из-под крыла» родителей «в свободное плавание» для дальнейшей жизни человека является базисом, на котором и обретет пристанище его дальнейшая самостоятельная жизнь, его независимость (и финансовая, и карьерная в том числе). И у Вас уже есть возможность учиться, обустроить свой быт и т.д. Значит, Вы все делаете верно. Вы – богаты. У Вас есть хорошие жизненные ресурсы! Есть родители, родные папа и мама, которые дали жизнь и ресурсы для жизни, развития, взросления (те, которые оказались возможны для каждого из них, для мамы – больше, для отца – чуть меньше). И у Вас есть отчим, который участвовал в Вашей жизни, давал дополнительные ресурсы, мужскую поддержку. Константин, дело в том, что Вам не нужно за это расплачиваться. Важно просто с уважением посмотреть на это. На все, что обрели благодаря Вашим близким. Важно искренне, от души, с уважением, сказать им: «Спасибо за всё, благодаря Вам я родился, выжил, вырос! И теперь у меня свой путь». И по своему жизненному пути человеку легче шагать, если есть в душе любовь и принятие к обоим родителям. В помощь Вам приведу одну из Заповедей: «Чти отца твоего и мать твою, да благо тебе будет, и долголетен будешь на земле». «Чти» – почитай, принимай, уважай, будь уважительным в словах и действиях, (не зависимо от того,

каковы твои родители, какова их судьба, каковы их поступки). И даже если кто-то обидится или разозлится на то, что Вы уже готовы воспользоваться своим правом – чувствовать себя в душе сыном своего отца (помимо того, что по факту – генетику никто не отменял – Вы на 50% – Ваш отец!) и скажете об этом, думаю, что Вы обязательно найдете нужные слова для мамы и отчима. Слова о том, что Вы уважаете, а главное – безусловно (без всяких условий, искренне) любите их. То, что Вы делаете – это наведение порядка в Вашей жизни. А Ваше отношение к ним, как близким и дорогим людям, никоим образом не меняется! Константин, Вы пишете, о том, что боитесь, что отец не обрадуется Вашему решению, примет холодно... Похоже на страх мальчика («папа меня не любит, значит, я плохой» или «папе я не нужен, значит, я пропаду»). А Вы – взрослый. Вы можете сказать своему «внутреннему мальчику», что позаботитесь о нем, независимо от того, сколько любви может дать Вам Ваш родной отец. Не стоит по-детски ждать, что отцовской любви будет много. У отца за плечами своя история, свои причины того что произошло в Вашей с ним жизни, возможно, его тяготит чувство вины, страх осуждения и многое другое. Возможно, отец совершенно не умеет с Вами общаться, не знает, чего ожидать от взрослого сына... Это его дело. Оставьте все это ему, с уважением. Чтобы обрести отца, достаточно просто любить его, что Вы и делаете всю свою жизнь. Прислушивайтесь к своему сердцу! Удачи Вам и добра!

С уважением, Людмила Захарова

Доброго времени суток! Мне очень нужен совет в непростой для меня ситуации. Моя младшая сестра скоро выходит замуж. 5 лет назад я встречалась с ее женихом. Мы оба были тогда очень молодыми, он заканчивал университет, я еще училась. Наши

отношения длились не так чтобы очень долго, в общей сложности чуть меньше года. Нельзя сказать, чтобы я была влюблена в него без памяти, но он мне казался всегда очень надежным человеком, и я с легкостью представляла его в роли мужа, главы будущей своей семьи. Мне хотелось от него детей – наверное, это единственный раз в жизни, когда мне хотелось ребенка, и это было реально. Потом он ушел от меня – влюбился в другую девушку. Я, конечно, обиделась и переживала долго, но стала жить дальше. А потом прошло два с лишним года, и у него завязался роман с моей сестрой. Мне это с самого начала было невыносимо, хорошо хоть я живу отдельно от нее и от родителей. Я терпела изо всех сил, надеялась, что это скоро закончится. Но закончилось все тем, что они решили пожениться! Я не могу, я бешусь оттого, что он женится на ней, а не на мне, и ненавижу себя за то, что в итоге желаю сестре несчастья и конца любви!!! Собираюсь уехать в другой город, чтобы вообще быть как можно дальше от них. Что еще можно сделать, подскажите?? Людмила

Здравствуйте, Людмила! Я немного промедлила с ответом на Ваше письмо, так как описанная Вами ситуация действительно непроста, и для того, чтобы разрешить ее полностью, нам с Вами пришлось бы хорошенько поработать (очно или в Skype). Тем не менее, в моем ответе Вы, возможно, найдете для себя что-то важное, ценное и целительное для разрешения данной ситуации. Людмила, Вы пишете: «он мне казался», «с легкостью представляла его в роли», – это говорит о том, что Вы создали Образ, образ человека, подходящего на роль мужа, на роль отца Вашего ребенка, на роль главы своей (заметьте, не вашей, а своей!) семьи... Людям нередко случается рисовать для себя образ «человека идеального», давать ему роли, и требовать хорошей игры на сцене собственного театра. При этом сам человек (партнёр), его личность, его желания, стремления, его собственная жизнь остаются «за кадром». Это рано или поздно приводит к непониманию между партнерами и взаимным претензиям («Ты требуешь от меня невозможного», «Ты не оправдал моих ожиданий») и чаще всего заканчивается разрывом отношений. Для того чтобы разобраться, так ли это было на самом деле и какова причина того, что ваши отношения не сложились, мне в первую очередь важно было бы узнать, что с Вашим отцом и каковы Ваши отношения с ним, каковы отношения между Вашими родителями. (Речь об отце потому, что именно образ «идеального отца» девушка чаще всего «примеряет» на своих партнеров.) Людмила, Вы пишете «он ушел – влюбился в другую девушку», но не пишете, каков Ваш «вклад» в его уход, а главное – как происходило Ваше расставание. Расстались ли Вы «миром», обсуждали ли этот процесс друг с другом, говорили ли вы о своих чувствах в тот момент? Было ли расставание «бурным», через ссору, ругань, взаимные обвинения? Из того, что Вы пишете дальше, я могу предположить, что Вы оставили эти отношения незавершенными для себя. «Я, конечно, обиделась и переживала долго, но потом стала жить дальше». Пережила ли? С чем осталась «жить дальше»? Дело в том, что незавершенные правильно отношения, подкрепленные не пережитой обидой и невысказанными претензиями, подобно толстому канату, могут связывать Вас по рукам и ногам, накрепко привязывая все к тому же иллюзорному образу теперь уже «бывшего» партнёра, не давая возможности



отпустить его, уйти самой, и завязать (!) новые отношения. Далее – достаточно интересный момент – молодой человек-таки вернулся в Вашу семью. Для этого могут быть определенные причины (системные в том числе), которых мы сейчас не будем касаться. Важно то, что в вашу семейную систему входит новый человек. Не тот Образ, который Вы привыкли считать «своим», а совершенно новый человек, хоть и знакомый Вам по прежним отношениям. Важно понять это для себя, почувствовать разницу. На сцене «театра жизни» появились новые действующие лица: Ваша сестра, ее будущий муж, и вы – родственники, которые могут дать этому человеку хорошее место в своей семье, с уважением к выбору Вашей сестры и к их нынешним отношениям. Людмила, такое чувство, что Вы добровольно взвалили на свои плечи тяжесть, которая невыносима. Тяжесть прежних незавершенных отношений и обид в разы увеличена грузом претензий, обиды и ненависти к родной сестре. Нужен ли Вам этот груз? Возможно ли с этим грузом на плечах (а точнее – в сердце) убежать куда-то (в другой город, в другую страну, на край света?). Станет ли груз от этого легче? Станет ли легче Вам? Остановитесь на миг, опустите свою ношу. Посмотрите внимательно – для чего она нужна Вам? В чем ее ценность? Какова ее роль? Быть может, это возможность остаться на всю жизнь незамужней, бездетной, обвиняя в своей неустроенности кого-то, но не себя? Быть может, где-то в глубине души важно остаться «обиженной», «брошенной», вечно страдающей, безотказно получая за это от окружающих и от близких (от папы и мамы в том числе) дозу жалости и... быть может, любви? Людмила, я могу предположить, что Ваша младшая сестра получила больше родительской любви нежели досталось Вам, и от этого ее счастье тем более нестерпимо... Очень важно понять: как бы ни складывалась жизнь Вашей сестры, Ваше счастье, Людмила, только в Ваших руках. Только Вы можете решить для себя важную задачу – жить счастливо. За Вами выбор. А в помощь Вам – работа с системным семейным психотерапевтом, семейная расстановка. Добра Вам!

Людмила Захарова, г. Волгоград





Тотем:

Психологический аспект

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

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

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

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

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

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

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

Тотем: Косуля. Безусловная любовь

Любовь не дает ничего, кроме самой себя, и не берет ничего, кроме самой себя. Поэтому любовь не обладает ничем, но и ею нельзя обладать, ведь любви достаточно только любви (Д. Х. Джебран. Пророк)
Сердце имеет свои пути, неизвестные разуму. (Паскаль)

Продолжим наше знакомство с животными-тотемами. В этом номере я хочу рассказать о Косуле. Косуля принадлежит к семейству оленевых. Это мелкий олень, внешне чем-то напоминающий козу, изящное и грациозное животное. Как тотемное животное косуля олицетворяет женскую застенчивость, пугливость и невинность, мягкость и чуткость, доброту, грацию и красоту, а также – безусловную любовь и дружелюбие. Ее пятнистая одежда указывает, что она не делает различия между светлым и темным, добрым и злым. Если в вашу жизнь вошла Косуля (через сны, карты, символы), для вас это верный знак, что надо прислушаться к своему сердцу, а также о том, что настоящая любовь не приемлет условий. Но если бы было достаточно просто принять решение для того, чтобы стать более любящим... Силой воли мы не в состоянии принудить себя к любви или к счастью. Чувства по самой своей природе происходят из глубины; мы можем их подавить, но мы не можем их преднамеренно создавать. К сожалению, лишь немногие из нас избежали травм в детстве. Это вынудило изолировать свои сердца и создать «броню» против любви. В повседневной жизни люди даже не отдают себе отчет в том, что их грудная клетка постоянно напряжена, закована будто в стальные доспехи. Они испытывают тоску по любви, они чувствуют в своих сердцах любовь, но не могут до нее добраться, потому что отделены от своего сердца барьерами, которые сами же и возвели для того, чтобы его сохранить. Чтобы ослабить эти «тиски», а со временем и полностью освободиться от них, стоит прислушаться к советам тотема Косули и последовать им. Первое правило: любите других людей, воспринимая их слабости. Принуждение бессмысленно, так как никого нельзя перевоспитать силой. Только теплота сердца может излечить старые раны, наладить отношения и разрешить конфликты. Второе правило: поворачивайтесь к доброму и хорошему, не поддавайтесь влиянию негативных ситуаций и людей. Если вам



удастся сохранить дружелюбие и уверенность в себе при всех сложных и противоречивых обстоятельствах, тогда эти качества распространятся и изменят ситуацию и людей вокруг вас в лучшую сторону. «Однажды Олень услышал зов Бога со Священной Горы. Олень немедленно отправился на зов. Но он не подозревал, что ужасный демон охранял путь к Великому Духу. Демон хотел, чтобы все духовные существа думали, что Великий Дух не хочет быть потревоженным. Это делало бы демона значимым, мощным и порождающим боязнь к нему. Однако олень совсем не испугался, когда натолкнулся на демона. Это было удивительно, поскольку демон воплощал в себе ужас всех уродливых монстров, которые когда-либо существовали. Демон выдыхал огонь и дым, и издавал ужасные звуки, чтобы запугать Оленя. Любое нормальное существо сбежало бы или умерло на месте от страха. Олень, однако, мягко попросил демона: "Пожалуйста, позвольте мне пройти. Я хочу встретиться с Великим Духом". Чувства Оленя были наполнены любовью и состраданием к этому хулигану с завышенным самомнением – демону. Демон изумился отсутствию страха у Оленя, ведь что бы он ни пробовал, он не мог запугать Оленя, потому что любовь проникала через его злобную, уродливую душу. Понемногу само существо демона и его каменная Душа начали таять, и его тело сократилось до размера грецкого ореха.

Не уменьшающаяся любовь и мягкость Оленя вызвала уменьшение демона. Из-за этой мягкости и заботы, проявленной Оленем, путь теперь был чист для всех детей Великого Духа. На пути к Священной Горе теперь можно было не бояться демона, который прежде преграждал Путь». В этой древней легенде олень использует силу мягкости, чтобы коснуться Души и ума раненного существа, которое не пускает его к Священной Горе. Помните: сила – не всегда самый лучший метод. Очень часто мы проецируем на других наш негативный прошлый опыт, чувство неуверенности в себе, страхи. Третье правило: слушай свое сердце. Если у вас бывают боли в сердце, повышенное давление, вы часто испытываете гнев, недовольство жизнью, бессонницу, усталость, – это верный признак того, что вам не хватает настоящей любви к себе и безусловного принятия себя. А когда мы не испытываем к себе уважения и любви, то обнаруживаем наши собственные недостатки в каждом втором человеке. Если вы прислушаетесь к собственному сердцу, то обнаружите, что в нем живут: Сострадание. Это – приятие всего того, что происходит с другим, приятие его состояний и действий. Здесь нет места меркам хорошо/плохо, а есть осознание того, что сейчас человек проявляется в определенном поведении и состоянии, соответствующем определенному уровню его духовного развития. Человек как-либо себя ведет не потому, что он плох или хорош, а потому, что на данный момент жизни он не может по-другому себя повести вследствие своего уровня осознанности. Доброта. Это энергия, наличие которой у человека делает невозможным возникновение у него агрессивности, злобности, ненависти, обиды и т. п. Чем больше Доброты в человеке, тем меньше его способность к обиде. Сердечная обида (за нелюбовь, за невнимание, за то, что не по-доброму отнеслись) — глубокая и длительная, причина легочных заболеваний. Любовь – это чистое состояние и больше ничего – с точки зрения поведения, действий. Не заблуждайтесь, энергия вашего ума называет очень многие поступки и действия, которые вы совершаете, любовью. Но это совсем не значит, что эта энергия присутствует в вас. Если на сердце есть Любовь, то человек не может быть недобрым, не радостным. Поэтому справедливо, когда говорят, что Любовь – это свет, это радость, это тепло доброты. Мужество. Способность брать на себя ответственность за свои решения, мысли и, как результат, деяния. Это взятие на себя ответственности за свои чувственные реакции, за то, что человек не будет вести поиск причин извне, из серии: «вы меня довели», «а как можно еще с такими людьми поступать» и т. п., а сумеет увидеть причины своих состояний и деяний в себе. Мужество – это приятие себя (или другого) во всех возможных осознаваемых или неосознаваемых, сознательных или бессозна-

тельных проявлениях своей сущности. Нежность. Это некая мягкость и плавность движений и, конечно же, это особый мягкий свет в глазах: «сердце, наполненное нежностью». Кротость. Это то качество, которое позволяет человеку делать и любовь, и нежность недемонстративными. Можно сказать, что кротость – это тот вектор, который обращает направленность человека внутрь себя. Радость. Стихия Радости возникает от возможности осознания общности и неотъемлемости всего Природного, всего Космического. Когда человек видит в дереве, в листке, в животном, в звезде нечто такое, что есть в нем, нечто такое, что является связующим фактором между всеми проявлениями жизни. Восхищение. Кто переживал когда-то внутреннее восхищение, тот не забудет его никогда. Однако нет энергии восхищения там, где люди говорят: «Я восхищен чем-то...», – это останавливает течение этой энергии. Когда она есть, то нет потребности говорить. Предлагаю вам не ограничиваться простым чтением и не принимать вышеизложенное на веру, а в спокойной обстановке исследовать наличие и уровень развития у себя этих качеств. А в заключении хочу привести высказывание Ошо: «Любовь – это настоящий поиск. Пробуйте найти настоящее существо, скрытое в другом человеке. Не воспринимайте людей поверхностно. Каждый человек – это такая загадка, что если вы будете продолжать окуна́ться в него всё глубже, вы увидите, что он – бесконечен».

С любовью, Ирина Создана, г. Санкт-Петербург



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.





«Во мне живет убийца?!» Тайны ОКР. Часть вторая

«Я так устал от этой страшной мысли, что я беру топор и убиваю всю свою семью, всюду погром, кровь, крики... Затем захожу в спальню к маленькому сыну, кидаю ему на лицо подушку и начинаю душить его! Какой ужас! Что за мысли! Я же люблю свою семью и не желаю своим близким зла! Что за демон живет в моей голове?! Это он посылает мне эту жуткую мысль, я борюсь с ней путем полнейшего погружения в себя, дабы удержать над собой контроль; прячу ножи, молотки и всякие опасные предметы, но это не спасает. Я начинаю бояться, что причиню вред через что угодно: оболью кипятком, столкну с лестницы, ударю...» Обсессивно-компульсивное расстройство – это одно из мучительных заболеваний, при котором человек ощущает себя пленником самого себя: «Я свой собственный раб», «Во мне есть второе я, которое диктует, что мне делать», «Это что-то мое, но оно сильнее меня».

Подобные высказывания являются характерным для ОКР. Приведенный выше пример с навязчивыми мыслями (криминального характера) имеет широкое распространение при данном расстройстве: пациент постоянно боится, что станет угрозой для кого-либо, потеряв контроль над собой, принесет кому-то вред (собьет машиной, покалечит, столкнет с лестницы, задушит и.т.п.). Алик – будем называть его так – страдает ОКР более десяти лет, всяческие попытки пройти курс психотерапии приносили лишь временный результат. Со слов пациента, малейший стресс возвращал его к пугающим мыслям. И действительно, если рассмотреть терапевтический путь, проделанный пациентом, его проблематика традиционно «решалась» при помощи разъяснений иррациональности его суждений и убеждения его в том, что на самом деле он добрый и хороший и никогда не причинит никому вреда. Да, действительно, пациенты с ОКР не причиняют вреда никому, кроме самих себя, и в данном случае все оборачивается аутоагрессией. Т.е. «вылетающая» мысль бумерангом бьет не другого человека, а самого мыслителя. И я в корне не согласна с идеей «хорошести» данного пациента. Алик не хороший, Алик разный, и исходя из этого предположения и нужно строить терапевтический план лечения. Когда я попросила его описать ту часть, которая диктует ему пугающие мысли, он сделал попытку описать своего «убийцу». – Он очень злой, мстительный, смелый, отчаянный, и все, что ему нужно, – это новые и новые жертвы, он не разделяет людей на маленьких и больших, сильных и слабых, он убивает все и вся на своем пути. Затем я попросила Алика вынести этот образ во вне, т.е. растождествиться с ним: – Расскажи мне, как одет этот человек? – На нем старые тертые джинсы и изношенные казаки, грязная черная футболка. Он выглядит неряшливым и опасным. – Где он стоит и что его окружает? – Он стоит на темной улице: вышел на дорогу и подкарауливает случайного прохожего, у него в руках нож. – Что это за нож? – Это перочинный ножик с деревянной ручкой. – Как зовут этого человека? – Его зовут Антон.

– А теперь стань этим Антоном, пусть каждая твоя клеточка пропитается им. Ты убийца, и сейчас прочувствуй это, разреши себе им быть. Ты одет в небрежную старую одежду и стоишь на темной улице, подкарауливая жертву. Отождествись с этим. Ты это он, он это ты. – Да, я все это чувствую. – Что ты чувствуешь? – Я чувствую энергию, мощную энергию. Я безжалостен и хочу крови, хочу убивать. – Зачем тебе убивать? Для чего? – Просто есть лишние люди, которые не должны жить. – Зачем тебе убивать свою семью, своих детей? – Они тяготят меня, я чувствую себя связанным по рукам и ногам, с ними я словно в тюрьме, как зэк, отбывающий срок. Я хочу освободиться, избавиться от этого. Из терапевтической беседы с пациентом невооруженным глазом видна подавленная агрессия. В своей обычной, повседневной жизни пациент застенчив и молчалив, а почему? Потому что занят тем, что контролирует Антона, подавляя его разрушительные импульсы. Задача терапевта в данном случае – обозначить эту субличность (теория Р.Ассаджиоли), научить пациента растождествляться с ней и социально приемлемым способом разрешить этой части жить и проявлять себя (конструктивные конфликты, единоборства, стрельба, метание ножей, охота и т.п.) Пациент должен признать тот факт, что да, это в нем есть (подавленная агрессия), и она в его власти, а также признать тот факт, что семья действительно его тяготит и он хотел бы научиться отстаивать свои интересы. Психотерапевт помогает пациенту сделать невидимое очевидным и принять эту вытесненную субличность как некую данность своего существования. В ходе продолжительной психотерапии Алик научился слышать свои глубинные потребности и адекватно выражать свою агрессию в межличностных отношениях, планируя свой день иначе, он стал больше времени уделять своим истинным потребностям, не прибегая к подавлению таких чувств и эмоций.

Вероника Степанова, г. Санкт-Петербург



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

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

Здравствуй, дорогой читатель! В этой статье мы продолжим разговор об участии психики в формировании соматических заболеваний. Мы уже говорили о том, что болезнь представляет собой одну из возможных реакций, которые предоставлены человеку в безвыходном, на его взгляд, положении. Органическое изменение приходит «на помощь», когда человек в обстоятельствах конфликта не предпринимает никаких действий, а молча проглатывает то, что дает ему ситуация или ряд ситуаций. Поэтому в данном разделе мы рассмотрим формирование желудочно-кишечных заболеваний, таких как: гастрит, язва и желчекаменная болезнь. Когда на прием приходят люди с данными заболеваниями, сразу задаешь вопрос: «С кем и как вы кушаете?», потому, что и гастрит, и язва зарабатываются за столом, в момент принятия пищи. В этот момент человек открыт и духовно, и энергетически, и соответственно, вся негативная энергия беспрепятственно попадает человеку в организм – в буквальном смысле через желудок. Во многих религиях люди читают молитвы перед вкушением пищи, очищая поле, благодаря Всевышнего за тот хлеб, который он дал им намедни. На Руси издавна поговорка гласила: «Когда я ем – я глух и нем». Неспроста люди так трепетно относились к вкушению пищи, и разговоры за столом всячески пресекались взрослыми. Не оттого, что они боялись наказания Всевышнего, а оттого, что мудрецы знали: негативные эмоции поглощаются так же, как и то, что они вкушают. Слово, как меч может убить изнутри. Мы потеряли эти традиции. Современное общество настолько динамично, что единственным местом в доме, где могут встретиться люди, дети и их родители – это кухня, кафе и рестораны. И порой это единственная возможность для научения «нерадивого» ребенка или выяснения отношений между взрослыми. Вредит ли светское застолье нашему желудку, спросите вы? Да, если вы находитесь в обществе малознакомых людей. Вы все равно находитесь под напряжением, что влияет на секрецию вашего желудка. Давайте детально рассмотрим, что происходит в организме. В данном случае, конечно же, играет роль такой фактор, как наследственная слабость той или иной системы организма (любое психосоматическое заболевание оседает на том или ином органе, где есть предрасположенность, генетически обусловленная). Это может быть и сердечно-сосудистая, и кожная, и дыхательная системы, и как мы уже говорили выше, опорно-двигательная. В случае с гастритом или язвенной болезнью человек как бы «разъедает» себя изнутри. Неблагополучная атмосфера влияет на данный процесс. Ребенок или взрослый вынужден принимать пищу под обильным «соусом» из негатива или выяснения отношений и давить в себе злость и агрессию. В итоге эта агрессия разрушает его изнутри. Конечно, болезнь не

возникает после одной-двух ситуаций сдерживания своих чувств. Но если это происходит постоянно, разрушительная энергия периодически направляется на один и тот же участок тела, возникают мышечные зажимы, а потом и изменения на уровне клеток выбранного органа. Что в этом случае можно порекомендовать страдающему? Прежде всего, не выяснять отношения за столом, а если этого не получается, то кушать отдельно, даже если это будет в полном одиночестве. Главное условие – это получение удовольствия от приема пищи. Второе – не принимать пищу в суете, спешке, так как желудочный сок не успевает вырабатываться в достаточном количестве для переваривания пищи. Третье – массаж области эпигастрия для снятия мышечных зажимов с проработкой зажимов на психологическом уровне, чтобы до конца сойти с диет и медикаментозного лечения. Только при таком условии можно полностью излечиться от гастритов и язвенной болезни. К психосоматическим расстройствам относят и желчнокаменную болезнь. Ещё И. К. Хайнрот говорил, что все сбои в работе печени или селезёнки – следствие человеческих пороков. В желчном пузыре, в печеночных и желчных протоках очень часто (особенно в пожилом возрасте и в первую очередь у женщин) образуются камни из холестерина, желчных пигментов и известковых солей. Когда камни закупоривают пузырный проток или желчевыводящие пути возникает приступ печеночной колики. Далеко не все, у кого есть камни, ощущают от этого какие-то неудобства. В большинстве случаев камни никогда не дают о себе знать. И все же тех, кому они приносят страдания, очень много. Желчнокаменная болезнь – одна из самых распространенных в западном мире. По каким-то причинам на Востоке, например, в Японии она встречается несравнимо реже, чем в Европе.

У африканцев камни в желчном бывают редко, а жители острова Ява, кажется, вообще с ними не сталкиваются. Уже в Древней Греции видели тесную связь между печенью, желчью и человеческой психикой. Когда человек волнуется, злится, завидует, это тут же сказывается на работе печени. Недаром говорят "желчный человек" или "у меня это в печенках сидит". В 1928 г. Е. Витковер решил проверить, как отражаются на работе печени различные переживания. Под гипнозом испытуемым внушалось то, что вызывало у них радость, печаль, тревогу или злость. Во всех случаях, кроме последнего, выделение желчи увеличивалось. Гнев и злость вели к сокращению выделения желчи. Выяснилось также, что при внушении радостных чувств желчь принимала более желтую окраску. Оказалось, что от внушаемых представлений зависит состав желчи. Дитер Бек, швейцарский специалист по психосоматике, руководивший отделением психосоматической медицины в поликлинике Базельского университета (он был убит в 1980 г.), попытался установить психические особенности людей, страдающих от желчнокаменной болезни, и пришел к заключению, что все они в большей или меньшей степени подвержены неврозу навязчивых состояний и могут быть разделены на три группы. К первой принадлежат те, кому не дает покоя стремление во всем навести порядок, восстановить справедливость и оказать социальную помощь нуждающимся в ней. Эти люди становятся заложниками идеала, осуществления которого они добиваются. У них часто бывают гипертония, сердечные заболевания, импотенция, нервное и физическое истощение организма. Ко второй группе принадлежат в основном женщины, у которых невроз навязчивых состояний сочетается с депрессиями. Они скромны и склонны к самопожертвованию, но при этом частично сознательно, а частично бессознательно находятся в ожидании того, что их самоотдача будет оценена. Признание станет компенсацией за все, что они сделали для других. Недовольство, досаду, злость они проявляют редко. Чаще всего они обращают агрессию на самих себя. Болезнь возникает тогда, когда их готовность к жертвам оказывается ненужной, и их отвергают. Больные из этой группы страдают от головных болей, мигреней, функциональных заболеваний желудка и болезней, связанных с менструациями. У третьей группы (к которой



также чаще относятся женщины) невроз навязчивых состояний сочетается с истерическими признаками. У больных особенно проявляется потребность быть любимыми. Страх потери и боязнь оказаться в одиночестве – вот главное, что ведет их к болезни. Вынужденный брак, беременность без мужа, соперничество с другими женщинами часто становятся причинами их бед. Многие из них постоянно находятся в состоянии тревоги. Четкую грань между различными типами людей провести нельзя. Большинство людей сочетает в своем поведении черты различных типов. Важно то, что здесь речь идет именно о типах поведения, а не о характерах. Подразумевается, что человеку вполне под силу изменить свой жизненный стиль. А значит, у него всегда остается возможность уменьшить риск сердечных, как впрочем, и многих других заболеваний. В следующей статье мы детально рассмотрим процесс формирования таких заболеваний, как анорексия и ожирение. Они по формам возникновения имеют одну и ту же природу, о которой вы узнаете. А сейчас желаю вам крепкого здоровья и наслаждения жизнью.

Марина Бибнева, г. Смоленск, Москва





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.

Реплика персонажа

Сегодня на примере прочтения и осмысления одной фразы (из практики консультирования) мы поговорим о персонаже, читателе и авторе. И, что представляет особый интерес, поговорим ближе к практической ситуации текстотерапии. В то же время мы отпустим пошаговость, характерную для рабочего процесса, сосредоточимся на ключевых моментах и позволим себе комментарии, которые так или иначе приобретут форму вопросов. Над которыми – ведь мы богатые люди – мы можем позволить себе подумать несколько минут, часов, а может быть, и дней своей жизни. История этой фразы: она представляет собой своего рода резюме, записанное моим собеседником внизу доски, которая была полностью заполнена мозаикой слов, выражений, восклицательных знаков и рисунков, которые последовательно наносились на доску в процессе работы. Он оказался в цепочке конфликтных семейных ситуаций и стремился разобраться в причинах своего поведения. К этой фразе мой собеседник пришел, совершив определенный путь самоосознавания. Будучи зафиксированной письменно, она выражала мотив, который, по его мнению, лежит в основе его поведения. Эта фраза стала объектом нашего внимания в последующую встречу, поскольку обратила на себя внимание своей многослойностью и недосказанностью. В ней очень много всего, что может быть прочитано, расшифровано разными способами – в зависимости от того, к какой школе относится ключ и какой опыт у «дешифровщика». Не претендуя на исключительность, нам представляется интересным прочитать и осмыслить некоторые аспекты, на которые указывает эта фраза, на языке текстотерапии. Обращаю внимание, что дальнейшие рассуждения не повторяют ход терапии – они концентрируют в себе основные точки внимания. Фраза звучит так: «загнуть себя в наихудший вариант». Каков адресат этого высказывания? Вопрос этот не быстрый – в том плане, что нас не устраивает быстрый же ответ типа «это он сам говорит себе про себя же».

Причин здесь несколько, главная заключена в том, что такое выражение трудно адресовать только самому себе. Обратим внимание на особенности. Первое: «загнуть себя» — т.е. насильно превратить в нечто более примитивное, лишить сил. Причем сделать это необратимо. При этом объясняя себе, мотивируя себя к загнанности. Другими словами – соглашаясь с тем, что произойдет необратимое ослабление. Загнанное существо – на что годно? С другой стороны, загнать – еще безвыходность, отчаяние, надежда – но если впереди «наихудший вариант», о какой надежде может идти речь? Второе: «наихудший

вариант» — на самом деле не вариант, а скорее, участь. Которую остается только принять, поскольку остальные, лучшие варианты разобраны кем-то. Даже поверхностный анализ характера этой фразы наводит на мысль о том, что адресат ее не автор, а кто-то другой. Который остается пока за горизонтом внимания. Именно для этого Другого человек готов сделать с собой все, чтобы принять участь, т.е. волю другого. Получается, что эта реплика внешне безадресна, эту безадресность легко принять за направленность к себе, но возможно, ее адресат просто скрыт. Но почему, в чем причина такого разделения? Получается парадоксальная ситуация: внутренняя речь, обращенная к себе, на самом деле обращена к другому? Внутренняя речь не принадлежит автору или представляет собой матрешку? У этой фразы большая тень, т.е. большой объем невысказанного, но присутствующего в этой фразе как потенциальный текст. Например, загнать именно себя – обратим внимание, не свои силы, не свой (к примеру) организм.

Создается впечатление, что цель загнанности – именно «я» этого человека. Самоподавление, самообесценивание? Не будем торопить ответы, тем более что «наихудший вариант» тоже не так прост. Кто создает этот вариант? Получается, что наихудший вариант уже создан кем-то, и остается даже не взять, а принять. Но что все-таки значит «худшее»? Худшее – так считает кто? Худшее – это предмет или значение? Получается ли худшее сразу, так сказать заранее – и если да, то знает ли о нем тот, кто его выбирает? Либо худшее открывается ему в самый последний момент? Но вернемся к нашей тройке: автор, читатель и персонаж. Так может говорить только персонаж (человек в состоянии персонажа) – который не имеет своей речи, и для которого характерна обреченность на сценарность, предопределенность, буквальность. Об этом говорит и первоначальная реакция на написанную фразу: «так и есть, загоняю...». Фраза несет в себе некую жизненную правду-матку, драму, которая придавливает своей правдивой очевидностью. Но, несмотря на подтверждение, эта «правда» бесплодна, вгоняет в депрессию, замыкает на себя, очаровывает. Но не порождает вопросов и не открывает выход за пределы ситуации. Персонаж сказал все и искренне удивлен, что можно сказать что-то еще. Фиксация на стадии персонажа затрудняет осмысление полученного опыта, поскольку персонаж всегда знает ответы, но не умеет ставить вопросы. Поэтому нас интересует невысказанность двоих – читателя и автора. Что может сказать читатель – т.е. тот, кто не переживает, а читает, переводит фразу, которую написал сам некоторое время назад? Если не идеализировать читателя, то, возможно, он, после некоторого со-переживания и оценки, скажет нечто вроде: удивительное признание. Как будто так и надо. Стоит и чего-то ждет. Формула этого признания — «загнать себя» — слишком уж тянет на оправдание своих действий, приведших к «наихудшему варианту». Типа я уже себя наказал, и причем заранее. Как правило, переход от позиции персонажа к позиции читателя сопровождается первыми озарениями. Появляется новое измерение – оказывается, свой текст можно читать, не понимать и понимать. Переход от читателя к автору переводит человека на уровень формальной оценки действий персонажа. Если читатель сопереживает, сопоставляет и оценивает, то автор – вопрошает, вслушивается. Автор: для чего именно так я говорю? Что я вижу через эту фразу? – вопрос, который просто не придет в голову персонажу. Какой я там, в этой фразе? Мое отношение к этому персонажу? Мое ли это отношение? Главное – кому я это говорю? Где здесь я? Где здесь другой? Что это – признание, объяснение, избегание? Что я этим могу сказать... о себе другом? Цель таких

вопросов – реконструкция недосказанного. Ключевой момент: автором фразы принимается как неполноценная, нуждающаяся в работе (этим автор отличается от персонажа и читателя, которые принимают фразу за полную, целостную «истину», причем каждый по-своему). Именно у автора есть время, есть понимание, что любая фраза относительна в том плане, что в ней встречаются прошлое и настоящее, повторение и творение, значение и смысл. Автор имеет возможность прочесть иначе, чем написано. Он относительно небуквален. Итак, фраза одна. Но чем – по сути – отличаются друг от друга ее прочтение автором, читателем и персонажем? Рассмотрим действия персонажа, читателя, автора по отношению к этой фразе. Буквальное переживание персонажа: так и есть, я выбираю худшую участь. Переживаю и отчаяние, и агрессию, и вину. Персонажу трудно устоять перед искушением поместить эту фразу ближе и рассмотреть через нее происходящее. «Буквальное осознание»? Оценка читателя: играет в правильную жертву, ожидает, что ему дадут лучшую участь? Или это ему удобно, оправдывает «усталый порядок вещей», собственное бессилие и, наверное, собственную мрачность, закрытость и вырывающуюся слепую злобу. Вот интересно, как это аукается тем, кто слабее его? «Сценарное осознание»? Вопросы и открытия автора: своим ли языком говорю, кому я это говорю, и – возможно, главный – как именно, для кого и чего я превращаюсь именно в такого персонажа? Это же не мой язык! Это отец, его эмоции, его слова – из прошлого... Значит, я могу услышать себя... нужно найти свой голос? «Реконструкция осознания»? Что мы сейчас сделали? Мы разделили некий поток сознания на три течения. В реальности эти три течения смешаны между собой и образуют поток мыслей, многоголосицу персонажа, читателя, автора. Например, такой: «Загнать себя в наихудший вариант. Я уже себя наказал и причем заранее. Не знаю, что и сказать дальше, наверное, со стороны это выглядит как бегство, самонаказание. Нет, я могу превратиться в противоположность, но этот злобный крик – всего лишь маска отца.

Ненавижу. Какой-то страх. Я повторяю его, но что мне мешает быть собой? Веду себя как ребенок. А что мне остается – только или спрятаться, или нападать... Во мне так много других – и мало себя. Но почему я так вижу себя? Никуда я себя не загоняю, наверное. Впрочем, это сейчас так. А когда опять ситуация будет – снова на лапки встану. О чем это я? Какие лапки? Если я повторяю отца – то кто я?». Что мы делаем, когда предопределяем персонажа, читателя, автора? У нас появляется возможность разделить многоголосицу потоков, которые образуют сознание. Когда разграничиваются речь персонажа, читателя, автора – возникнет услышанность, из нее – понимание, индивидуация (в доступной степени) каждой составляющей, выстраивание иерархии «автор-читатель-персонаж». Например, автор фразы «о загнанности» благодаря работе с ней смог выйти из фиксации персонажа (который воспроизводил-повторял другого) к теме собственных смыслов и понимания своего внутреннего голоса. В качестве еще одного примера обратим внимание на текст: «Я так редко смотрю в себя», – в нем линия реконструкции и собирания себя из персонажа, читателя и автора очевидна. Разделение на персонажа, читателя, автора – условно, но оно позволяет выйти на достаточно продуктивный уровень работы с тем, как именно человек осознает себя, какой язык использует, как именно осуществляет проживание, прочтение, осмысления текста, которым может являться и он сам. Чем, собственно говоря, и занимается текстотерапия.



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 четвертая

Они выскочили из своего ненадёжного укрытия и стремительно, насколько позволяла тяжёлая ноша, побежали в сторону большого скопления камней под выступ перед скалой. Душманы явно не ожидали этого. Они с опозданием открыли беспорядочную стрельбу по бегущим, но стреляли духи не прицельно, скорее, просто в их направлении – пули щёлкали по камням на безопасном расстоянии.

– Ух ты! Кажется, пронесло! – выдохнул Судаков, свалившись за валун.

– В каком смысле? – спросил запыхавшийся Артём. После удачного манёвра он вдруг почувствовал прилив боевого азарта. Ему уже было знакомо это состояние, когда страх исчезает, лихорадка боя захлёстывает, реакция становится мгновенной, а интуиция работает с опережением мысли.

– Что – «в каком»? – не понял Судаков.

– В каком смысле тебя пронесло?

– Да ну тебя, нашёл время, когда хохмить.

– Да уж, какие тут хохмы, если пронесло. Так, ладно, хватит валяться, не на пляже.

Давай-ка, Колюня, убери камни из под ног, чтобы о них не спотыкаться, когда будем менять позицию, а я пока посмотрю, как там наши бородатые друзья поживают, чего интересного делают.

– Опять менять позицию?

– Конечно. Мы здесь, за камнями, будем менять огневые точки, иначе духи на одном месте быстро по нам пристреляются. Артём осторожно выглянул из-за валуна.

Душманы в это время с разных сторон спускались в русло ручья.

– Не мы одни с тобой такие умные, духи тоже продвигаются помаленьку в нашу сторону. Надо уже заканчивать их прогулку по камням. Коля, ты готов?

– Как пионер!

– Твой левый фланг, мой правый.

Первым открыл огонь Судаков: он стрелял экономно, короткими очередями, всё время быстро поводя стволом то в одном направлении, то в другом. Несколько душманов, что были ближе остальных, исчезли: то ли успели спрятаться, то ли навсегда остались лежать на дне горного ручья. Артём же целился более тщательно, стараясь бить наверняка, и не только по ближним, но и по тем духам, которые не лезли на рожон, а пытались обойти пулемёт с фланга. И почти каждая его очередь достигала цели. Так продолжалось довольно долго – Артёму казалось, что не менее получаса. Они несколько раз меняли позицию, перебегая от камня к камню, как только понимали, что цоканье и визг пуль становятся слишком близкими.

– Артём! У тебя справа на два часа гранатомёт! – Не столько с испугом, сколько с удивлением прокричал Николай.

– Твою мать! Откуда он взялся? – теперь Артём тоже заметил фигуру со знакомой

трубой на плече, высунувшуюся из-за камня по пояс. Две очереди ударили одновременно.

– Есть! – воскликнул Николай.

– Коля, держи передних, а я займусь теми, что в русло лезут.

Они снова сменили позицию, но новая группа душманов подобралась к ним совсем близко.

– Артём! Надо уходить, они ползут, как тараканы, сколько их не бей.

– Сколько у тебя патронов?

– Ещё два рожка. А у тебя?

– Последняя коробка.

– Куда отходим? Надо скорее, а то поздно будет...

Слова Николая были последним, что успело зафиксировать сознание Артёма, и одно временно с этим последовал оглушительный взрыв, словно в голове разорвалась граната, и... мгновенная темнота. Сознание к Артёму возвращалось как бы нехотя, очень медленно, словно не торопилось вытаскивать его из небытия в реальный мир. Вначале он осознал черноту, затем она стала сереть и одновременно наливаться красным. Мыслей не было, только ощущения – тело своё он чувствовал, но слабо, а вот голова всё сильнее заполнялась горячей, дикой болью. Послышался слабый хруст камней, как будто звук доносился сквозь плотный комок ваты. Кто-то подходил к нему, и похоже, человек было несколько. Артём попытался приподнять веки, но прежде чем он это сделал, чья-то нога ударила ему под рёбра. От резкой боли Артём застонал и тут же услышал смех и непонятные слова на каком-то тарабарском языке. Боль ускорила возвращение сознания и в голове мелькнула первая, самая страшная мысль: «Духи! Плен!».

Он с трудом приоткрыл глаза и увидел рядом с собой две пары ног, обутые в драные грязно-белые кроссовки. Послышались ещё шаги и приближающиеся голоса. Надо было что-то делать, и Артём, чтобы почувствовать тело, попробовал пошевелиться. Вроде бы всё было в порядке: ноги двигались, и руки тоже, он их чувствовал, вот только голова даже от этих еле заметных усилий стала болеть ещё сильнее. Снова его кто-то пнул под зад, и когда он инстинктивно обернулся, чтобы увидеть того, кто это сделал, последовал удар ногой по лицу. От страшной вспышки боли в голове Артём опять потерял сознание. Когда пришёл в себя, почувствовал, что чьи-то руки обшаривают его. «Граната!» – вспомнил Артём, но было поздно: обыскивающий уже нащупал её и вытащил из бокового кармана.

– Ну, суки! Твари паскудные, дайте только оклематься. Я вас, падлы... – прошептал он зло. Затем, не обращая внимания на чудовищную боль в голове, Артём попытался подняться – только чтобы не валяться у духов в ногах. Чей-то властный голос отдал команду, и его, подхватив под руки, поставили на ноги. Голова моментально закружилась, к горлу подкатила сильная тошнота, и он, чтобы снова не упасть, успел привалиться к скале. Когда дурнота и темнота в глазах немного прошли, Артём осмотрелся и увидел, что стоит перед толпой духов, окруживших его полукольцом. «Судак!» – вдруг вспомнил он. И повернувшись в сторону того места, где в последний раз находился Николай, увидел его среди камней. Коля лежал на спине, неестественно подвернув руку. Вся левая сторона его одежды была словно пропитана красным лаком – большое пятно нарядно поблёскивала в лучах заходящего солнца. Лицо Николая было спокойным, даже каким-то безмятежным, и казалось, что он просто лежит на спине и смотрит в небо сквозь полу прикрытые веки. Вот только узкая полоска глаз смотрела стеклянно и мёртво. «Тебе, Колюня, повезло больше», – подумал Артём и тут же отвернулся. Вдруг возбуждение вокруг Артёма усилилось, все повернули голову в сторону ручья, и, расступившись, почтительно пропустили в центр полукруга ещё одного духа. Тот прошёл не спеша, неся за ремень пустой гранатомёт. «Значит, был ещё один с гранатомётом, которого мы не заметили. Где же ты, сука, прятался?» – подумал Артём. А тем временем душман подошёл близко к Артёму и стал пристально его рассматривать. Одет он был несколько иначе, чем остальные. На нём была новая «пакистанка» песочного цвета, армейские штаны с большими накладными карманами, а на ногах красовались высокие военные ботинки. На вид ему было лет пятьдесят, может, чуть больше, и его чёрные маслянистые глаза смотрели на Артёма внимательно и спокойно. Шум и выкрики вокруг стали громче –

духи воинственно трясли своими автоматами и, видимо, чего-то требовали от того, который стоял напротив Артёма. Тот же спокойно повернулся к ним и неожиданно громко выкрикнул всего два коротких слова. Мгновенно воцарилась тишина. Затем душман снова посмотрел на Артёма, и то ли спросил, то ли утвердительно сказал, показывая на погоны:

– Сержант?

– Нет, папа римский, – зло пробурчал Артём, исподлобья глядя на духа. Тот лишь криво усмехнулся, и неожиданно заговорил на русском, страшно коверкая слова.

– Ты хороший пулемётчик, но плохой солдат. Ты у меня в плену, а плен – это плохо, очень плохо для солдата. Ты сорвал мои планы, русский шакал, и я тебя убью, как собаку неверную. Или продам любому из моих людей, у кого деньги есть. А деньги у нас есть, потому что хорошо воюем. Я сразу убивать тебя не буду, я подумаю, что с тобой сделать. Но ты убил много моих людей. Я тоже тебя убью, но сперва решу, как это сделать. Артём хоть и с большим трудом, но всё же понял говорившего.

– Значит, говоришь по-русски? Откуда знаешь?

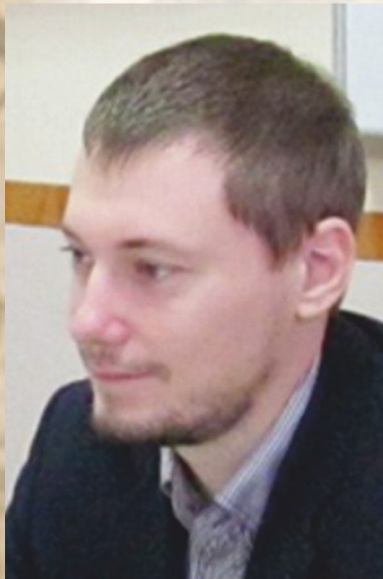
– Не твоё, собака, дело.

Душман повернулся к толпе и опять что-то выкрикнул. Не успел Артём сообразить, что происходит, как сильный удар прикладом в голову сбил его с ног – он потерял сознание раньше, чем почувствовал боль. Очнулся Артём то ли в яме, то ли в каком-то сарае. Нет, пожалуй, всё-таки в сарае, иначе откуда бы тянуло прохладой свежего воздуха. Повернув тяжёлую голову, он заметил слабый лунный свет, пробивающийся сквозь щели в дверях. Чтобы лучше осмотреться, надо было встать. Артём попытался это сделать, но моментально накотившая тошнота и новая вспышка сильной головной боли не дали ему подняться. Когда слабость и боль немного отступили, он замер, чтобы приступ дурноты прошёл: тогда можно будет хоть как-то собраться с мыслями. Случилось самое страшное из того, что только могло с ним случиться: он в плену.

Сама мысль о побеге не вызвала у него даже малейших сомнений – это был единственный путь избавления от физических и моральных страданий. Бежать удачно у него вряд ли получится, может, его пристрелят, и это будет лучшим исходом, о котором только остаётся мечтать. Попадись он второй раз в руки к духам, подумать даже страшно, что они с ним сделают. А с другой стороны, чего ему ждать, на что надеяться? На освобождение? От кого ждать помощи? От Красного Креста? Да он сейчас находится в каком-нибудь таком глухом горном кишлаке, которого даже нет ни на одной, самой подробной, карте. Что остаётся? Либо смириться и жить дальше, быстро превращаясь в послушную, безропотную скотину, либо бежать – вот и весь расклад. Артём вдруг с удивлением почувствовал, что у него озябли ноги. Он приподнял одну, чтобы самому не шевелиться, и посмотрел на неё.

– Вот же паскуды! Они сняли с меня ботинки! Даже ремень из штанов вытащили. Твари! Дальше можно не ощупывать себя, и так всё было ясно: сигарет и спичек не будет, перочинного ножа тоже. Про фляжку, что всегда висела на боку, также надо забыть. Хорошо ещё, что хоть афганку не сняли. Артём осторожно, чтобы не всколыхнуть новый приступ боли в голове, повернулся на бок, свернулся калачиком, и, подложив руку под голову, замер. Лежать на холодном каменном полу было неудобно, но ничего другого ему не оставалось. Артём постарался уснуть, но мысли о матери, отце и Натахе мешали ему, возвращаясь снова и снова. Видимо, он всё-таки задремал перед рассветом, потому что встрепенулся от какого-то громкого звука. Осмотревшись в сумерках, Артём понял, что находится действительно в сарае, который, скорее всего, был выдолблен в скале. Получалось, что он лежит в гроте, и только передняя стенка с дверью были сбиты из толстых досок и отделяли его от двора. Громкий звук повторился, и это был знакомый, чуть хриловатый голос вчерашнего духа, говорившего с ним по-русски. Послышались быстрые шаги по двору, и тень легла на дверь. Потом что-то стукнуло, словно ударили палкой по стене, дверь распахнулась, и на входе показались очертания чьей-то фигуры...





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! Расскажите, пожалуйста, какой юридический выход можно найти в нашей ситуации! Я живу с отцом и матерью, у нас квартира зарегистрирована на троих в равных долях. Около года назад мать стала ходить в христианскую секту (у нас в городе она действует около пяти лет в общей сложности, что интересно, под разными названиями, я выяснял этот вопрос!). Сначала мы не придавали этому особого значения, потому что ей явно нечем было заняться, а тут появилось дело «с пользой для души». Но теперь она хочет пожертвовать на нужды своей церкви нашу квартиру, мол, мы можем позволить себе взять ипотеку на новую, и это будет благородная работа, а то у нас в жизни смысла нет! Естественно, мы с отцом стоим горой против, но дома творится какой-то, извините, ад. Она говорит, что если мы, такие сякие, не согласимся, она продаст свою долю, сама уйдет в общинный дом, а мы можем жить сколько угодно с чужим человеком под боком. Квартира, кстати, двухкомнатная. У меня от этого бреда уже голова кругом. Как себя защитить?

С уважением, Сергей

На мой взгляд, разрешение данной жизненной ситуации лежит не в юридической плоскости. Так как из письма следует, что квартира находится в общей долевой собственности, а участник долевой собственности (наравне с другими) вправе по своему усмотрению продать, подарить, завещать, отдать в залог свою долю либо распорядиться ею иным образом с соблюдением при ее возмездном отчуждении правил, предусмотренных статьей 250 Гражданского кодекса Российской Федерации. Правила указанной статьи предусматривают только преимущественное право покупки остальными участниками долевой собственности продаваемой доли. То, что квартира двухкомнатная, существенно не влияет на результат разрешения конфликта, так как в судебном порядке участник долевой собственности может осуществить выделение в натуре своей доли из общего имущества, а несоразмерность выделяемого в натуре участнику долевой собственности его доле в праве собственности устраняется выплатой соответствующей денежной суммы или иной компенсацией (статья 252 Гражданского кодекса Российской Федерации).

Здравствуйте. У нас с мужем двое детей, 17 и 14 лет. Мы хотим взять на воспитание маленького из детдома - силы есть, деньги есть, можем, короче, так почему бы нет? Расскажите, пожалуйста,

чем отличается опека от усыновления и какой из этих вариантов какие имеет плюсы и минусы? Нам даже в местных органах опеки не дают подробной информации по этому вопросу, просто отмахиваются, как будто им это - лишняя работа!

С уважением, Евгения

Усыновление (удочерение) является формой устройства ребенка на воспитание в семью, при которой юридически устанавливаются родственные связи между ребенком и человеком или супружеской парой, не являющимися его родными отцом и матерью. Правовые последствия усыновления носят бессрочный характер. Все права и обязанности усыновленного ребенка приравниваются к правам и обязанностям родных детей. Усыновление является приоритетной формой устройства детей, оставшихся без попечения родителей. Но бывают случаи, когда усыновление (удочерение) ребенка не представляется возможным или нецелесообразным. Поэтому над детьми, оставшимися без попечения родителей в целях содержания, воспитания и образования, а также для защиты их прав и интересов устанавливаются опека и попечительство. Опека - форма устройства малолетних граждан (не достигших возраста четырнадцати лет несовершеннолетних граждан) и признанных судом недееспособными граждан, при которой назначенные органом опеки и попечительства граждане (опекуны) являются законными представителями подопечных и совершают от их имени и в их интересах все юридически значимые действия. По достижении малолетним подопечным четырнадцати лет опека над ним прекращается, а гражданин, осуществлявший обязанности опекуна, становится попечителем несовершеннолетнего. Попечительство - форма устройства несовершеннолетних граждан в возрасте от четырнадцати до восемнадцати лет и граждан, ограниченных судом в дееспособности, при которой назначенные органом опеки и попечительства граждане (попечители) обязаны оказывать несовершеннолетним подопечным содействие в осуществлении их прав и исполнении обязанностей, охранять несовершеннолетних подопечных от злоупотреблений со стороны третьих лиц, а также давать согласие несовершеннолетним подопечным на совершение ими действий в соответствии со статьей 30 Гражданского кодекса Российской Федерации. В законодательстве предусматривается и возмездная форма опеки (попечительства), в том числе по договору о приемной семье либо (в случаях, предусмотренных законами субъектов Российской Федерации) по договору о патронатной семье (патронате, патронатном воспитании). Попечительство прекратится с совершеннолетием ребенка, либо ранее в случаях, когда до достижения совершеннолетия ребенок приобретает полную гражданскую дееспособность. Устройство детей под опеку (попечительство) не влечет за собой возникновения между приемными родителями и приемными детьми алиментных и наследственных правоотношений, вытекающих из законодательства Российской Федерации. Таким образом, это разные семейные формы устройства детей, и рассматривая плюсы и минусы данных правовых состояний, необходимо соизмерять их с конкретными жизненными обстоятельствами.

Антон Мелькин, г. Смоленск



Консультирует психолог-юрист

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

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

Принципы медиации

Медиацией, как мы уже знаем, называются переговоры при обязательном участии третьей, нейтральной, стороны, которая прилагает все усилия и заинтересована в том, чтобы каждая из сторон разрешила конфликт или спор с максимальной выгодой для себя. В соответствии с Федеральным Законом №193 – ФЗ, статья 3, проведение процедуры медиации возможно на основе принципа добровольности и взаимном желании сторон, при условии сотрудничества, соблюдения конфиденциальности и равноправия сторон, а также независимости и беспристрастности медиатора. Принцип добровольности - Участие в медиации происходит на основе осознанного и добровольного выбора каждой из сторон, основанного на взаимном и обязательном желании заключить справедливое соглашение, учитывающего права и обязанности участников спора и максимально ориентированного на их интересы. Процедура медиации не осуществляется в результате принудительных или обязывающих действий. Принцип добровольности действует на всех этапах осуществления процедуры медиации, для каждой из сторон, причем выйти из переговоров возможно в любой момент. Участники спора в свободном порядке проводят выбор медиатора и получают его добровольное согласие на проведение процедуры медиации. Процесс медиации наиболее эффективен в случаях, когда стороны искренне хотят найти компромиссное решение для урегулирования конфликта с максимальным учетом интересов каждой из сторон. Исполнение обязательств и договоренностей, достигнутых в результате медиативного соглашения, остается добровольным, то есть ни одна из сторон не контролируется извне. Принцип равноправия сторон. Каждый участник процедуры медиации имеет равные права для участия в процессе: задавать вопросы и высказываться, предлагать темы для обсуждения и быть услышанным, находить варианты решения, обсуждать достигнутые договоренности и составлять соглашение. Ни одна из сторон не имеет процедурных преимуществ перед другой,

медиатор следит за соблюдением баланса возможностей и прав во время процесса медиации и обеспечивает реализацию этого принципа. Задача медиатора – обеспечить равноправное участие обеих сторон в процессе. Принцип сотрудничества - Стороны должны быть готовыми обсуждать не только свои мнения, но и мнения друг друга и искать выход. Принцип конфиденциальности - Все, о чем говорится или что обсуждается в процессе медиации, остается внутри этого процесса. Медиатор не может выступать в качестве свидетеля, если дело все-таки будет передано в суд, и не сообщает одной стороне информацию, которую он получил от другой в процессе индивидуальной беседы, если у него нет на это специального разрешения или просьбы от сообщившего информацию. Принцип обеспечивает безопасность сторон и является ключевым принципом неразглашения какой-либо информации третьей стороне, другим организациям или другой стороне спора без полученного на то согласия сторон. Вопрос конфиденциальности при осуществлении процедуры медиации поднимается и закрепляется правилами для обеих из сторон как в начале процесса, так и в дальнейшем, при общении в отдельности с каждой из сторон. В соответствии с Федеральным законом №193-ФЗ, его 5 статьей, при осуществлении процедуры медиации конфиденциальность применяется ко всем сведениям, относящимся к процедуре медиации, кроме случаев, когда стороны договорились об иных условиях, и случаев, предусмотренных федеральным законом; медиатор не имеет права разглашать информацию, ставшую ему известной в ходе осуществления процедуры медиации, и согласие сторон не получено. Исключения здесь составляют случаи, когда медиатору становится известно об угрозе жизни и здоровью ребенка, о совершении тяжкого преступления. Медиатор вынужден сообщить об этом в правоохранительные органы, о чем предупреждает стороны перед процедурой медиации. Принцип беспристрастности и нейтральности медиатора - Медиатор является свободным от эмоциональных оценок участников спора (проявление антипатии или симпатии), беспристрастным и независимым в своих суждениях. Медиатор имеет право принимать на себя обязательства по организации процесса медиации, если он умеет сохранять нейтральность, безоценочность и в конкретной ситуации может сохранять эмоциональную отстраненность. Таким образом реализуется принцип обеспечения равенства при осуществлении процедуры медиации. Медиатор не имеет права представлять чьи-либо интересы и вставать на одну из сторон, он не выносит оценок и не судит. Процесс медиации исключает пристрастность медиатора, которая основывается на социальных или личностных стереотипах, и не должен содержать предубеждения, домыслы и предрассудки. Нейтральная позиция медиатора необходима для создания атмосферы свободного выражения интересов каждого из участников спора, а также для формирования атмосферы доверия. Если медиатор чувствует, что ему трудно сохранить нейтральность и что ему не удаётся избавиться от возникающих у него эмоциональных оценок, он отказывается от ведения процесса.

Притча о примирении

- Учитель, скажите, почему заповедано не гневаться и прощать обиды? – обратился к Учителю ученик.
- Скажи, а хорошо ли у тебя на сердце, когда ты гневаешься? – спросил Учитель.
- Нет.
- А хорошо ли тем, на кого ты гневаешься?
- Думаю, что нет.
- А когда тебе и другим плохо, разве это хорошо?
- Не хорошо, – грустно ответил ученик.
- Тогда прощай, чтобы тебе и другим было хорошо, – с улыбкой ответил Учитель.

Елена Дзюба, г. Крымск







Болигатов Олег Олегович

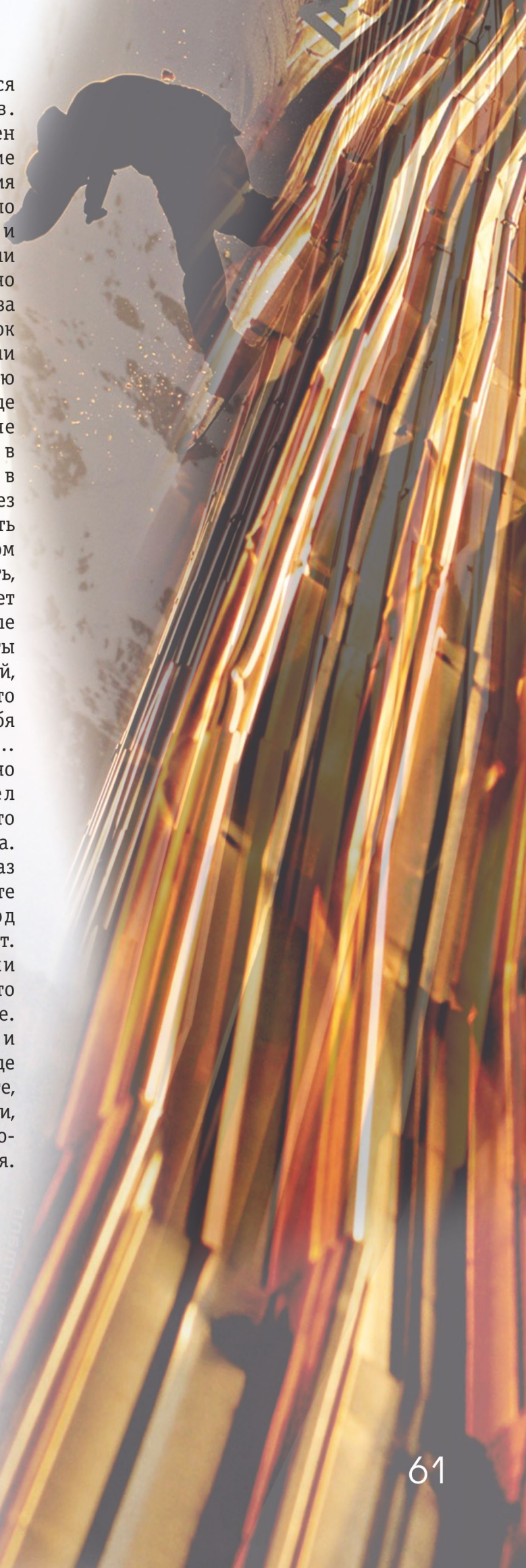
Технический директор журнала «Современная психология», НЛП-мастер, специалист по экстремальной психологии (выживание в условиях ЧС, экстремальные виды спорта)

Замкнутый круг «отдыха»

Знакомо ли вам состояние, когда целыми днями хочется спать, все как в тумане и нет ни на что сил? И вроде бы мешки с цементом не тягаете, марш-броски по горам не делаете, живете спокойной, размеренной жизнью. А мысль одна – дотянуть бы до выходных, чтобы выспаться... А по утрам по многу раз переводите будильник на 5-10 минут вперед, только бы еще подремать... И вроде бы вчера собрали всю волю в кулак, закончили дела пораньше и легли спать рано-рано, часов в 10-11 вечера (ха, детское время для городского жителя), и даже быстро заснули. Однако утром кошмар с будильником повторяется снова и снова. Но вот все мучения рабочей недели позади, сегодня пятница, и вы предвкушаете, как будете завтра спать до упора (часов так... до обеда), и наконец-то толком отдохнете, и почувствуете себя живым и довольным, выходные ведь – можно отрываться! Наступает утро субботы, вы спите до упора, встаете и... с удивлением и отчаянием обнаруживаете, что чувствуете себя еще хуже, чем если бы встали в свои обычные 7 часов, как в будний день. Вы проспали часов 12, не меньше, валялись в кровати с утра сколько хотели, в общем, осуществили мечту всей рабочей недели, а результат получили с точностью до наоборот от ожидаемого. И такая ситуация длится уже многие недели и даже месяцы.

Итак, круг замкнулся. У вас нет сил жить, вы делаете очевидный вывод, что надо как следует отдохнуть, отдыхаете – и вам становится только хуже. Как такое может быть? А такое может быть из-за того, что вы ведете малоподвижный образ жизни. Это называется «гиподинамия». В Википедии читаем: Гиподинамия — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему —

ослабевают сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние она оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и лениво течёт по сосудам, а снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Именно поэтому в названии этой статьи слово «отдыха» взято в кавычки. Образно говоря, вы пытаетесь тушить пожар соломой. Из-за того, что в вашей жизни нет физических нагрузок («прогулки» пешком до остановки маршрутки или поход в магазин не в счет), то вы и так всю неделю отдыхаете. А ничегонеделание на выходных только еще больше усугубляет ситуацию. Тело человека не предназначено для неподвижного образа жизни, оно в принципе не может нормально функционировать в таких условиях. Так что же теперь делать? Ведь без отдыха тоже нельзя, а от него только хуже! Нужно рвать этот замкнутый круг, и рвать его не количеством «отдыха», а сменой качества отдыха. Чтобы отдохнуть, нужно устать. Да-да, в этой ситуации отдыхом будет именно устать! Вспомните, как в детстве вы после уроков бежали на улицу, и там не было ни минуты покоя. Как вы потом буквально «приползали» домой, потому что много часов подряд гоняли по двору. И что было на следующий день? Правильно, вы отлично себя чувствовали! В детстве не было места гиподинамии... И здесь важно правильно выбрать способ приятно устать. Возможно, вам на ум сразу пришел тренажерный зал и бассейн. Да, это замечательно, это очень распространенный способ активного отдыха. Однако может статься, вы, посетив несколько раз тренажерный зал, вдруг почувствуете, что не получаете от этого удовольствия, и какой тогда вывод напрашивается сам собой? «Ну вот, и это не помогает. Ничего не помогает!» Не спешите с такими заключениями. Скорее всего, тренажерный зал – это просто не ваш способ. Попробуйте что-то другое. Возможно, сев на велосипед, вы уже ни о чем другом и думать не захотите. А даже час прогулки на велосипеде даст вам отличную физическую нагрузку. Как видите, ничего ужасного в той ситуации, в которую вы попали, нет. Достаточно начать думать и действовать по-другому – и можно извлечь из нее огромную пользу для себя.





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.

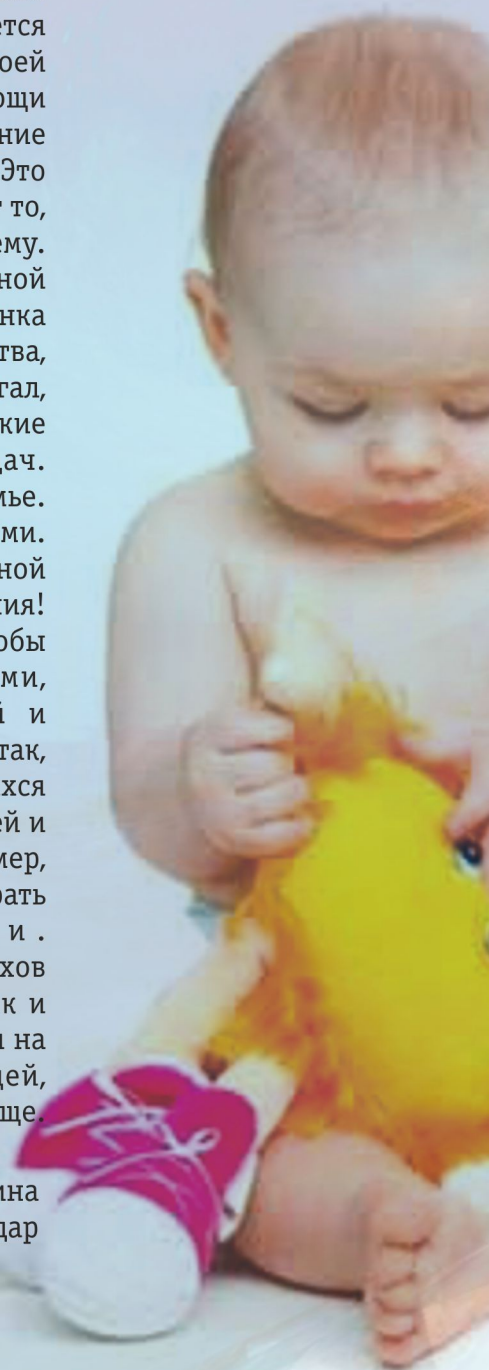
Психологические особенности старших, средних, младших и единственных детей

Мнение о том, что есть определенная связь между характером детей и очередностью их появления на свет, можно встретить даже в русских народных сказках. Обычно считается, что старшие дети вырастают серьезными и ответственными, средние – спокойными и рассудительными, а младшие – общительными и непредсказуемыми. Так ли это на самом деле? Еще Альфред Адлер, известный австрийский психолог, психиатр и мыслитель, считал очередность рождения важным фактором в возникновении жизненных проблем. Важность очередности рождения связана с очень ранним формированием основных установок личности. Так, единственный ребенок окружен вниманием родителей, ему чаще всего уделяют значительно больше времени, чем детям, имеющим братьев и сестер. И это несет в себе много подводных камней для его дальнейшей жизни. Единственный ребенок имеет много социальных контактов, но одновременно незначительный социальный опыт общегития. Единственный ребенок чаще других бывает избалован, и у него развивается требовательность и зависимая в отношении условий жизни установка. Такой ребенок считает, что мир должен идти к нему, а если этого не происходит, он начинает смотреть на мир враждебно. Есть и плюсы: единственный ребенок имеет много реальных возможностей для всестороннего образования и развития. Родители уверены в уникальности своего малыша, ведь это первенец, наследник. Ребенок вряд ли осознает груз ответственности, который ложится на него в связи

с нашими ожиданиями, но чувство ответственности и осознание собственной уникальности формируется у такого ребенка уже с раннего детства. Предположим, в семье рождается второй ребенок, и первенец становится уже не просто первенцем, а старшим. Он лишается «привилегий» единственного ребенка, постепенно привыкает к своей роли старшего и даже начинает ей гордиться. Когда отвечаешь не только за себя, но и за младшего, делаешься сильнее, чувствуешь себя более мудрым, начинаешь себя уважать. Старшие дети привыкают нести ответственность и за себя, и за младших, и когда взрослеют, часто становятся руководителями самого разного уровня. Одним из факторов, влияющих на жизненный сценарий второго ребенка, является то, остается ли он младшим, «любимчиком», или же в семье появляются еще дети. Что же происходит с младшими детьми? Казалось бы, они любимчики, родители за них заступаются. Им обычно сходит с рук то, чего старшему ребенку могут и не спустить. Они быстро привыкают к тому, что все в доме принадлежит им, и умеют получать желаемое любыми способами. Откуда же у них берется чувство неуверенности? Почему они, такие избалованные и любимые, бывают собой очень недовольны? Младшие дети часто начинают соревноваться со старшими и так привыкают к этим соревнованиям, что переносят их потом во взрослую жизнь, соперничая с руководством, с супругой или супругом, старшим по возрасту и более успешным приятелем. Если же мы сравниваем своих детей, то все эти сравнения неизбежно приводят к формированию и развитию у них таких чувств, как зависть и ревность. Причем кого бы из детей мы ни выделяли в положительном смысле, завидовать и ревновать начинают все: и старшие и младшие. Если мы убираем сравнение, зависть и ревность исчезают сами собой. Чтобы дети не соревновались между собой, а сотрудничали, нужно говорить о каждом из них отдельно, радуясь тому, какие они разные, находя положительные черты характера в каждом. Очень важно, чтобы братья и сестры с детства научились ладить друг с другом, чувствовали необходимость друг друга в семье и хотели быть вместе. У младших детей можно наблюдать такую черту, как нежелание принимать самостоятельные решения. Они ждут, когда это решение примут за них. Эта привычка часто переходит из детства во взрослую жизнь. В таком случае они ищут того, кто будет о них заботиться, брать на себя ответственность, предлагать готовые решения, продвигать их по карьерной лестнице. Младший ребенок обладает тем преимуществом, что у него высокая мотивация превзойти старших. В результате он часто становится самым быстрым, самым ловким, самым-самым. Адлер даже говорил о "борющемся младшем ребенке" как о возможном будущем революционере. Крайне важно научить младших детей принимать самостоятельные решения, делать выбор, брать на себя ответственность. Спрашивайте у младшего ребенка, что он может сделать, чтобы самостоятельно урегулировать конфликт со старшим, что он может сделать, чтобы старшему было приятно и интересно с ним общаться. Необходимо создать условия для того, чтобы младший ребенок мог приносить реальную пользу и мог сам выбрать область, в которой он может быть полезен с раннего детства. Если разница в возрасте между старшим и последующим ребенком более 7 лет, то первый проявляет черты как старшего, так и единственного. Если разница между старшим и младшим ребенком более 10 лет, то младший тоже проявляет черты единственного ребенка, с той разницей, что он, в отличие от первенцев, не хочет брать на себя ответственность и не склонен быть «первооткрывателем». Он верит в собственную уникальность, но ждет, чтобы о нем позаботились. Он амбициозен, но ему легче достаются успехи, так как он свободнее принимает помощь. Став средним ребенком, второй ребенок теряет ориентиры так же, как и старший, когда перестает быть единственным. У первенца уже есть роль помощника, «уже взрослого», он

по-прежнему старший. А вот средний ребенок переживает все то, что чувствовал старший, перестав быть единственным, но у него не появляется опоры в виде чувства взрослости и ответственности за младших. Средний ребенок мечется, то копируя старшего, стремясь быть «большим», то снова становясь «маленьким». Выбор в конечном счете зависит от того, к кому по возрасту ближе средний ребенок находится. В любом случае, копируя брата или сестру, он не обретает собственной индивидуальности, и именно на это нужно обратить внимание родителям, поддерживая и развивая в среднем ребенке те качества, которые отличают его от братьев и сестер. Чтобы получить внимание родителей, братьев и сестер, среднему ребенку приходится проявлять чудеса коммуникации. Если дома пальма первенства им не грозит, то они стремятся наверстать упущенную возможность и быть лидером в школе. Потребность управлять часто возникает у средних детей, так как дома они постоянно сталкиваются с ситуацией, когда старший ребенок руководит младшим, младший управляет родителями, родители управляют всеми детьми, а среднему это не удается, и он как бы остается не у дел. Задача родителей – помочь среднему ребенку в осознании своей роли, идентичности. Если ему это не удастся самому или при помощи родителей, то он, взрослея, копит «обиду на жизнь», фокусируя внимание на несправедливости, из-за которой у него что-то не получилось. Это чувство несправедливости возникает в детстве, если ему не разрешают то, что разрешают старшему и наказывают за то, что прощают младшему. А потом, будучи взрослым, он ищет подтверждение этой «жизненной несправедливости» при каждой своей неудаче. Для среднего ребенка характерна ориентация на достижения. Чтобы добиться превосходства, он использует как прямые, так и окольные пути. Адлер также полагал, что средний ребенок может ставить перед собой непомерно высокие цели, что фактически повышает вероятность возможных неудач. Интересно отметить, что сам Адлер был средним ребенком в семье. Задача родителей - дать возможность средним детям быть дома лидерами. А главное - помнить, что ласка, забота и внимание родителей в равной степени нужны всем детям, независимо от возраста и порядка рождения! Для того чтобы старшие и младшие дети ладили между собой, чтобы отношения между родителями и детьми были гармоничными, построенными на взаимопонимании, согласованности действий и поддержке друг друга, нужно организовать эти взаимоотношения так, как это бывает в команде. Команда – это группа людей, объединившихся для достижения общей цели. Общая цель – это то, что сплачивает людей и создает возможность для возникновения команды. В школе, например, класс становится командой тогда, когда появляется общая цель: выиграть в каком-то соревновании между классами. И у детей, которые знакомы с радостью быть вместе, достигать успехов командой, которые получили удовольствие от совместных тренировок и репетиций, проблем с командным взаимодействием во взрослой жизни на работе не возникнет. Они почувствовали вкус общности идей, достижений – и будут стремиться к тому, чтобы ощутить его еще и еще.

Александр и Екатерина
Бородаенко, г. Краснодар











Подростки: Диалог о важном

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

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

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

Здравствуйте! Мне 36 лет, я жду второго ребенка. Старшей дочери 16 лет. Трудно об этом писать, но у нее очень проблемный характер. Она склонна к частым перепадам настроения, то вспыскивает, то сидит в апатии, то плачет, то смеется, я уже и не знаю, чего ожидать и чем отзовется то или иное мое слово или действие. Это было всегда, в последние года три только усилилось. А теперь я беременна, и у меня самой не хватает нервов, чтобы терпеть это все... То есть плохо получается смягчать: до этого-то я выступала в семье буфером между дочкой и мужем, сглаживала конфликты, уговаривала... Теперь выпадаю из процесса, и дома та еще обстановка... Но вопрос не в этом. Я реально боюсь ей сообщать о беременности! Муж вообще говорит, что будет лучше, если она узнает после родов, чтоб нервы не мотала ни себе, ни нам (он боится, что она начнет ставить ультиматумы, уходить из дома, еще какие-то демонстрации устраивать - то есть он готов к тому, что она воспримет появление еще одного ребенка негативно. А я не знаю...). У меня фигура такая, что она действительно может и не заметить... Но мне кажется, что неправильно скрывать от нее! Не знаю, что делать. Забочусь о малыше, забочусь о себе (понимаю), но и о муже, и о Марине тоже нужно позаботиться! А как?

С уважением, Ольга

Здравствуйте, Ольга! Конечно, мне понятны ваши переживания из-за сложившейся ситуации. Вы правы, что не хотите скрывать от дочери свое положение, ведь рождение ребенка изменит жизнь каждого в вашей семье. Вашей дочери 16, а это значит, что наступил очень сложный этап в ее жизни - подростковый период. Все ее перепады настроения, демонстративность в поведении – это следствие физиологических изменений в организме вашей дочери, а также - проявление становления ее личности, свидетельство того, что ваша девочка уже не ребенок. Вам необходимо найти общий язык в семье. Сейчас как никогда необходимо участие вашего мужа. Решение этой ситуации зависит от всех вас. Соберитесь все вместе, постарайтесь поговорить, как взрослые люди. Не злитесь на Марину, посмотрите другими глазами на нее, вспомните себя в ее возрасте, расскажите о своих чувствах в тот период, покажите свою заинтересованность в ее чувствах, переживаниях. В подростковом возрасте очень важно интимно-личностное общение. Доверие, уважение, понимание, любовь – то, что должно присутствовать в вашей семье по отношению к дочери. Возможно, начать нужно с выяснения того, что беспокоит Марину, чем вы ей можете помочь, а потом уже сообщать о вашей беременности. Конечно, это будет нелегко, но вы справитесь постепенно, все вместе. Вы также можете посетить психолога и обсудить с ним сложившуюся ситуацию и пути выхода из нее. Но главное - помните, что дочь не враг вам, она - ваш ребенок и нуждается в вашей защите и поддержке. Дайте понять Марине, что вы нуждаетесь в ней, что ее помощь вам нужна и приятна, поручайте ей что-то важное. Удачи!

Глазами любовницы

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

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

Стереотип измены

В прошлый раз мы с вами говорили о том, что в принципе каждый сам для себя решает, что для него является изменой, а что нет, и в зависимости от этого решения человек выстраивает то или иное отношение к событиям в своей и не только жизни. Наверняка вам приходилось видеть, как иной раз меняется в лице женщина, муж которой в ее присутствии сделал комплимент другой. Боже мой, он посмотрел на другую женщину! Мало того – он ее увидел! Кошмар, ужас, мрак! Веское основание для ревности, ничего не скажешь. А случалось ли вам встречать женщину, которая в точно такой же ситуации с удовольствием включается в игру-флирт, и тоже выражает собеседнице симпатию и восхищение? Такие ведь тоже есть... И обратите внимание, они получают удовольствие тогда, когда другие начинают подготовку к семейному апокалипсису... То есть, опять-таки, измена измене рознь (и представление о ней тоже), но этот тезис я уже приводила. А теперь давайте все же поговорим о том самом явлении, которое чаще всего под изменой понимается – о сексуальной связи партнера с кем-то на стороне. То есть для данной статьи (и рассмотрения темы, обозначенной в заголовке) предположим, что слово «измена» напрямую соответствует этому явлению. И вот представьте, что вы читаете в журнале или на сайте статью об измене. Нет, не в этом журнале и не мою статью. А такую... более традиционную, что ли. Скорее всего, если статья про измену, то посвящена она одному из двух вопросов: как уберечь себя от супружеской измены – или как ее пережить, если она все-таки имела место быть. Итак, вопрос первый. Очень актуальный, ну, правда! Вам с уверенностью скажет об этом даже поисковик в интернете! А заодно и подбросит с десятков вариантов, которые считаются действенными в «профилактике» измен. (Опять-таки, повторюсь, в моей рубрике в центре внимания измены мужские). Итак, что обычно советуют женщинам, которые боятся, что их мужья станут обращать более-менее пристальное внимание на других женщин? Ну, конечно, в первую очередь и чаще всего говорится о том, что нужно за собой ухаживать. Одеваться – красиво и аккуратно. Следить за состоянием волос, кожи и ногтей (тут уже рамки достаточно широкие: от опрятного здорового вида до «приукрашенности» разной степени). Примерять на себя разные образы, меняться. И белье должно быть эффектное, без такого никуда, тем более – вечером в постель! Кстати. Далее в распространенной схеме следует блок советов, непосредственно касающихся этой самой постели: играть, экспериментировать, постоянно изобретать что-то новенькое и не забывать при этом о самых ценных открытиях прошлого. И это правильно, супружеская постель – место сакральное, и за ним тоже необходимо «ухаживать», ничуть не меньше, чем за собой. Возможно, вы почувствовали в моих интонациях некую иронию. Она действительно есть, но к ней я прибегаю вовсе не потому, что это – плохие или банальные советы, нет. Советы-то как раз хорошие, очень

логичные, и женщине, которая им следует, эти действия принесут немало пользы и удовольствия. Иногда человеку важно найти вовне подтверждение того, что он уже знает – это дает силы для дел, на которые их, сил, может и не хватать по разным причинам. Однако к теме измены эти замечательные, грамотные, правильные вещи имеют лишь косвенное отношение. Потому что хорошо выглядеть для себя, таким образом выражая в первую очередь самой себе любовь и уважение (попутно выражая их и вовне) – это важно, нужно, это классно и приятно. А хорошо выглядеть для кого-то другого (а уж тем более таким образом пытаться контролировать поведение этого другого) – это, извините, какое-то мыслительное извращение. Потому что в этой ситуации есть один момент, который не проговаривается, однако легко восстанавливается по логике: мне на себя, вообще-то говоря, наплевать, но вот для мужчины я готова сделать то, что не сделала бы для самой себя. И считать, что такое положение вещей и мыслей расположит к вам мужчину определенным образом (ну, примерно, по такому принципу: ого, на что она готова ради меня! ладно, тогда я для нее...) – большое заблуждение. На самом деле, эффект будет, но скорее всего – совсем другой: если тебе на себя... все равно, то и мне на тебя все равно, а то, что ты пытаешься построить поверх этого «все равно», мне абсолютно до лампочки. И все эти «сообщения» отлично передаются от человека к человеку без всяких слов, подсознательно, интуитивно, так сказать.

То же самое касается и добрых советов насчет разнообразия сексуальной жизни. Разнообразие и свобода в сексе – нужны, необходимы, превосходны и замечательны! Но если все, что делается, делается не искренне, от души, для собственного удовольствия и удовольствия любимого человека, а с какими-то далеко идущими, наполеоновскими (завоевательскими) планами, – грош цена этим изыскам. Что уж говорить о всяких «домашних» рекомендациях (тех, которые чаще можно услышать от «умудренных опытом» подруг и родственниц, нежели прочесть в литературе с хотя бы минимальной претензией на психологичность): держать подруг как можно дальше от семьи и мужа или, скажем, в моменты экстаза внушать мужчине, что ему «так хорошо будет только со мной»? А кто-то еще посоветует поддерживать в муже ревность, вплоть до того, чтобы самой себе цветы покупать от лица пылкого поклонника или просить подругу слать смс по вечерам! Или – «еще проще» – пригрозить, что если он только посмотрит на какую-то другую женщину, то детей больше не увидит, или еще что похлестче... Но самое печальное не то, что кто-то посоветует, а то, что кто-то же возьмет и последует такому совету! И я уже не говорю о самых малоприятных «способах» обретения верности, негласных, о которых даже вроде как и вслух не говорят, просто подмечают в чьей-то жизни: например, мол, если подточить уверенность мужчины в себе, так, чтобы он уверился, будто никому, кроме своей благоверной, не нужен, то он так и будет жить... Или – если прикинуться совсем уж больной и несчастной, но абсолютно святой женщиной, ему будет просто стыдно тебе изменить... И если немного поразмыслить над этим вопросом, то совсем несложно понять, почему это все не работает. Почему в семьях, где в ходу такие «стратегии и тактики», не обходится без измен (пусть замалчиваемых, скрытых), и более того – в них катастрофически портятся отношения. Настолько, что вопрос о сексуальной связи мужа с другой женщиной действительно перерастает в другой вопрос – о расставании, который вынужден решать для себя – и каким-то образом решает – каждый участник отношений. Причина проста и очевидна. Все, что делается с тайным умыслом, для того, чтобы получить от партнера то, что он, может, и не хотел бы тебе давать, – это манипуляция. Любая манипуляция – это, во-первых, обман. А никому не нравится, чтобы его обманывали, это уж, простите, факт. А во-вторых (логическое продолжение первого пункта), манипуляция всегда подразумевает, что манипулятор «умнее», «хитрее» того, кем он манипулирует, и в силу этого сможет оставить того с носом. А такое отношение точно также никому не нравится. И оно порождает протест, явный или неявный, бурный или нет, но очень глубокий – и напрямую отражающийся



на качестве семейной жизни. Поэтому я предлагаю вам, дорогие читатели и читательницы, перевести фокус внимания с меньшего на большее, с противопоставления «верность/измена» на другое – «хорошо/плохо живет в семье». И тогда, возможно, вы увидите нечто такое, чего раньше не замечали, и перед вами и вашими отношениями откроется новый путь. А в следующем номере мы продолжим разговор о стереотипах, связанных с изменой, и посмотрим, так ли действенны предлагаемые «общественным мнением» способы измену пережить...

Елена Невская, г. Санкт-Петербург





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

