pj3.ru

Современная психология

октябрь 2013

информационный журнал



Почему вредны диеты: взгляд психолога

стр. 32

Красавица и чудовище

стр. 56

Оздоровление с помощью гипноза

стр. 36

В номере:

Освободи свой голос, услышь себя

стр. 26

Тоска в семье

стр. 52

Интернет-зависимость

стр. 12

ПИЯВКА:
СТРАТЕГИЯ ВЕЧНО НЕДОВОЛЬНЫХ

стр. 22

Стр 6. Человек и его род. Часть вторая

Стр 12. Интернет-зависимость

Стр 16. Похищение имени

Стр 22. Пиявка: Стратегия вечно недовольных

Стр 26. Освободи свой голос, услышь себя!

Стр 32. Почему вредны диеты: взгляд психолога

Стр 36. Мой помощник - гипноз

Стр 40. Модели героев

Стр 42. Влияние эпидуральной анестезии на взаимоотношения мамы

Стр 50. Древо жизни

Стр 54. Красавица и чудовище

Стр 58. Розовый вертолет

Стр 62. Сложный вопрос

Стр 64. Гульнара. Повесть. Часть пятая

Стр 68. Психология онлайн

и малыша во время родов



Мария Афанасьева
Главный редактор



Алексей Афанасьев
Руководитель проекта
Учредитель



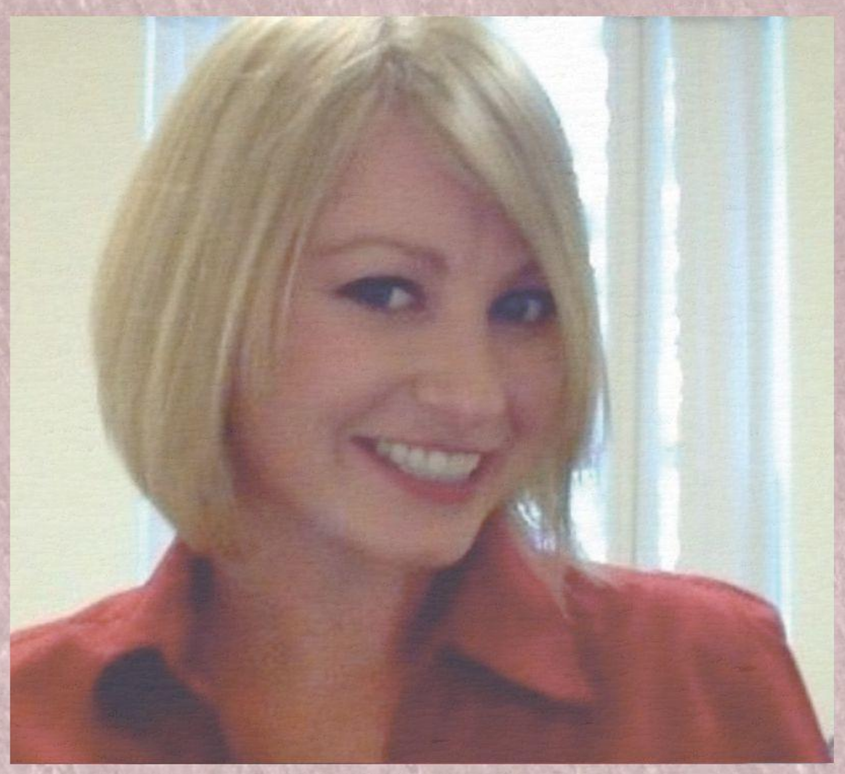
Ксения Петренко
Ассистент главного редактора



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

Здравствуйте, дорогие коллеги, читатели, друзья! Вот и вышел в свет седьмой, октябрьский номер нашего журнала. И конечно, еще рано подводить итоги года, однако самое время пожинать плоды, ведь в этом – один из смыслов осени. «Современная психология» постоянно наполняется новыми идеями и открытиями, которые становятся нашим общим опытом. А опыт – это не только багаж знаний, но и настоящая опора, стержень развития. И расширяются наши возможности: к этим опорам авторы могут обращаться для подтверждения своей мысли, а читатели – за новой информацией и новыми прочтениями. С уважением и благодарностью за наше плодотворное со-трудничество, главный редактор Мария Александровна Афанасьева

E-mail: info@pj3.ru
Skype: psyjournal
Тел. +7(960)475-71-44
Сайт: www.pj3.ru

Муж и жена – одна страна!

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

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

С уважением, Алексей и Мария Афанасьевы

Человек и его род. Часть вторая

Мы уже писали о том, что род – это опора и поддержка каждого человека, но бывает, что род начинает требовать к себе внимания самыми разными – и не всегда приятными для нас способами… Когда и как это происходит? Иногда зов рода мы можем услышать впрямую, иногда – только отзвуки его, догадаться о нем по косвенным признакам. Бывает, что в роду передается из поколения в поколение легенда о проклятии. То, что в народе называют родовым проклятием, в психологии и психотерапии именуется иначе – малоэффективными системами убеждений и моделями поведения, к примеру. Однако бывает также, что кто-то из предков, в силу каких-то причин желая наказать потомков, проклинает последующие поколения. Мы не будем рассуждать о том, возможно это или нет в принципе. Нас гораздо больше интересует вопрос о том, как это действует с психологической точки зрения. И вот тут давайте вспомним о той естественной потребности ориентироваться на старших, которую мы уже описывали в первой части этой статьи. Что в такой ситуации чувствуют потомки, которые, как часть родового наследия, несут предание о проклятии? Опять же, оставим в стороне вторичные выгоды, такие как желание мистифицировать свое существование, подтвердить свою исключительность и другие возможные варианты. Важно понимать, что при таких обстоятельствах потомки чувствуют, что кто-то из старших (очень-очень «старших»), ими недоволен. Базово недоволен. Не поддерживает их начинания и

стремления. Образ жизни и т.п. И как мы все прекрасно понимаем, чувство это не из приятных, и не важно, идет ли речь о десятилетней девочке или о мужчине тридцати пяти лет от роду. Если представить себе трехлетнего малыша, которым базово недоволен кто-то из родителей – картинка не просто безрадостная, а откровенно жуткая, – то можно догадаться, что испытывает каждый из потомков в таком роду. Это ощущение потерянности и страха, неуверенности в своих силах может быть осознано, но чаще всего разворачивается на бессознательном уровне. И понятно, что это напряжение может «корректировать» действие закона идеодинамики, а следовательно, и отражаться на событиях жизни человека. И тут уже не важно, что человек, который сформулировал свое недовольство потомками как «проклятие», давным-давно ушел из жизни. Потому что, как мы уже писали, его модели и конкретные паттерны поведения остались в коллективном бессознательном, а его фигура – в индивидуальном бессознательном потомков. И к этим бессознательным пространствам человек, потомок, подключен. И значит, чтобы наладить отношения с предком (а также с родом, а также с какой-то частью собственной личности), нужно что-то сделать. Что?

Оставим этот вопрос пока что открытым. Мы только что описали, как род может «обращаться» к своим потомкам впрямую. Он, кстати сказать, достаточно редко встречается. Гораздо чаще события разворачиваются по-другому. Например, где-то, когда-то, очень-очень давно был нарушен закон родовых отношений. И никто уже не помнит, с чего и с кого все началось, но в семье уже на протяжении нескольких поколений происходят странные и вроде бы не объяснимые «повторения», причем такие, на которые сложно не обратить внимания: или болезни, или разрывы семейных отношений, или еще что-то… в том же роде. Еще отметить можно, что когда кто-то из потоков проживает судьбу предка (таким образом род также может взывать к восстановлению отношений), он делает это в разы быстрее. И снова – тот же самый вопрос. Что делать? И здесь самое время упомянуть, что любовь – это не единственный «закон» рода, есть еще закон уважения. Если он нарушается, если кто-то из членов рода выказывает другому – или всему своему роду в целом – неуважение (мы имеем в виду, конечно, вещи более глубокие, нежели «кто-то кого-то не поздравил с именинами» и т.п.), то возникает ответная реакция, возмущение, гнев. И естественно, что для того, чтобы восстановить нарушенный баланс, нужно вернуть в систему уважение – причем не просто абстрактное уважение, а именно к тому звену, к тому из рода, кто был обижен. И тогда он превратится в защитника, и род для конкретного человека станет источником огромной силы и огромной мудрости. Как можно выказать уважение к предкам? Здесь есть несколько моментов, которые нужно учесть. Во-первых, каков главный интерес рода? Каждого рода? Естественно – продолжение. Любой род хочет



продолжиться. Он стремится из прошлого в будущее через каждого из нас. И поэтому «осознанный» (в кавычках – потому что о настоящих осознании и осознанности тут речь не идет) отказ от продолжения рода, от того, чтобы иметь детей – это поступок, который род не примет. Соответственно, изменение решения поможет восстановить прерванные отношения. Далее, для рода ценен и важен каждый его член. Каждый, кто принадлежит к нему. И здесь – два аспекта. Во-первых, осознание и признание того, что каждый, кто был в моем роду до меня – значим, важен, необходим, и я с уважением отношусь к нему потому, что он был в моем роду – и до меня. И не важно, как он жил и как закончил жизнь. Он – предок, и это уже основание для самого глубокого уважения. Кто бы ни рождался в роду, чтобы он ни сделал, его нужно уважать, даже если этот человек с обыденной, «социальной» точки зрения уважения не заслуживал. Род – это то пространство, где уважение не нужно заслуживать – оно просто есть, дается тебе изначально. Мы уже, помнится, писали об этом: не нужно требовать от детей, чтобы они заслуживали у нас уважение, нужно просто уважать их, и тогда отношения будут строиться совсем иначе и очень конструктивно.

Важно понимать, что для рода, к которому мы принадлежим, важны и значимы все, кто в нем есть: святые и уголовники, врачи и мошенники, любящие матери и женщины, сделавшие аборт. Каждый из них – часть рода, и каждый – достоин уважения. А во-вторых, здесь нужно говорить о признание ценности собственной жизни (здоровья, благополучия, бытия в мире) и жизненной миссии, предназначения, которое дано нам для воплощения в мир. Может быть, это прозвучит слишком просто, но простые слова, если к ним присмотреться внимательнее, часто открывают нам именно то, что в данный момент нам больше всего нужно. Лучший подарок, который каждый из нас может принести своему роду, в то же время отблагодарив его за то, что он нас принял и провел в этот мир – это ощущая радость жизни и счастье оттого, что я в этом мире есть! выполнить свое предназначение и дать жизнь тем, кто продолжит род. Своим детям. Внукам своих родителей.

Чьи-то правнукам. Тем людям, которые продолжат в будущее живые нити рода. О том, что есть какие-то сложности в отношениях с родом, говорят следующие симптомы: человек затрудняется с определением ценности своей жизни («жизнь бессмысленна и скучна», «я ничего не стою в этом мире»), отказывается рождать детей или же имеет какие-то «претензии» к предыдущим поколениям, как то: «отец плохой», «дядька-алкоголик плохой», «дедушка у меня был какой-то не такой». Условно говоря. И здесь не важно даже, какое именно из звеньев цепи является причиной, а какое – следствием. Важно, что отношения с родом нужно налаживать в трех направлениях: через восприятие себя и своей жизни, через восприятие своих предков (предок – это каждый человек, который пришел в род раньше, чем мы, то есть

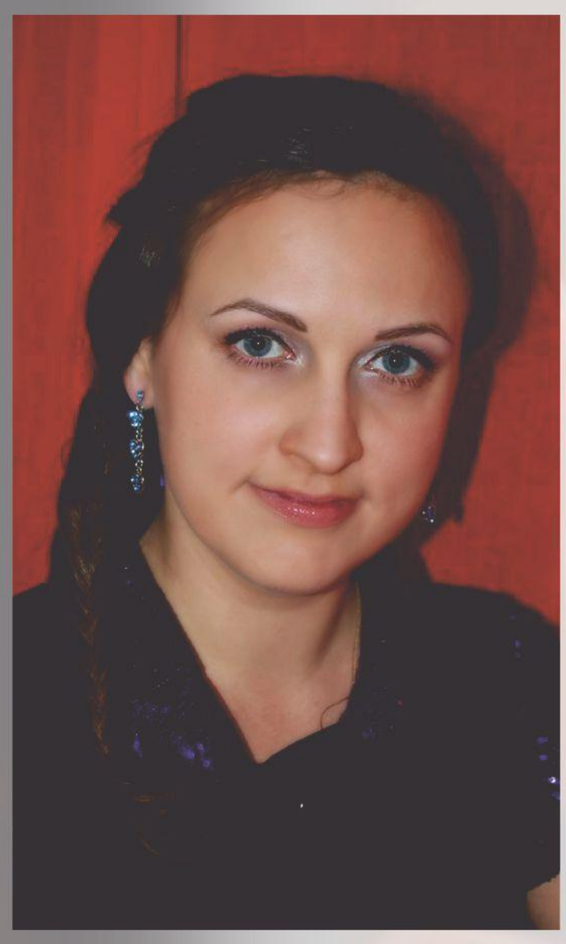
родители – это тоже предки с этой точки зрения) и через восприятие своих детей, будущих и уже родившихся. В этом плане (точнее, в каждом из трех этих планов) мы имеем определенное «наследие» – убеждения, приобретенные в детстве, в родительской семье, и в процессе получения и обработки жизненного опыта. И возможно, в процессе налаживания отношений с родом, некоторые из этих убеждений придется пересмотреть. И как это обычно бывает, когда человек встает на путь необходимых и осознанных изменений своей жизни к лучшему, он получает на этом пути столько силы, сколько ему потребуется, и даже больше. Потому что род – это бесконечный источник самых разных моделей, самых разных решений – и энергии, которую легко и свободно может черпать тот, кто находится с ним в отношениях мира, уважения и любви. И в заключение скажем, что к сфере родовых отношений относятся многие явления и действия, так сказать, ритуальные. Представление о них мы также черпаем в книгах, легендах, песнях – и, собственно, из коллективного бессознательного. Поэтому, когда запускается восстановление родового равновесия, может возникнуть осознанное желание, например, назвать ребенка именем кого-то из предков. Это явление вписано в глубинные национальные традиции. Есть мнение, кстати говоря, появившееся сравнительно недавно, что это неблагоприятно для малыша, мол, возникают сложно разрешимые «родовые переплетения». Но это не так. Родовые переплетения возникают тогда и там, где нарушается закон уважения и любви. А там, где он восстанавливает свое действие, возникает нечто иное, целительное, благодатное, и ребенок, да и вся семья, получают покровительство и защиту родовой энергии – в том, чтобы прожить собственную судьбу так, как предназначено изначально – и как прожить ее есть самая главная ответственность человека.

Алексей и Мария Афанасьевы, г. Краснодар









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 дочки».

Интернет-зависимость

С ростом современных прогрессивных технологий увеличивается и частота возникновения разного рода негативных психологических явлений, так или иначе связанных с техническими новшествами. Одним из таких явлений является Интернет-зависимость. Целый ряд ученых сходится во мнении, что особых отличий в механизмах возникновения той или иной зависимости нет – есть

человек зависимый в принципе. И этот самый человек зависимый делает лишь выбор объекта своей зависимости. Так, кто-то зависит от наркотиков, кто-то – от алкоголя, кто-то – от еды, кто-то уходит в религиозные секты, кто-то – в работу, кто-то – в лидерские программы, кто-то попадает в зависимость от болезненных отношений, кто-то – от азартных игр, а кто-то выбирает в качестве объекта своей зависимости компьютер и Интернет. И действительно, симптомы этих зависимостей во многом схожи. В данной статье мы рассмотрим Интернет-зависимость. Итак, Интернет-зависимость определяется как навязчивое желание подключиться к сети Интернет и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. К основным симптомам Интернет-зависимости относятся: 1) Пребывание в Сети наибольшее количество времени своей жизни. 2) Обдумывание предыдущих Интернет-сеансов и событий, происходящих в сети. 3) Предвкушение будущих он-лайн-сеансов. 4) Обсуждение с окружающими событий, происходивших во время сеанса в Интернет. 5) Потребность в увеличении времени, проводимого в сети. 6) Безуспешные попытки контролировать или уменьшить время, проводимое в сети. 7) Невозможность прекратить свое пребывание в сети, когда есть объективная необходимость это сделать. 8) Проведение в Сети больше времени, чем планировалось. 9) Ложь окружающим по поводу времени, проведенного в Сети. 10) Использование Интернет для того, чтобы уйти от проблем/дурного настроения. 11) Проблемы в работе, учебе или личной жизни из-за Интернета. 12) Приподнятое настроение во время нахождения в Сети, которое сменяется подавленностью, апатией, депрессией во время нахождения вне сети. 13) Уменьшение количества времени, выделяемого на сон, из-за пребывания в Сети. 14) Предпочтение общения в Интернет общению в реальности. 15) Снижение аппетита. 16) Игнорирование повседневных домашних дел (в том числе и личной гигиены) из-за «невозможности» оторваться от компьютера. 17) Чувство агрессии и раздражения в ответ на разговоры близких о том, что за компьютером проводится слишком много свободного времени.

Профессор психологии Питсбургского университета д-р К. Янг выделила 5 основных типов Интернет-зависимости: 1. Киберсексуальная зависимость – непреодолимое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом. 2. Пристрастие к виртуальным знакомствам – избыточность знакомых и друзей в Сети. 3. Навязчивая потребность в Сети – игра в онлайновые азартные игры, постоянные покупки или участия в аукционах. 4. Информационная перегрузка (навязчивый web-серфинг) – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам. 5. Компьютерная зависимость – навязчивая игра в компьютерные игры (стрелялки – Doom, Quake, Unreal и др., стратегии типа Star Craft, квесты). Также ролевые игры он-лайн. Интернет прочно вошел в нашу жизнь, и для многих является необходимым инструментом для работы и учебы. Интернет является социально-одобряемым явлением и не приносит прямого вреда физическому здоровью, а многие игры для детей и подростков действительно несут в себе развивающую функцию. Кроме того, современным родителям зачастую бывает очень удобно отправить ребенка к компьютеру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами. Все это усложняет диагностику Интернет-зависимости на ранних стадиях. Как и любая другая зависимость, Интернет-зависимость не возникает на пустом месте. Достаточно сложно представить себе гармоничную личность, которая на фоне общего благополучия вдруг попадает в зависимость от Сети. Как правило, возникновению зависимости предшествуют определенные сложности в жизни. Так, например, у человека могут быть финансовые трудности или трудности в семье, в общении, одиночество, тоска, депрессия, ощущение неудовлетворенностью жизнью и т.д. И либо из-за незнания иных способов, либо из-за нежелания проделывать работу над собой, человек ищет спасения в Сети. Спасения, конечно, не находит, но иллюзия отсутствия проблем на определенный период времени возникает. А тем временем реальные проблемы накапливаются, углубляются, к ним добавляются новые. Рано или поздно

наступает момент, когда реальность заставляет обратить на себя внимание, и оказывается она в этот момент весьма непривлекательной. Отсюда последствия: страхи, депрессии, соматические заболевания, суициды. Однако прямой зависимости между этими негативными явлениями и Интернетом нет. Интернет в целом – полезное явление, облегчающее многие задачи, которые стоят перед современным обществом. Однако на личность, имеющую нерешенные психологические проблемы, он может оказывать пагубное влияние. В заключение хочется отметить, что если Вы обнаружили Интернет-зависимость у себя или своих близких, не стоит впадать в панику, разбивать компьютер или предпринимать еще какие-то кардинальные действия. Проблема Интернет-зависимости решаема. Нужно только обратиться к специалисту, который поможет с этой проблемой справиться. Даже если зависимость Вы обнаружили не у себя, а у кого-то из членов своей семьи, и Ваш зависимый родственник наотрез отказывается работать с психологом или психотерапевтом, займитесь собой. Наличие в семье человека с Интернет-зависимостью часто является сигналом о том, что есть некоторый сбой в семейном взаимодействии в целом. Семья – это система, и когда хотя бы один элемент из этой системы начинает вести себя по-другому, это ведет к изменению всех отношений внутри семьи.

Анна Беляева, г. Самара





Быть и понимать

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

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.

Текстотерапия (ТТ) разрабатывается мной с 2007 года, впитала в себя многолетний опыт в сфере индивидуального и группового консультирования. Ключевые понятия ТТ — язык, речь, текст, услышанность, ответность, 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 текстотерапии. Работа с событийностью речи,услышанностью и ответностью – ключевой процесс текстотерапии. 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 текстотерапии. Возвращение авторства помогает выйти из роли персонажа чужих текстов и использовать ответственность как терапевтический ресурс, обеспечивающий положительные изменения. В текстотерапии

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 текстерапия помогает продуктивно работать со смысловыми травмами (потеря себя в угоду другому), так и экзистенциальными переживаниями одиночества, границ существования и пр.

Похищение имени

В жизни каждого человека периодически происходят ситуации, которые принято называть трудными. Трудность здесь выражает столкновение на одном поле мощного стрессового фактора и острого переживания собственной слабости. Слабость возникает из-за того, что действия, которые раньше имели смысл, здесь приводят к его потере. Чем и как помогает текстерапия в такой ситуации, будет рассказано в этой статье. Михаил (условное имя), 28 лет, преподаватель ВУЗа. Женат, имеет пятилетнюю дочь. Обратился по причине частых конфликтов с престарелым отцом жены. Его первый текст, в котором он отразил картину происходящего: «Мне хочется извиниться перед ним, ведь он воспитал, вырастил мою жену. Его жалко, жена говорит, что он скрытно переживает. Когда мы приходим к нему домой раз в неделю, он требует отдать ему внучку, оставить дочь, и чтобы я ушел в это время. Я хочу подарить ему дорогой подарок, чтобы как-то помочь. Я знаю, что он одинок, пытается привязать к себе внучку и дочь, манипулятор, эмоционально очень не сдержан, его речь часто напоминает бред. Его эмоциональные взрывы видеть очень неприятно, тем более что все это происходит в присутствии ребенка. Я чувствую агрессию к нему, страх, что он может подчинить себе жену и дочь; разрушить наши отношения. Хочется высказать ему, что он не прав, чтобы он осознал, что у него нет чувства реальности». Нас здесь интересует речь, текст, язык — как поступок. Речь – поступок? Да, в том плане, если речь направлена на возвращение похищенного языка и имени. Наименование – как ключевое действие, которое обладает целостным свойством. Имя не бывает изолированным, оно представляет всегда систему имен (мир имени), не всегда, явную. Наименование, выраженное в речи, – это поступок, стремление называть «вещи своими именами», картографировать реальность. Назвать иначе – это провести свою границу, появиться в речи, осуществить в ней свой язык. Отвоевать его у похитителя – опыта, инициируемого другим, как правило, опыта анонимного, и от этого вызывающего трудноконтролируемые реакции внутреннего мира, которые разрушают мир имени. Похищение языка – а по сути, похищение имени — происходит просто, открыто (и поэтому незаметно) и даже наивно. Простые иллюстрации: представим, если тетя гладит ребенка по голове и дает конфету – ребенок называет ее «хорошей тетей». Затем тетя кричит, сливает на него негативную эмоцию – у ребенка возникает шок, и он переназывает тетю. Теперь это «плохая тетя». Затем тетя снова дает конфету. Ребенок может назвать ее снова хорошей тетей, или оставить плохой тетей; может дать свое имя – например, «конфитюрка». И здесь несколько примечательных вопросов возникает. Первый: что влияет на

переименование и его направленность (откат к старому или новое имя)? Можно представить двух детей – один постоянно переименовывает тетю в зависимости от получаемого стимула, другой смог суммировать стимулы и реакции в опыт и найти имя, которое интегрирует новый и старый опыт. Интегрирует – это важно понимать – не только старый и новый образ тети, но и старый и новый образ самого себя. Второй: как тетя может похитить язык ребенка? Очень просто: если она скажет нечто вроде «ты же хороший мальчик, ты такой понимающий, ты не обращаешь внимания на мои негативные стороны, ты меня понимаешь и пр.» — т.е. даст ему имя первой, и ребенок примет это имя. Далее – поскольку имя задает мир – ребенок будет считать себя «понимающим тетю» и, соответственно, именовать тетю именем из мира тети. Язык ребенка, вслед за именем, будет похищен. Ребенок будет интегрировать опыт на основании полученного имени. Но кто такой получивший имя? Это персонаж. Тетя — его автор. Кризис «своего имени» из этой темы. В приведенном тексте – его можно пробежать глазами еще раз — кризис имени можно выразить как дилемму «сохранить имя и отвергнуть опыт» или «переименовать и принять опыт». Текст описывает драму человека в поиске своего имени. Автор может бороться за имя, но что остается персонажу? Это можно выразить продолжением нашей условной ситуации. Мальчик, которого назвала тетя, но который не назвал себя, получает все больше и больше негативного опыта. Тетя орет на него, заставляет есть соленые конфеты. Решил мальчик переназваться и шепотом назвал тетю злючкой. Но тетя успела опережающе его переименовать: ты понимающий тетю и виноватый в том, что она злюка. Со-гласился мальчик и на этот раз. Принял имя. И погрузился еще больше в мир чужого имени. А тетя стала одним из его голосов. Наш разговор интересен именно тем, как в конфликтной ситуации человек (автор текста) называет «вещи своими именами». Текст – помимо воли человека – так или иначе выразит в своих незаметных узорах историю имени. Историю в том плане, что похищение языка происходит незаметно, намного раньше переживания потери себя и ощущения себя персонажем.

И это самое удивительное! Вспомнить себя – несмотря на имена данные и принятые. Открыто и из-за угла. Анонимно и напрямую, с улыбкой и протянутой конфетой. Впрочем, иногда, судьба распоряжается так, что кризис имени возникает не по желанию человека, свыкшегося с удобным именем, а по конфликту двух внешних авторов, которые требуют от человека одновременного бытия персонажем для одного и для другого. Например, в нашем случае, Михаил старался заслужить уважение у отца жены. Слово «заслужить» для него было ключевым – поскольку, по его словам, так воспитали отец и бабушка. Заслужить – это значит поступить «правильно» и получить хорошую оценку другого. «И тогда я сам себе ставлю зачет!». Обратим внимание, что в тексте отец жены описывается скорее не сущностно, а предикативно. Описываются его некие качества, которые подразумевают один образ, но поведение, которое предписывает себе и ему автор – явно подразумевает образ другой. Но в любом случае в тексте вы не найдете описания сущности. Такое впечатление, что автор пытается уехать на двух кроликах: с одной стороны, описывая происходящее, т.е. новый опыт, с другой стороны – ограничивая свой язык описанием реакций и качеств. Но ограничивая ли? Или же похищенный язык из мира «заслужить уважение» не способен описать сущность – поскольку его миссия фокусировать внимание

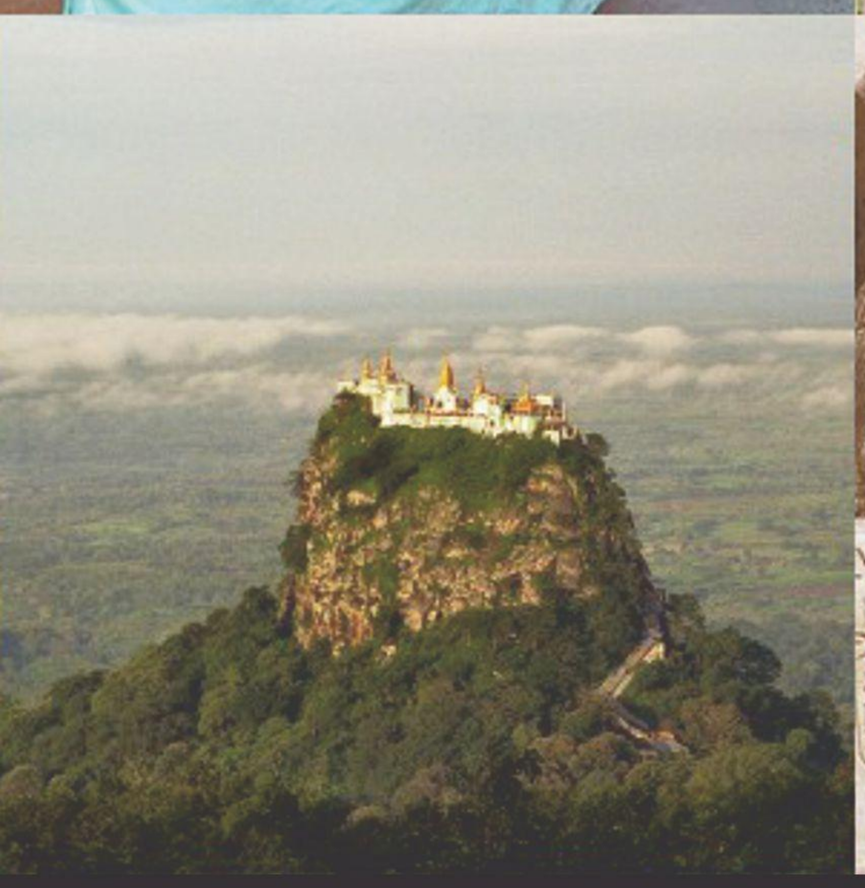
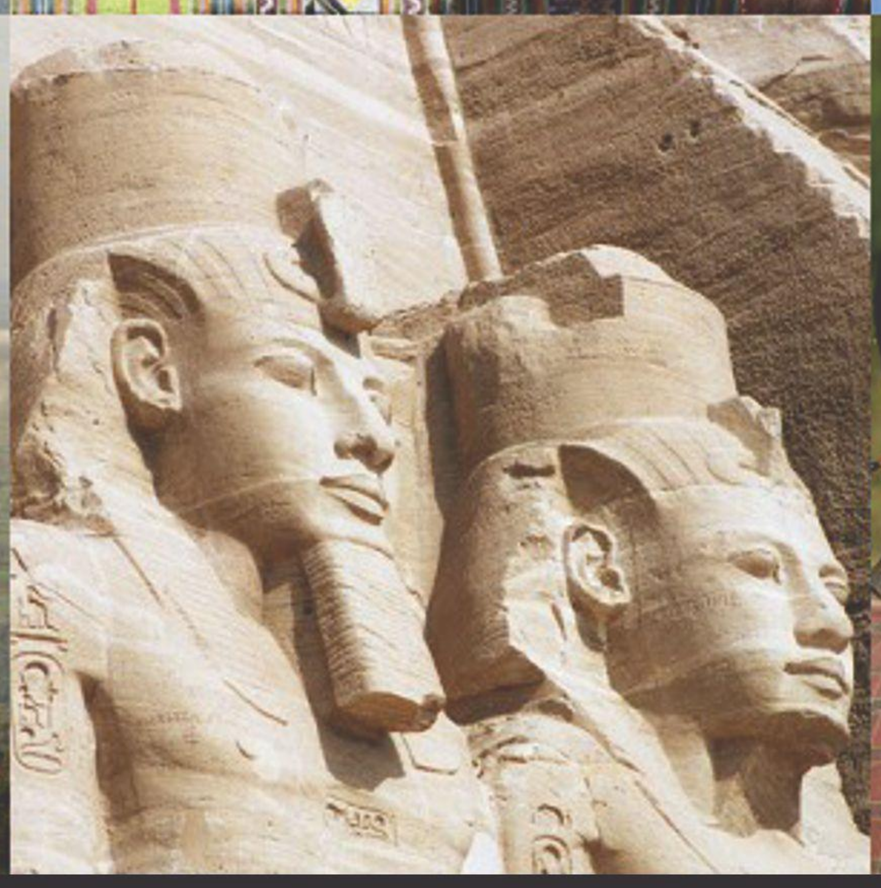
носителя именно на реакциях, оценках. Все остальное происходит после того и происходит по воле того, у кого ты заслужил уважение. Заметим, что описание другого в тексте перевешивает описание собственного внутреннего. «Я» здесь анонимно. Примечательно, что свои внутренние процессы автор описывают как реакции, а не как события. Т.е. они просто есть, как бы моментально, как формальная вспышка, после которой ничего не происходит. Вот это предложение: «Его эмоциональные взрывы видеть очень неприятно, тем более что все это происходит в присутствии ребенка». Яркий пример похищенного языка, т.е. языка, работающего на другого, а не на себя. Что происходит? Автор видит другого, демонстрирующего определенную качественную реакцию. Но в ответ не происходит понимания, изменения образа другого, осмысления и пр. Вместо этого – «видеть неприятно», т.е. мог бы и поприятнее кричать. Т.е. и своя реакция не услышана, не переведена в слова, в событие – ибо принадлежит другому. Отдана? Похищена? Кто? Когда? Очень интересно и здесь: «я чувствую агрессию к нему, страх, что он может подчинить себе жену и дочь; разрушить наши отношения. Хочется высказать ему, что он не прав, чтобы он осознал, что у него нет чувства реальности». Описание собственных эмоций и ожидание более сложных действий от другого: осознал, чувство реальности – в ответ на «вы не правы».

И вот в этом «хочется высказать ему, что он не прав» — война. Хочется высказать – но не высказано. Обратим внимание: внешняя речь, не себе, а другому. Внутренняя речь здесь раздроблена и почти отсутствует. Автор заблокирован? С чего начинается текст? С маскировки, двойственности: «Мне хочется извиниться перед ним, ведь он воспитал, вырастил мою жену». По сути «я понимаю, что извинение здесь ничего не даст, но надо это делать, поскольку он отец моей жены». Капкан: что я еще могу сделать в этой ситуации? И здесь: «Я хочу подарить ему дорогой подарок, чтобы как-то помочь». По сути: «я помогу ему себя одобрить». Человек с похищенным языком говорит о чувстве реальности. Но не у себя, а у другого. Как требование появления. Тогда, видимо, он станет тем, у кого можно заслужить уважение и подтвердить имя. Так в чем проблема, спросил я? Михаил ответил: я хочу получить от него зачет… И облегченно рассмеялся…

Вениамин Гудимов, г. Москва

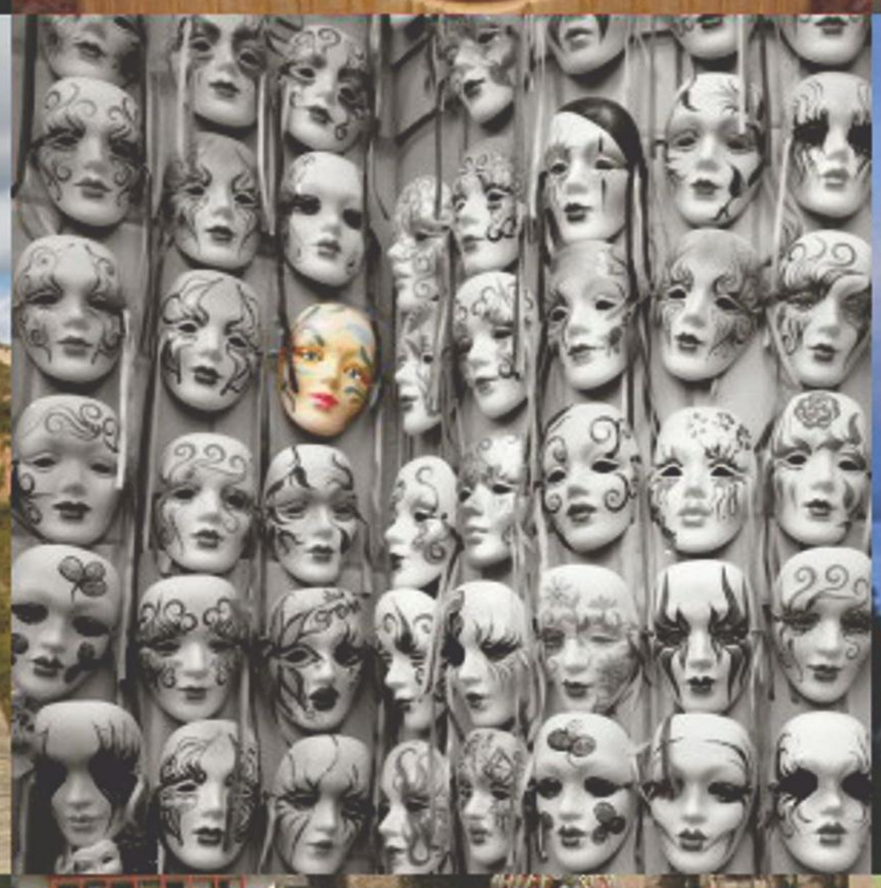




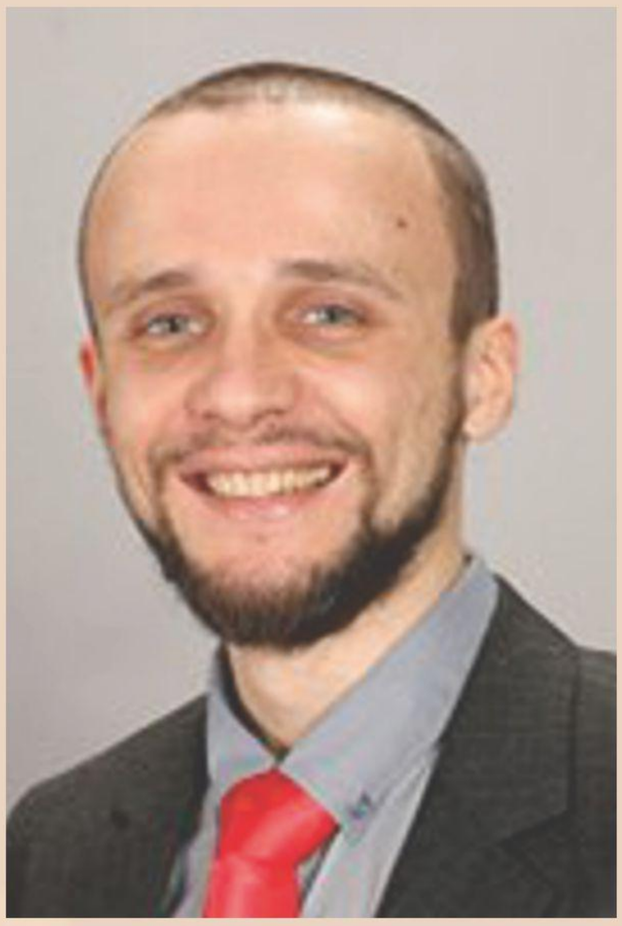










Болигатов Олег Олегович

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

Пиявка:
Стратегия вечно недовольных

Их можно узнать по выражению лица. Не то чтобы они застыли в одной мимической маске, нет. Мимика у них может быть самая разная. И вроде бы улыбаются, и вроде бы сочувствуют. И злятся тоже, и радуются. В общем, формально очень даже понятно, что с ними происходит. А почему формально, спросите вы? Да потому, что когда вы смотрите на них, вас не покидает ощущение, что на самом деле эмоция у них одна-единственная, постоянно. А все остальное – это словно попытка выглядеть так, как было бы, наверное, логично выглядеть в данной ситуации. Например, подарили подарок – здесь обычно радуются. Ну, что ж, включаем «радость». Увидели что-то необычное – как правило, это интересно. Ладно, «интересуемся». И так далее. А на фоне всего этого на лице постоянно отражается недовольство или несчастье. Скорее, смесь того и другого. И чтобы ни происходило вокруг, вот это недовольно-несчастное выражение лица никуда не исчезает. Оно лишь немного изменяется под воздействием других эмоций, однако присутствует всегда. Что же происходит с этими людьми? Неужели они постоянно недовольны и несчастны? Ответ на этот вопрос утвердительный – да, они действительно постоянно недовольны и несчастны. И хотя физически они могут находиться рядом с очень счастливыми людьми, именно их реальность наполнена только несправедливостью и страданиями. (Вообще-то на Земле есть места, где много несчастья. Это всякие зоны боевых действий, природных катаклизмов, техногенных катастроф и проч. Однако этих мест все равно намного, намного меньше, чем тех, где можно совершенно свободно чему-то радоваться и получать удовольствие). Все дело в том, что эти вечно несчастно-недовольные люди даже при отсутствии явных проблем наполняют свою жизнь проблемами самыми причудливыми способами. Я однажды ехал в маршрутке (как вы уже поняли, вокруг войны не было)

и наблюдал за женщиной, которая за неимением свободных сидячих мест ехала стоя и молча, с недовольным видом, косилась на сидевшую рядом пассажирку. Через некоторое время она вдруг заговорила с ней и сказала приблизительно следующее: «Нечего на меня смотреть! Столько времени вы сидели, пока я стояла, могли бы и место уступить. А теперь поздно. Даже если вы мне его уступите, я из принципа не сяду!». Ну вот, все встало на свои места. Появились и страдания, и несправедливость, и обида, еще и поругались заодно. И, что самое главное, ситуация сложилась «патовая, тупиковая. Вне зависимости от того, уступят ей место или нет, она поедет дальше стоя и будет страдать до конца. В общем, выхода нет, такой вот жестокий и несправедливый мир вокруг. Наверное, вы уже вспомнили кого-то из своих знакомых, кто подходит под это описание. Какие у вас с этим человеком взаимоотношения? Наверняка он или она с самого начала вызывали у вас желание как-то помочь, поддержать, расшевелить – и увидеть, наконец, как маска несчастья спадет с его (ее) лица. (Ведь человек существо социальное, для нас естественно помогать ближнему своему). И, возможно, вам иногда это даже удавалось: вы вдруг видели этого человека, словно в первый раз. Вы наблюдали счастье на его лице, радовались вместе с ним и думали, что вот наконец-то он поймет, что надо жить по-другому и изменится в лучшую сторону. Но проходило несколько часов (даже, может быть, дней – если очень повезет), и вы опять видели перманентное страдание на его лице. Вы вдруг понимали, что этому человеку опять требуется ваша помощь... Возможно, в таких отношениях вы находитесь до сих пор, все пытаясь помочь. И немудрено, особенно если ваш знакомый – это чем-то близкий вам человек. Возможно ли это – «окончательно» помочь таким людям? Да, возможно. Но только не так, как вы пытаетесь это сделать. Из-за постоянных негативных эмоций у них нет сил. Поэтому ваши попытки «вытащить» их – это для них своеобразный способ выжить, получая позитивную энергию, чтобы функционировать, но никак не руководство к действию. Вы в буквальном смысле «подсаживаете» их на себя, лишаете их возможности и желания выбирать. И сами же получаете взамен одни лишь разочарования и потерю сил. Поэтому первое, что вам необходимо сделать, – это ограничить с ними отношения таким образом, чтобы вам самим в первую очередь было комфортно.

Продолжение следует...

Олег Болигатов, г. Краснодар





Тотем: Психологический аспект

Рубрику ведет Ирина Создана, организационный итрансперсональный 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 отдалились от нее. Животные в жизни современного городского жителя присутствую 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 осознавания? Возможно, тараканы появились в Вашей жизни для того, чтобы вы посмотрели на не очень-то лицеприятную 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!

Кит: Освободи свой голос, услышь себя!

Сегодняшний выпуск я хочу посвятить самым большим животным нашей планеты – китам. Огромные размеры китов всегда казались людям каким-то чудом, а их жизнь, скрытая от глаз человека в глубинах необозримых океанов, постоянно порождала мифы и легенды. Как крупные, так и мелкие киты по своему внешнему виду похожи на рыб и, подобно рыбам, постоянно живут в воде. Тем не менее, киты совсем не рыбы. Они – млекопитающие, теплокровные животные, дышат воздухом, рождают детенышей и вскармливают их материнским молоком. Ученые говорят, что киты появились на Земле около 50 миллионов лет назад. Их предки некогда жили на суше, но затем переселились в море и постепенно утратили задние конечности, а передние развились в плавники. Я не буду дальше подробно останавливаться на биологических характеристиках китов, эта информация общедоступна, и при желании найти ее не составит труда. Но прежде чем перейти к описанию тотемных характеристик, хочу отметить, что киты – единственное, кроме человека, млекопитающее, которое... поет. Действительно, многие из них издают низкие воркующие звуки, а горбатые и гладкие киты воспроизводят серии повторяющихся в определенной последовательности звуков, которые своей мелодичностью напоминают человеческие песни. Причем звуки так гармонично организованны, словно над китовой «песнью» тщательно потрудился некий композитор. Иногда солист часами исполняет на «бис» свой номер, останавливаясь лишь затем, чтобы освежить запас воздуха в легких. Смысл пения «морских сирен» пока неизвестен, но, поскольку киты поют почти исключительно в период размножения, ученые предположили, что пение выполняет какую-то функцию в их семейной жизни. В настоящее время есть свидетельства того, что самки китов поют песенки своим малышам, поэтому, вполне возможно, что китовые «песни» служат и для более сложного общения. Если в вашей жизни начинает проявляться энергия Кита (в снах, в символах вокруг вас), это верный знак того, что пришло время Вам освободить свой голос. Учение кита предлагает найти свой собственный первоначальный звук и с ним связаться, так как он несет в себе историю всех живых существ. Голос человека абсолютно уникален, как отпечатки пальцев. Специалисты утверждают, что голос имеет большую силу, чем музыкальный

инструмент. В книге суфийского мудреца Хазрата Инайята Хана сказано о свойствах голоса так: «Существует пять качеств голоса, которые связаны с определенным характером человека: земное качество голоса дает надежду, ободряет, соблазняет; водное качество опьяняет, успокаивает, исцеляет, возвышает; качество огня действует раздражающе, возбуждающе, ужасающе и в то же время – пробуждающе». Голос – это Сила, данная нам от природы. Причем каждому. Нет людей, у которых нет голоса (если это не связано с физической патологией). Так в чем же причина того, что голос у многих не звучит? А причина эта, как правило, кроется в детстве. Мы живем в обществе, в котором принято скрывать свои чувства. Сильное проявление чувств недопустимо – это привлекает к себе внимание. Вспомните типичные детско-родительские ситуации. Ребенок громко кричит в общественном месте. Кричит – выражает свои чувства голосом. Какая самая распространенная реакция на это? Правильно, запрет: «Что ты кричишь?», «Тише...», «Замолчи!!!» и т.д. Иногда в еще более жесткой форме, сопровождается различными угрозами. Маленький ребенок пугается и реагирует на телесном уровне напряжением определенных мышц. Подобные ситуации повторяются ежедневно, и постепенно тело учится блокировать нежелательные (неприемлемые значимыми взрослыми) импульсы. Так возникают зоны хронического напряжения и вредные привычки, такие как сдерживание голоса путем сжатия горла, поверхностное дыхание, манера говорить на пониженных тонах или вполголоса. По мере взросления большинство людей нарабатывает как физиологические зажимы: подключение к голосу тех мышц, которые для этого не предназначены, – так и психологические: неуверенность в себе, боязнь выразить свое Я. Это приводит к нарушению правильной работы голосообразующих органов (к которым относятся Диафрагма, бронхиальная система, трахея, гортань, язык, губы и т.д.).

Далее неправильное функционирование этих органов входит в привычку, и с возрастом ситуация только усугубляется. У взрослого человека искажения голоса составляют 90-95%! Если вы считаете, что все вышесказанное к вам не относится, предлагаю провести маленький тест: 1) Пропойте какую-нибудь песенку. Куплета три, с выражением, интонациями.... Если голос будто бы не слушается вас, звучит фальшиво, вам не удается передать простенькую мелодию, звучащую у вас в голове – это верный признак тех самых мышечных зажимов. Горло зажимается, сужается, и не пропускает Ваш голос, искажает его. 2) Ответьте честно: бывает ли так, что во время разговора с кем-то вы ловите себя на мысли: "А ведь я говорю совсем не то, что собирался сказать". Как часто случается, что вы не высказываете свое мнение из-за страха, что вас не поймут, скажут за спиной о вас что-то дурное – или что у вас не получится высказать свое мнение достаточно правильно, и потому не стоит и пробовать? Я не буду комментировать возможные результаты этого мини-теста. Если вы отвечали честно, то вам и так все понятно. Ну а если вам повезло попасть в те самые 5-10 % – искренне поздравляю! Предлагаю вам два несложных упражнения, которые помогут восстановить правильное функционирование голосообразующих органов, ослабить мышечные зажимы, мешающие свободному звучанию. 1. Научитесь правильно дышать. Правильное дыхание меняет вибрации всего организма, делая их созидательными, эти созидательные вибрации передаются голосу, голосовые связки вибрируют гармонично и естественно, в соответствии с природными вибрациями жизненной силы. Упражнение «Свирель» - Исходное положение: сядьте или встаньте в удобную позу. Можно перед зеркалом. Сделайте полный, длительный, спокойный вдох через нос. Задержите на несколько секунд дыхание. Сложите губы трубочкой, как для свиста, и выдохните сквозь сложенные губы так, как если бы вы хотели посвистеть. Не так важно, получится ли при этом звук свиста или нет – важен сам способ дыхания. Повторите несколько раз. Если вы смотрите в зеркало, отметьте, как изменилось при выполнении этого упражнения выражение вашего лица –

через некоторое время оно непременно смягчится, и внутреннее состояние при этом изменится к лучшему. Если вы не смотрите в зеркало, отметьте изменение внутреннего состояния – вы заметите, что оно стало похоже на состояние доброжелательного, светлого, открытого, жизнерадостного человека. Сделав несколько таких вдохов и выдохов, попробуйте на выдохе, не меняя формы рта, взять какую-нибудь ноту или просто пропеть любой звук. Не страшно, если вы не знаете музыкальной грамоты и у вас нет музыкального слуха – сделайте так, как получится, не слишком задумываясь о том, правильно вы берете ноту или нет.

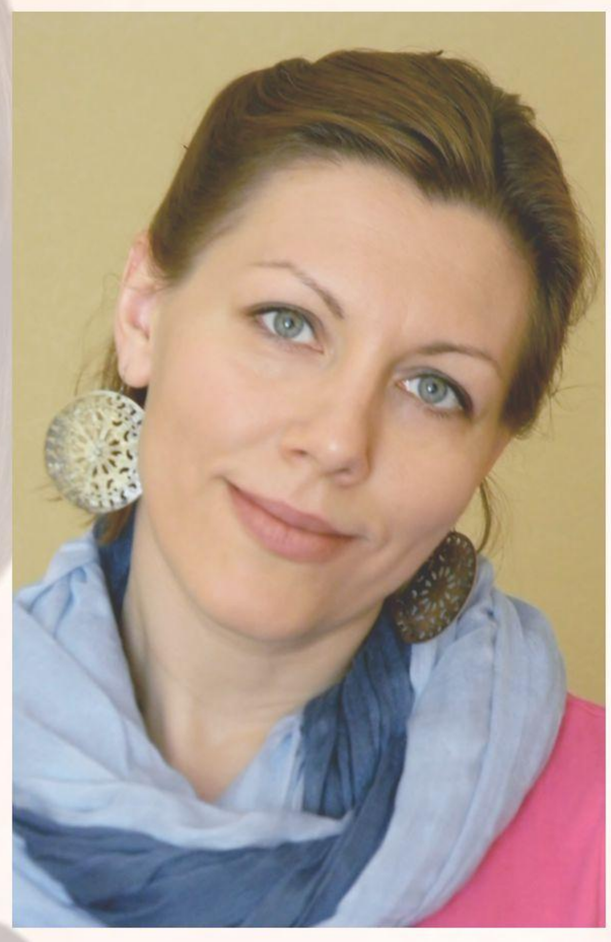
Тут неправильных вариантов быть не может – как вы ни споете, все будет правильно. Тем более что не надо петь мелодию, достаточно одного звука, например, «у-у-у», на любой ноте и в любой тональности. Через несколько тренировок вы заметите, что в вашем голосе появились чистые и сильные тона.

2. Избавьтесь от негативной энергии с помощью звука. Вы не задумывались, почему, когда мы злимся или когда нам страшно, нам хочется кричать? Крик от злости или страха – то же самое, что высокая температура при болезни. С одной стороны, она говорит о том, что организм борется с болезнью, что включились защитные силы, а с другой – слишком высокая температура опасна для организма. То же самое и с криком: крик не всегда безопасен, но еще хуже, когда хочется кричать, и даже внутри все кричит от гнева или страха, но вы подавляете этот крик, не даете ему вырваться наружу. Человек – часть природы, и крик дан нам как средство исцеления, как защитная сила организма. Но умеем ли мы пользоваться этим даром правильно? Вариант первый. Человек инстинктивно хочет освободиться от гнева и не привык сдерживать себя. Главная ошибка состоит в том, что такие люди чаще всего кричат на других людей. Представьте, что человек, больной заразной болезнью, вместо того, чтобы лечиться самому, начнет распространять заразу вокруг себя, заражать других людей, думая, что, передав заразу другому, сам он от нее таким образом избавится. Но таким образом кричащие на других лишь увеличивают количество злости и гнева в мире, которые через некоторое время к ним же и возвращается. Вариант второй.

Воспитанный человек, который, когда ему хочется кричать, вообще не дает никакого выхода разрушительной энергии и направляет ее… да, внутрь себя, на свои внутренние органы. Это совсем не способствует его здоровью. Так в чем же выход? Выход в том, чтобы отказаться от обычного крика и предпочесть ему крик целительный. А чтобы научиться кричать правильно, чтобы крик стал для нас не разрушителем, а целителем, надо прежде всего научиться сочетать его с правильным дыханием. Упражнение «Крик» - Найдите уединенное место, где вас никто не услышит. Лучше уйти куда-нибудь в лес или на берег моря, особенно если там шторм, который поможет раскрепоститься вашему крику, а заодно сделать его неслышимым для ушей других людей. Если такой возможности нет, вы можете уединиться в любом помещении или в ванной комнате, где вам поможет шум включенной воды. Исходное положение: займите любую удобную для вас позу. Начинайте дышать полным дыханием. Стремитесь, чтобы дыхание становилось все медленнее и спокойнее. Начинайте размеренно считать во время вдоха и выдоха: один, два, три – так, чтобы один счет был примерно равен секунде. Переходите на следующий ритм дыхания: вдох – три счета, выдох – шесть счетов. Сделав несколько таких вдохов и выдохов, начинайте, по-прежнему вдыхая через нос, делать выдохи открытым ртом, сохраняя при этом все тот же ритм дыхания, когда выдох в два раза продолжительнее, чем вдох. Через несколько таких вдохов и выдохов переходите к следующей фазе. Теперь на выдохе, который вы по-прежнему делаете ртом, начинайте издавать звук «а-а-а-а». Сначала делайте это едва слышно, шепотом. Потом чуть громче, так, чтобы раздавался ощутимый шипящий звук. Когда это станет вам даваться легко, начинайте на выдохе произносить звук «а-а-а-а» все громче – сначала громким шепотом, с явным шипящим звуком, затем голосом, все громче, громче, громче! Сначала голос звучит достаточно низко, но постепенно становится все выше и выше. Наращивайте звук, пока он не превратится в крик: «А-а-а-а-а!» Пусть крик становится все громче, пока не достигнет такой громкости, на которую вы только

способны. Представляйте, как вместе с этим криком вы освобождаетесь от пагубной энергии, выбрасываете ее из своего тела прочь. Вместе с криком все пагубное, разрушительное исторгается из вашего тела, и внутри появляются легкость и свобода. Когда звук станет приятным, ярким, мелодичным, звучным, когда вы начнете получать удовольствие от звучания своего раскрепощенного голоса — тогда вы почувствуете, что исцеление произошло. Ваши вибрации приобрели созидательный характер. В первое время у вас, возможно, звук будет слабым и скованным. Но это пройдет с тренировками. Может быть, звук будет поначалу неприятным, неблагозвучным, слишком резким. Не бойтесь этого. Так выходят пагубные вибрации, ведь они всегда неблагозвучны. Тренируйтесь до тех пор, пока не добьетесь громкого, раскрепощенного, свободного, звучного, в полный голос крика. Это упражнение очень хорошо поможет, когда вас одолевает гнев или страх. Даже если в тот момент вам не удалось уединиться, чтобы поупражняться в целительном крике, и сразу же освободиться от пагубных энергий – не беда при условии, что вы освободитесь от них при первой же возможности, когда окажетесь наедине с собой. Вам надо будет только вспомнить обстоятельства, когда вы гневались или страшились, оживить в себе эти чувства, снова всколыхнуть их, чтобы они не смогли уйти глубоко внутрь и поранить внутренние органы, начав в них разрушительную работу. Вспомнив все, начинайте выполнять упражнение «Крик» и закончите его тогда, когда почувствуете, что голос стал гармоничным и в вашем теле возобладали созидательные энергии. Природа создала каждого из нас как уникальный, единственный в своем роде музыкальный инструмент, который обладает своим неповторимым голосом. Освобождая голос, мы освобождаем свое сердце, в большей степени становимся собой-настоящим. А значит, получаем возможность следовать за своими истинными желаниями. Приведенные в этой статье упражнения – лишь маленькая часть существующих методов, которые помогут вам вернуть свое звучание. Я искренне желаю вам открыть свой голос, услышать себя. А это значит получить возможность следовать за своими истинными желаниями!

Ирина Создана, г. Санкт-Петербург



Колчанова Любовь Александровна

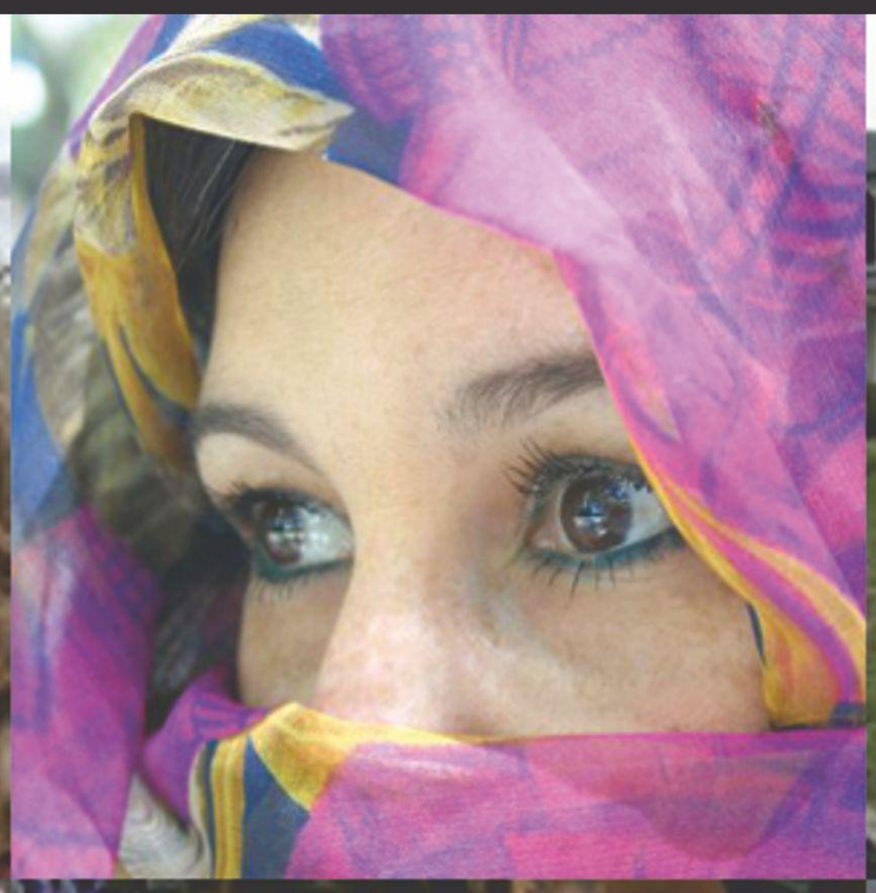
психолог, консультант Психологического фонда ИМАГО (www.imago.spb.ru), член Гильдии психологов, психотерапевтов и тренеров. Образование: Санкт-Петербургский Государственный Университет — факультет психологии; аспирантура РГПУ им.А.И.Герцена — кафедра психологической помощи; Международный Институт Гуманистических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

ПОЧЕМУ ВРЕДНЫ ДИЕТЫ: ВЗГЛЯД ПСИХОЛОГА

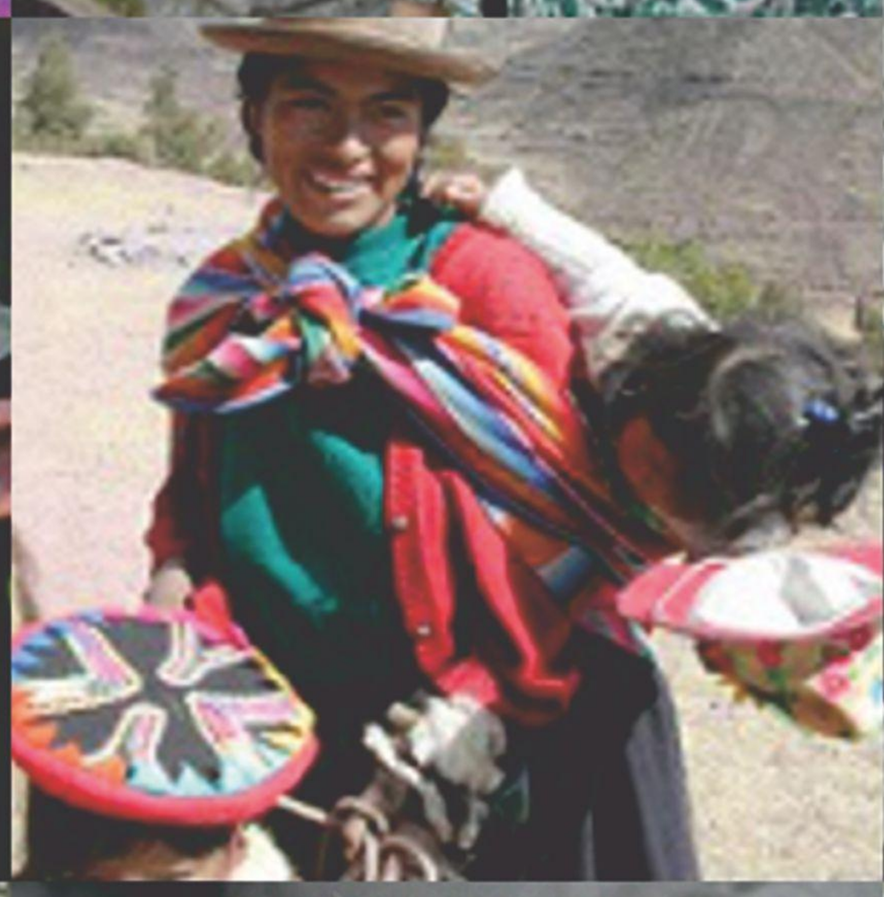
«Надо» и «нельзя». Любая диета представляет собой набор более или менее строгих долженствований и ограничений в сфере питания (надо пить кефир, надо есть гречу на завтрак и ужин, нельзя есть гречу вообще, нельзя мясо, надо мясо – ровно 200 грамм в день, нельзя сочетать мясо с картошкой, надо перед каждой едой съедать 100 грамм творога, надо есть яблоки, нельзя бананы и виноград, можно что угодно, но только до 6 вечера, и т.п. – примеры взяты мною наугад из разных концепций питания). Дело не в том, насколько хороши и правильны эти рекомендации и эти концепции питания. Безусловно, среди читателей найдутся и те, кто «пробовал, и мне помогло», и те, кто «пробовал, и только хуже стало», и те, кто «даже не пробовал, потому что не смогу так». Но не об этом сейчас речь. Важно то, что в любой диете эти «надо» и «нельзя» задаются извне, одинаково для всех. Казалось бы – прекрасно, вот, наконец, известно, как правильно – теперь остается только организовать себя, чтобы неукоснительно следовать. И тогда всё получится! Вот на этот раз точно получится! Но вместо долгожданной стройности и внутренней гармонии жертвы диет сталкиваются с еще бОльшими проблемами. С точки зрения результата, диеты – это бесконечные качели. Исследования показывают, что лишь 13% людей, сидевших на диетах, сохраняют свой новый, более низкий вес в течение хотя бы года. Остальные 87% возвращаются к прежнему весу или даже набирают еще больше килограммов, чем до диеты. Диетологи даже придумали специальное название для этого процесса: «эффект йо-йо» – по названию игрушки в виде мячика на резинке, который отскакивает и возвращается обратно. Но есть и гораздо более печальные последствия следования заданным извне правилам питания. Человек перестает слышать своё тело, улавливать его сигналы. Он утрачивает контакт со своими ощущениями, подавляет их. Ведь надо во что бы то ни стало следовать предписаниям диеты! Внутренние ощущения, эмоциональные и физические реакции воспринимаются лишь как досадные помехи на пути к цели. Диеты построены на идее, что нельзя доверять себе. В разлуке с телом. Наше тело в своем естественном, первозданном состоянии – лучший эксперт по питанию. Но самого детства нас учили, что своему телу доверять нельзя, что надо питаться не как хочется, а как

«правильно». Маленькие дети всегда точно знают, хотят ли они есть в данную минуту, и что именно. И еще для детей очень несвойственно переедание, они чувствуют, когда еды достаточно, и активно противятся лишним кускам. Но заботливый родитель или бабушка убивают это естественное чувство контакта с потребностями своего тела, приговаривая: «еще ложечку за маму», «надо кушать суп», «доедай кашку, она такая полезная», «пока всё не съешь, из-за стола не выйдешь». Отдельная история – это награда едой за еду: «Если съешь всё – получишь конфету». И так далее, каждый сам может из своего опыта дополнить список «педагогических приемов» в сфере выстраивания дисгармоничных отношений с едой. В итоге ко взрослому возрасту у большинства людей настолько забивается естественное ощущение своего тела и его потребностей, что многие даже перестают различать такие базовые состояния, как голод и сытость. Когда на моих семинарах по питанию участники слышат предложение давать своему тело всё, что оно просит, многие испытывают настоящий ужас: им кажется, что сейчас неуправляемый монстр вырвется на свободу и будет бесконечно поглощать тоннами самую неполезную и неправильную еду! Нет-нет, этого монстра нельзя выпускать на свободу, надо его всё время контролировать... Это именно то, что предлагают диеты: КОНТРОЛИРУЙТЕ свое питание, себя, свои желания и потребности. Отношения с едой – это лишь частный, хотя очень показательный, пример нарушения контакта со своим телом. Для западной культуры характерно подавление естественных проявлений тела, стремление к «жизни в голове», а точнее, к жизни в абстрактных понятиях («правильно-неправильно», «хорошо-плохо», «так надо, а так нельзя» и т.п.).

Эти «хорошо и плохо», «надо и нельзя» становятся не просто моральными и ценностными ориентирами, а единственно возможным вариантом существования, вычеркивая все другие возможности. В моей психологической практике множество примеров, когда проблемы (эмоциональные, психосоматические, в отношениях) возникают в результате следования навязанным извне моделям поведения и социальным стереотипам, иллюзорной необходимостью вписываться в чьи-то ожидания. Когда присутствует страх быть собой, проявлять свои желания, жить своей жизнью. Кларисса Эстес в своей книге «Бегущая с волками» говорит об этом так: «Женщина приобретает стерильную благопристойность, но утрачивает свои инстинкты и природные жизненные циклы, попадает под власть общества, интеллекта и эго – собственных или чужих». Возвращаясь к себе: интуитивное питание вместо контролирующего. Итак, есть два противоположных подхода к питанию: контролирующий подход (извне задается, что, когда и как человек должен есть) и интуитивный (человек ориентируется на состояние и сигналы своего тела и в зависимости от них выбирает подходящее питание). При кажущейся на первый взгляд простоте второго (да чего тут сложного: просто ешь, что хочешь!), на практике он оказывается более трудновыполним. Дело в том, что в первое время при попытке питаться интуитивно человек оказывается сбитым с толку. Он не в состоянии выделить сигналы потребностей тела из нестройного хора внутренних сигналов, в котором сплелись ощущения, эмоции и реакции. И чтобы научиться их различать, понадобится некоторая практика. Тело человека, наш живой организм – не однообразно действующая машина. Оно имеет свои циклы, его потребности в питании меняются в течение дня, изо дня в день, от сезона к сезону, в зависимости от настроения и состояния. То, что хорошо подходило вашему телу сегодня, не обязательно окажется нужным завтра. Невозможно подойти к этому механически, невозможно раз и навсегда выработать концепцию. Если вы хотите сделать свое питание и свое тело гармоничным (именно гармоничным, а не всего лишь на время сбросившим несколько кило!), вам придется отказаться от контролирующих подходов и от насилия над собой, вам придется возвращаться к себе, к чувствованию своих потребностей, к чуткому и любящему отношению к этому прекрасному дару – данному вам телу, в котором живет ваша душа.







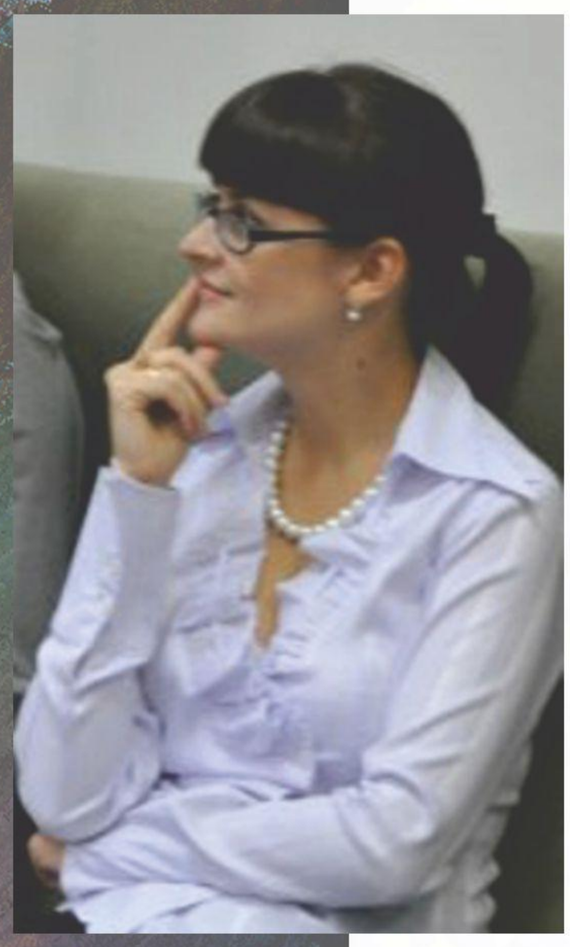










Мой помощник – гипноз

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, обратившегося 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! Меня заинтересовал вопрос оздоровления с помощью гипноза, который поднимался в вашей рубрике. Я сама страдаю артритом. И конечно, мне бы очень хотелось себе помочь. Но я по жизни очень упертый человек, и как мне кто-то говорил еще в юности – негипнабельная… Скажите, есть ли возможность использовать гипноз и самогипноз для таких, как я?

Здравствуйте! Очень рада, что Вам интересны вопросы, которые поднимаются в нашей рубрике. Это говорит о том, что Вы действительно хотите себе помочь. А когда человек по-настоящему чего-то хочет – он обязательно этого добьется. Что касается Вашей негипнабельности, основной принцип эриксоновского гипноза заключается в том, что работать нужно непосредственно с бессознательным, потому что все основные изменения происходят именно там. Поэтому при работе методами эриксоновского гипноза понятие «негипнабельности» абсурдно по определению – гипнабельны все, у кого есть сознание. Более того, тот, кто уверен в том, что он негипнабелен, входит в гипнотический транс гораздо быстрее и глубже. Вам кто-то когда-то сказал, что Вы негипнабельны, и Вы поверили в это, что только подтверждает Вашу внушаемость. Эриксоновский гипноз дает возможность успешно работать с широким спектром психологических, соматических и психосоматических проблем, поэтому Вы смело можете использовать техники самогипноза или обратиться за помощью к специалисту. Давайте рассмотрим психологическую составляющую артрита. При артрите в телесной сфере господствует ограниченная двигательная способность. Это показывает, что больной артритом так же и духовно-душевно стал "неповоротлив", то есть упрям. Артрит часто сопровождается сложными отношениями с окружающими. Артрит заставляет меня болезненно осознать, что я не даю жизни свободно переливаться. Я не пускаю ее в себя, в определенную ситуацию, в работу, в нерешенную проблему, в какую-то часть себя, в жизнь в целом или во что-либо, внушающее мне чувство, что оно "против меня", и пока я придерживаюсь этого мнения, я не могу быть гармоничным, начинаю "застывать". Я, стало быть, не согласен с частью моей жизни, хотел бы видеть ее другой, такой, как мне хочется. Поэтому я должен спросить себя: "Чего я хочу? Что мешает мне в жизни? Что ограничивает меня? Что не дает мне быть таким, каким мне хочется быть? Что причиняет мне боль?" Артрит показывает мне, что я стараюсь жить согласно каким-то предположениям или идеалам – вместо того, чтобы жить в согласии с действительностью. Он доказывает, что я держусь за свои взгляды, мнения, идеи. Я считаю, что знаю, какова жизнь, вместо того, чтобы всматриваться в нее и видеть, какова она на самом деле. Больной артритом должен научиться открытости, терпимости к новому, быть может, непривычному, чтобы и телесно вновь стать более гибким и подвижным.

Он должен признать, что до сих пор не жил, а строил догмы и следовал им. И когда он осознает, что еще не поздно сделать необходимый шаг и требуется только мужество, то обретает реальный шанс на улучшение и восстановление. Артрит требует жить согласно "внутренней мудрости", не желать, чтобы менялись другие, а меняться самому. Нужно научиться быть терпимее, в том числе и к себе самому, снова открыться для жизни. Тому, кто откроется, не понадобится в конце концов и дальше заглушать болезнь. Вы уже сделали шаг к изменению себя, к избавлению от ненужных Вам блоков. Попробуйте начать с упражнений, с которыми Вы уже знакомы по прошлому номеру нашего журнала: "Хорошее место" и "Чего хочет мой организм сейчас". Они помогут Вам обрести гармонию с самой собой и окружающими, очень важно выполнять их систематически. Еще одна важная составляющая изменения Вашей жизни в лучшую сторону – освобождение от всего старого и ненужного. Необходимо расчистить место для нового. Мы пришли в сегодняшний день с определенным багажом знаний и опытом. И если у нас есть проблемы со здоровьем, то это значит, что в этом багаже есть неправильные мысли. Когда-то они вошли в наше сознание (точнее, мы их впустили), и сейчас они мешают нам быть счастливыми. Поэтому необходимо пересмотреть всю свою жизнь. Произвести так называемую переинвентаризацию на складе своих мыслей. Как это делается? Составьте "инвентарный" список всех людей, с которыми Вы когда-либо встречались в своей жизни. Этот список будет очень длинный. Можете начать от дня сегодняшнего до момента своего рождения или наоборот. Возможно, Вы не вспомните сразу всех, но постепенно в Вашем сознании начнут всплывать забытые лица или события, с ними связанные. Важно вспомнить, откуда Вы почерпнули ту или иную информацию, как сформировали то или иное убеждение. Для чего оно было Вам необходимо в тот момент, в чем тогда помогло. И важное условие – в конце пересмотра поблагодарить свое бессознательное за проделанную работу, людей из Вашей жизни и себя. После совершения такого пересмотра, постепенно в Вашем подсознании появятся другие мысли, образы и убеждения. Здесь главный принцип – не забыть что-то неприятное, а измениться через осознание своей ответствен-

ности и сопричастности. Вы не забудете всех тех людей, которые были и есть в Вашей жизни, но к каждому из них будет чувство благодарности и любви. А это, безусловно, сделает Вас открытой для счастья.

Здравствуйте! Расскажите, будьте добры, как можно с помощью гипноза (особенно самогипноза! Я живу в маленьком городке и совсем не уверена, что у нас тут есть терапевты) снизить тревожность? Я очень «заходущая», легко впадаю в нервы и панику по любому поводу, а сейчас у меня третий месяц беременности, я не могу пить ни травы, ни лекарства, хотя поводов для беспокойства прибавилось… Очень надеюсь на ваш совет! С уважением, Мария

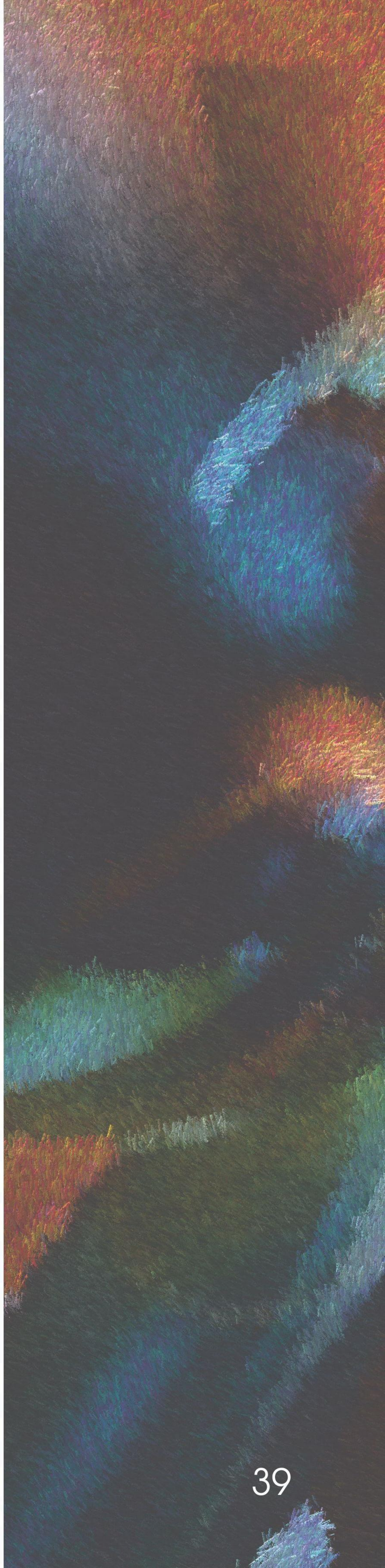
Здравствуйте, Мария!

В нашем сложном и далеко не однозначном мире каждому известно чувство тревоги, а объектом страха может стать любой предмет или явление. Вряд ли можно считать случайным, что от 30 до 40% людей хотя бы раз в жизни испытывали сильное беспокойство, а кто-то даже панику. Давайте попробуем разобраться, почему так происходит. Чувство тревоги является сигналом о неожиданных изменениях, происходящих в окружающем мире или в собственном организме, и помогает вовремя среагировать на опасность. Однако если тревога выражена чрезмерно, то она, напротив, мешает нормальной жизнедеятельности. Во время беременности весь организм женщины претерпевает значительные изменения, что само по себе способствует развитию тревоги. Физиологическая перестройка в центральной нервной системе приводят к тому, что переутомление, ослабленное физическое состояние вполне может привести к беспокойству. То есть будущая мама изначально, по физиологическим показателям, предрасположена к тревожности. Еще один важный момент: развитию тревоги способствует оторванность будущей мамы от активной жизни – особенно когда она не работает и сидит дома – и отсутствие новых впечатлений и положительных эмоций, а также негативный чужой опыт (предположим, что уже родившая подруга живописала вам в деталях «ужасы» своих родов и весьма хлопотливую жизнь молодой мамы). Учитывая вышесказанное, появление тревоги в этот период вполне предсказуемо (по наблюдениям врачей, одна треть всех женщин испытывает нечто подобное в период беременности). Если вы всегда стремились придать своему образу жизни некую стабильность и уравновешенность, если вы не любите неожиданностей и сюрпризов, вполне вероятно, что такое событие, как рождение ребенка, вызовет у вас мысль: «Как все сложится?». Неизбежные перемены, которые произойдут в вашей семье после рождения малыша, также являются источником тревог. Переносить состояние тревоги крайне тяжело, кажется, что опасность исходит отовсюду. Гораздо легче знать, чего именно следует бояться. Благо жизнь предоставляет множество ситуаций для «опредмечивания» тревоги. Как только появляется конкретный страх, сразу становиться легче, спокойнее. Мы знаем, как с ним бороться, что делать, чтобы себя обезопасить. Таким образом, нахождение конкретного страха помогает облегчить состояние. Предмет для страха может быть извлечен из раннего негативного детского опыта.

Он может быть позаимствован у своих родителей или в огромном культурном наследии всего человечества. Более того, существуют предположения, что человек способен помнить свои внутриутробные переживания и там находить пугающие ситуации. Теперь давайте спроецируем эти обстоятельства на то психологическое состояние, которое характерно для женщины в период беременности и выстроим в хронологической последовательности факторы, пугающие будущих мам. Незапланированная спонтанная беременность: увидев положительные результаты теста, женщина начинает судорожно вспоминать, какие алкогольные напитки она пила, сколько сигарет выкуривала и какие лекарства принимала. Если результаты подсчетов неутешительные, начинается паника. Возможные осложнения во время беременности, которые могут повлиять на здоровье будущего ребенка. Спектр волнений здесь весьма объемен: от считающейся вредной для здоровья работы за компьютером до несделанных некогда прививок и опасения заболеть гриппом или краснухой. Боязнь родов: ожидание боли, ощущение беспомощности, отсутствие власти над собственным телом. Генетические страхи: рождения неполноценного ребенка вследствие необратимых природных причин. Эстетические страхи: боязнь тех изменений, которые происходят с лицом и фигурой – вернется ли прежняя форма? Один из самых распространенных страхов – страх о здоровье будущего ребенка. Страх стать плохой матерью: сомнение в собственной способности правильно ухаживать за ребенком. Боязнь ответственности за судьбу ребенка: никто в такой мере не отвечает за жизнь и здоровье другого человека, как мать за дитя. Страх будущего, различных перемен в семье, связанных с появлением ребенка – от материальных и жилищных сложностей до изменения отношений с мужем и полного крушения профессиональной карьеры.

То, что появился конкретный страх, это неплохо. Сработала психологическая защита, пошел процесс адаптации к новым жизненным условиям. Найдя то, чего следует бояться в ситуации беременности и родов, психика женщины сделала первый шаг к совладению с тревогой. Следующий шаг – расширение представлений об опасности и действия по ее устранению или минимизации. Если тревожность мешает Вам радоваться жизни в ожидании приятных будущих изменений, необходимо начать действовать. Ни в коем случае не стоит впадать в панику: просто нужно не эмоционально, а рационально подойти к этому вопросу. Начать следует прямо сейчас. Очень эффективным методом для работы с тревожностью является гипнотерапия, в том числе и самогипноз. Давайте мы с Вами рассмотрим прекрасное упражнение, которое называется «Волшебный помощник». Этим помощником для Вас может стать кто угодно, например, ангел-хранитель или рыцарь, который будет Вас защищать. Выбрать своего волшебного помощника поможет Вам бессознательное. Итак, начнем. Сядьте поудобнее, закройте глаза и дайте себе время...чтобы погрузиться в гипнотическое состояние...которое так естественно для нашей психики... Для удобства сосредоточьте свое внимание на дыхании...на процессе выдоха... и представьте...в своем воображении...что с каждым выдохом Вы переходите на новый... глубокий... гипнотический уровень функционирования... Один выдох... второй выдох... третий выдох... четвертый выдох... пятый... шестой... седьмой... восьмой... Очень хорошо... Теперь Вы чувствуете себя иначе... спокойствие и уверенность разливаются по Вашему телу... Представьте, как Вас окутывает... особое гипнотическое облако спокойствия... Может быть, Вам захочется просто насладиться этим спокойствием... В детстве мы часто мечтали: как было бы здорово полежать на облаке... или посидеть... Это приятно... Может быть, захочется построить в глубине облака уютную норку... где можно свернуться калачиком и почувствовать еще большее спокойствие и защищенность... Очень хорошо... Спокойно... Вы отдыхаете... у Вас достаточно времени... Теперь, когда Вы отдохнули...Вы можете выбраться наружу, на верх облака... там светит солнце... там много неба... Вы можете погулять по облаку... посидеть на нем, свесив ножки... и позвать Вашего Волшебного помощника... чтобы он был рядом с Вами... Я не знаю, придет ли он в видимой форме, или Вы будете чувствовать его присутствие – это не важно. Важно, что Ваш Волшебный помощник заинтересован в Вашем спокойствии и защищенности... Он все для этого сделает... уже делает... вместе с Вами... Волшебный помощник Вам может что-то сказать... показать... или дать понять как-то еще...Это новое знание для Вас... оно Вам поможет...Вы принимаете полученное знание... Бессознательный разум знает... Вы благодарите своего Волшебного помощника... прощаетесь с ним... и отправляетесь назад, на Землю... Чтобы жить и радоваться жизни... ощущать спокойствие и уверенность в своих силах...Вы можете глубоко вздохнуть, потянуться, открыть глаза. Удобство этого упражнения в том, что Вы можете его всегда изменять под себя. Например, вместо облака может быть волшебный замок или просто хорошее место, где Вы чувствуете себя спокойно и комфортно. Главное – систематичное выполнение. Также Вы можете использовать упражнения из предыдущего номера журнала. Помните: Вы являетесь тем, во что верите!

Ксения Карпенюк, г. Южно-Сахалинск





Модели героев

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

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

Суворов Александр Васильевич (1729-1800 гг.)

Гений военного искусства. Непобедимый генералиссимус, Светлейший князь Италийский, граф Рымникский и Священной Римской империи. Кавалер всех российских орденов и многих иностранных. За всю свою карьеру он не знал ни одного поражения: дал боле 60 сражений – и все выиграл! Личность Суворова представляет собой редкое явление в современном ему российском обществе. Родился он в семье обедневших дворян. Назван был в честь Александра Невского. В малорослом, хилом и невзрачном мальчике трудно было предугадать будущего великого полководца, пробившего себе дорогу к высшим почестям исключительно благодаря личным дарованиям и железному характеру. Батюшка его, не понаслышке знакомый с тяготами военной службы, решил было отдать сына в гражданское услужение, но не тут-то было. Александр уже сроднился с русской армией. Чтение трудов по артиллерии, фортификации и иным военным наукам было для него равносильно возможности дышать. А осознав, что слабость тела может помешать военной службе, он занялся закаливанием и физическими упражнениями, которые помогли ему по-настоящему окрепнуть. Достигнув призывного возраста, Суворов был назначен в Ингерманландский пехотный полк. Начало же его непосредственной боевой деятельности относится к периоду Семилетней войны, по окончании которой он получил чин полковника. В полную силу его гений проявился во время двух Русско-турецких войн, Итальянского и Швейцарского походов 1799 г. Свою личную чрезвычайную храбрость он без нужды не выказывал, но там, где считал нужным, бросался в самое пекло, платясь за это ранениями. При своем сильнейшем честолюбии, Суворов никогда не поступался законами совести. Бескорыстный, религиозный и добродушный, он избегал изнеженности, даже комфорта, спал по 2-3 часа в сутки, на сене. Даже в холод носил легкую одежду. Проявляя неустанную и искреннюю заботу о солдатах, их быте и нуждах и разделяя с ними все тяготы походной жизни, Суворов завоевал безграничное доверие и любовь армии. В сражении при реке Рымник войска под его командованием, 25 тысяч человек, несмотря на четырехкратное преимущество турок, незаметно форсировали реку и атаковали турецкие войска. Сражение продолжалось 12 часов и завершилось полным разгромом турецкой армии, которая потеряла до 20 тысяч убитых. Общие потери союзных войск составили 600 человек (400 австрийцев и 200 русских). Еще одну победу принесла ему блестяще проведенная операция при взятии Измаила. А свою первую победу он одержал при захвате крепости Туртукай, которую взял без согласования с начальством, но виртуозно и с минимальными потерями. За самовольные действия был предан суду, который приговорил его к смертной казни.

Но Екатерина II приговор не утвердила, написав: «Победителей не судят», с тех пор он навсегда стал ее любимцем. После ее смерти Павел I, фанатичный сторонник прусской военной системы, начал реформировать армию: ввел новую форму одежды, устав, палочную муштру войск, смотры и парады. Суворов же был врагом бессмысленной муштры, он стремился пробудить в солдатах патриотизм, приучить к смелым, инициативным действиям, солдаты должны ясно понимать стоящие перед ними задачи, а не быть исполнительным пушечным мясом. С такими взглядами он впал в немилость у нового правителя. Говорят, что при поступлении приказа царя о введении новой формы прусского образца Суворов публично заявил: «Пудра не порох, букли не пушки, коса не тесак: я не немец, а природный русак!» Однако в 1798 г., когда Австрия, Турция, Великобритания и Неаполитанское королевство пригласили Россию принять участие в антифранцузской коалиции, Суворов опять был призван ко двору. Результатом итальянского похода стало освобождение в короткие сроки Северной Италии от французского господства. Победы союзников были обусловлены высокими морально-боевыми качествами русских солдат и выдающимся полководческим даром Суворова. В Вене он даже съязвил по этому поводу: «Немцы храбрые! С русскими вы непобедимы!». О самих союзниках Суворов был тоже не самого лучшего мнения. Про Англию говорил, что она провоцирует вражду других государств против Франции, не давая ей усилиться. Он называл английскую политику лукавой и считал, что англичане завидуют успехам русских войск в Италии. Он считал, что из-за интриг англичан русская армия была

бессмысленно послана в Швейцарию, где ей совершенно нечего было делать. Он прямо обвинил англичан в измене, когда английский флот, блокировавший Геную, пропустил конвой с продовольствием и вооружением к французскому гарнизону. Австрийскую политику он называл вероломной и считал, что ею управляют враги не только России, но и самой Австрии. «Мы увидим, что будет с австрийцами, когда бич их Буонапарте возвратится в Европу». Суворов уважал Наполеона, считал, что тот сделал блестящую карьеру: менее чем за год «от молокососа дорос до чина молодого человека». Во время швейцарского похода русская армия, несмотря на то, что была брошена союзными войсками, провела в заснеженных Альпах ряд удачных операций против французов и сумела выйти из окружения. Таким образом, Россия продемонстрировала небывалую военную силу. Будучи патриотом до мозга костей, Суворов всегда оберегал Российскую корону: принимал участие в подавлении Пугачевского бунта и Польского восстания, не упускал повода прославить и поберечь наш «великий и могучий». Однажды спросил французского генерала, говорит ли тот по-русски.

Получив отрицательный ответ, сокрушенно покачал головой: «Жаль. Превосходный язык!» Графу Хвостову, графоману и бездарному поэту, он сказал: «Митя, ведь ты хороший человек, не пиши стихов. А уж коли не можешь не писать, то, ради Бога, не печатай». Военное дело давалось Суворову всегда легко, он воспринимал его непринужденно, как некую забаву, хоть и необходимую. А самым трудным для себя считал возиться с косой и бантом – обязательным тогдашним предметом солдатского туалета, по сложности не уступавшим дамскому. В мирной жизни его бурная энергия также искала выхода: он не ходил, а бегал, не ездил, а скакал, постоянно разворачивал кипучую деятельность. Будучи в определенный момент лишенным возможности исполнять свое призвание, он злился и без оглядки (но как-то по справедливости) дерзил. Называл в глаза царских приближенных «красавцами», интересовался у Кулибина, когда тот изобретет ковер-самолет, и прочим образом чудил. Великий, не побежденный в боях полководец внес огромный вклад в развитие русского военного искусства. Главной целью военных действий Суворов считал уничтожение армии противника в открытых полевых сражениях, а основным средством – наступательный бой. Суворов создал передовую систему воспитания и обучения войск. В её основе лежало убеждение, что человек является решающим фактором победы.

Он был врагом бесцельной и бессмысленной муштры, стремился пробудить в солдатах чувство национального самосознания и любовь к Родине, приучить их к смелым, инициативным и искусным действиям в самых разнообразных условиях боевой обстановки. Главное внимание обращалось на обучение войск тому, что нужно на войне. Суворов требовал от подчинённых ясного понимания существа стоящих перед ними задач: о плане действий сообщалось унтер-офицерам и солдатам, так как «каждый воин должен понимать свой манёвр». Военную подготовку старался проводить в условиях, максимально приближенных к боевым. Школа Суворова стала кузницей, из которой вышла блестящая плеяда русских военачальников: Кутузов, Раевский, Багратион, Ермолов. Французский король Людовик XVIII встречался с Суворовым и оставил живописное описание его внешности и характера. Описание в некоторой степени отражает распространённые в Европе стереотипы о русском фельдмаршале, с другой стороны, французский монарх не позволил себе обмануться внешними причудами полководца: «Этот полудикий герой соединял в себе с весьма невзрачной наружностью такие причуды, которые можно было бы счесть за выходки помешательства, если бы они не исходили из расчётов ума тонкого и дальновидного... Суворов умел заставить солдат боготворить себя и бояться. Он был меч России, бич Турок и гроза Поляков. Жестокий порывами, бесстрашный по натуре, он мог невозмутимо-спокойно видеть потоки крови, пожарища разгромленных городов, запустение истребленных нив. Это была копия Аттилы, с его суеверием, верою в колдовство, в предвещания, в таинственное влияние светил. Словом, Суворов имел в себе все слабости народа и высокие качества героев». И конечно, очень интересны высказывания непосредственных противников Суворова. «Я был очень молод во время сражения при Треббии; эта неудача могла бы иметь пагубное влияние на мою карьеру; меня спасло лишь то, что победителем моим был Суворов», – писал маршал

Макдональд. А талантливый генерал, впоследствии маршал, Массена говорил, что отдал бы все свои победы за один Швейцарский поход Суворова. И естественно, портрет героя был бы неполным, если бы мы не вспомнили несколько его крылатых выражений. И здесь крайне важно, что как и всякий аутентичный человек, он жил и действовал в полном соответствии с тем, что говорил и писал:

Война закончена лишь тогда, когда похоронен последний солдат.

Чем больше удобств, тем меньше храбрости.

Безверное войско учить, что перегорелое железо точить.

Молись Богу – от Него победа. Бог наш генерал, Он нас и водит.

Кто храбр – тот жив. Кто смел – тот цел.

Кто напуган – наполовину побит.

Не бойся смерти, тогда наверное победишь. Двум смертям не бывать, а одной не миновать.

Не таскайте за собой больших обозов, главное быстрота и натиск, ваш хлеб в обозе и ранцах врагов.

Дисциплина – мать победы.

Бей врага, не щадя ни его, ни себя самого, побеждает тот, кто меньше себя жалеет.

Мы русские, и поэтому мы победим.

Тяжело в учении – легко в походе! Легко в учении –тяжело в походе!

Скорость нужна, а поспешность вредна.

Ближайшая к действию цель лучше дальней.

Великие приключения происходят от малых причин.

Вся земля не стоит даже одной капли бесполезно пролитой крови.

Идя вперед, знай, как воротиться.

Ненависть затмевает рассудок.

Стоянием города не берут.

Сам погибай – товарища выручай.

Голод – лучшее лекарство.

Мужественные подвиги достовернее слов.

Опасности лучше идти навстречу, чем ожидать на месте.

Там, где пройдет олень, там пройдет и русский солдат. Там, где не пройдет олень, все равно пройдет русский солдат.

По материалам сайтов http://www.nameofrussia.ru, http://ru.wikipedia.org







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

Светлана Шнырова



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

Вот уже много лет я занимаюсь темой, связанной с беременностью и родами, подходя к ней с самых разных сторон – от изучения перинатальной психологии до увлечения холотропнымдыханием, 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» настолькозахватило 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!

Влияние эпидуральной анестезии на взаимоотношения мамы и малыша во время родов

В настоящее время все большую популярность приобретает такой метод медикаментозного обезболивания родов, как эпидуральная (или перидуральная) анестезия. Этот метод считается наиболее современным и безопасным для женщины и ребенка, он высокоэффективен и удобен в применении. Врачи широко пропагандируют этот вид обезболивания, и многие женщины соглашаются на его применение, даже не задумываясь о возможных последствиях, просто под влиянием страха перед болью. Однако, для того, чтобы принять такое важное решение, необходима полная информация о влиянии данной анестезии не только на физиологию родов, но и на психологические особенности взаимоотношений матери и ребенка в родах. Попробуем разобраться, что представляет собой этот метод. Как он работает? Обезболивающее вещество вводится в пространство над или вокруг твердой оболочки спинного мозга, отсюда и происходит название (от латинского epi – «над», peri – «вокруг» и dura – «твердая»). Суть этого метода заключается в том, что при помощи специальных препаратов блокируются болевые сигналы, которые идут от мышц нижней части тела к головному мозгу. Для проведения эпидуральной анестезии врач-анестезиолог делает пункцию (прокол) на уровне 3-4-го поясничных позвонков и вводит в эпидуральное пространство специальную иглу и гибкий катетер. Через него в организм роженицы каждые 30 минут будут поступать обезболивающие вещества. Анестезия предполагает полную блокировку ощущений и движений, она используется при проведении кесарева сечения. Если требуется снять только болезненные ощущения, то проводят эпидуральную аналгезию. Тогда нервы, отвечающие за моторные функции, остаются частично в рабочем состоянии, и при желании женщина может двигаться – переворачиваться, садиться, стоять. Действительно, в сравнении с другими медикаментозными методами обезболивания родов, эпидуральная анестезия имеет ряд преимуществ. Она не оказывает прямого воздействия на ребенка, легче переносится роженицей, удобна тем, что женщина остается в полном сознании. Лекарственное вещество, используемое при эпидуральной анестезии, не поступает в кровь ребенка и не оказывает угнетающего влияния на его состояние после рождения. Женщина не чувствует родовой боли, у нее улучшается кровоснабжение матки и почек. Казалось бы, чудодейственный способ избавления от боли в родах найден. Он получает все большую популярность и распространение, так как у многих женщин страх перед возможной болью в родах гораздо сильнее, чем реальные болевые ощущения. Возникает огромный соблазн гарантированно родить легко и безболезненно. Однако, не смотря на все очевидные преимущества эпидуральной анестезии, нельзя забывать о том влиянии, которое оказывает любое обезболивание на самую важную сферу родового процесса – взаимодействие мамы и малыша. Эпидуральная анестезия может стать настоящим

спасением, если возникают нарушения родовой деятельности, которым сопутствует сильная боль (вовсе не свойственная нормальным физиологичным родам). Но в то же время это обезболивание может стать препятствием для глубокого взаимодействия матери и ребенка, если используется заранее, только из-за страха перед возможной болью. Отчего нам больно? Восприятие болевых ощущений сугубо индивидуально и зависит в первую очередь от психологического настроя женщины и ее умения расслабляться. Действительно, реальной причиной родовой боли является мышечное напряжение, мешающее нормальным физиологическим изменениям, происходящим в организме женщины во время родов. Если женщина чувствует страх перед родами, тревогу и беспокойство, мышечное напряжение возрастает. Появляется замкнутый круг: страх вызывает напряжение мышц, напряжение вызывает боль, боль вызывает страх. Чтобы избавиться от боли, необходимо научиться расслабляться. Собственно, эпидуральная анестезия решает ту же задачу – расслабляет мышцы. Но это далеко не единственный и не самый безвредный способ избавиться от напряжения. Релаксация вашего тела достигается при помощи расслабленного состояния вашего сознания. Вот почему во время родов для женщины очень важны чувство спокойствия, уверенности в себе, доверие к окружающим, комфортная обстановка. Природа позаботилась о том, чтобы снабдить женщину необходимыми ей для родов обезболивающими средствами. Среди гормонов, регулирующих родовую деятельность, организм женщины выделяет большое количество гормонов радости и удовольствия – эндорфинов, которые способны снижать неприятные физические ощущения и создают особое психоэмоциональное состояние, чем-то напоминающее состояние легкого опьянения.

Эти гормоны благотворно влияют на течение родов, помогают женщине расслабиться, избавляют от боли, дарят чувство эмоционального подъема. Однако механизм выработки этих гормонов очень хрупок, он напрямую зависит от общего эмоционального состояния женщины в процессе родов. Чувство беспокойства, тревоги, страха подавляет выработку эндорфинов, и тогда сила этого естественного обезболивающего механизма значительно уменьшается. Когда женщина внутренне не готова к родам, не умеет владеть своим телом, не умеет расслабляться, ей кажется, что легче всего просто взять и отключиться от неприятных болезненных ощущений. Но одновременно она отключается и от своего ребенка, которому так необходимы в этот момент сопереживание и поддержка…Теперь его рождение не принесет матери никаких неудобств. А что же будет чувствовать ребенок? Скорее всего, ему будет очень одиноко. Мир, в котором он жил девять месяцев, такой нежный и любящий, понимающий и чутко реагирующий на любое движение, – этот мир в один миг превратился в холодный и равнодушный, не чувствующий и не понимающий сигналов ребенка. Мама будто бы перестала «слышать» своего малыша. А ведь рождение – это не только и не столько физиологический процесс, это совместное духовное переживание двух людей – мамы и малыша. От того, насколько хорошо они понимают друг друга, зависит не только благополучное появление на свет ребенка, но и его дальнейшие отношения с мамой, близкими людьми, да и всем миром. Женщина, тело которой лишено чувствительности, перестает вместе с болью чувствовать и ребенка, не может ему помочь в появлении на свет, не сопереживает его ощущеньям. Величайшее чувство материнской любви удивительно тем, что только мама способна так тонко чувствовать своего малыша, словно он часть ее. Если вольно или невольно нарушить эту взаимосвязь, роды становятся неестественными. Облегчая физические неудобства родов, задумайтесь о возможных душевных переживаниях, о будущем сожалении об упущенной возможности родить своего ребенка естественно. Использование обезболивания превращает женщину из мамы в пациентку, а чудо появления на свет человека – в акт извлечения плода из организма роженицы. Даже когда ребенок появился на свет, женщине еще предстоит какое-то время приходить в себя после анестезии. Естественные же роды позволяют женщине полноценно общаться с малышом с первых секунд его появления на свет. Этот момент очень важен для человека, это первый опыт его общения с миром. Что ждет маленького человечка в момент появления на свет? Теплые любящие материнские руки или набор медицинских манипуляций, производимых врачом?

Не лишайте себя своих родов! Многие женщины, которые лишили себя возможности чувствовать, как рождался их ребенок, очень сожалеют об этом. Вместе с болевой чувствительностью они потеряли величайшую радость сопереживания, то непередаваемое чувство восторга от встречи со своим ребенком, которое бывает только после естественных родов. Женщина, роды которой были обезболены, часто недоумевает, почему малыш не вызывает в ней любовных чувств. Не испытав максимального напряжения не только физических, но и душевных сил, невозможно в полной мере ощутить счастье от встречи с малышом. Эта оторванность от ребенка в родах, мешает их дальнейшему глубокому эмоциональному контакту. Мама с легкостью перестает кормить ребенка грудью, с легкостью перепоручает его бабушкам или няням, не чувствует его эмоциональных потребностей. Это случается, когда анестезия была применена без серьезных причин. Если же существуют причины, по которым без обезболивания не обойтись, не забывайте о том, как много зависит от вашего внимания к переживаниям ребенка. Ваши теплые мысли о нем, умение сопереживать, желание поддержать своего малыша в такой важный момент помогут преодолеть все негативные моменты эпидуральной анестезии, и тогда ничто не помешает Вам установить со своим малышом глубокую внутреннюю связь. Неразумно отказываться от современных научных достижений, но еще более неразумно отказываться от самих себя. Не забывайте, что самое действенное обезболивающее средство во время родов – это Ваша любовь к ребенку.

Дарья Стрельцова, Светлана Шнырова



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 предконаследуем 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 – «яблоневый 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, «зрить в корень» –в семейно-родовые корни своих ны-нешних 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 кратко-срочной 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 «своё 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, Людмила! Подскажите, пожалуйста, что делать! Мне 20 лет. Четыре месяца назад у меня произошла очень серьезная ссора с матерью. Я тогда начала встречаться с молодым человеком, мама его не одобрила, я не уступила, в процессе последнего скандала она стала мне кричать, что раз так, то я ей больше не дочь и жаль, что я в младенчестве не умерла и т.п. Мы и раньше ругались, но такого не бывало никогда. Я собрала кое-что из вещей и ушла. Пожила немного у подруги, потом мой молодой человек помог мне снять комнату. Я учусь в университете, зарабатываю репетиторством и еще через Интернет, трудно, конечно, но на жилье и еду хватает. Мне такая жизнь нравится больше, чем то, что было, когда я жила с мамой. Но мы с ней с тех пор так и не разговаривали. Я очень обижена на нее, не могу простить. Но мне тяжело думать, что с ней там, как она. Через знакомых и родственников знаю, что она жива и здорова. Скучаю, но для меня сделать первый шаг навстречу – это значит принять то, что она мне тогда кричала, все это проглотить и жить как ни в чем не бывало. А я не могу. Плюс не хочу просто к ней возвращаться, мне одной больше нравится. Мой парень предлагал мне жить вместе, но этого я тоже не хочу, мне нравится с ним встречаться и чувствовать себя самостоятельной. Я даже рада, что он не настаивал. Может быть, когданибудь мне захочется более близких отношений, но не сейчас. Но что мне делать с мамой? Как разобраться? Я уже измучилась, если честно… Катя, г. Зеленоград

Здравствуйте, Катя!Сделать шаг навстречу маме будет легче, если постараться представить, что чувствовала мама во время вашей ссоры. И попробовать понять, разобраться, откуда столь сильные чувства, которые пришлось выразить такими вот, ранящими в самое сердце словами. Что чувствовала мама? Страх за Вас за Ваше счастье и благополучие? Обиду и гнев на Вас… а возможно (большей частью), на кого-то, кто прежде очень сильно ее ранил? …Вроде бы все хорошо. Дочь выросла. Делает шаг в самостоятельную жизнь, да не одна, а с мужчиной, возможно – с будущим мужем… или – будущим отцом их ребенка… Что в этом сценарии, который Вы выбрали, Катя, испугало и рассердило маму? Что именно вызывает ее неприятие? Делилась ли она с вами своими страхами, опасениями, рассказывала ли о своем жизненном опыте? Была ли счастливой история взросления Вашей мамы? Была ли она счастлива со своим первым избранником? Отчего такой болью пронизаны ее слова о Вашем младенчестве? Что происходило тогда в жизни мамы? Что ей пришлось пережить? Поддерживала ли ее своя собственная мама? Счастлива ли она с Вашим папой? Быть может, в душе желая Вам счастья и добра (а это заложено в душе каждой мамы!), она отчаянно стремится остановить Вас от повторения ее собственных ошибок, от игры по тому же, не самому удачному для нее когда-то, сценарию? Что хорошего мама старается сохранить, оставив Вас у себя «под крылом»? Что из этого готовы принимать и сохранять Вы? Кто мог бы дополнить для мамы остальное? Посмотрите на это, Катя. Так Вы увидите Маму иначе. Так, как если бы Вы сначала смотрели на нее с высоты роста (и возраста) маленькой девочки, а потом, – вдруг поднялись во весь свой рост, почувствовали, сколько Вам лет на самом деле, и, опираясь на свои взрослые умения и возможности, смогли рассмотреть то важное, что про исходит между вами – самыми близкими людьми на Земле. Обида на маму, даже самая горькая, самая тяжелая – это забота ребенка. Внутреннего ребенка, который считает, что его мама могла бы быть лучше… Взрослая женщина способна увидеть, по каким причинам это невозможно. Может понять, что обида не несет сейчас в ее жизнь что-то хорошее. Вопрос: тогда зачем с этим жить? Как отпустить обиду? Есть для этого славное упражнение: Катя, опишите все претензии к маме, все обиды на нее на листе бумаги. Очень подробно, не забывая ничего. То, что кричала мама – тоже запишите на этом листе (если Вам это не нужно – совсем ни к чему это принимать и носить в себе!). При этом можно плакать, кричать, злиться, сказать вслух все, что хочется, что осталось не высказанным. Отложите этот лист в сторону. На втором лист напишите все, что

дала Вам мама, начиная со слова «Жизнь». Добавьте также все, что маме пришлось пережить ради того, чтобы Вы родились, выжили, не умерли в младенчестве, жили, росли, развивались. Здесь также можно плакать, если хочется. Можно сказать маме спасибо за то из списка, за что сочтете нужным. Вернитесь к листу с претензиями. Он Вам по-прежнему нужен? Если нет, – уничтожьте его любым приятным для Вас способом. (Если этого листа жаль, и есть что-то, что можно еще дописать, – пишите. Только после обязательно приступите ко второму листу и допишите какой-то важный момент, за который можно сказать маме спасибо.) И еще. Важный момент. Сразу продумайте для себя, какой Вы хотите видеть свою жизнь при условии, что отношения с мамой восстановились. Все, что Вы готовы принимать от мамы и давать маме. Все, чему Вы будете рады в Ваших отношениях, что готовы принять с уважением, что готовы терпеть, как взрослая дочь стареющей мамы. А также важно прописать для себя те достижения из взрослой и самостоятельной жизни, от которых Вы уже не намерены отказываться. Это также можно записать на листе, разделив его на две колонки. Такой план поможет Вам в дальнейшем. Катя, у Вас есть всё для того, чтобы сделать первый шаг! Я уверена, Вы – справитесь!

Удачи и добра Вам!

Добрый день, меня зовут Елена, мне 24 года, у меня уже двое детей: сын и дочка. Я замужем 5 лет. Мужа люблю. Но меня часто посещают мысли, что вот у моих подруг-ровесниц еще все впереди – они встречаются с мужчинами и расстаются, снова влюбляются, ходят на работу, кто-то вообще до сих пор учится… Что у них интересно. А я живу очень скучно, потому что у меня только дом и дети, дети и дом. И так круглые сутки. И я задумываюсь, а не рано ли я вышла замуж… Потом смотрю на детей – не могу представить, что вот я была бы сейчас, а их бы не было. И ведь по любви замуж выходила, а не просто так… Но удовлетворенности нынешней жизнью нет. Дочке еще 8 месяцев, я против того чтобы ребенка отдавать маме или няне на воспитание, решила ждать, пока она не подрастет для садика, а потом уже идти на работу. Но это же сколько ждать! Что мне изменить, чтобы эта тоска ушла? Заранее благодарна за ответ.

Елена

Здравствуйте, Елена! То, о чем Вы пишете, заботит многих и многих замечательных женщин-мамочек-хозяюшек! А многих и не волнует вовсе, живут себе припеваючи: дом – дети, дети – дом… да еще муж любящий рядышком, и забот финансовых и бытовых – никаких, – милое дело! Но! Раз уж мысли зачастили, а с ними в компании скука и неудовлетворенность нынешней жизнью, а главное, одолевает тоска, – значит, это для чего-то нужно. Вам. Что-то вроде моргающего желтого сигнала светофора, – иногда это признак того, что вот-вот загорится красный свет (Стоп! Ни шагу вперед!), иногда – знак того, что подходит время зелёного (Путь открыт!), иногда… желтый так и остается однообразно «моргающим»… Елена, какой цвет светофора выбираете Вы? Зеленый? Я угадала? Тогда следующий вопрос (ответы можно на листочке записывать): – Что я могу сейчас для себя сделать хорошего? Что я могу сделать хорошего с теми мыслями, что приходят ко мне? С моей скукой? С моей тоской? Что я могу сделать для того, чтобы почувствовать удовлетворение от жизни? И еще: – Что я могу изменить в моей нынешней жизни? Какие перемены во мне самой подскажут мне, что я на правильном пути? – Что у меня есть для того, чтобы сделать свою жизнь именно такой, как я хочу? (Например: молодость, здоровье, материнские качества и т.д.) Далее – следующие шаги: 1) Вспомните, что интересовало, радовало, увлекало, наполняло раньше, до замужества, до того, как родились дети, до того, как

появилась скука. Возьмите и запишите оттуда то, что можно применить сейчас. 2) Нарисуйте себе «круг интересов» как минимум на десяток пунктов шире упомянутого «дом-дети». Что еще принесет Вам истинную (а не «потому что у подруг так») радость, удовольствие, наслаждение, заинтересованность. Не игнорируйте даже мелочи вроде похода в парикмахерскую и вышивки крестиком. 3) Посмотрите на «круг интересов» – есть ли что-то, на что сейчас не хватает Ваших ресурсов и возможностей, а желание – имеется? Есть? 4) Следующий вопрос: где взять эти самые ресурсы и возможности? Первое: поискать в себе (см. выше списочек того «Что у меня есть»). Второе: принять у родителей (на самом деле, родители – источник наших ресурсов, силы, энергии, и если чего-то не хватает, чтобы жить счастливо, иногда достаточно просто погостить у мамы, пообниматься с ней, посекретничать по-женски или просто помолчать). Третье: поискать внешние ресурсы. «Что вовне может мне помочь?» Например, я знаю многих мамочек, которые, находясь в декретном отпуске, воспитывая двух, а то и трех детей, организуют свой бизнес через интернет, и очень успешны в этом. Такой вот план для начала получился, Елена. Насколько он хорош для Вас? Не знаю! Но думаю, стоит попробовать! Пишите, я с благодарностью принимаю обратную связь, а также отвечаю на вопросы, которые всегда возникают у человека, находящегося в состоянии поиска или на новом пути. Удачи и добра Вам.

Людмила Захарова, г. Волгоград



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 психологическихвуза. В данный момент я пишу статьи и консультирую по скайпу, таккак 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 познакомится с разного рода взглядами и научными исследованиями на эту тему.

Красавица и чудовище

Доводилось ли вам испытывать сексуальное влечение к неприятным до омерзения людям, ну, например, стоит перед тобой некрасивый, лысый, толстый, да еще без передних зубов «свин», однако вместе с вполне объяснимым отвращением он вызывает у тебя одно очень странное чувство – ни много ни мало, сексуальное вожделение! Если кто-то помнит, есть даже такой эпизод всем известного сериала «Секс в большом городе»: Шарлотта впадает в некое замешательство со своим будущим мужем Гарри. Он лысый, некрасивый, потный и вообще… противный, но вместе с этим вызывает у нее дикий сексуальный интерес! Точно такая же история может приключиться и с мужчиной: например, совершенно невзрачная, и даже неприятная на вид, особа вызывает у него дикое сексуальное вожделение, ему за это стыдно, он не хочет с ней жить, скрывает ее от друзей, страшно стесняется показываться с ней на людях – но он ничего не может с собой поделать и вновь и вновь навещает свою некрасивую подругу по сексу. Что это? Одна из разновидностей сексуальных извращений, ну, вроде как копрофагия и зоофилия, или все-таки что-то другое? Ответ: элементарная химия, дамы и господа! То есть – притяжение по набору определенных генных маркеров. Австрийский ученый, нобелевский лауреат в области физиологии и медицины Конрад Лоренц сделал революционное в своем роде открытие: партнеры, имеющие сильнейшие сексуальное притяжение, обладают взаимодополняющими наборами генных маркеров. Люди транслируют свои релизеры (признаки генной совместимости), которые мгновенно считываются потенциальным партнером: запах, черты лица, жесты, походка, схожие конечности, тембр голоса и т.д. Этот механизм призван обеспечивать рождение более здорового потомства. Будущие родители должны подходить друг другу, и более того – друг друга дополнять. И прежде всего это касается их генных аппаратов, а не социальной, интеллектуальной и материальной составляющих жизни. Мы считываем знаки-релизеры, как сигнальные огни природы, и если они нам подходят, то голос генома приказывает: «Совокупляйся»! Так как основа генома – генетическое взаимодополнение, то такие партнеры в буквальном смысле слова идеально друг другу подходят – для рождения более здорового и крепкого потомства. В пользу этого говорит и тот факт, что в дальнейшем дети, зачатые в страстных отношениях, имеют более сильную иммунную систему, нежели дети, рожденные от продуманных, спланированных и социально выгодных взаимоотношений. Таким образом, можно предположить, что между омерзением и вожделением лежит некий биосоциальный конфликт, т.е. с биологической точки зрения идет одобрение партнера, однако набор социальных стереотипов и предубеждений не дает человеку разрешения на подобную связь. Вопрос: идти ли на поводу у своих инстинктов? Или же необходимо попросту «заглушить» свое непристойное влечение? Шарлотте в данном случае несказанно повезло: ей ничего не потребовалось «заглушать», Гарри оказался «ее

человеком». Но что, если это кажется заведомо невозможным? Есть такой вариант, как сублимация – перераспределение и трансформация своей сексуальной энергии в продукт иного русла. Творчество, новые и новые проекты, достижение невозможного – это и многое другое из тех сфер и сценариев, что делают социальное животное в полном смысле слова человеком. Но вы же понимаете при этом, что сублимация – это тоже одна из форм «заглушения» сексуального желания, пусть и конструктивная. А когда мы что-то в себе подавляем, это не проходит бесследно. Поэтому так важно еще внимательно пересмотреть тот набор социальных стереотипов и ограничений, который запрещает вступать в связь именно с этим (с таким?) человеком. Как известно, на любое предубеждение найдется разубеждение, а на любую установку – способ ее переработки. Было бы желание, а оно как раз таки есть!

Вероника Степанова, г. Санкт-Петербург



СПЕЦИИ СЧАСТЬЯ

Делаем жизнь вкуснее!

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

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

Розовый вертолет

А что… ? Я хочу его!!!

Так странно это слышать от структурной и прагматичной бизнес-леди. И это моя подруга! Во дает!!! В тот момент я подумала, что, выбирая ей подарок, я обязательно как-то его обыграю с образом «Розового вертолета». То, что однажды возникло в нашей голове, обязательно имеет подсознательный смысл. Интересно, что же закодировано у нее за этим образом? Мне часто задают вопрос: «Что тебе подарить?» или «Что подарить кому-то?». Да и Вы наверняка периодически сталкиваетесь с такими вопросами. Итак, Подарки … «Как их выбирать?» и «Как их преподносить?», «Что мешает их принимать?» и «Что мешает их дарить?». Начнем с основного… Представьте, что Вам в ресторане будет подавать еду голодный официант. Так вот, люди, которые одаривают всех вокруг, при этом забывая о себе, своим состоянием очень его напоминают. Почему? Либо не осознают и не слышат себя, либо просто-напросто не могут принимать подарки. Что же мешает принимать? Казалось бы, «принимать» легко! Но если прислушаться к ощущениям, то возможно, Вам приходилось наблюдать у себя или других тот невидимый барьер, созданный фразами: «Что Вы, не стоило!», «Это мне?!», «Ой… я не могу это принять!», «Нет, оставьте лучше себе!», «Я не возьму!». Этот барьер соткан из различных воспитательных «нитей-посланий», идущих из детства: «нужно быть скромным», «обойдешься», «размечтался». И эти послания довольно мощно влияют на Чувство собственного достоинства, которое и определяет объем и качество всего, что мы можем принять. Чувство собственного достоинства – это тот самый фильтр, который определяет не только возможность принимать подарки. Это чувство определяет степень радости, степень свободы, степень любви, уровень профессиональной и творческой

самореализации и многое другое в жизни. А сейчас представьте это барьер. Он уже долгие годы сдерживает Вас и от чего-то ограждает. Изучите его, прислушайтесь к своим ощущениям, постарайтесь определить, из каких строк-посланий он состоит. И мысленно начните вытягивать каждое послание «по ниточке» из жизненного контекста «принимать или не принимать». А теперь представьте слева от себя костер, и если они Вам больше не нужны, бросайте их туда. «Вытягивайте» их до тех пор, пока не почувствуете, как этот барьер становится легким и прозрачным. Пока не почувствуете, что открыты и можете легко принимать все, что Вам преподносит жизнь. А что же мешает дарить подарки? Да… дарить, отдавать просто так и навсегда! Наличие внутренних ограничений. При воздействии большого количества ограничивающих убеждений человек никогда не сможет по-настоящему почувствовать себя. Он будет брать от жизни то, что положено убеждениями, и столько, сколько положено убеждениями. И это может существенно отличаться от того, что ему нужно и важно на самом деле, чтобы наполнить себя. Ведь мы, подобны губке, которая может дать ровно столько, сколько впитала в себя. И отдать мы можем не более, чем взяли сами. Диаметр медали «Дарить и Принимать» всегда будет одинаков с двух сторон. Но этот диаметр можно расширять.

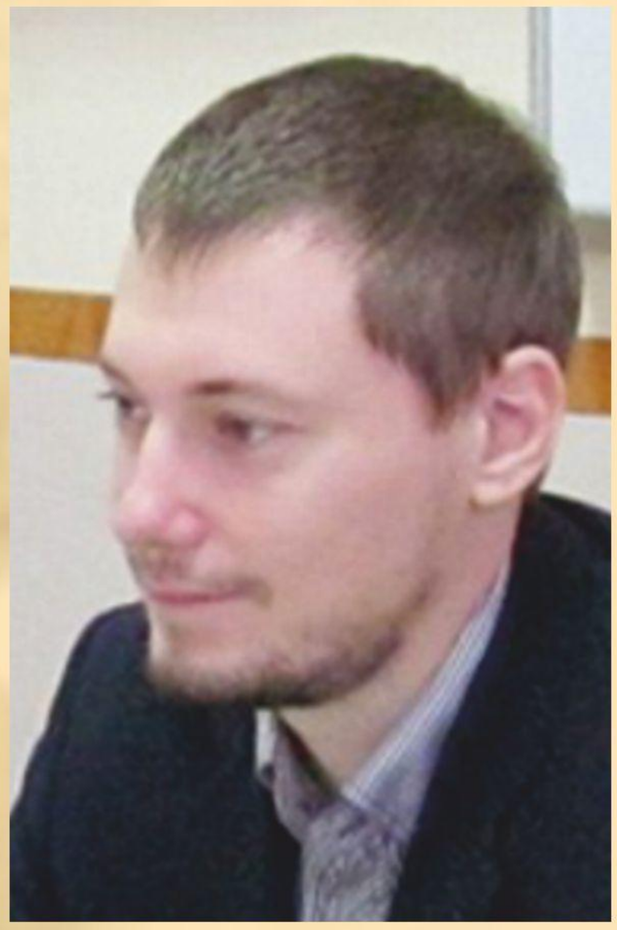
Чем больше отдаете, тем больше можете принимать и наоборот. Поэтому очень важно, отдавая, уже сразу принимать радость в виде удивления и счастья человека, которому делаете подарок. В большей степени это может возникать, когда Вы дарите не просто подарок, а состояние, которое вызывает этот подарок. Варианты для выбора эффектных подарков: Дарите то, что хотят другие. У меня в детстве было много кукол, но так и не появилось модной на тот период – советского детства – красной неваляшки, которую мне очень хотелось. И я в 19 лет купила и подарила уже «осовремененное» подобие неваляшки своей малышке-племяннице. А по большому счету, я частично и опосредованно воплощала свою мечту. «Частично» – потому что я обладала этой неваляшкой, пока ее не подарила. А «опосредованно» потому, что она оказалась не у меня, а другого человека. Если смысл от подобных подарков существует только для Вас – стоит ли?.. Ловите то, что интересно человеку. А чтобы знать, что интересно другому, конечно же, необходимо интересоваться самим человеком. Интересуйтесь миром вокруг Вас. Интересуйтесь людьми. Посмотрите, какие разные вкусы и предпочтения бывают. Ну, а развивать этот интерес нужно, конечно, с себя. Почаще прислушивайтесь к себе: «Что интересно Вам?», «Как это должно быть?», «Где?» и «Когда?». С повышением глубины восприятия себя Вы начнете глубже понимать и чувствовать других. И тогда вопрос: «Что подарить?» – отпадет сам собой. Выбирайте спонтанно. Не назначайте какого-то четкого времени для выбора. Рекомендую быть в «потоке» выбора. И возможно, ту самую классную штучку, которую Вам нужно подарить, принесут в офис или предложат в электричке, а может, Вы увидите ее в интернете. Главное – сделать мысленный запрос, а потом наблюдать и ловить нужные варианты. Подарки из детства. Я бы назвала их – «магические подарки». Подарки, которые закрывают непрожитые ситуации. Вряд ли стоит вникать, с чем ассоциируется неваляшка в моем «бессознательном». Но думаю, что появившись в моем жизненном пространстве, этот предмет однозначно внесет нужные изменения. Дело в том, что «подарки-мечты» из детства, словно «пазлы», закрывают пустые места в нашей «Картине жизни». И полагаю, что «Розовый вертолет», который может быть изображен на открытке или сделан из розовых шариков (не суть…) обязательно восполнит то, чего подсознательно желает моя подруга. Главное, что Бессознательное, получив этот образ на материальном уровне, считает его как послание и однозначно отреагирует положительной трансформацией на уровне событий. Подобные подарки Вы можете дарить себе сами. И не

бойтесь дарить другим – точно не прогадаете! Подарки-стимулы. Иначе можно сказать, материальные поощрения за хорошо выполненное дело. Самая эффективная стимуляция нашего Бессознательного на результат. Та самая, которая идет и в моральном, и в материальном проявлении. Иногда даже самый незначительный подарок увеличивает в разы действие фраз: «Ой, какой молодец!», «Ну самая настоящая умница!», «Спасибо!». Такие подарки словно материализуют энергию радости или благодарности за совершенное действие. Такой вид подарков полезен как для себя, так и для приятной и ненавязчивой мотивации окружающих. Ассоциативность в подарках. Даже если у Вас сейчас просто нет физической возможности подарить то, чего очень хочет человек – подарите небольшое материальное выражение этого желания, первый шажок, ведущий к его цели. Если он хочет в Париж – подарите маленькую Эйфелеву башню. Если она мечтает о большой гардеробной – подарите набор вешалок. Дарите символы или атрибуты того, чего хочет или к чему стремится человек. Прекрасно, если эти символичные подарки будут вплетаться в какие-то ежедневные процессы, в ходе которых они часто попадаются на глаза. Ведь тогда маленький «кусочек мечты» начинает ощущаться на материальном плане, притягивая большее. Спонтанные подарки (просто так, по случаю). В этом случае не повод создает возможность подарить подарок, а подарок сам по себе, своим существованием, создает повод преподнесения себя – и сам определяет своего владельца! Это бывает, когда Вы видите предмет и сразу понимаете, кому его подарить. Очень интересно держать у себя некоторое количество подарков, когда Вы не знаете, для кого они. Тем самым Вы привлекаете в свою жизнь и поводы дарения, и людей. Под настроение. Под состояние. «Поделись улыбкою своей, и она еще не раз к тебе вернется!» Если «бенгальский огонь Вашей радости» заискрился – начинайте зажигать мир вокруг себя и других. Когда искритесь Вы, то это видно только окружающим. А когда искрятся другие, то это уже видно Вам! Кроме того, когда Вы находитесь в позитивном окружении, вероятность снижения эмоционального тонуса существенно сокращается. Подарки – это энергообмен со Вселенной. Поэтому старайтесь никогда не отказываться от подарков, чтобы не создавать «мысленных заторов» и преград в этом чудесном, благожелательном и благонесущем обмене! Ведь получать радость или дарить ее – одинаково приятно. Дарите с подарком состояние, вкладывая туда частичку своей души. Дарите теплые слова и улыбку знакомым и незнакомым, по поводу и без повода. Ведь это тоже подарки. Если обратите внимание, то обязательно заметите, что чаще всего подарок ценен не стоимостью, а тем, кем он подарен, при каких обстоятельствах и «о чем он». И пусть у каждого ценности будут свои. Главное – слышать друг друга, главное – видеть друг друга, понимать и принимать эти ценности.

Евгения Шреер, г. Краснодар



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 являетсячастью нормативной системы общественных отношений.

Здравствуйте! Сориентируйте, пожалуйста, нас: ситуация очень напряженная, вся семья в шоке. Мы недавно переехали из Москвы в поселок во Владимирской области. У нас сын-восьмиклассник на домашнем обучении (с сентября прошлого года). Я не работаю, у меня есть возможность и желание с ним заниматься. Но у нас в поселке всего 2 школы, и в них никто слыхом не слыхивал про такой вариант, в одной дома учится единственный такой на весь поселок мальчик, но – по состоянию здоровья. Мне говорят, что либо я предоставляю им справку от врача о том, что мой сын нуждается в такой форме обучения, либо пусть ходит в класс вместе со всеми. Но я же понимаю, что это бред! До вышестоящих инстанций пока не могу достучаться. На что сослаться во время следующих переговоров?? С уважением, Ольга

Здравствуйте, Ольга. Опасения школ понятны, так как согласно статье 43 Конституции России гарантируются общедоступность и бесплатность дошкольного, основного общего и среднего профессионального образования в государственных или муниципальных образовательных учреждениях и на предприятиях, основное общее образование является обязательным, а родители или лица, их заменяющие, должны обеспечивать получение детьми основного общего образования. В этой ситуации необходимо ссылаться на Федеральный закон от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». В статье 17 четко определено, что в Российской Федерации образование может быть получено как в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, так и вне организаций, осуществляющих образовательную деятельность (в форме семейного образования и самообразования). В этой же статье указано, что обучение в форме семейного образования и самообразования осуществляется с правом последующего прохождения промежуточной и государственной итоговой аттестации в организациях, осуществляющих образовательную деятельность. Так же в статье 44 закреплено, что родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют право дать ребенку дошкольное, начальное общее, основное общее, среднее общее образование в семье. Ребенок, получающий образование в семье, по решению его родителей (законных представителей) с учетом его мнения на любом этапе обучения вправе продолжить образование в образовательной организации. Так же можно ссылаться на статью 63 указанного правового акта, которая содержит еще более конкретное положение, что общее образование может быть получено в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, а также вне организаций, осуществляющих образовательную деятельность, в форме семейного образования. Среднее общее образование может быть

получено в форме самообразования. Частично порядок обучения в форме семейного образования определяется этим же правовым актом. При выборе родителями (законными представителями) детей формы получения общего образования в форме семейного образования родители (законные представители) должны информировать об этом выборе орган местного самоуправления муниципального района или городского округа, на территориях которых они проживают (статья 63). Обучение должно сопровождаться промежуточной аттестацией, проводимой в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном образовательной организацией. Образовательные организации, родители (законные представители) несовершеннолетнего обучающегося, обеспечивающие получение обучающимся общего образования в форме семейного образования, обязаны создать условия обучающемуся для ликвидации академической задолженности и обеспечить контроль за своевременностью ее ликвидации. Обучающиеся по образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования в форме семейного образования, не ликвидировавшие в установленные сроки академической задолженности, продолжают получать образование, но уже в образовательной организации (статья 58).

Здравствуйте, Антон Александрович! Скажите, можно ли завещать недвижимость несовершеннолетним детям? Мой отец уже в преклонном возрасте, у него кроме меня еще двое детей, но внуки только от меня. Он говорит, что хочет оставить квартиру им, чтобы мы с братом и сестрой даже касательство к ней не имели, но сделает это только при условии, что ее уж точно «не растащат по кускам» до совершеннолетия внуков и что они сами поделят ее честно. Мол, иначе отдаст ее кому-нибудь чуть ли не с улицы, чтоб мы даже не вздумали из-за нее ссориться. К нотариусу идти пока отказывается, поэтому я сама собираю информацию.
Спасибо. Виталина.

Здравствуйте, Виталина. Ваш отец вправе по своему усмотрению завещать имущество любым лицам, любым образом определить доли наследников в наследстве, лишить наследства одного, нескольких или всех наследников по закону, не указывая причин такого лишения. То есть он может завещать свою квартиру только внукам. Конечно, пока они будут являться малолетними, все юридически значимые действия от их имени будут совершать их родители, а с 14 до 18 лет они сами, в большинстве случаев, с согласия родителей, но собственниками будут всегда оставаться они. В данной ситуации актуализируется роль органов опеки и попечительства. Распорядиться этой квартирой не в интересах детей законным образом не получится. Например, в случае продажи квартиры (доли в квартире) несовершеннолетнего ребенка в обязательном порядке требуется согласие органов опеки и попечительства. Согласие на проведение сделки от органов опеки можно получить при условии предварительной покупки в интересах несовершеннолетнего иной недвижимости, в которой доля собственности ребенка не должна уменьшиться, а жилищные условия не должны ухудшаться. Но следует учитывать, что в законодательстве предусмотрено право определенной категории наследников на обязательную долю в наследстве независимо от содержания завещания. Если вы или брат с сестрой попадаете в эту категорию, то в любом случае возникнет право на долю в открывшемся наследстве. Эта категория лиц обозначена в статье 1149 Гражданского кодекса Российской Федерации: «Несовершеннолетние или нетрудоспособные дети наследодателя, его нетрудоспособные супруг и родители, а также нетрудоспособные иждивенцы наследодателя..., наследуют независимо от содержания завещания не менее половины доли, которая причиталась бы каждому из них при наследовании (обязательная доля)...».



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 пятая

– Рус! Э, рус! – послышалось от дверей, а дальше непонятные слова слились в один прерывающийся звук. Артём понял, что его зовут на выход. Он медленно поднялся, превозмогая и боль, и тошноту, выпрямился и, пошатываясь, побрёл к двери. Во дворе было светло, хотя солнца ещё не было видно. Ему не позволили долго глядеть по сторонам: сильный удар между лопаток прикладом автомата чуть не опрокинул его на землю. В противоположном конце двора стоял дом, скорее даже, большая мазанка с плоской крышей. Рядом с домом был настил с навесом, сколоченный из досок наподобие открытой веранды. В середине этого настила за низким столом, скрестив ноги, сидел вчерашний собеседник Артёма и неспешно потягивал чай из пиалы. Окрик остановил Артёма в двух шагах от хозяина. Тот снова стал внимательно рассматривать Артёма, словно оценивая.

– Ты, рус, хорошо воевал, но твоя война кончилась, – по-прежнему коверкая слова, сказал душман,

– ты в плену, а это позор для солдата. Почему ты не умер, как настоящий солдат? Ты захотел жить, значит, смирись.

– Что ты здесь мне лекцию читаешь? Сам же стрелял из гранатомёта и знаешь, как я в плен попал, – сквозь зубы ответил Артём.

– Ты удивился вчера, что я говорю по-русски? Я учился у вас в 58 году в Москве. Хотел стать строителем. Ты меня хорошо понимаешь?

– Плохо понимаю, с трудом. Больше догадываюсь.

– Ничего, мне этого хватит. Я шесть лет говорил по-русски, а сейчас почти забыл ваш язык. Но ты слушай меня внимательно и понимай лучше, чем я буду говорить. Ты у меня в плену. Это мой кишлак, и вообще всё здесь моё, начиная от гор и кончая последней собакой. Я здесь хозяин и буду делать, что хочу. Тебя я решил продать, но всё зависит от тебя. Могу тебя продать уважаемому Шах Масуду, если ты согласишься помогать ему. А могу продать в другой кишлак, ещё дальше и выше этого. Уважаемый Масуд заплатит мне больше, в кишлаке меньше, но там или там, я всё равно заработаю на тебе. У Масуда к тебе будут относиться хорошо, в кишлаке ты или сам скоро сдохнешь, или тебя убьют, когда не сможешь больше работать. Так что выбирай сам.

– Мне надо подумать, – после короткой паузы выдавил из себя Артём.

– Хитришь? – усмехнулся душман и налил себе ещё чая. – Ты мало похож на трусливого шакала, чтобы согласиться служить Масуду и воевать против своих. Значит, тянешь время и хочешь убежать.

– Нет, не хитрю. У меня после тебя контузия и сотрясение.

Душман внимательно посмотрел на Артёма, и сделав глоток, поставил пиалу:

– Ты или очень хитрый, или глупый, как ишак. Ты в плену, и я могу прямо сейчас приказать отрезать тебе голову, как псу неверному. Ты со мной не торгуйся. Я могу

оставить тебе жизнь, а могу раздавить, как подлую саранчу.
– Я говорю правду. Ты сам, что ли, не видишь, в каком я состоянии?
В это время через двор прошла девушка. Она торопливо пробежала мимо Артёма, прикрывая лицо платком, но он успел поймать на себе её быстрый любопытный взгляд .
– Ты правда ранен? – услышал Артём вопрос душмана.
– Разве по мне не видно? Ты же сам меня контузил, а твои духи добавили.
– Не врёшь?
– Нет. Я и с тобой-то с трудом разговариваю.
– Джамал, – пробасил душман.
Артём оглянулся, думая, что дух позвал ещё кого-то.
– Меня зовут Джамал, – уточнил тот, – а твоё имя меня не интересует. Вы все для меня просто «рус».
– Приятно познакомиться, – усмехнулся Артём. – У меня есть к тебе просьба.
– Ну, и чего же ты хочешь?
– Дай мне две недели просто отлежаться, чтобы голова прошла. А я пока подумаю над твоим предложением.
Вдруг Джамал громко захохотал, а вслед за ним захихикал у Артёма за спиной конвоир.
– А ты-то чего хихикаешь, кикимора болотная? – спросил у него Артём.
Только теперь он рассмотрел своего охранника. Возраст духа определить было невозможно. По виду ему можно было дать и сорок лет, и все шестьдесят. Лицо чёрное, сморщенное, как сушёная груша. Сам невысокий, худой, словно скелет с ввалившимися щеками. Но смотрел этот душман на Артёма зло, с нескрываемой ненавистью.
– Ишак ты паршивый! – отсмеявшись, серьёзно сказал Джамал. – Ты у меня в плену, а не в гостях. Я с тобой так долго говорю только потому, что хочу русский вспомнить – это может мне пригодиться. Для меня, что ты, что другой – все вы псы неверные. Ты пришёл на мою землю с оружием, ты убиваешь правоверных. Так кто ты для меня? Ты враг, а своих врагов я убиваю. Вам никогда не победить мой народ, потому что наша вера сильнее ваших автоматов. И ты решил, что можешь меня о чём-то просить?
– Ты же сам меня спросил, чего я хочу.
– Воистину! Или вы, русские, все дураки, или сумасшедшие! Ты, пленный, стоишь передо мной, и вместо того, чтобы молить меня о пощаде, пялишься на девчонку. Тебя и правда сильно контузило.
– Пока живу – надеюсь, – ответил Артём известной фразой, сам при этом удивившись, откуда она появилась в его голове.
– Значит, сумасшедший, – заключил Джамал и снова налил себе чай. Пил он долго и молча, глядя перед собой, видимо, что-то решая. А Артём терпеливо ждал. В это время из-за угла дома появилась та девушка. Она прошмыгнула за спиной Джамала в дом, но прежде, чем скрыться в дверях, опять украдкой бросила на Артёма лукавый взгляд.
– Оказывается, среди этих кикимор бывают даже симпатичные, – тихо сказал Артём.
Ему было приятно, что среди врагов есть хоть один человек, который не смотрит на него с ненавистью.
– Что ты сказал? – не расслышал Джамал.
– Ничего.
– Вот что я решил. Ты мне нравишься. Я ваших всяких видел, но ты похож на настоящего воина. А ещё в Москве друг у меня был. Один друг. Я его и сейчас вспоминаю как друга. Сашей звали. Ты чем-то похож на него. И твоё счастье, что ты попал ко мне, а не к Бахтияру, который стоит у тебя за спиной. Он тоже командир, но поменьше меня. Я так решил. Я дам тебе десять дней – ровно столько, сколько меня здесь не будет. Я прикажу не трогать тебя и кормить. Через десять дней я вернусь, и ты дашь мне ответ. Я не верю, что ты согласишься служить уважаемому Шах Масуду. Но ты товар, а товар должен хорошо выглядеть. За хороший товар хорошо заплатят. Уважаемый Масуд заплатил бы за тебя много, в

кишлаке заплатят меньше, но я человек богатый, мне деньги не нужны. Ты видел девушку, что ходила здесь. Она моя дальняя родня. Она сирота. Я, как честный мусульманин, подобрал её и привёз сюда. Ей пора замуж, но я не хотел тратить свои деньги на её приданое. Тут ты подвернулся. Мне заплатят за тебя в любом случае, вот и будет приданое.

Скажу тебе по секрету, что Бахтияр хочет взять её в жёны, но он просит большое приданое. Если я хорошо тебя продам, может, и отдам её Бахтияру. Это всё, что я хотел сказать. У меня мало времени, а потому говори быстрее, что тебе ещё нужно.

– Скажи своим, чтобы вернули мне ботинки.

– Это военный трофей Бахтияра, но взамен тебе что-нибудь дадут.

– Надо, чтобы меня три раза в день в туалет водили.

– Один раз, утром.

– Чтобы с водой и едой не жадничали.

– Может, прикажешь тебя пловом кормить? Шакал ты поганый! Лепёшка в день и кувшин воды. Всё, на этом торг закончен. И помни, десять дней!

Джамал что-то крикнул Бахтияру, и тот больно толкнул Артёма стволом в спину. На этом аудиенция была закончена, и они пошли к сараю. Подходя к двери, Артём успел рассмотреть, что запор был примитивный: в две металлические скобы поперёк двери закладывалась толстая, кривая палка. Она и служила запором. Ногой такую палку не сломать, дверь не вышибить, но всё-таки это было лучше, чем замок. Войдя в сарай, Артём рухнул на пол – в конце разговора с Джамалом он уже еле стоял на ногах. Не прошло и несколько минут, как палка снаружи снова загремела, дверь открылась, и на пороге появилась девушка – она принесла старый, почерневший от копоти, кувшин и небольшую лепёшку. Бахтияра не было видно: он или стоял за дверью, или вообще куда-то отошёл.

– Слышь, подруга, как тебя зовут? – приподнявшись на локтях, спросил Артём.

Девушка испуганно посмотрела на него и повернулась, чтобы скорее уйти, но Артём снова окликнул её:

– Да погоди ты уходить. Как тебя зовут? Меня Артёмом.

Девушка остановилась, и в её карих глазах он увидел любопытство. Прикрывая лицо платком, она смотрела на Артёма, словно чего-то ждала.

– Как тебя зовут? – снова раздельно повторил он и улыбнулся как можно приветливее.

Девушка нахмурила брови, видимо, силясь понять Артёма, но взгляда от него не отвела.

– Вот же чукча нерусская, – с досадой сказал Артём. Он понимал, что в любую секунду в сарай может войти Бахтияр. Тогда он показал пальцем на себя и по слогам произнёс: – Я – Ар-тём. Понимаешь? Ар-тём. Повторяю для особо одарённых: меня зовут Ар-тём. Поняла? А тебя как?

Тут девушка не выдержала, и стыдливо прикрываясь платком, прыснула от смеха.

– Так, – подхватил Артём, – уже веселее, контакт налаживается. Ну, так как тебя зовут? Я – Ар-тём, – и он снова ткнул себя пальцем в грудь.

– Гульнара, – тихо, еле слышно проговорила девушка и опять засмеялась в платок.

– Гульнара? Здорово! Я Артём, а ты Гульнара.

– Артим? – переспросила девушка.

– Да нет, не Артим, а Артём. Понимаешь? Ар-тём.

– Ар-тим? – повторила она.

– Ну, хрен с тобой, пусть будет Артим

продожение следует...

ПСИХОЛОГИЧЕСКА

Вас консультирую
«Современная п
доставляет возмо
консультацию пси
онлайн. Вы всег
титься за психо
мощью или консу
тересующему вас
специалистам.

Телефон для справ
E-mail: inf

Я ПОМОЩЬ ОНЛАЙН

т профессионалы.
сихология» пре-
жность получить
ихолога в режиме
да можете обра-
ологической по-
ультацией по ин-
вопросу к нашим
Позвоните нам.

ок: 8 960 475 71 44
fo@pj3.ru



