pj3.ru

Современная психология

декабрь 2013

информационный журнал



В номере:

Пиявка: Что делать? стр. 6

Откровения психолога стр. 36

Сложный Вопрос стр. 76

Глазами любовницы стр. 20

Моя прекрасная Стерва стр. 52

Огонь жизни стр. 10

стр. 68

АПАТИЯ:
КОГДА ОПУСКАЮТСЯ РУКИ

Стр 6. Пиявка: Что делать?

Стр 10. Огонь жизни

Стр 16. Мужчина и женщина: Отношения и мифы

Стр 20. Глазами любовницы

Стр 26. Архетип персона

Стр 30. Древо Жизни

Стр 36. Откровения психолога

Стр 40. Волк: найди свою стаю. Часть 2

Стр 48. Типичные роды. Часть 2

Стр 52. Моя прекрасная Стерва

Стр 58. Графология: криминальный почерк

Стр 60. Гульнара. Повесть. Часть седьмая

Стр 64. Любовь к порно

Стр 68. Апатия: Когда опускаются руки

Стр 72. Феноменология автора

Стр 76. Сложный Вопрос

Стр 80. Психосоматика



Мария Афанасьева
Главный редактор



Алексей Афанасьев
Руководитель проекта
Учредитель



Ксения Петренко
Ассистент главного редактора



Елена Баешко
Дизайнер. PR специалист



Вероника Хинчагова
Корректор



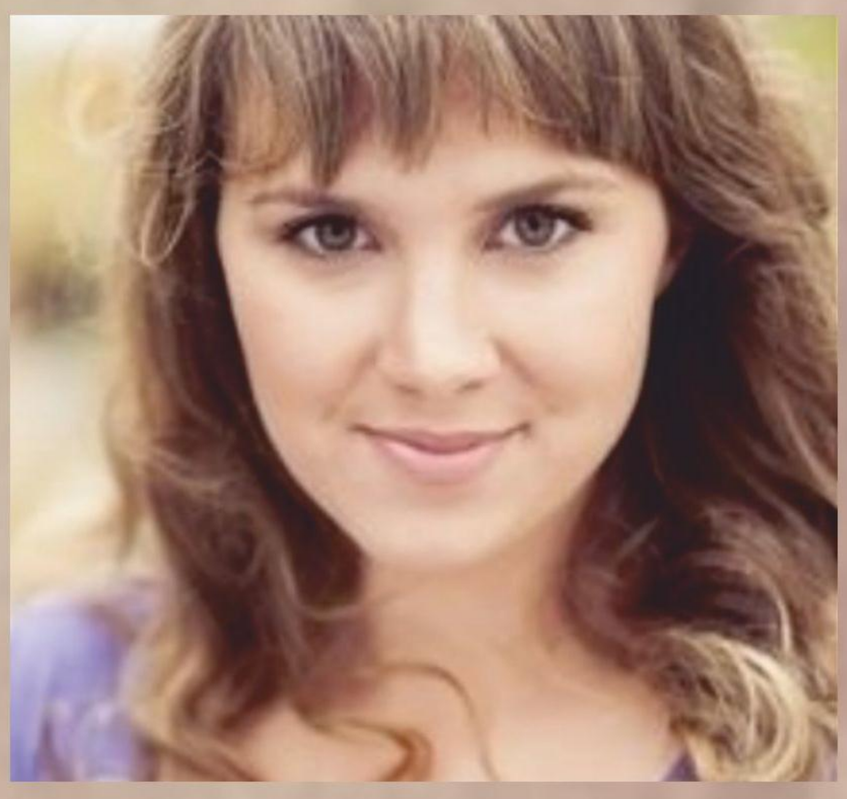
Оксана Семенова
Редактор текстов



Олег Болигатов
Технический директор



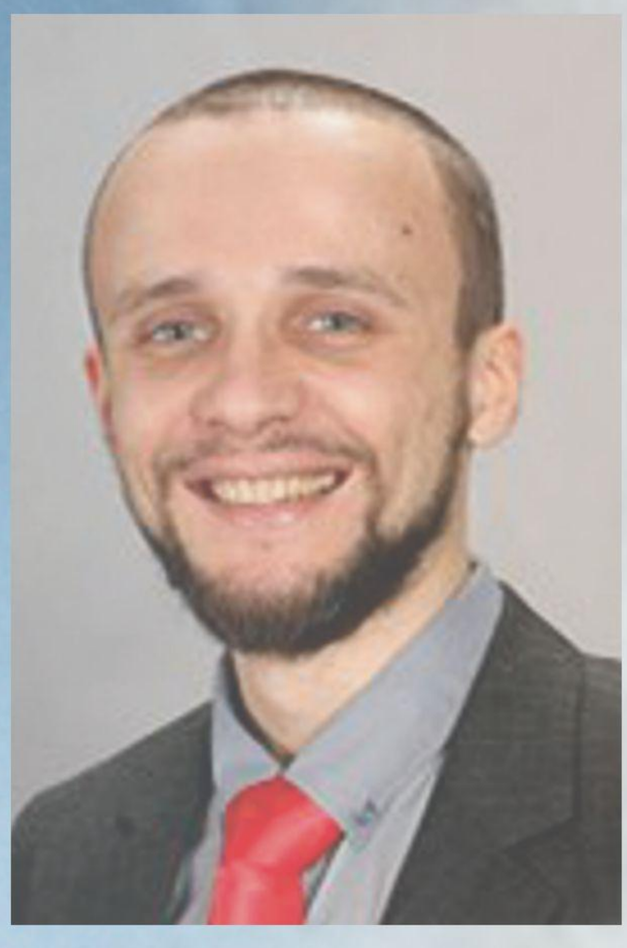
Александр Мартыненко
Специалист тех. поддержки



Елизавета Дмитрова
Дизайн-макет, верстка

Дорогие друзья! Представляем вам декабрьский номер «Современной психологии». В нашем журнале, в наших статьях мы ищем ответы на вопросы, которые встают перед каждым из нас. В этом номере отчетливее, чем в других, звучит вопрос, что делать в ситуации крайнего напряжения: когда захлестывают негативные эмоции, когда так трудно делать выбор - и когда совсем нет сил. И тем увлекательнее становится поиск ответов на него. Спасибо за это вам, нашим авторам и читателям. С уважением, главный редактор Мария Александровна Афанасьева

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



Болигатов Олег Олегович

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

Пиявка: Что делать? Часть 3

В предыдущих статьях («Пиявка: Стратегия вечно недовольных» и «Пиявка: Кто виноват?») мы обсудили перманентно недовольных людей и те причины, по которым они такими становятся. Также мы попытались «найти виноватых», однако оказалось, что кого-то конкретно обвинять бессмсыленно. И уж тем более оказалось бесполезно кого-то за произошедшее наказывать, ибо толку от этого никакого не будет (скорее наоборот, если даже мы накажем «пиявку», то она получит дополнительный повод пострадать и побыть недовольной). Но раз наказывать виноватых бесполезно, то что, собственно, в этой ситуации делать?

На самом деле этот вопрос состоит из двух отдельных вопросов – что делать тем, кто общается с зацикленными на собственном несчастье людьми, и что делать самим «несчастным»? В данной статье давайте рассмотрим первый из них, хотя ответ на данный вопрос будет полезен и самим «пиявкам», чтобы посмотреть на себя со стороны. Как уже говорилось в первой статье, необходимый минимум из того, что вам нужно сделать, – это так выстроить общение с ними чтобы вам было комфортно. Можно использовать разные способы. Как вариант: их можно игнорировать, т.е. просто не поддерживать разговоры про то, как кругом все плохо или неправильно. Можно прямо сказать, что вам тяжело с ними общаться. Можно делать рефрейминг их негативных высказываний себе на пользу (перефразировать их). В общем, можно придумать много чего. И это принесет вам облегчение в краткосрочной перспективе, в процессе непродолжительного общения. Только вот проблема в том, что эти меры временные и малоэффективные. А если вы долгое время находитесь в контакте с «недовольной по жизни» персоной, то вы рискуете скатиться в негативное состояние. И причина такого неблаго-

приятного исхода лежит… на физиологическом уровне. В нашей нервной системе есть так называемые зеркальные нейроны. Говоря простым языком, эти нейроны отвечают за автоматическое подражание. Благодаря им наша нервная система входит в резонанс с нервной системой того, с кем мы общаемся. Проводили такой эксперимент: брали двух голубей, одного кормили на глазах у другого – и у этого другого в мозгу появлялись те же очаги возбуждения, что и у первого, хотя пищи он не получал. Очевидно, что эти нейроны они несут для нас полезнейшую функцию: они помогают общаться и помогают обучаться у других (это физиологическая основа моделирования человека человеком). Благодаря этим нейронам мы начинаем подражать более сильным людям на бессознательном уровне. Мы моделируем тех, чье состояние более интенсивно, чем наше собственное. Однако в этих же нейронах кроется и наша слабость. За счет них мы улавливаем и усваиваем не только интенсивное позитивное состояние другого человека, более сильного, но и моделируем тех, кто находится в более интенсивном негативном состоянии. Т.е. зеркальные нейроны не «выбирают», настраиваться ли им на позитив или на негатив, они просто реагируют на состояние более интенсивное, чем наше. И вот давайте сравним позитивные и негативные состояния по интенсивности. Оказывается, что негативные состояния более интенсивны, чем позитивные. Какое можно найти максимально интенсивное негативное состояние (имею в виду объяснимое негативное состояние)?

Ну, например, больные раком. Их боль может длиться не просто минуты, а дни, месяцы, годы. Соответственно выстраивается и их психологическое состояние. А можно ли отыскать какое-то естественное позитивное состояние такой же интенсивности и продолжительности? Нет. По идее, это должна была бы быть какая-то сильнейшая эйфория, в которой можно было бы находиться многие недели. Однако в реальности такого не бывает. Вспомните самые радостные моменты вашей жизни, когда вы испытывали позитивные состояния наивысшей интенсивности. Наверняка такие пики удовольствий длились в лучшем случае часы, ну максимум дни. Эйфория может случиться, но длится она даже при наилучшем раскладе несоизмеримо меньше, чем описанное состояние ракового больного. Отсюда мы приходим к неутешительному выводу – если вы находитесь рядом с перманентно несчастным человеком, то его негативное состояние будет сильнее и дольше, чем ваше позитивное состояние. Пока вы будете перемещаться от длинных промежутков просто ровного положительного состояния к кратковременным пикам удовольствия и радости, он будет постоянно находиться в интенсивном негативе. И в итоге вы легко сможете «подхватить» от него несчастность по вышеописанному принципу моделирования. Поэтому, отвечая на вопрос, поставленный в начале этой статьи, можно сказать, что имеет смысл общение с пиявками свести к минимуму,

разговаривая с ними строго по делу, не пуская дальше в свои границы. Однако не всегда такое ограничение возможно реализовать. Бывает так, что вам приходится общаться с такими людьми постоянно, например, если это ваши близкие люди. Что, если вы сами не хотите ограничивать общение с ними, что, если вы хотите им помочь? Что ж, здесь вам надо приготовиться к тому, что это будет долгий и трудный процесс, вам понадобится много сил. Каких-то результатов вы сможете добиться, только если вы действительно искренне на это настроены. Ведь у таких несчастных людей очень сильно развиты механизмы обесценивания, что делает крайне трудными любые попытки им помочь. Здесь ваша стратегия общения с пиявками должна строиться на том, чтобы, во-первых, игнорировать или обесценивать их негативное поведение. Нельзя на них реагировать агрессивно или поддаваться им, в противном случае вы даете им в ответ энергию, т.е. стимулируете их проявляться таким образом снова и снова. Во-вторых, поддерживайте их в их позитивных проявлениях. Причем старайтесь апеллировать к их индивидуальному смыслу в жизни, к каким-то их глобальным жизненным целям. Эти люди находятся в подавленном состоянии из-за потери жизненных ориентиров, из-за потери индивидуального смысла. Вспомнить все это, отыскать то, что они потеряли, – это для них единственный способ изменить свое состояние. Следуя этой стратегии вы сможете со своей стороны сделать очень многое, однако помните, что помочь можно только тем, кто сам этого хочет. Поэтому львиная доля ответственности за результат лежит на самих «застрявших» на несчастье, и об этом мы поговорим в следующей статье.

Продолжение следует...

Олег Болигатов, г. Краснодар



Алексей Алнашев

Современный писатель, издатель народных сказок, ведущий авторских семинаров. Алексеем написано 3 серии книг, но издано пока далеко не все. Начато издание первой серии "Весть предков" и серии народных сказок, раскрасок, расшифровок и описания того, как работать с ними для налаживания своей жизни. Также выпущен ряд методических пособий, раскрывающих суть душевных практик по очищению своего СО-ЗНАНИЯ. Алексей показывает свои исследования ЖИЗНИ на примерах своего жития со Стариками-целителями – в книгах, на своих семинарах, через народные сказки и песни, в древних движениях жизни, в своем деле и ремеслах...

Алексей Алнашев родился в Удмуртии в большой сельской семье. Он был пятым из шестерых детей. С детства был слабым, больным ребенком с врожденным пороком сердца, получил травму почек и сильнейшее радиационное облучение в армии. Но Алексей выжил, несмотря на диагнозы врачей. Выжил не случайно. В пять лет он попал к деревенским старикам – целителям, которые его вырастили и делились с Алексеем знаниями о целительстве и не только... И на протяжении всей жизни, попадая в разные, порой крутые, повороты судьбы, он всегда искал, как можно поддержать свое здоровье, восстановить себя, расширить свои возможности. Алексей год проучился в медицинском институте, и там увидел, что путь официальной медицины не для него. Работал дорожно-строительным мастером. Окончил строительный техникум, где освоил многие строительные специальности вплоть до печника. Шесть лет занимался предпринимательской деятельностью. И несмотря на то, что он получал огромные результаты в своих делах на тот промежуток времени, тем не менее чувствовал, что выбранный им путь – не его. Учителя, которые встречались Алексею на его жизненном пути, говорили одно: жизнь тебе через твои проблемы со здоровьем показывает, куда тебе необходимо идти... Долгие годы он изучал мировые практики восстановления здоровья, возможности биологических активных добавок и трав, методы массажа.

Искал себе учителей в этом деле, и находил их – народных целителей Удмуртии, Чувашии, Марийской Республики, Татарии, Узбекистана, Алтая, Сибири и Кавказа... В недалеком 1998 году Алексей попадает на семинар «Училища русской народной культуры», где исследуются русские народные целительские практики. И там к нему приходит ощущение, что «это уже знакомо... где-то мне это уже раскрывали... я это знаю с детства... от своих стариков – целителей». «Меня происходящее окунуло в воспоминания о моей жизни со стариками. Ощущалось какое-то перекликание с моим детством и сказками на

очень тонком уровне. Было чувство, что я полностью растворяюсь в происходящем. Часто проскальзывала мысль: «Вот оно – то, что я так долго искал». На этих семинарах Алексей многое увидел и открыл для себя. Увидел то, что в прожитую им жизнь он искал самого себя в своей жизни! свою жизнь в своей жизни! А дверью к этому оказалось Общество Русской Народной Культуры, движение «Тропа Троянова». С тех пор Алексей принимает твердое решение очищать свое сознание и строить свою жизнь самому, рассматривая способы очищения, которые раскрывались на семинарах в обществе, и вспоминая, как их же ему раскрывали старики. Он раскрывает свои знания жизни и применяет их, начав строить свою жизнь ради себя и во имя себя. Алексей многое открывает для себя на пути целительства, имеет своих учеников. Зная свои возможности в этой области, вместе с женой он основывает в 2000 году Общественный благотворительный фонд Удмуртской Республики «Здоровье детям» и уже реально помогает многим детям-сиротам восстановить здоровье. В 2002 году судьба сводит Алексея с известным психологом Николой Чанак на презентации его книги в Югославии. И Чанак, будучи наслышанным о способностях целителя из России, предлагает Алексею написать книгу о целительстве: «Описав в книгах способы восстановления здоровья, ты можешь помочь очень многим людям. Ведь работая индивидуально, можно охватить лишь малое их число. А эти книги чрезвычайно необходимы людям!» Возвратившись домой, Алексей много размышляет над этим предложением. Он снова вспоминает о своей жизни со стариками. Как, помогая им косить сено, пасти скотину, управляться с хозяйством, он просто изучал, на первый взгляд, обыденную жизнь. И как параллельно с этим старики делились с ним знаниями, которые были изначально даны человеку Создателями: о том, как устроен мир, человечество и живое на Земле… Как они помогали Алексею строить свою жизнь самостоятельно. И он начинает писать книги, в которых делится своими открытиями и радостью жизни, которые раскрыл в себе, живя со стариками.

Здравствуйте! Помогите, пожалуйста, советом. Или просто поддержки прошу. Мне 26 лет, я замужем, у меня двое детей – дочка и сын маленькие еще. Мы с мужем вместе уже 10 лет, 6 как поженились. Моя проблема в том, что чем дальше тем, злее я становлюсь. В смысле все чаще и чаще раздражаюсь и злюсь – обижаюсь на мужа, потом даже вспоминаю с трудом, из-за чего. Ссориться мы тоже стали чаще. И на детей могу сорваться – за что особенно себя грызу и ненавижу. У меня самой очень строгие родители, папа до 14 лет ремнем «воспитывал», и я всегда думала – уж я такой ругливой матерью точно не буду. А получается, что я еще хуже!!! И со свекровью у меня очень неладные отношения, мы от нее материально зависим и «физически» (детей с ней оставляем иногда), поэтому я не могу ей в открытую высказать, что думаю, она этим пользуется и давит на меня, а я, получается, на ее сына давить начинаю. Устала очень. Жду не дождусь, когда младший мой в садик пойдет, чтобы самой выйти на работу: хоть на рабочий день

я смогу куда-то уходить от этих проблем. Но это будет еще через полгода-год, а я смотреть на себя в зеркало не могу уже сейчас. Подскажите, что делать? С уважением, Ольга

Здравствуйте, Ольга! Я начну издалека. Издревле люди знали, что живое не может злиться, ругаться, вредить, разрушать и т.п. Наши предки знали: коли мы это начинаем делать, то в нас вселилось что-то чужеродное. И что злимся, ругаемся, разрушаем не мы, а что-то чужеродное в нас. А оно лишь прикрывается нами. И предки делали так, чтобы это чужеродное в себе изловить и изгнать, чтобы вернуться к самому себе. Сегодня мы это называем очищением своего сознания. А на языке общества – освобождаем душу и тело от того, что нас уничтожает изнутри. Кто может сказать: я – живой или живая – могу кому-то навредить? Или мы кому-то хотим навредить? Да и коли это происходит, то мы даже не замечаем, как это происходит, словно это происходит вне нас, как будто в каком-то параллельном мире. А здесь нас просто обвиняют в том, что мы в действительности не делали. Но это происходит. И это факт. И есть еще одно: наши предки знали, что мы созданы по мысли, и наши мысли нами руководят изнутри. Коли нет в нас этих мыслей, то и с нами не происходит того, что в наших мыслях. И еще знали наши предки, что мысль, творящая жизнь, только одна! А сейчас у нас, в наших головах, их миллионы. И этот поток мыслей – не наш! Эти мысли кто-то в нас запускает! И раньше знали: чтобы убрать из нас чужеродное, необходимо УБИРАТЬ МЫСЛИ и ТЕХ, КТО ИХ ЗАПУСКАЕТ, списком. Это как рыбак ловит рыбу и садит ее в садок. Для этого необходимо написать сверху в правом углу листа сегодняшнее число цифрами, месяц прописью и год цифрами. Затем на весь лист провести под числом черту дугой вверх. Давайте условно мы его назовем садком (рыболовной снастью, в которую складывает рыбак пойманную рыбу). Затем под дугой выпишите все мысли, которые идут вообще – по тому или иному случаю, человеку, предмету, ситуации… Выписываем все мысли, не сортируя на созидательные и отрицательные. Затем нам необходимо «поймать» тех, кто эти мысли в нас запускает. Запишите ниже вопрос: «Кто во мне эти мысли запускает?»

Выйдет ответ «я сам» или «я сама» вспомните, что мы этого сделать сами не можем, поскольку мы живые. Нам необходимо отделить себя от тех, кто это в нас на самом деле делает. И не бойтесь того, что из вас выйдет: мат, обзывалки, разные нецензурные слова, даже мама-папа… Выписывайте все, что идет. А как у вас наступит пустота, то запишите и задайте себе новый вопрос: «Кто во мне эти мысли развивает?» Это, по сути, машинист, который ведет поезд, а поезд – это та или иная мысль в вашей голове. И выпустите из себя ответ да запишите его на листок. Все, что из вас идет. Как снова наступит в вас пустота, то запишите и задайте себе новый вопрос: «Кто я сам или я сама для себя, когда я опираюсь на эти мысли?» Ответ на этот вопрос убирает в вас то, что вас сливает воедино с чужеродным и прикрывается вами перед самими вами. Отчего вы и думаете, что якобы вы это делаете сами. Ответ

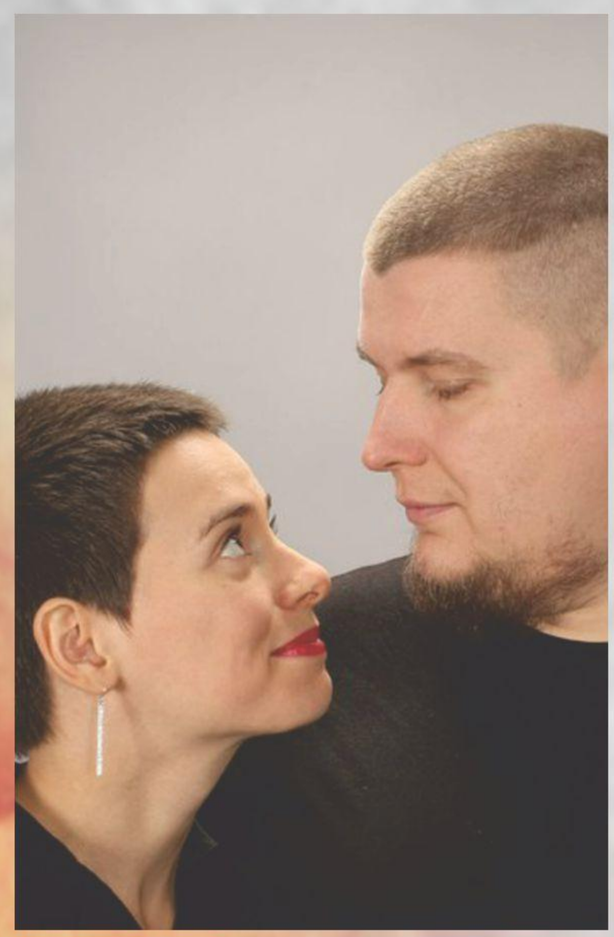
выпишите на этот же листок под вопросом. Да выпишите все, что идет. Как только наступит пустота, задайте себе и запишите на листок последний вопрос: «Кто во мне создает ненависть к самому себе или к самой себе, когда я опираюсь на эти мысли?» Ответ на этот вопрос прекратит возникновение новых претензий к самим себе и другим людям. А как наступит в вас пустота – проведите черту под написанным дугой вниз. Затем в течение семи суток сожгите. Мы этот способ называем скорой помощью. После этой работы уйдет раздражение, и вы сами из глубины самой себя увидите своего мужа совершенно в другом свете. Сделайте это. Получится, и я расскажу, что необходимо делать дальше, чтобы вы в дальнейшем могли выходить из таких положений да снимать злость, которая идет на ребенка. Всего самого наилучшего. Алексей.

Доброго времени суток! Помогите мне разобраться. У меня очень хорошие и дружные родители, я их очень люблю. Мы живем вместе. С этого года я сам начал зарабатывать, хоть учусь еще, и у меня появилось желание попробовать жить отдельно, по-взрослому. Финансово это реально. Морально нет. У мамы случилась истерика, когда я заикнулся про отдельную комнату внаем, отец ее поддержал. Я не могу им внятно объяснить, почему хочу уйти. То есть хочу не потому, что с ними плохо, а просто потому что для них я всегда чуть-чуть маленький, я не чувствую себя мужчиной до конца, хоть мне уже 20 лет – все больше мальчиком. И я где-то внутри себя боюсь так мальчиком до пенсии и остаться. Отец говорит: куда торопишься, тебе же с нами легче, успеешь еще… А я понимаю, что легче не лучше, и что мне нужна свобода. Скажите, это что юношеский максимализм, про который столько говорят и пишут, или мое настоящее желание, которое нужно воплотить? Максим.
С уважением к вам.

Здравствуйте, Максим! Жить самостоятельно в 20 лет – это нормальное желание, и даже необходимое. Тебе просто необходимо подойти к родителям и спросить их, кого они хотят видеть в тебе: сильного и самостоятельного парня – или размазню, маминого сыночка? Я вижу, что они пожелают тебя видеть именно сильным и самостоятельным, а не размазней да маменьким сыночком. И объясни им, что тебе необходимо набраться сил и самостоятельности. И что их можно набраться только тогда, когда ты начнешь сам о себе заботиться, создавать себе проблемы и их самостоятельно решать. А родители могут в любой момент тебе помочь, коли ты сам со своими проблемами не справишься. Ведь вы всегда рядом. И я думаю, что они тебя поймут. И потом, ты можешь в любой момент вернуться. Желаю тебе удачи. Алексей.







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

Мужчина и женщина: Отношения и мифы

В этой статье мы коснемся темы определенных мифов, бытующих в сознании современного человека. Миф – это некое верование, наделенное статусом сакрального знания. Мифы существуют в социуме, то есть занимает более широкий план, нежели просто убеждения, имеют больше сфер приложения, поддерживаются в обществе как «культурная составляющая» и представляют собой целые системы убеждений и не только… И иногда точно также, как неподдерживающие убеждения, нуждаются в критике и переработке, потому что формируют не меньшие ограничения в рамках индивидуальной жизни. А также в жизни семьи как системы. И сегодня мы поговорим об одном из таких мифов, назовем его условно «Миф о Прекрасной даме». И это название уже навевает определенные ассоциации: рыцарские романы, Средние века; времена темные, но достаточно прочно связанные в сознании с культом нежной, романтической любви – и собственно культом той самой Прекрасной Дамы. Потом был Ренессанс, который добавил чувственности образу Прекрасной Дамы и отношению к ней. На смену культуре Возрождения пришли классицизм и барокко, потом течения культуры разделились на множество потоков, но это не является собственно предметом нашего рассмотрения. Для нас сейчас имеет значение то, что проходили десятилетия и столетия, а в западной культурной традиции, которую мы в России, с некоторыми оговорками, также разделяем, укоренилось определенное восприятие женщины, суть которого сводится к тому, что женщина – существо

слабое и хрупкое, однако требует к себе, ни много ни мало, отношения поклонения. Это само по себе явление-парадокс (такое, вообще говоря, случается с плодами человеческой мысли). Потому что поклонение – это отношение «снизу вверх», то есть, условно говоря, существа менее сильного, менее могущественного, к тому, кто сильнее и обладает большими возможностями и большей властью. (Отметим, мы сейчас говорим не об уважении, а именно о поклонении, которое подразумевает некое неравенство, обеими сторонами признаваемое). Как же так? Женщину, как правило, воспринимают как создание более слабое, ее защищают, ей покровительствуют (что логично), – и тут же ей надо поклоняться... Напрашивается наивный вопрос: а почему? Объяснений вроде бы не требуется. Это как с убеждениями и детскими решениями: так, и точка.

Подобное отношение прививается еще в глубоком детстве (мальчикам – к девочкам, девочкам – к самим себе). Вроде как бы фраза «ну, она же девочка», объясняет все на свете: и почему у нее нельзя отнимать игрушки, и почему нельзя отнимать у нее свои собственные игрушки, которые она взяла ранее, и почему с ней нельзя драться, и почему нужно терпеть, если дерется она. Получается некая социально одобряемая и поддерживаемая... предвзятость. И если при этом мы еще учим детей быть справедливыми в поступках и отношениях, то выходит совсем уже странно: как будто есть «правила», которые на всех распространяются... но на самом деле не на всех. И дальше, по мере того, как происходит взросление, и мальчики превращаются в мужчин, а девочки в женщин, это восприятие проходит через самые разные жизненные ситуации – и разные этапы построения отношений. Поэтому очень многие люди посчитают нормальной формулировки типа «Девушки, нам же еще думать, как вас завоевывать» (из актуальной рекламы) или «А ты долго ее добивался?» (из бытового разговора) и т.д., примеров можно приводить очень много. И при этом наступает момент, когда мужчина задумывается: а что же меня не устраивает в моем, в общем-то, счастливом браке? Что же вот это такое неуловимое, досадное и дисгармоничное в моих отношениях с любимой, что хочется преодолеть и «зажить уже наконец счастливо»? И наступает момент, когда женщина задумывается: ну почему он как будто не принимает меня всерьез/ как будто старается все время мне чего-то недодать? А понятно, что (это к первому вопросу). И понятно, почему (соответственно, ко второму). Ведь отношения, построенные на какой-то искусственности, или, по крайней мере, во многом на нее, искусственность, опирающиеся, – это явление рисковое, потому что приходит такое время, когда эту искусственность нужно переработать, и там, где она была, найти что-то подлинное, настоящее (или же, если поиск затруднен, эту частицу подлинности туда поместить). И ясно, что если женщина искусственно

«вознесена» на трон (которого, по правде сказать, и нет вовсе), а мужчине приходится вести себя «соответственно», то рано или поздно у мужчины возникает желание совершить «государственный переворот». И этот переворот, в зависимости от целой совокупности заданных факторов, протекает явно или скрыто, проявляется в мелочах или масштабных событиях, увенчивается большим или меньшим успехом. Неизменным остается лишь то, что этот этап определяет дальнейшее развитие отношений и вообще возможность какого-либо развития. Сразу оговоримся, что если в семье в силу каких-то причин складывается «культ личности» мужчины, то в этой ситуации от перемены мест слагаемых сумма не изменяется, а суммой является перекос в системе, а система с перекосом, как известно, менее жизнеспособна, чем система уравновешенная, так сказать, здоровая. Что в данном случае понимается под «здоровой системой»? Об этом чуть позже. Наверняка многие, читая эту статью, вспомнят, что не во всех культурах, по крайней мере, в настоящее время, актуальным является миф о поклонении женщине.

На Ближнем Востоке, например, ситуация обратная. (И по свидетельствам очевидцев, приводит сейчас к тому, что, как бы это сказать поделикатнее, мужчины-иностранцы, способные предложить иной принцип отношений, среди местных женщин пользуются ну очень большой популярностью, что ведет ко множеству внутрисемейных конфликтов). Американская культура вышла из европейской, однако путь развития у нее совсем другой, и в Штатах проповедуется равноправие полов и отказ от сексизма как такового (иногда в таких формах, которые для носителя русского менталитета показались бы совершенным абсурдом). То есть, скажем так: изначальное различие между мужчинами и женщинами в разных культурах интерпретируется по-разному, а в некоторых, как форма протеста, возникает намеренное игнорирование этой «разницы природ». А как же быть? Культ женщины – это перекос, культ мужчины – это перекос, но и равноправие – не выход, потому что равноправие – это равенство, а равенство – это почти то же самое, что одинаковость, а мужчина и женщина – не одинаковы, они различны, и это ясно даже младенцу. И вот тут давайте вернемся к началу статьи, к тому моменту, когда мы разграничивали понятия «поклонения» и «уважения». Поклонение подразумевает, что есть кто-то «выше», а есть кто-то «ниже» – со всеми вытекающими отсюда вариантами сравнений. А вот уважение – нет, оно не подразумевает равноправия, как может показаться на первый взгляд.

Уважение подразумевает отсутствие сравнения. Уважение – это своего рода принятие и признание ценности, важности вот этого конкретного человека. Во всем его своеобразии. С его границами. С его особенностями. С его картиной мира. С его возможностями и способностями. С его желаниями и целями, как в масштабе «сейчас», так и в масштабе целой жизни.

Да, мужчина и женщина очень отличаются друг от друга. Да, они созданы – мы созданы! – для решения совсем разных задач. И нет в этом смысле задач более и менее почетных, структур более и менее красивых. И мужская, и женская задачи абсолютно необходимы и категорически «взаимонезаменяемы» для того, чтобы человечество продолжало свой жизненный путь. И вы, наверное, уже догадались, к чему мы ведем. Да. Именно. Есть вещи, удивительные, прекрасные и даже чудесные вещи, которые мы, мужчины и женщины, способны совершить только Вместе.

Алексей и Мария Афанасьевы, г. Краснодар

Глазами любовницы

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

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

Стереотип измены. Часть 2

Здравствуйте, дорогие читатели и, конечно, читательницы! В этом номере мы продолжим разговор о стереотипах общественного мнения, сложившихся вокруг супружеской измены. И если в предыдущей статье мы рассматривали «ответы» на вопрос: «Что делать, чтобы предотвратить измену?» – то сегодня обратимся к другому, не менее занимательному вопросу: «Что делать, если тебе уже изменили?» А вопрос этот волнует множество женщин. Кто-то уже столкнулся с этой самой ситуацией, кто-то жаждет подстраховаться, так сказать, подготовиться к «неблагоприятному» развитию событий в будущем: мало ли что… И вот на кухне, за плотно закрытой дверью, или же в укромном уголке в кафе заходит разговор «об этом самом»… А кто-то спешит спросить совета у «мирового разума», Интернета то есть – и это понятно: анонимность там выше, а степень откровенности, соответственно, больше… И можно никому из знакомых не признаваться в том, что оказалась в такой неприятной ситуации, однако получить при этом всю полноту «женской поддержки» и уйму «полезных советов». Итак, что же делать, если муж – изменил? Самые популярные ответы таковы: 1) «бросить козла», 2) изменить самой в отместку – это чтоб легче простить было; 3) наказать еще каким-нибудь способом; 4) выйти на тропу войны с соперницей; 5) сделать вид, что ничего не замечаешь; 6) хорошенько поскандалить, чтобы испугался потерять; 7) проманипулировать детьми или еще чем-нибудь, дорогим для мужа, чтобы заставить его остаться…

В общем и целом – как-то так. Если логически продолжить мысль (причем, как это полезно делать, в 2 направлениях), то выходит, что измена – это да… это большая драма для семьи, причем в некоторых картинах мира настолько большая, что семья после такого вообще может перестать существовать. И эта драму нужно переживать именно как драму (со страданиями в разной форме и даже местью). А еще – это если пойти не в сторону «потом», а в сторону «в начале» – измена бывает чем-то вызвана. Чаще всего, конечно, говорится или подразумевается, что вызвана она какими-то недостатками конкретного мужчины (это я так деликатно выражаюсь) или мужской природы вообще. Иногда, правда, речь заходит и о том, что, наверное, в отношениях не все гладко, чего-то в них, отношениях, мужчине не хватает, раз он идет за этим к кому-то еще, и вообще «я люблю тебя, милый мой, неверный; в том, что ты такой, виновата я сама» (помните, была в девяностых такая нехитрая песенка?) Ну, так вот. Пройдемся вкратце по вышеозначенным пунктам. Что касается пункта первого, то здесь вообще и задерживаться не стоит. На него возможно ответить возражением из области той же обыденной психологии: бросить бросишь, а дальше-то что? Либо будешь сидеть в одиночестве, либо найдешь кого-нибудь другого, с которым будешь жить долго и счастливо… если/пока он тоже не изменит? Как психологу мне хочется отметить,

что в рассуждениях этой направленности (разорвать отношения, в которых что-то не устраивает) чаще всего проявляется личностная незрелость, вполне простительная подросткам, которые только учатся строить взаимоотношения любовного толка, но странная для взрослых мужчин и женщин, которые зачастую и сами-то уже воспитывают детей... (При этом я не говорю о случаях эмоциональной созависимости, которую, как и любую зависимость, имеет смысл грамотно завершить, – это отдельная тема, нашей касающаяся только очень и очень косвенно). И вспоминается известная коротенькая история (притча?) про пожилую пару, которая прожила вместе то ли шестьдесят, то ли еще сколько-то лет, и на праздновании юбилея совместной жизни супругов спросили: – Как вам удалось прожить в браке столько лет? – Видите ли, – ответил один из старичков, – мы оба родились и выросли в те времена, когда сломавшиеся вещи чинили, а не выбрасывали... Ну, вы наверняка поняли, о чем я, поэтому не будем дольше задерживаться на этом пункте. Что касается пунктов 2 и 3 – вы, вероятно, предполагаете, что я могу сказать по этому поводу. Ну, свою позицию (и не только) касательно женских измен я уже описывала. Вступая в интимную связь с другим мужчиной, женщина обрекает на неизбежное завершение свои актуальные отношения. Если при этом она поддерживает сексуальные отношения с предыдущим партнером, она точно также ведет к концу отношения новые (то есть, если «новый» мужчина не стал ее единственным, у него срабатывают те же бессознательные механизмы отвержения, что и у мужа, которому изменили).

Так что надеяться «уравновесить» отношения изменой со своей стороны – это неоправданная наивность, проистекающая из вредоносной идеи о том, что мужчина и женщина по природе своей одинаковы. Не одинаковы мы, хоть убей. Поэтому и бессознательные стратегии и реакции у нас разные. А если кто-то мне не верит и жаждет своим примером доказать мою неправоту – мой совет: пожалуйста, если планируете экспериментировать с вышеописанными явлениями, выбирайте хотя бы незначимые отношения, и помните, что самые достоверные исследования – долгосрочные... С местью (а любое наказание – это не что иное как месть) ситуация несколько иная, и помягче – помягче в том смысле, что месть, несмотря на все неприятные последствия, не так категорична к отношениям и оставляет возможность для изменения ситуации. Но если вы планируете (или хотя бы оставляете шанс на то, чтобы...) и дальше жить в семье с этим человеком, надо иметь в виду, что месть еще никогда никому не помогла улучшить отношения. Ухудшить и пустить под откос – это да, примеров сколько угодно, а вот улучшить – нет. И причина одна: месть порождает месть. Обида влечет за собой обиду. Один другому причиняет боль – и тот отвечает тем же. Я не собираюсь углубляться в метафизику и становиться в позицию духовного учителя, не собираюсь говорить о том, что на зло злом не отвечают и т.п. Я имею в виду только простые законы в нашей психике, которые срабатывают автоматически: если укусили, укусить в ответ. Или сбежать... И нужно иметь определенную степень осознанности и умения управлять своей жизнью, чтобы эту цепь разорвать и заняться чем-то другим, помимо причинения и вкушения неприятностей. И это достойное дело. А что касается пункта 4 – борьбы с «разлучницей» – то это, на мой взгляд, чистой воды трагикомедия. Ну, начнем с того, что одна из первых вещей, которые делает женщина, узнав, что у нее появилась соперница, – это приведение себя в какой-то немыслимый порядок. Многие сразу вспоминают, что можно бы и прическу сменить, и гардеробчик обновить, белье, опять-таки, красивое, и в постель привнести что-то новенькое и волнующее... Но об этом мы обстоятельно поговорили в предыдущей статье: это все вещи, которые нужно делать для себя, а не для кого-то другого и не в пику кому-то другому... А если для себя не получается и не хочется, а нужен какой-то внешний катализатор – это хороший повод задуматься о собственном к себе отношении, которое, как известно, во многом (если не во всем, только с разных сторон) определяет отношение к нам других людей. Да, и еще весьма себе забавная – и еще более грустная – история разворачивается, когда «обманутая жена» начинает так или иначе пакостить любовнице (ну, или наоборот). Скажу я вам, это отличный способ... отправить

мужчину к какой-то третьей даме. Потому что никому не хочется быть вечным судьей на ринге, тем более когда борются между собой два небезразличных человека. А если вдруг мужчина станет тем исключением, которому все-таки захочется именно этого, ваш любовный треугольник станет еще прочнее. Но стоит ли строить прочные связи на ненависти и, опять-таки, обидах? Идем дальше. В ситуации «муж изменил, а мне что делать?» иногда предлагается не делать ничего – в том смысле, что внешне ничем не показывать свою осведомленность. В принципе это не такой плохой совет… Но чтобы ему последовать и получить от этого какой-то позитивный выход, нужно сначала как следует «проработать» тему измены в своей картине мира (чем, собственно, мы тут с вами и занимаемся). По тому что в противном случае как это будет выглядеть? Несимпатично, мягко говоря. Муж, приходя домой, будет видеть нервозную, взвинченную, чем-то расстроенную жену, которая наотрез отказывается говорить, что происходит, но: то молчит больше обычного, то срывается на него и на детей по пустякам, то просто без умолку болтает о каких-то мелочах, то смахивает слезы, когда думает, что этого никто не видит… (а как вы себя ведете, когда вам что-то не дает покоя, но вы изо всех сил стараетесь удержать это в себе?) Весьма вероятно, что через какое-то время кому-то и приходить-то в такую компанию не захочется… А может статься, что женщина резко сменит тактику и решит устроить показательный скандал… Такое ведь тоже бывает, правда? К сожалению, можно даже сказать, что бывает часто. И некоторые даже убеждены, что «это действует!» Действует-то действует… но недолго, и не так, как кажется на первый взгляд. Кстати, сама такая ситуация – видимое разрешение спорного вопроса с помощью скандала, а на деле просто манипуляция этим самым скандалом – отнюдь не является показателем здоровых отношений в паре. Скандал – это крайне агрессивная форма воздействия, совершенно для близких отношений не подходящая. Ну, психически здоровый человек ведь не станет намеренно лить на супруга кипяток… Примерно так.

Кстати, для тех, кто рассматривает скандал как возможность манипулятивного воздействия на партнера («чтоб испугался потерять»), спешу сказать: просчитаться очень легко. Во-первых, «потерять» скандалящего партнера – это, если посмотреть, не такая уж пугающая перспектива… Так что можно, наоборот, вызвать именно это самое желание. Во-вторых, люди обычно не любят скандалы, и в частности, мужчины не любят, когда женщина затевает это действо. Есть в этом что-то такое… Из тех времен, когда мама ругалась, что ли… А как вы понимаете, проассоциировать себя с матерью партнера, да еще и в такой отталкивающей ипостаси, – это заведомо проигрышный ход. Может быть, он и не уйдет вот так сразу, но жена-мама очень сильно потеряет в его глазах как женщина. И тем самым проблема самоощущения в ситуации измены только усугубится. Ну, и собственно, еще пара слов о манипуляциях, якобы применимых для удержания партнера в семье… Возможно, прозвучит грубовато, но – дохлый номер, господа и дамы. Да, у каждого из нас история личного психического формирования не идеальна. А значит, есть моменты особой болезненности, на которые, как правило, и давит манипулятор, осуществляя тот или иной «план». Манипуляция не создает новых реакций – она использует, как ниточки, те, что уже имеются. Как правило, это реакции на что-то пугающее и причиняющее боль: у кого-то страх потерять дом и очаг, кто-то боится лишиться доверия и любви детей, кого-то панически пугает общественное порицание и т.д. Но если человек видит у вас на руке незажившую рану и все равно давит на нее пальцем – вы не будете его любить. Возможно, он добивается того, чтобы вы отдернули руку. И вы, скорее всего, это сделаете. Но любить вы его не будете, это факт. И уважать. И ценить. И доверять ему. И вообще, скорее всего, постараетесь по возможности держаться от него подальше. Никому не нравится, когда кто-то пытается им манипулировать, разве нет? Поэтому для меня до сих пор большая загадка, почему же иногда люди даже в самых близких отношениях стремятся это делать? Парадокс, привычка, недальновидность… Какая разница, по сути? Ситуация ясна: если хочешь улучшить отношения – ищи то, что сделает их лучше. Хочешь их испортить – пожалуйста, арсенал велик. Но рассчитывать, что то, что отношения портит, вдруг

по какому-то странному стечению обстоятельств именно в вашем случае пойдет им во благо и принесет сладкие плоды – это... хм... как минимум, странно. Так что, подводя итоги, можно сказать, что выходы из ситуации измены, которые предлагает «общественное мнение», – это не выходы даже, а входы, причем в ситуации гораздо более неприятные. И опять-таки, имеет смысл вернуться к истокам: такое положение вещей во многом обусловлено тем, что неверность воспринимается как трагедия. А значит, иное отношение закономерно даст и другие результаты. Об этом мы и поговорим в следующих статьях.

С уважением, ваша Елена Невская







Архетип

Персона: Не зеркало, а маска

В прошлом номере нашего журнала вышла статья про архетип Тень. Мы писали, что его легче всего отвергнуть, потому что к этому вроде бы призывает нас вся поверхностная культура нашего общества. И сегодня мы логически продолжим начатый разговор статьей о Персоне – одном из основных «антагонистов» Тени. Слово «антагонист» мы берем в кавычки потому, что воспринимаемые нашим сознанием отношения противоборства между этими архетипами – большая условность (в том числе и в плане «игры слов»: зависит от определенных условий, потому что любая борьба, конфликт внутри психики человека есть не нормальное положение вещей, а определенный этап, который нужно пройти, чтобы получить тот или иной ресурс). О Тени и Персоне очень удобно говорить «в паре» для ясности понимания: если Тень – это все, чем (кем, каким и т.д.) быть нельзя, то Персона – это все, чем (…) быть нужно, необходимо, хорошо и почетно. Каким быть человек – должен… Термин «Персона», понятное дело, ввел сам К.Г.Юнг. Изначально – еще в античном театре – так называли маску, которую актер прикладывал к лицу, играя ту или иную роль. Этот образ очень емко отражает суть архетипа Персоны: не сам человек, а всего лишь маска, причем воплощающая не столько грани его личности, сколько роль, отведенную ему в общем – общественном – действе. Это совокупность ожиданий, которые социум предъявляет к человеку – с одной стороны, а с другой – ожиданий, которым человек сам стремится соответствовать, чтобы получать от социума какие-то блага (в широком смысле слова). Более того, важно учесть, что Персона – это не просто «маска», которую человек надевает для того, чтобы играть в обществе желаемую роль, занимать желаемое положение. Потому что в случае с маской граница между ней и собственным лицом очевидна и ощутима. А с Персоной ситуация иная: человек (по крайней мере, до достижения определенного уровня самосознания и рефлексии) искренне считает себя таким, каким представляется. То есть не просто предстает каким-то в глазах родных, знакомых и друзей, а таким же и видит себя.

А значит – отсекает все «несоответствия» этому образу, отказывается принимать, признавать в себе то и это… и отправляет все «неподходящее» куда? Правильно, обычно – в область Тени. Я очень добрый человек! (И способность злиться, испытывать гнев, ярость уходит в Теневую зону психики). Я щедрый, я даже сам себе не признаюсь в том, что мне вовсе не хочется отдавать родителям часть зарплаты! (Опа – вслед за «злостью» в Теневую зону отправляется жадность – и все, что можно назвать тем же словом, например, бережливость…). А я, наоборот, очень экономный и расчетливый! (И тут уже в Тень уходят способность сделать широкий жест и пресловутая щедрость, душевная и не только). Вот еще один, более глубокий, аспект связи между этими двумя архетипами: стремясь интегрироваться в Персону и подавляя в себе те качества и свойства, которые не соответствуют этому социально приемлемому образу, человек таким образом дает дополнительную энергию своей Тени, при этом не признавая и не принимая ее. А помните из школьного курса физики? «Сила действия равна силе противодействия»… И чем дальше человек стремится уйти от собственной Тени (да, уже немного смешно), тем большее давление она оказывает на него изнутри и тем выше вероятность, что она, Тень, со всей своей агрессией и неистовством вырвется из-под гнета… Для иллюстрации можно взять современную социокультурную (и вместе с ней – социокриминальную), так сказать, ситуацию в США. «Все О'К!» Все улыбаются. Привыкают улыбаться с детства, делают это годами. Проявляют вежливость. А потом кто-нибудь из таких вот «улыбчивых» берет пистолет или автомат, идет на улицу, в магазин или на работу – и весь мир в шоке… Да, соблазн интегрироваться в Персону очень велик. Этому крайне

способствует поверхностная дихотомичность нашей культуры (поверхностная потому, что на более глубоких уровнях она представляет собой неделимую целостность). С детства мы читаем в сказках и видим в кино: есть персонажи «хорошие», а есть – «плохие», «наши» и «чужие». «Наши» ассоциируются с «хорошестью», за них переживают, с ними легко и с удовольствием отождествляют себя. А «плохим» не хочется быть никому – ну, разве что в порядке демонстрации или компенсации той или иной неприятности. Как у Высоцкого: «Мы на роли предателей, трусов, иуд в детских играх своих назначали врагов...». И это детское стремление к разграничению: я хороший, а плохой кто-то другой, – у многих людей сохраняется на всю жизнь... Почему детское? Потому что закладывается оно в детстве, которое проходит в «воспитательной системе» поощрения за одни поступки, за проявление «хороших» качеств – и наказания за «дурные»: поступки, мысли, свойства... И получается, что у человека есть, скажем, дом, – его собственный, и в доме этом... ну, предположим, сто комнат. И до определенного момента человек – честно говоря, ребенок – свободно перемещается между ними, рассматривает, что есть в одной, а что в другой. А потом он «узнает» (ему объясняют!), что этого делать нельзя! Нельзя заходить в ту комнату и в эту, и еще в ту, а вон те три вообще нужно обходить стороной, а здесь целый коридор под запретом... И получается, что в своем роскошном особняке он ходит по протоптанной дорожке из спальни в кухню, а из кухни в гостиную – и на этом, в общем-то, все. Ну, ладно, может, открытых комнат наберется с несколько десятков – но большая часть их все-таки будет заперта, а о существовании некоторых человек вообще не будет помнить. И все это – до определенного момента.

Как вы понимаете, чем раньше этот момент настанет и чем больше осознанности будет в процессе открытия для себя своего же собственного «дома», тем для человека лучше. Во-первых, он получает доступ ко всем необходимым ресурсам. Во-вторых, он получает свободу, а вместе с ней, как водится, и силу. А в-третьих... Если представить себе два одинаковых дома, в одном из которых все комнаты «жилые», проветриваются, убираются, а в другом большая их часть заперта, заколочена, «зарастает» пылью и паутиной, то разница будет очевидна, правда же? Так вот. Социум – это «территория договора». Ясное дело. Вряд ли кому-то из нас хотелось бы жить в государстве, где закона не существует как такового. Собственно, без этого мы бы не чувствовали себя защищенными – ни дома, ни на улице, нигде вообще... Но эта тенденция, доведенная до крайней точки (где начинается уже абсурд), была бы не более привлекательна: тут можно сослаться на любой роман-антиутопию в мировой литературе и построить еще какую-нибудь аналогичную метафору. Так вот, представьте себе «социально идеального» человека – эдакое воплощение Персоны. Того, кто всегда вежлив и абсолютно законопослушен. Абсолютно. Кто знает все правила поведения в общественных местах, организациях, дома и на работе – и соблюдает их неукоснительно. Кто исключительно корректен в своих выражениях и, более того, мыслях, никогда не грубит ни начальству, ни подчиненным. Он всегда «чувствует» то, что «положено» чувствовать в данных обстоятельствах (и то не очень интенсивно – так, чтобы никого не «напрячь» глубиной своих чувств). Он никогда не сердится, не ругается, никого не обижает, не повышает голоса, и даже если ему больно отдавили ногу в транспорте, либо молчит, либо деликатным шепотом и на «вы» просит обидчика подвинуться... Может быть, достаточно штрихов? Ведь уже все более-менее ясно. Конечно, это недостижимый (к счастью) в обыденной жизни эталон «правильности». Однако даже основываясь на таком общем представлении, можно примерно оценить, насколько развит или не развит архетип Персоны у конкретного человека. Осталось разобраться с одним вопросом. В предыдущей статье мы писали о том, для чего необходимо принятие Тени. И наверняка многие из наших читателей при прочтении данного выше описания испытали разнонаправленные чувства: с одной стороны, этот образ оценили как-то негативно (отвращение,

Возмущение, презрение), а с другой – где-то в глубине души – почувствовали согласие: да, так и надо, это правильно, вот человек, с которым приятно и удобно иметь дело. У кого-то один из этих эмоциональных потоков сильнее, другой слабее. (Кстати, как это произошло у вас?) А важнее всего то – мы об этом уже писали, – что путь к Самости, путь настоящего развития личности, лежит не в огульном отрицании какого-то архетипа, и не в таком же мало-осмысленном желании раствориться в нем, отсекая от себя все прочее, а в том, чтобы признавать и принимать: да, все можно и все нужно – в своем контексте. И Персона мне очень нужна! А как же иначе? Как без нее взаимодействовать с людьми в «официальной» обстановке? Возможен ли карьерный рост и достижение разнообразных социальных благ для человека, лишенного Персоны? Люди, которые близки к интеграции в архетип Персоны, как правило, очень несчастливы от собственной задавленности и невозможности соответствовать себе-настоящему (и субъективной необходимости соответствовать социально-одобряемому образу). Но люди, отвергающие Персону, – это обычно те, кто не способен социализироваться. Представьте себе типичного «белого воротничка», какого-нибудь эпизодического персонажа из американского фильма: скажем, это менеджер среднего звена. Он вежлив, приветлив, спокоен, опрятен. Улыбчив и уравновешен. И почти неотличим от другого такого же персонажа, пусть даже из другого фильма. Вот вам Персона-маска, за которой разглядеть личность весьма и весьма затруднительно.

А теперь – другой персонаж. Неопрятно одетый, хмурый, неприветливый, с длинными нечесаными волосами… и какой-нибудь драматической историей в прошлом и загадочно-притягательной личностной философией. Личность? Личность! Вот только нет у него ни жены, ни дома, ни друзей, ни работы – никто не может с ним ужиться, никто не хочет иметь такого сотрудника или партнера! И есть в этой ситуации еще один нюанс, который выявляется при внимательном рассмотрении. Дело не только в том, что у этого персонажа в холодильнике хоть шаром покати, а может, и холодильника как такового нет. Самое неприятное, что у него нет возможности донести до людей свою великолепно проработанную философию, у него вообще очень ограничены возможности взаимодействия с людьми, которые – по понятным причинам – стремятся не иметь с ним дела… То есть мы снова приходим к тому, что ни один архетип не может и не должен быть отвергнут, однако также не может и не должен быть поставлен во главу угла. В нашей психике углов вообще нет… а есть целостное пространство, по которому наше сознание (и не только оно) может свободно перемещаться – и тогда мы чувствуем себя внутренне свободными и с легкостью решаем задачи, которые ставит перед нами жизнь. Поэтому так важно устанавливать и развивать взаимоуважительные отношения с архетипами и частями личности, которые представляют их внутри нашей психики – это путь не только к укреплению психического здоровья, но и к истинному сближению с Самостью. И об этом мы подробнее поговорим в следующих статьях.



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®

Людмила, здравствуйте! Меня за живое затронул Ваш ответ Галине, опубликованный в прошлом номере журнала. Настолько, что я решилась написать сама и спросить про свою ситуацию с детьми. У меня их двое, старшему сыну почти 10, дочке 3,5. Отцы у моих детей разные. С первым мужем развелась, когда сыну было 4. Вышла замуж повторно, родила дочь. Я зарекалась, что оба моих ребенка – мои, и не важно, как сложилась жизнь у меня и отношения с их отцами, что любить буду одинаково. Но у меня не получается одинаково. Как я ни стараюсь. Я вижу это, и мне от этого плохо. Я не могу сказать, что сына я люблю меньше. Но… я к нему строже, чем с дочкой. Холоднее и жестче. Сама замечаю, что придираюсь иногда по пустякам. Но он меня иной раз так бесит, что кажется – сейчас взорвусь. Я очень много усилий прилагаю, чтобы если возникает конфликт у мужа с сыном, сын не оставался один против всех. Но сама веду себя с ним очень жестко – даже жестче, чем хотелось бы. И не понимаю, почему. Когда я выходила замуж, моя мама предлагала забрать Виталика на воспитание к себе, я вспылила: «Не говори глупостей, он мой сын, и мы его семья». А теперь думаю: может, и стоило? Может, ему было бы лучше расти любимым и обласканным бабушкой, чем у нас на вторых ролях? Да, сестру он любит, с мужем у него до недавнего времени были отношения довольно хорошие, а ссоры в основном происходят со мной. Подскажите, что делать?

С уважением, Инга

Здравствуйте, Инга! Благодарю за вопрос. Я внимательно прочитала Вашу историю. Мне не хватает в ней одного из главных действующих лиц – Вашего первого мужа, отца Виталика. В расстановочной работе очень часто встречаются истории, в которых один из членов семьи исключен. Дело в том, что первый муж (даже если он бывший) навсегда остается членом вашей семейной системы. Также он навсегда именуется вашим первым супругом. Вы когда-то выбрали его в мужья, вы были связаны узами брака. И главное – вы по сей день связаны с ним родительством. Понятно, что семейную жизнь, финалом которой стал развод, наверняка нельзя назвать счастливой и безоблачной (по крайней мере, в предразводный период), вот и возникает у бывших супругов стремление «вычеркнуть из памяти», «отвязаться навсегда» от своего прежнего партнера. Это дополняется и закрепляется «цементным раствором» из невысказанных слов, непережитых чувств, взаимных претензий и обид. И вот эта «стена», по идее, должна бы оградить бывшую жену от прежних бед и забот. Но нет… «стена» на самом деле, как бы «отсекая» прежние отношения, всегда остается «перед глазами» (точнее – в душе) и мешает движению вперед, в «новую жизнь». Также эта «стена» мешает выполнению вашего с первым мужем общего предназначения. Вы – родители Виталика. Отец и мать. Навсегда. Легко ли бывшему Мужу и бывшей Жене оставаться Папой и Мамой, когда существует

столь мощная преграда-раздражитель – «стена»? Нелегко. Порой неприятно, мучительно, стыдно, досадно, частенько (на первый взгляд) бессмысленно… Поэтому совместное родительство тоже хочется вычеркнуть из памяти. Спрятать за «стеной». А не получается. И не получится. Потому что живое и неопровержимое доказательство Вашего родительства у Вас всегда рядом. Это ваш сын. Постараться «замести следы», назвав папой ребенка другого мужчину, тоже невозможно. Сын ведь на самом деле только Ваш и Вашего первого мужа. На 50% он «мама», 50% он «папа». Физически, генетически, как угодно еще. Это правда. Ваша связь как родителей навсегда «закреплена» и проявляется в ребенке. И совершенно неважно, что ваши пути как мужчины и женщины уже разошлись. О родительстве приходится помнить всегда. Ребенок всегда напоминает и будет напоминать о своем отце. И чем больше мать стремится вычеркнуть воспоминание об отце ребенка, тем больше сын становится на него похож. Таковы законы семейной системы. А матери при этом частенько кажется, что напоминает он о первом муже (словно назло ей!). Отсюда раздражение, претензии, жесткость, недопустимость любви в отношениях с ребенком.

На самом деле, все это адресовано именно первому мужу, только не напрямую (так как в отношениях «муж-жена» уже выстроено препятствие – «стена»), а через ребенка, через родительство (путь, для подобных «разборок»не предназначенный). На это нужно смотреть и с этим можно работать. Инга, когда-то Вы уже справились, сделали верный выбор: Вы оставили сына рядом с собой, и это важно, ведь самая любящая и чудесная бабушка никогда не заменит маму. При этом Вы пишете: «Он мой сын, и мы его семья»… Инга, Ваши отношения с сыном изменятся в тот миг, когда Вы искренне и честно сможете сказать себе: «Он – наш с первым мужем сын». Инга, нужда растить ребенка «на вторых ролях» минует, как только Вы искренне и честно сможете сказать себе: «Виталик мой первенец, мой сын от первого брака. Мы с его отцом когда-то встретились и родили сына. Теперь у меня другая семья, у меня есть второй муж, а Виталик – навсегда первый сын. Мой и моего первого мужа». (Здесь есть нюансы: если прежде чем родился Виталик, у Вас были нерожденные дети, это тоже важно учесть, и в этом случае назвать, какой на самом деле по счету ваш сын). Как прийти к этому, сказать все это? Как согласиться со сказанным в душе? И, главное – что делать со злополучной «стеной»?.. Инга, в совместной психотерапевтической работе по Вашему запросу я бы предложила следующие шаги: Первое, на что важно посмотреть, это Ваш первый брак. Как складывались ваши отношения как супругов – мужчины и женщины? Что привело к разводу? Кто «победил» при разводе? Кто ушел раньше? Как Вы относитесь к Вашему первому мужу сейчас? Какие чувства еще достаточно сильны, но выразить их первому мужу нет возможности? Что по-прежнему хочется сделать (рассказать, высказать, совершить, отомстить)? (Опишите «стену»! Можно даже нарисовать!) Второе, и не менее важное, – как складываются ваши отношения как отца и матери, Родителей Виталика? Общаетесь ли вы с отцом ребенка? Ведете ли беседы о жизни вашего общего сына, о его воспитании, о его проблемах и достижениях? Какое участие в жизни сына принимает его родной отец? Ограничены ли его возможности, если да, то кто инициатор ограничений? Есть ли у Вас претензии к первому мужу как к отцу вашего сына? Можете ли искренне поблагодарить первого мужа за то, что когда-то вы сообща произвели сына на свет? Третье, и тоже ключевое. На кого похож ваш сын? Что в нем Вы видите от себя, а что от его отца? Что Вы чувствуете, когда находите в ребенке черты своего мужа? Можете ли позволить сыну быть похожим на его отца ровно настолько, насколько заложено природой? Насколько похожи Ваши чувства к сыну на то, что вы чувствуете к первому мужу? (Посмотрите на «стену»!) И еще: знает ли Виталик родного отца? Как к нему относится? Как складывается их общение? Ответы на эти вопросы, а также чувства и ощущения, которые могут появляться при их прочтении, многое проясняют, и это дает возможность взглянуть на происходящее с новой стороны и изменить сложившуюся ситуацию. Инга, Ваша проблема также может быть успешно разрешена в системной семейной расстановке. Удачи и добра Вам.

Здравствуйте! У меня так. Я живу с матерью. 4 года назад умер мой отец. Он пил достаточно сильно, и мать воспитывала меня как защитника себе: мол, у отца не получилось ничего добиться, но у тебя получится, потому что ты сильнее и умнее. Отец меня обижает, а ты любишь, и мне уже от этого хорошо. Отношения с отцом у меня были плохие. Я рос в ожидании момента, когда вырасту и стану реально сильнее его. Не дождался: отец умер, когда мне было 14. Честно скажу: я почти обрадовался, когда это случилось. Думал, что теперь мы с матерью наконец заживем счастливо. Но этого не произошло. В первый год она почти все время плакала. Потом просто замкнулась, кроме работы никуда не ходит. А в последнее время меня стало накрывать. Я чувствую СТРАШНУЮ вину перед отцом. Потом что он уже умер, а мы еще живем. И также сильно злюсь на мать, что она меня все время против него настраивала, не дала нормально пообщаться то время, пока он живой был. Эта непоправимость меня убивает, не знаю куда деваться. Помогите, пожалуйста, как вы умеете!

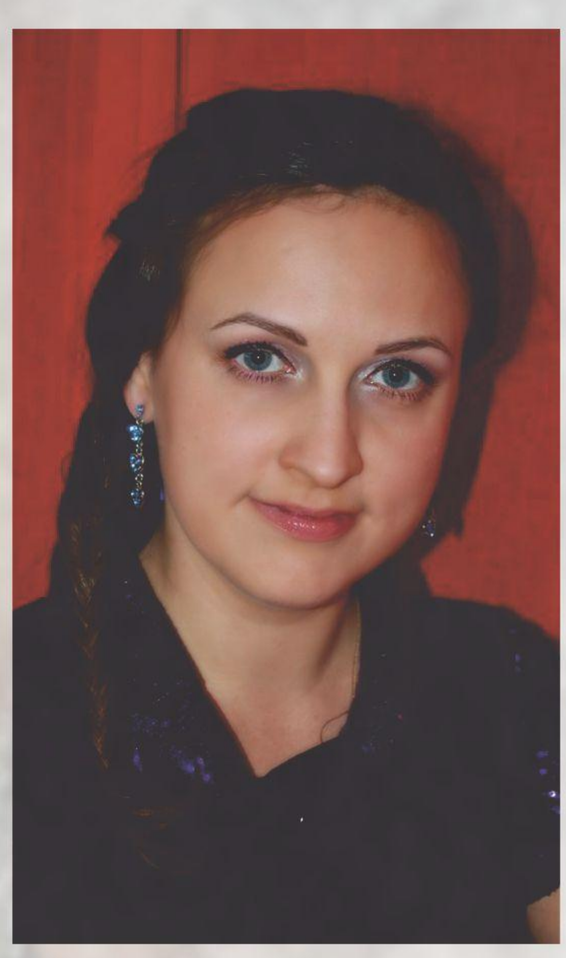
С уважением, Денис

Здравствуйте, Денис. Я сочувствую Вам в непростой ситуации, выход из которой так важно найти. Денис… я могла бы сейчас написать массу полезной теоретической информации. Многое в Вашей истории хорошо рассмотреть с точки зрения системных законов, проанализировать, по полочкам разложить… Ваша просьба о помощи звучит… очень больно… Здесь многословье не исцелит… Денис, хорошо бы Вам встретиться с семейным расстановщиком очно или же в Скайпе.А я здесь попробую показать Вам один очень хороший «рецепт» из «аптечки скорой расстановочной помощи». Денис, на миг остановитесь мысленно. Я предлагаю Вам перевести дух. (Да-да, это совершенно реальное действо: нужно сделать несколько полных выдохов, склонив голову, через приоткрытый рот: дыхание помогает почувствовать себя живым и «прийти в себя»). Теперь прочтите следующее, медленно произнесите (про себя или вслух) и почувствуйте, как звучит для Вас каждая из фраз, можете ли Вы сказать это себе …и о себе, можете ли произнести все, или где-то возникает протест… прислушайтесь к себе, произнесите то, что отзовется: «Я – Денис, мне 18 лет, я сын своего отца (назовите имя) и своей матери (имя). Когда-то родители встретились, полюбили друг друга, и появился я. Я – их маленький сын. Я младший в своей семье. Мои родители навсегда старше меня. …В детстве я не знал, как правильно проявлять любовь к отцу, я считал его жизнь недостаточно правильной – теперь я вырос, мне 18 лет и я говорю: «Отец! Жаль, что твоя жизнь была нелегка и так рано завершилась. Отец, теперь я знаю, как сильно я любил тебя. Я оставляю любовь к тебе в своем сердце. Отец, посмотри, я уже взрослый! Я говорю тебе: «Спасибо за жизнь! В память о тебе и о твоей непростой судьбе я сделаю в своей жизни что-то хорошее. Я справлюсь. Потому что я – твой сын». …В детстве моя мама хотела видеть во мне своего мужа – она спутала! Я – ее сын. А мой отец – ее настоящий муж. Их отношения как мужчины и женщины – не мое дело. …Мама! Я – твой сын. Твой ребенок. Не в моих силах стать старше, чем есть, я бессилен в том, чтобы заменить для тебя мужа, у меня нет сил, чтобы делать твою судьбу лучше, чем ты можешь сама. Я и так долго делал это из любви к тебе. Теперь я опускаю руки. Ты справишься со своими заботами, а мне пришел час решать свои. Мама, я вырос, и теперь я сам решаю, как любить моего отца. А ваши с ним отношения – не мое дело. Я скажу тебе самое главное: «Мама! Спасибо за жизнь! Дальше я сам!» В завершение снова сделайте выдох! Денис, подобное «средство» пробуждает движения души, запускает по верному пути процессы, которые когда-то замерли, расплетает то, что запуталось… Нужно время, на то чтобы пережить все это! Вы справитесь! И, повторюсь, хорошо бы поработать вместе с семейным психотерапевтом расстановщиком! Добра Вам и удачи!

Людмила Захарова, г. Волгоград







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».

Откровения психолога

Иногда я задумываюсь: зачем ко мне приходят люди? Ведь у каждого человека есть все необходимое для того, чтобы быть счастливым, еще от рождения. Но на протяжении жизни что-то очень важное теряется, что-то уходит, и наоборот – приобретаются маски и наросты, отгораживающие людей друг от друга и, в первую очередь, от самих себя. Глядя на своих клиентов и шаг за шагом

пробираясь вместе с ними сквозь дебри штампов, шаблонов, стереотипов, иллюзий, привитых им обществом, родителями, пережитыми травмами к их сути, к тому самому настоящему и подлинному содержанию, я не перестаю удивляться и восхищаться, обнаруживая невероятно прекрасную глубину, безупречность и уникальность каждой личности. Насколько интересным и необычным, самобытным и невероятным оказывается каждый вновь обнаруженный аспект истинного Я. И удивительно, насколько совершенно каждое человеческое создание. И не менее удивительно, насколько совершенно человек овладевает мастерством разрушения себя самого и своей жизни на протяжении оной. Родившись совершенным, человек посвящает всего себя изучению своего несоответствия шаблонам, придуманным такими же несчастными, которые в свою очередь посвятили свои жизни приспособлению к той реальности, в которой по разным причинам оказались. Усвоив когда-то от кого-то, что неправильно устроен, человек выискивает все новые и новые способы отдалиться от себя, забыть, убежать, спрятаться в работу, зависимость, болезнь, депрессию. Не желая уделять себе внимание, человек ищет того, кому перепоручает себя, отдает в вечное пользование. Научившись не верить в собственную ценность, человек компенсирует свою бесценность «полезными» делами, превращая себя в простую функцию. Вот женщина, страдающая отсутствием сил и интереса к жизни, имеющая ряд психосоматических заболеваний, в прошлом – неоднократные суицидальные попытки, потратившая 10 лет своей жизни и огромное количество денег и сил на медикаментозное лечение своих болезней, презирающая своего мужа и ребенка. Через месяц терапии женщина «вдруг» начинает чувствовать любовь и нежность по отношению к сыну. Еще через несколько месяцев замечает, что замужем за очень интересным человеком. Отношения в семье налаживаются.

Проходит еще полгода, и ей вдруг захотелось выйти на работу, чего не происходило те же последние 10 лет ее жизни. Более того, само слово «работа» вызывало у нее панику, слезы, ощущение бессилия и еще большее нежелание жить. Она выбирает себе профессию, которая ей интересна, и делает первые шаги на пути к ее освоению. Возможно, в будущем мир пополнится прекрасным профессионалом своего дела, а возможно, она поймет, что ошиблась с выбором, и выберет другую профессию. Но это уже будет ее осознанный выбор, без страха и чувства вины, с верой в свои силы. Вот девушка, страдающая неконтролируемыми вспышками гнева до впадения в забытье. Через несколько месяцев она понимает, что гнев и агрессивность ей жизненно необходимы. Она же на протяжении своей жизни отчаянно с ними боролась, старалась не замечать и «позволяла» проявляться только тогда, когда сил сдерживать их уже не хватало. Потом она об этом забывала, защищая себя таким образом от самой же себя – непринятой, нежелательной, нелюбимой. Вспышки гнева прекратились, агрессия была принята и стала направляться в нужное русло. Результат – карьерный рост. Еще через полгода – более глубокие и близкие отношения в семье, совсем другое отношение к себе и ощущение себя, выражение себя в творческом акте, обнаружение собственных талантов и способностей, раскрытие себя с совсем новых, до этого неизведанных сторон. Вот пара на грани разрыва отношений. Оба жалуются на отсутствие взаимопонимания, требуют друг от друга послушания и срочных изменений. За год терапии они научились не воспитывать друг друга, а познавать и принимать такими, как есть, научились не перепоручать себя друг другу, а брать ответственность за свои жизни на себя, научились себя понимать и знакомить себя друг с другом, и это делает отношения по-настоящему близкими, глубокими и невероятно крепкими. Пара, прошедшая такой путь и оголяющая друг перед другом не только тело, становится поистине нерушимым союзом. Внешнее выражение этого процесса – свадьба. Женщина, которая никак не может забыть бывшего мужа и убеждена в том, что любит только его и никогда больше никого полюбить не сможет. Месяц терапии – и «любовь» улетучилась. Из этих отношений были вынесены уроки, взят полезный опыт. И еще через

несколько месяцев женщина вступает в новые отношения и совершенно по-новому их выстраивает, понимая, насколько это интересно и необычно. Мужчина, имеющий трудности в общении с противоположным полом, создает отношения. Женщина, посеревшая от 2-летней депрессии, спасающаяся антидепрессантами, впервые за последние 2 года начинает чувствовать радость от жизни, находит себе приятное хобби и отказывается от дальнейшего приема таблеток. Подобных и совсем других примеров – достаточно много. Все они очень разные, каждый уникален по-своему. Но у всех есть, как минимум, один общий момент: все они когда-то, по разным причинам решили предать себя, и конечно же, это не могло остаться без расплаты. Что же происходит с людьми в моем кабинете? Здесь они получают поддержку, находят направление для движения, проживают непрожитую боль и взаимодействуют. По-другому. С собой. А потом – и с другими. И путь этот нелегок. И описанные выше достижения – еще не конец этого пути. И двигаться по нему придется постоянно! Но это невероятно интересный и увлекательный путь! И результаты действительно стоят того! И когда начать двигаться по нему дальше самостоятельно, каждый решает для себя сам. Кто-то уходит после одного или нескольких приемов, разрешив для себя какой-то определенный вопрос. Кто-то остается для более длительной работы, когда пласт за пластом открываются все новые глубины личности. Кому-то больше нравится работать индивидуально. Кому-то – в группе. А кто-то совмещает и то, и другое. У одного молодого человека во время работы в группе произошло озарение: «А ведь я сам могу задавать себе те вопросы, которые задаете мне Вы! Надо просто выделить на это время!» «Конечно! И уделить себе внимание!», – продолжила я. И это действительно потрясающее открытие! Подводя итог и отвечая на вопрос, поставленный в начале статьи, зачем же все-таки люди приходят к психологу, можно ответить, что за счастьем, но на мой взгляд, правильнее будет сказать – за собой!

Анна Беляева, г. Самара



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!

Волк: найди свою стаю. Часть 2

Самые ранние изображение волков найдены в пещерах на юге Европы, им уже более 20000 лет. Жизнь в стае и вой – самые характерные общеизвестные особенности волка. Они отличают его от многих других млекопитающих и придают неповторимость его биологическому облику. В рамках рубрики я хочу остановиться более подробно на особенностях устройства волчьей стаи. Характер отношений в стае альтруистичен. То есть каждое животное подчиняет свои личные интересы интересам всего «коллектива». При иных взаимоотношениях стая как единый организм существовать не может. Ранг животного зависит от уровня развития психики, а не только от физических данных. Младшие слушаются старших и чувствуют себя абсолютно защищенными, а старшие несут ответственность за всех. В целом волчья стая имеет семь рангов – и напоминает прекрасно организованное общество, где каждый понимает свои права и обязанности. Управление происходит без силовых приемов. 1. «Вожак». Высший социальный ранг (альфа-самец). Предполагает ответственность за всю стаю. Вожак решает вопросы местообитания, охоты, защиты, всех организовывает, устанавливает ранги в стае. Своим преимущественным правом на пищу вожак пользуется по собственному усмотрению. Например, отдает свою долю щенкам, если еды в целом недостаточно. В его задачи входит забота обо всех, а щенки – будущее стаи. Если голодающий вожак окажется не в состоянии руководить стаей, в опасности окажутся все, поэтому его преимущественное право на пищу не оспаривается. 2. «Воин». Этот ранг могут занимать особи любого пола. Если это волчица, то она не должна быть занята воспитанием потомства. Воины – это команда вожака, обеспечивающая безопасность и пропитание стаи. В случае нападения на защиту встают только воины, у остальных членов стаи – другие задачи. Если в стае несколько воинов, то среди них выделяется ранг старшего воина. В его задачи входит организовывать охоту и охрану. Он является самым вероятным претендентом на роль вожака в случае его гибели или невозможности руководить стаей (бета-самец). 3. «Мать». В этой роли может выступать взрослая волчица, которая имеет опыт воспитания волчат. Обязанности матери она может выполнять как по отношению к своим детенышам, так и по отношению к детям менее опытных матерей. После того как

дети выросли, волчица возвращается к выполнению обязанностей ранга, в котором она находилась до рождения волчат. Нужно отметить, что рождение «детей» не переводит автоматически волчицу в ранг матери. Как и для любого другого ранга, здесь требуется определенное психофизическое развитие, способность принимать решения, необходимые для жизни. В задачи матери входит выращивание и воспитание потомства. В случае нападения на стаю именно матери уводят всех слабых в безопасное место, в то время как воины держат оборону. Если особей этого ранга несколько, выделяется ранг старшей матери (альфа-самка). Она при необходимости может занять ранг вожака. Интересно, что со старшим воином она никогда не конкурирует. Освободившийся ранг занимает наиболее достойный, способный управлять стаей. Никаких поединков для выявления более сильного не происходит. В период вскармливания и выращивания детей все матери стаи находятся под особой защитой и опекой. Интересно, что пары у волков – на всю жизнь. Если один из партнеров умирает, новая пара не создается. 4. «Опекун» несет ответственность за воспитание волчат. В этом ранге выделяются два подранга: пестун и дядюшка. Пестунами становятся молодые волчицы или волки, по каким-либо причинам не претендующие на ранг воина, подросший молодняк предыдущего помета. Они находятся в подчинении матерей и выполняют их распоряжения, получая навыки воспитания и обучения подрастающих волчат. Это их первые обязанности в стае. Дядюшка – это взрослый волк, не имеющий собственной семьи и помогающий выращивать волчат. Этот ранг очень ярко описан при наблюдении за канадскими волками Фарли Моуэтом в книге: «Не кричи: волки!»

5. «Постовой/Сигнальщик». Его функции – оповещение стаи об опасностях. Причем только в этом. Дальнейшие решения принимают более ответственные члены стаи. 6. «Щенок»: никакой ответственности кроме того, чтобы слушаться старших. Имеет преимущественное право на питание и защиту. 7. «Пенсионер» – старая особь. Он тоже имеет право на питание и защиту. Волки заботятся о своих стариках. Ну как вам описание законов волчьей стаи – ничего не напомнило из окружающей вас человеческой социальной жизни? Надеюсь, образ дикого кровожадного зверя, не терпящего никаких ограничений у вас несколько померк? Такого свойства как "кровожадность" у животных вообще не бывает, его придумал человек. В природе волки убивают столько добычи, сколько им необходимо для еды. А законы стаи удивляют своей красотой и практичностью. Нам есть чему учиться у Природы. Волчья семья (стая) сложилась как тесное, устойчивое и оптимальное для борьбы за существование сообщество, связанное кровным родством. Такой образ жизни волков является одной из главнейших причин их приспособленности к различным условиям и сохранению волка как вида почти во всех странах мира, несмотря на столетия преследования его человеком. Волк способен обеспечивать воспроизводство и устойчивость популяции, а временами и значительные «всплески» численности и расширение зоны обитания. Успешная деятельность волков в семье-стае, безусловно, возможна лишь при хорошем развитии языка общения, передачи и приема информации, что великолепно достигнуто волками в процессе длительной борьбы за существование. Агрессивность, несомненно, играет заметную роль в поддержании структуры стаи, в установлении иерархических отношений между ее членами, в длительном, практически перманентном ее существовании.

Однако не меньшее, а может быть, и больше значение имеют положительные внутристайные тенденции в поведении волка. Именно благодаря взаимной терпимости возможно объединение стаи во время групповых охот, сопровождающихся тонкой координацией действий ее членов. Вы можете сказать: «А какое это имеет отношение ко мне и моей человеческой жизни?» Предлагаю вам вспомнить биогенетический закон Геккеля-Мюллера: «Каждое живое существо в своем индивидуальном развитии повторяет в известной степени формы, пройденные его предками или его видом». Зародыш человека в ходе эмбриогенеза превращается из рыбоподобного организма в организм,

неотличимый от зародыша обезьяны, и только потом приобретает человеческие черты. В детстве мы чувствуем свое единство с природой, а по мере взросления утрачиваем и теряем с ней связь. Признание своей первозданной природы вносит в жизнь человека подлинную целостность, и он получает в дар внутреннего наблюдателя. В волчьей стае удовлетворяются, по крайней мере, четыре человеческие потребности общеизвестной Пирамиды человеческих потребностей по Абрахаму Маслоу: физиологические, в безопасности, в принадлежности, в уважении. Когда волки объединяются в стаю, они совершенно объективно становятся существующей и грозной силой. Чтобы эта сила сохраняла единство, волки признают иерархичность, старшинство, авторитет. Посмотрите внимательней на воинские, или так называемые "силовые структуры": вы «увидите» там много «Волков». Если в вашей жизни начинает проявляться энергия Волка, если вас привлекают эти сильные звери или иногда хочется «выть» – это знак, что надо воссоединиться со своей инстинктивной природой, не отбрасывая своей принадлежности к социуму и не становясь менее человечным. Ниже описаны те признаки мышления и чувств, которые указывают на серьезные нарушения или полную потерю связи с глубинной, инстинктивной душой: 1. Ощущаю себя бессильным, сомневающимся, зашедшим в тупик. 2. Не способен управлять собой или держать личные границы. 3. Не чувствую или не умею держать собственный темп. 4. Боюсь рискнуть быть собой или раскрыть себя. 5. Боюсь дать сдачи, когда не остается другого выхода, боюсь испытать новое, боюсь встать в полный рост, боюсь высказаться, выступить против. С помощью энергии Волка вы можете установить контакт со своим внутренним миром. Волк может также дать вам силу в том, чтобы стать учителем для других, помочь им лучше понять жизнь и найти в ней собственный путь. Волки одновременно и стайные, и одинокие звери.

Они живут в узком семейном союзе, не отказываясь при этом от своей самостоятельности. Назначение стаи (семьи) для них – выполнение некой задачи, долга, работы. В личной жизни они самые одиночные одиночки. Это не значит "нет семьи". Как раз «семья»-то большая. Но внутри этого "большая" Волк один. Иногда к тому же и «один за всех». Волкам свойственна храбрость, независимость, они имеют чувство стаи, чувство долга, ответственность, преданность, умеют выдерживать самые большие перегрузки. Быть Волком – это умение найти свою стаю, определить свою территорию, пребывать в своем теле с полным пониманием его и с гордостью, независимо от его совершенств и ограничений; это способность действовать и высказываться от своего имени, сохранять бдительность и внимательность, прибегать к врожденным силам интуиции и чуткости, развиваться с достоинством и добиться максимальной осознанности. Люди, соединенные с энергией Волка активны, постоянно преодолевают препятствия, ищут экстремальные условия. Это тот образ, который был описан Джеком Лондоном в романах «Белый Клык» и «Время не ждет». Герой Джека Лондона, человек, не боящийся опасности, побеждающий стихии, человек чести. Жизнь бросает его, как щепку, но он всегда находит себя, и находит на высшем уровне, может выдержать любые испытания. Он обладает высшими силами выживания в экстремальных условиях. На самом высшем уровне – это "усмирители стихий", которые прекрасно чувствуют себя в условиях беспорядка, умеют создать структуру, систему и усмирить коллективные энергии. На среднем уровне – это люди, которым мало сидеть на одном месте, им нужно много приключений в жизни. В заключение я хочу отдельно обратиться к женщинам, особенно имеющим детей, с настоятельной рекомендацией: обязательно найдите и прочитайте книгу Клариссы Эстес "Бегущая с волками: женский архетип в мифах и сказаниях". Вы много открытий совершите по мере прочтения этой книги. Приведу лишь маленький отрывок из нее: «Здоровые волчицы и женщины обладают определенными общими психическими особенностями – острой чувствительностью, игривостью нрава и глубокой преданностью. Женщины и волчицы родственны по своей природе: они пытливы, наделены огромной выносливостью и физической силой. Им свойственны глубокая интуиция, тщательная забота о потомстве, о своем супруге и о сообществе в целом. Они искусно приспосабливаются к непрерывно

меняющимся обстоятельствам, бывают неистовы в своей верности и необычайно отважны...» Но моя просьба продиктована другим. Проводя индивидуальное консультирование, я часто слышу от женщин претензии к слабым мужчинам, встречающимся на их пути. А со стороны женатых мужчин – грустные рассказы о том, что их жены прочно «держат» под своим материнским «крылом» взрослеющих сыновей. Получается замкнутый круг, и очень хочется его разомкнуть. «Мы идем вперед не просто, чтобы идти. Выносливость подразумевает, что мы создаем что-то существенное. Учение о выносливости пронизывает всю природу. У каждого новорожденного волчонка подушечки лап мягкие, как глина, и только возня, беготня и прогулки с родителями делают их более жесткими. Теперь волчонок может бегать, ходить по острым камням, по жгучей крапиве, даже по битому стеклу, и не поранить лапы. Я видела, как волчицы купают своих волчат в ледяных ручьях, заставляют их бегать, пока неокрепшие лапы не начнут заплетаться. Так они закаляют маленький дух, наделяя его силой и стойкостью. В мифах обучение выносливости – один из ритуалов Великой Дикой Матери, архетипа Дикой Женщины. Ее извечный ритуал – делать свое потомство сильным. Это она закаляет нас, дает нам силу и выносливость». Услышьте послание волчицы!

Ирина Создана, г. Санкт-Петербург



Дарья Стрельцова

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

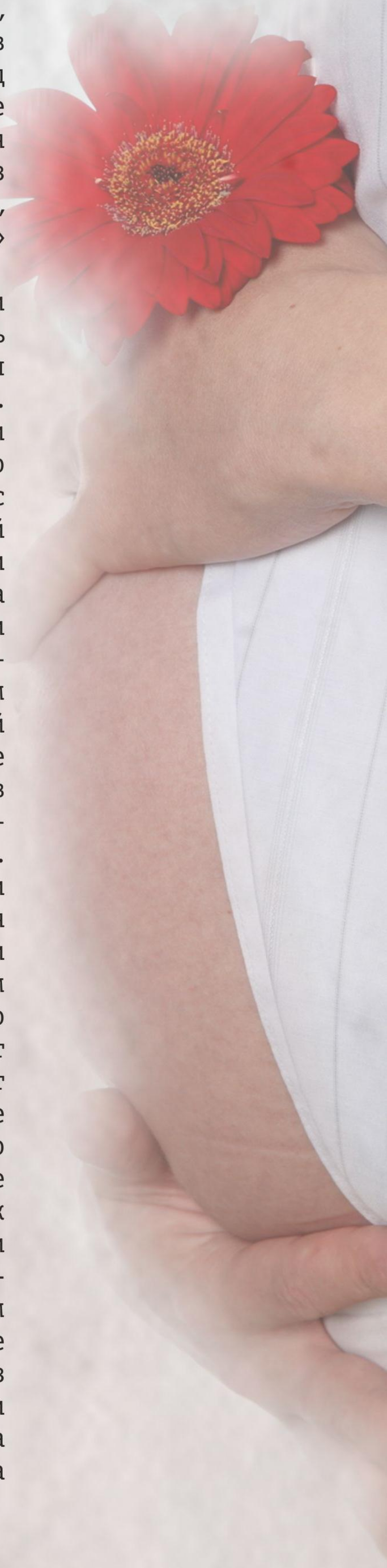
Я счастливая мама троих детей. Готовясь к рождению первенца, я вышла в тему естественных родов и сознательного родительства и остаюсь в ней до сих пор. Получая высшее медицинское образование и специализацию по акушерству-гинекологии, я уже имела определенные взгляды и убеждения, которые помогли мне преодолеть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

Бессмысленно отрицать достижения науки, отбрасывать накопленный врачебный акушерский опыт. Среди тысяч 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.

Типичные роды. Часть 2

Сохранение: из радостного проживания в тягостное ожидание. «Ну, в общем, приехали в роддом, распрощались, отправили меня на второй этаж в патологию беременных. Лежали мы в палате вчетвером. И по очереди уходили рожать. Когда самая первая из нас пошла ночью рожать, мне кажется все в душе ей позавидовали, потому что тяжело быть без родного мужа, одной, в больнице, на холодной кровати, хоть и финской, без его объятий, никто не погреет, не приласкает животик, а тогда как раз зарядила погодка под -20, и бедненькие мужья стояли под окошком, держа в руках мобильный телефон, чтобы хоть как-то подбодрить нас, отваливающимися от дикого холода руками, и говоря, что они совсем не замерзли. Кормили там на редкость неприлично, мало, чего говорить, все холодное, так как мы лежали в последней палате от столовой, непонятно на ком экономят, а еще меня просто убил тот факт, когда в послеродовое отделение нам приносили на полдник мандарины, а на обед помидоры, говоря при этом что в день можно съедать только 1 яблоко, зеленое или 1 банан!!! но в послеродовом кормили лучше – ничего не скажу, хотя кухня одна на роддом, наверное, совести у тетеньки больше было, чем у бабулей из патологии, таскали нам все те же наши любимые сумками)) Делать было нечего, оставалось только ждать и просить свой беременный живот стать человечком!»



Комментарий. Так как Алену отправили на сохранение, а не рожать, поэтому и попала она в отделение патологии беременных, где по идее должны быть созданы все условия для благоприятного протекания беременности. А что мы наблюдаем? Беременная женщина испытывает стрессы один за другим. Самый главный стресс – разлучение с близким человеком (с мужем) и невозможность видеться с ним. Накануне родов женщина больше всего нуждается в поддержке со стороны любящего человека, а ребенок в контакте с отцом – это один из важных факторов, позитивно влияющих на родовой процесс. В наших роддомах женщина оказывается в вынужденной изоляции и очень страдает по этому поводу. Эти переживания отрицательно сказывается на ее самочувствии. Во время стресса в кровь выделяется адреналин, который так и называют «гормон стресса», он является антагонистом гормона окситоцина – главного гормона родов. Чем больше адреналина, тем меньше окситоцина! Чем больше стрессов, тем больше тормозится начало и развитие родов. Следующий стресс – нахождение в больничной обстановке, которая сама по себе настраивает женщину на то, что она больна и у нее и ее ребенка что-то не в порядке, ведь просто так в больнице держать не станут. Беременность и роды – это прежде всего естественный физиологический процесс, а не болезнь. Патологические состояния, которые действительно требуют госпитализации и лечения, встречаются у беременных не так часто. Гораздо чаще мы сталкиваемся с врачебной перестраховкой. В итоге женщина проводит последние дни беременности в гораздо худших условиях, нежели дома, и подходит к родам «истощенной» морально и физически, если учесть качество больничного питания, о чем так красочно написала Алена. Ребенок в этой ситуации страдает не меньше матери. Но его переживания вообще никто не учитывает (может быть, за исключением матери). Все, что интересует врачей, – это физические показатели развития плода, а не мифические для них ощущения ребенка. Но если переживания малыша не учитываются, это не значит, что они не существуют. Ребенок испытывает те же стрессы, что и мать, и тоже подходит к родам ослабленный. Вместо того, чтобы спокойно прожить в утробе матери последние дни, он включается в ее переживания, страдает от недостатка кислорода (на улицу беременных гулять не пускают, нечего им дышать свежим воздухом!) и от плохого питания. Кстати, разлука с отцом для него также не безразлична! Вот так и превращаются последние дни беременности из радостного проживания в тягостное ожидание. Началось? «Но вторыми были мы с соседкой по палате. 8 декабря, в 8 вечера я пошла в душ, решила «намыться». Перед этим я сказала, что если до понедельника не рожу – отсюда



сбегу! Ну, нервы тоже ведь беременные. Ну мылась, мылась и намыла пробку. Отошла пробка. Такой коричневатый сгусток шлепнулся и тут я поняла, что близится час торжества моего!!!! Знала бы я что будет потом – так бы не радовалась. Иду, точнее лечу по коридору вся из себя счастливая из душа, а навстречу мне соседка по палате, и говорит что у нее воды подтекают. Вот тебе раз, а я такая – а у меня пробка отошла. Но это не факт, что скоро рожу, говорят, что пробка может отойти и за неделю до родов. Но я чувствовала, что все случится буквально на днях. Потом начались слабенькие схватки, да и схватками это не назовешь, после настоящих, так, живот потягивало. Мы преспокойненько легли спать. Ночью мы проснулись почему-то вместе с соседкой, она со своими водами, и мне тоже стало казаться, что у меня течет, а при своих широких знаниях о том, что безводный период всего 12 часов, мы решили позвать врача, в 2 часа ночи!!! Пришла врач, посмотрела меня и сказала что пузырь целый, но вот открытие уже 3 см, и где собственно деточка твои схватки? А их все не было были только ноющие боли внизу живота. Завтра пойдешь рожать, сказала она, головка плотно прижата, малыш лежит замечательно, родишь хорошо! А пока иди поспи». Комментарий. Все-таки здоровый женский организм рожать не разучишь и не испугаешь никакими стрессами и условиями (это не значит, что они безразличны для женщины и ребенка). Несмотря на больничные условия, роды у Алены начались естественно. Прошло несколько дней, острота смены обстановки сгладилась, ожидание нарастало и плавно перетекло в классическое начало родов. Отошла слизистая пробка, и шейка матки постепенно начала раскрываться. То, что схватки вначале были слабыми, просто «живот потягивало», – абсолютно нормально. Это только в кино роды у женщин начинаются с криков, страшных схваток, а через пять минут рождается ребенок. При естественном течении родов события развиваются постепенно. В первом периоде родов – схватках – различают 3 стадии: начальные схватки, интенсивные схватки и переход к потугам.

В начале родов очень немногие женщины испытывают болевые ощущения (зависит от болевого порога). Чаще всего схватки ощутимы, но не болезненны – потягивания в пояснице, внизу живота, периодические напряжения живота. Если есть раскрытие, значит, есть и схватки, только они не похожи на тот образ, который бытует у нерожавших женщин. Замечательно, что Алена легла спать, т.к. именно во сне лучше всего происходит развитие родового процесса. Женщина отдыхает, накапливает силы для последующих активных схваток и потуг, а родовой процесс набирает силу. Волнение роженицы и посторонние мысли и события не мешают работать древним мозговым структурам, отвечающим за родовой процесс. Этот эффект хорошо известен акушерам и широко используется ими в виде «медикаментозного сна» для предоставления отдыха роженице, ее расслабления и углубления родового процесса. Но для этого используются лекарственные препараты, отнюдь не безразличные для женщины и ребенка. Часто женщин пугают «10-12 часовым безводным промежутком», после которого, по отечественным стандартам, необходимо вводить антибиотики, т.к. «ребенок будет инфицирован». По западным стандартам этот промежуток равен 24 часам, но к физиологическому протеканию процесса эти стандарты не имеют никакого отношения. «Сухих» родов не бывает в принципе, воды все равно продолжают вырабатываться плодными оболочками. Кроме того, подтекание вод – это не полное их отхождение, и младенец продолжает плавать в своем водном мире, хотя околоплодный пузырь и дал трещину. Необходимо содержать себя в чистоте и избегать влагалищных обследований, чтобы свести к минимуму возможность инфицирования. «Потягивания» в низу живота привели к раскрытию шейки матки на три сантиметра, и врач, осмотрев роженицу, отправила ее спать, т.е. отдыхать и беречь силы для следующих стадий родов. Сказала замечательные успокаивающие слова, что чрезвычайно важно для спокойствия роженицы и ее положительного настроя на успешные роды. К сожалению, часто, если роды начинаются не ночью, а днем, акушеры начинают стимулировать родовую деятельность («что-то схватки у тебя совсем слабенькие!»), не дожидаясь естественного развития родов. Врачи – тоже люди, и ночью им так же хочется спать, а не заниматься назначениями и писаниной в медицинской карте. Поэтому их действия ночью и днем сильно отличаются, даже у одного и того же врача. Днем, а особенно в начале смены, женщину чаще начинают «рожать», чтобы успеть принять роды до

конца рабочего дня. Влияют на течение родов в роддоме и совсем посторонние вещи, такие, например, как врачебная конференция, наличие одновременно рожающих нескольких женщин, рожениц с тяжелой патологией и т.п. Женщина и ее рождающийся ребенок вынуждены подстраиваться под ритмы роддома, а не наоборот. Индивидуальный ритм родов, хоть и является несомненной доминантой, но претерпевает более или менее серьезные изменения под влиянием окружающей обстановки, что отнюдь не лучшим образом сказывается на родовом процессе и на ребенке, страдающем от таких изменений. В роддоме этого можно постараться избежать, если рожать по контракту, который обеспечивает индивидуальную бригаду и личного врача, которые занимаются ТОЛЬКО вами и следуют ВАШИМ с ребенком ритмам. Этого можно избежать, рожая дома, где просто нет тех «объективных» причин, заставляющих менять индивидуальный ритм родов.

Дарья Стрельцова



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

Моя прекрасная Стерва

«))) Я задумался … полноценная жизнь – или классная женщина всегда рядом?? Которая через годик превратится в обычную любимую, через 2 годика в недовольную жизнью, через три года – в недовольную мною, и в самый кризисный для отношений год превратится просто в истеричную стерву))) Я выбираю первое…» ОНА – самая-самая прекрасная женщина на свете… Почему же с ней происходят такие метаморфозы? Казалось бы, когда: столь нужные договоренности структурируют и вносят определенность в отношения, сближая партнеров, каждая ночь дарит тепло от присутствия любимого человека, а 21 век своим техническим оснащением дома в разы облегчил семейный быт современной женщины. А вот… В какой же момент «Самая прекрасная женщина на свете» перестает улыбаться? «Мороз и солнце, день чудесный…» Итак, быт. Несомненно, уютный дом – это прекрасная шкатулка для такой великой драгоценности, как «семейное счастье». Но ведь суть предмета не в упаковке? Хочется заметить, что в основном мы оцениваем погожий денек в зависимости от того, насколько светит солнце, а не от температуры и влажности воздуха. Представьте: в доме идеальный порядок – и уставшая ворчливая хозяйка. Регулярное пребывание в состоянии пониженного тонуса однозначно вызовет раздражение. И вот состояние «Стервы» тут как тут. Домашние бытовые дела бесконечны. Погода в доме будет более заметна, когда прекрасное настроение его хозяйки, подобно солнцу, освещает каждый уголок и каждого присутствующего в этом доме. А бытовые вещи можно упростить и распределить между членами семьи. «Он уже мой…» Это бывает, когда уже все испытания пройдены, клятвы в вечной любви даны, есть дети, когда все уже определено, а новые цели не обозначены. Тогда куда-то исчезает мотивация, пропадает «игра», а вместе с ней и интерес. Некого волновать, некого привлекать. «Супружеский долг» и так полагается

по положению и по расписанию. И тут наступает апатия, а затем, как следствие, депрессия... Хочется заметить, что мотив, который побуждает вступать в брак, с наличием брака не меняется! Так заложено природой. «Да этих мужиков разве раскачаешь!» – скажете Вы. «Игру» в отношениях запускает женщина. И природа щедро одарила ее всеми атрибутами для столь прекрасного и захватывающего процесса: красота, эмоции, сексуальность, загадочность... Если женщина «играет», переливаясь этими качествами, «Стервозность» ей уж точно не грозит. «Что-то у меня сегодня голова болит...» Сексуальная неудовлетворенность – один из ключевых аспектов состояния «Стервы». Хочется сказать, что в нашем традиционном общественном менталитете существует два полюса мнений относительно сексуального наслаждения: «Это стыдно, и об этом не надо говорить» или «Все открыто настолько, что перестает волновать совсем». Сексуальное общение – всеобъемлющая и очень глубокая сфера. Это путь познания себя, партнера и... да... да... более тонкого восприятия мира, если хотите. И начинать его стоит, отбросив всякие отрицания и превозношение секса. Просто начав чувствовать и воспринимать. Срединная позиция подразумевает истинное удовольствие от познания своего тела, раскрытие чувственности друг друга, наполнения друг друга. И чем глубже партнеры вовлекаются в этот процесс, тем больше снижается вероятность визита «Стервы» в их отношения. Думаю, что наиболее понятно эту суть отразил бы вот такой каламбур: «Нежная Стерва в состоянии блаженства».

«Это ты во всем виноват...» Порой длительная близость настолько влияет на восприятие, что партнер начинает видеть свою пару не как партнера для жизни, а как половинку себя, вытесняя и проецируя все негативное в виде претензий на супруга(-у). И в таких случаях «Стервам» очень свойственно сбрасывать желчную порцию недовольства и неудовлетворенности на самых близких людей. И в первую категорию, конечно, попадают их дорогие мужчины. Это удобно, но есть побочный эффект!!! И чем больше «Стерва» гневается на партнера, тем более зависимой от его действий она становится. И таким образом незаметно для себя входит в роль «Жертвы». И это состояние растет прямо пропорционально раздражению, а раздражение растет прямо пропорционально состоянию «Жертвы». И что же делать??? Очень полезно за любые события брать 50% процентов на себя. Это даст состояние Хозяйки своей жизни и поможет более объективно оценивать своего мужчину, а также искать конструктивные решения в сложившихся обстоятельствах. «Дома хорошо...» Социальная активность. Во время общения мы обмениваемся психической энергией. Поэтому не стоит замыкаться в домашней среде. Среда обитания, подобно помещению, нуждается в свежем воздухе – проветривании. Ищите друзей по интересам. В ходе такого общения возникают новые идеи и новые энергии. Даже если дома хорошо, то станет еще лучше, если использовать такую шикарную возможность наполнения и развития себя в контакте со столь разыми людьми, окружающими нас повсюду!!! «Роль второго плана...» В отношениях значимость партнеров равноценна. Жизнь в паре является результатом балансировки интересов двух личностей, а не полной подстройкой одного под другого. Постоянно быть в одной роли сложно не только на втором плане, но на ведущей позиции. Быть постоянно в напряжении «Главного героя» или подавленной позиции «В тени» одинаково вызывает усталость, затем неудовлетворенность, а затем состояние «Стервы» (как Вы уже догадались). «Мы об этом поговорим позже...» Если есть нерешенные конфликты, то однозначно, есть непрожитые эмоции, связанные с незавершёнными ситуациями. Начиная с невыстроенных отношений с родственниками второй стороны, отсутствия грамотного распределения финансов и заканчивая открытым тюбиком зубной пасты – все эти ситуации довольно мощно тянут энергию и забирают силы. В таком случае раздражение будет только расти. И тогда обязательно на помощь придет состояние «Стервы», жестко и хладнокровно рубя «Гордиев узел» затянувшихся конфликтных ситуаций.



А что же делать, чтобы вместо «Стервы» будить в лице женщины «Милую и ласковую кошечку»? Всегда за «Состоянием Стервы» скрывается хрупкая и нежная девочка. Настолько уязвимая и ранимая, что когда-то она не нашла лучшего способа защитить себя, кроме агрессивно окрашенной таблички «Осторожно!!! Не подходи – убьёт!». И лучшее лекарство от недуга, именуемого «Стерва», – это любовь. Полюбите эту девочку, перестаньте прятать ее. Неважно, кто Вы. Будь Вы женщина в этом состоянии или мужчина, которому посчастливилось оказаться рядом со «Стервой». Коснувшись этого очаровательного эпицентра заботой и вниманием, Вы в один миг остановите любые «катаклизмы» в Мире ваших отношений.

Евгения Шреер, г. Краснодар







Анализ почерка с Инессой Гольдберг

Рубрику ведет Гольдберг Инесса Игоревна Эксперт-графолог, руководитель Института Графоанализа Инессы Гольдберг www.inessa-goldberg.ru, главный редактор журнала "Научная Графология". Автор учебников, преподаватель.

Когда-то я обратила внимание, что русскоязычной научной графологии, которая соответствовала бы уровню европейских стран… не существует. Ее просто нет. Нет профессиональной научной литературы. Эту область необходимо было развивать. И, будучи единственным в Израиле русскоязычным графологом, обладающим современными научными знаниями в области графоанализа, я решила, что обязательно должна этим заняться. Начала действовать на русском языке: повышать осведомленность о научной графологии, обучать, наглядно объяснять, как работает метод, и постепенно лед тронулся. Со временем написала 8 книг на русском языке по графологии, сегодня они хранятся в библиотеках разных стран и стали настольными книгами многих психологов и криминалистов-почерковедов. Затем, с годами, удалось вырастить новое поколение русскоязычных графологов в России и других странах. И теперь то, что когда-то я начинала одна и что было моей мечтой, воплощается, теперь мы команда единомышленников и развиваем русскую графологию вместе!

Всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчиваются и отражаются в движении. И.М.Сеченов Графологический анализ почерка – традиционный для Европы и Израиля и редкий пока в России метод психодиагностики. Являясь единственным в мире русскоязычным специалистом-графологом, сертифицированным в соответствии с европейскими и израильскими стандартами, я стараюсь с помощью Интернета, и в частности, этой рубрики, заполнять вековой пробел в российской графологической истории, сформировавшийся по причине запрета графологии. Моя цель – поднимать осведомленность психологов и широкой публики о графологическом методе, демонстрировать его возможности, показать пользу, которую можно извлечь из этого метода. В нашей рубрике мы будем публиковать статьи, затрагивающие вопросы психологического анализа почерка в целом и конкретных практических приемов. Будем публиковать графологические расследования - анализы почерков известных людей, давать ссылки на наши телевизионные и радиопередачи. Будем говорить об особенностях почерка, о тех, кто давно не писал ручкой, о тех, чей почерк постоянно меняется, о правшах и левшах. О приемах анализа почерка, которые вы сможете применить на практике. Поговорим об определении в почерке психотипов и индивидуальных особенностей: когнитивной сферы, мышления, IQ, EQ, личностного потенциала, способностей, социальных навыков, мотивации. Будем говорить об определении страхов, комплексов, психологических затруднений, защитных механизмов, психоэмоциональных расстройств. Поговорим о научных основах графологии и о многом другом. Одним словом, здесь – все о почерке! Мы стартуем, а вам – приятного и полезного чтения!

Графология: криминальный почерк

Как известно, существуют признаки нечестности в почерке. Однако не любой нечестный человек является преступником. Можно ли определить преступную руку?У графологии есть определенные

признаки, которые, как всегда, при осторожном анализе и только в симптомокомплексе с другими признаками могут говорить о криминальных наклонностях. На что следует обратить внимание? Например, на открытые снизу буквы («а», «о» и т.д.). Этот признак известен как признак нечестности, но, по сути, он является признаком лицемерия, притворства и показывает, что автору почерка нельзя довериться. Сильно петляющие строки – с подъемами и падениями, с очень путающимися между собой словами, свидетельствуют о неустойчивом и расстроенном рассудке, с внутренними конфликтами. Раздутые заглавные буквы – автор почерка привык к восхищению и любит быть в центре внимания, это тот, кто ищет свет прожекторов. За огромными заглавными часто скрывается комплекс неполноценности. Такой человек настолько хочет впечатлить, что готов делать это любой ценой, порой прибегая к обману. Такие люди часто имеют невротические тенденции – нарциссическую манию величия, слабое место многих преступников. Левонаправленные штрихи или длинные петли, развернутые влево у заглавных букв – это ясно означает обман. Обман может быть не преступным, а эмоциональным, но он связан с мерой тщеславия человека. Закрученные или запутанные заглавные – точный признак нечестности. Нитеобразный почерк – свидетельствует об оппортунисте, умеющем манипулировать и уговорить, которого практически невозможно подловить или «припереть к стенке». Он разносторонен, изменчив, обладает талантом ладить с людьми. Он может быть для каждого тем, кого ожидают видеть. Он может адаптироваться к любой ситуации и повернуть ее в свое преимущество.

Аркады – неоднозначный признак. За их появление ответственен отдел мозга, отвечающий за опосредованность, обдумывание, расчет. Всегда означает, что их хозяин привык хранить все свои мысли при себе. Иногда они связаны с интригами и политикой. Пропуск букв – особенно в почерке, имеющем признаки психологического неблагополучия, может говорить, в целом, о плохой памяти, иногда о нервозности и тревожности. Но также пропущенные буквы часто встречаются в почерках нечестных людей, и такое проскальзывание ручки может происходить из внутренних конфликтов – обычно чувства вины. Так же, как если бы человек постоянно следил, чтобы его не «раскрыли». Пастозность – говорит о чувственности и бывает в почерках тех, кто дают своим неумеренным «аппетитам» управлять своей жизнью, чрезмерно предаются еде, выпивке и (или) сексу. Т.е. человек озабочен физическим, и его почерк показывает силу его энергии, если почерк тяжеловесный и грязный. Вкупе с раздутой нижней зоной может говорить о материальном пристрастии, кражах, а с узостью, резкостью и нажимом – о насилии и физической агрессии. Неоднородный нажим – означает раздражительность, неустойчивость характера и напряжение. Человек легко возбудим, часто в эротическом, сексуальном плане. Отсутствие эмоционального баланса может проявляться в жестоком поведении, если присутствует тяжеловесность нажима. Раздваивающиеся буквы – часто в графологии такие буквы трактуются как нечестность, в частности, в денежных делах. Когда они сочетаются с левым наклоном и аркадным почерком, – это признак искажения правды, нервозности, тревожности и чувства вины.



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 седьмая

Прокручивая в голове события минувшего дня, Артём невольно вспомнил Гульнару.
– А ведь девчонка и вправду ничего, – сказал он вслух. – Похожа на узбечку. Правда, я плохо успел её рассмотреть, быстро закрылась. Но лицо прямо кукольное, а глазищи-то, глазищи… И фигура что надо. Жалко, что сирота, изведёт её этот урод. А если ещё и замуж заберёт… У, считай совсем пропала.
Так он лежал долго, перебирая в памяти свою жизнь, вспоминая родных и своих девчонок, с которыми был особенно близок. Подумал Артём и про свой взвод – как там они, успели выскочить из русла? Да, конечно, успели. Они с Николаем продержали духов вместо получаса почти целый час, а то и больше.
А как же Колюня? Вот же я придурок! Надо было в первую очередь попросить Джамала хотя бы завалить тело друга камнями. Хотя… Тоже глупость – станет тебе главный душман хоронить неверного. Пожалуй, это была последняя мысль Артёма в этот день – через секунду он провалился в тревожный сон…
…Прошла неделя – семь долгих однообразных дней. Самочувствие Артёма заметно улучшилось: тошнота и головокружение прекратились, появился аппетит, что не особенно его обрадовало, он окреп, и только головная боль время от времени возвращалась к нему, как правило, ближе к ночи, и то не такая сильная, как в начале, а далёкая и тупая. Артёму было не с руки, если Бахтияр заметит внешние изменения, произошедшие с ним, поэтому он вёл себя вяло, часто пошатывался, не проявлял ни малейшей агрессии по отношению к своему охраннику и вообще всячески старался выглядеть слабым и беспомощным. Со временем однообразная жизнь привела к некоторому устоявшемуся распорядку: рано утром, на рассвете, Бахтияр под автоматом отводил Артёма в туалет. Когда они возвращались, в сарае уже был кувшин с новой водой и чёрствая лепёшка. После скудного завтрака, Артём ложился у двери и долго наблюдал за жизнью семейства. Однако недельное дежурство лишь подтвердило его предположение: никого другого, кроме уже знакомых ему лиц, в доме не было. Да и сама жизнь этой семьи не отличалась большим разнообразием. Мать Бахтияра весь день занималась ткачеством, сидя под навесом рядом с безмолвной мумией деда. Жена хозяина, дочь и Гульнара хлопотали по хозяйству, а мальчишки убегали в неизвестном направлении. Сам Бахтияр тоже куда-то уходил на весь день, и появлялся во дворе только под вечер. О его возвращении можно было судить по надрывным, визгливым выкрикам, ругани и командам, которые он в избытке раздавал своим женщинам. Больше всех, конечно, доставалось Гульнаре: ругань и злобное шипение в её адрес слышались чаще всего.
–Нет, ну ты ж скажи, какая гнида, а? – возмущался Артём. – Вот же урод! Угробит он Гульнару, точно угробит.
Постепенно, ближе к заходу солнца, движение во дворе прекращалось, старика

заносили в дом, и всё стихало. Так проходили день за днём, без каких-либо важных для Артёма событий. Правда, был в эти дни один неожиданный и приятный момент. Однажды, вернувшись после туалета в сарай, за влажным кувшином он обнаружил припрятанный кусок жирной варёной баранины.
– Вот это да! Вот это по-царски! Ну, Гульнара, ну, спасибо! Век не забуду такого угощения, – сказал Артём в восхищении, и впервые за время плена засмеялся.
Воодушевлённый таким необычным вниманием к себе, он принялся в который уже раз за эти дни обдумывать план своего побега – до возвращения Джамала оставалось не так уж много времени, а бежать надо было именно до его появления. Оценив свои запасы, Артём понял, что сухарей и воды при экономном использовании хватит дня на три, может, на четыре. Не густо, но и на том спасибо. Оставалась последняя, самая трудная задача: как выбраться из сарая? Он думал над этим постоянно, перебрал в голове сотню вариантов, вплоть до самых невероятных, но после все их отвергал, как непригодные: вырваться на свободу надо было по возможности бесшумно и незаметно.
Время приближалось к обеду – тени во дворе удлинились и сдвинулись вправо. Но покидать свой пост Артём не хотел – мало ли что может произойти, а он этого не увидит. Тогда он сел на пол возле двери, и привалился спиной к каменной стенке. Как же всё-таки выйти наружу? Вышибить дверь ногой? Да нет, бред собачий. Запор хоть и примитивный, но достаточно надёжный, чтобы выдержать такой удар: поперечная палка толстая, да к тому же такая сухая, что блестит, как полированная. Такую не то что ногой – топором с первого раза не перерубить. Да и скобы, в которые она закладывается, железные, а не деревянные. Оставался только один вариант: попробовать за ночь раскачать дверь. Для этого надо было упереться в неё плечом, а ногами в пол, и давить на дверь короткими толчками, постепенно, по миллиметру отгибая железные полосы, из которых были сделаны эти самые скобы. В принципе, теоретически так можно их отогнуть, но сколько времени уйдёт на это? А если за ночь он не успеет? Утром Бахтияр заметит отогнутое железо, а заметит он обязательно, так как сам каждый раз закладывает палкой дверь, и тогда прощай последняя надежда. И что в итоге получается?
А получается, что надо успеть выдавить дверь за одну ночь, только начинать надо не ночью, а как только двор опустеет. Тут Артём рассмотрел на противоположной стене странную трещину: своим видом она сильно напоминала стрелку, указывающую вниз. Встав на четвереньки, он подполз к стене – это была не трещина, а самая настоящая стрелка, и рядом с ней было ещё что-то нацарапано. Присмотревшись к царапинам, Артём с трудом прочитал: Вдовин Ив. И дальше: 64 г р Тула. От прочитанного страшное отчаяние навалилось на Артёма. Он опустился на пол, вцепился зубами в кулак и тихо завыл по-собачьи. Тяжёлое чувство безысходности овладело им. Ну почему именно ему выпала такая участь? Почему за полтора года его не убили, он не подорвался на мине в том самом БТР, когда они ехали на задание три месяца назад? Ведь он же тоже должен был сидеть на броне вместе с ещё восьмью бойцами, которых после отправляли грузом двести в Союз. Почему всё это происходит с ним? За какие грехи судьба так наказывает его? Сколько времени Артём так просидел, сказать было нельзя – слишком далеко он улетел в своих мыслях из этого сарая. Поднявшись, он выпил воды, и хотел уже опять лечь под дверь, как вдруг вспомнил про стрелку: а для чего она? Ведь не зря же Ваня Вдовин её нацарапал. И где ты теперь, Ваня Вдовин из Тулы? Жив ли? Вряд ли. Артём вернулся к стене и провёл рукой по тому месту, на которое указывала стрелка. Под слоем песка и пыли он нащупал углубление, а в нём что-то было. Разгрести песок было секундным делом – в тайнике оказалась узкая полоска ржавого металла, обмотанная на одном конце тряпкой.
– Да это же нож! – воскликнул Артём. Конечно, назвать этот предмет ножом было сильным преувеличением, но всё-таки это было какое-никакое, но оружие. Присмотревшись, Артём заметил, что Иван даже пытался его наточить: лезвие с одной стороны поблёскивало чистым металлом. Почему же Иван не воспользовался ножом? Скорее всего, духи вошли в сарай неожиданно, и Иван просто не успел достать его из тайника. А может сильно заболел, и когда понял, что даже с ножом не в состоянии схватиться с душманами, спрятал его на всякий

случай – не пригодился ему, пригодится кому-нибудь другому. – Ё-моё! Я же могу этой железкой… Эх, Ваня! Ты же спас меня! Спасибо тебе, братишка, спасибо родной! Обещаю, если вырвусь и останусь жив, обязательно доберусь до Тулы, и через военкомат найду твоих.

С этой самой секунды путь к свободе был для Артёма открыт. Теперь оставалось дождаться темноты, и можно было совершить задуманное – больше никаких препятствий для побега не было. Во дворе послышались голоса, и Артём метнулся к двери. Заглянув через верхнюю щель, он увидел Бахтияра, и спешащих к нему из дома женщин – всех, включая мать. Бахтияр что-то крикнул им и махнул рукой в сторону улицы. Женщины поспешили туда, а сам хозяин направился к навесу. Через какое-то время женщины вернулись, каждая несла увесистый свёрток – это было нечто продолговатое, обёрнутое тряпкой. Нести женщинам было явно тяжело, но они старались изо всех сил. Последней вошла во двор Гульнара: она несла свою ношу, как ребёнка, обхватив её двумя руками. Остальные женщины уже скрылись в проёме входной двери, а девушка только подходила к невысоким ступенькам крыльца. Вдруг она обо что-то споткнулась, упала на колени и свёрток выпал из её рук. Артёму издалека было плохо видно, но присмотревшись, он понял, что в тряпки была завёрнута туша небольшого барана. Дальше произошло то, чего Артём никак не ожидал. Бахтияр оглянулся, увидел стоящую на коленях Гульнару, и с поразительной быстротой оказавшись рядом с ней, стал с проклятиями избивать девушку ногами. Гульнара старалась закрываться руками, но озверевший Бахтияр бил её с таким остервенением, словно хотел убить. На крики и визг Гульнары из дома выскочили женщины, но заметив это, Бахтияр подобрал с земли камень и швырнул в их сторону. Женщины тут же скрылись. Гульнара всё пыталась отползти от изверга, но тот снова оказывался рядом и продолжал пинать её что было сил.

Вспышка ярости захлестнула Артёма.

– Ну всё, мразь черножопая, – прохрипел он, – теперь я с тобой поговорю по мужски, а там будь, что будет!

Он выхватил из-за пояса железку, сунул её в самую широкую щель в двери и резко дёрнул вверх. Палка выскочила из скоб, и отлетела в сторону. В три прыжка Артём оказался рядом с Бахтияром. Тот, услышав какой-то шум за спиной, оглянулся и увидел русского, стоящего рядом с ним. От неожиданности Бахтияр даже присел: ужас вперемешку с удивлением застыли в его глазах. И тогда Артём, вложив в свой удар всю ненависть к душманам, накопившуюся у него за полтора года, так двинул Бахтияру в челюсть, что ноги того оторвались от земли и он, пролетев по дуге, мешком свалился на лежащую Гульнару. Девушка закричала, вывернулась из под бесчувственного тела Бахтияра и вскочила на ноги. Бахтияр же зашевелился, с трудом поднялся на ноги и, пошатываясь, заспешил в дом.

– Так ты, падла, под наркотой, потому тебе хоть голову оторви, ты этого даже не почувствуешь… – проговорил Артём улыбнулся Гульнаре. Девушка стояла, прижавшись к стене дома, из разбитого носа кровь стекала ей на подбородок, и, вытирая её рукой, Гульнара ещё больше размазывала кровавые подтёки по всему лицу. Артём хотел что-то сказать, но в этот момент услышал лязг передёрнутого затвора. Оглянувшись, он увидел Бахтияра: душман стоял на крыльце, направляя автомат на Артёма. – Шлёпнуть решил? Ну, что ж, давай, стреляй.

продожение следует…



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.


LUCKY

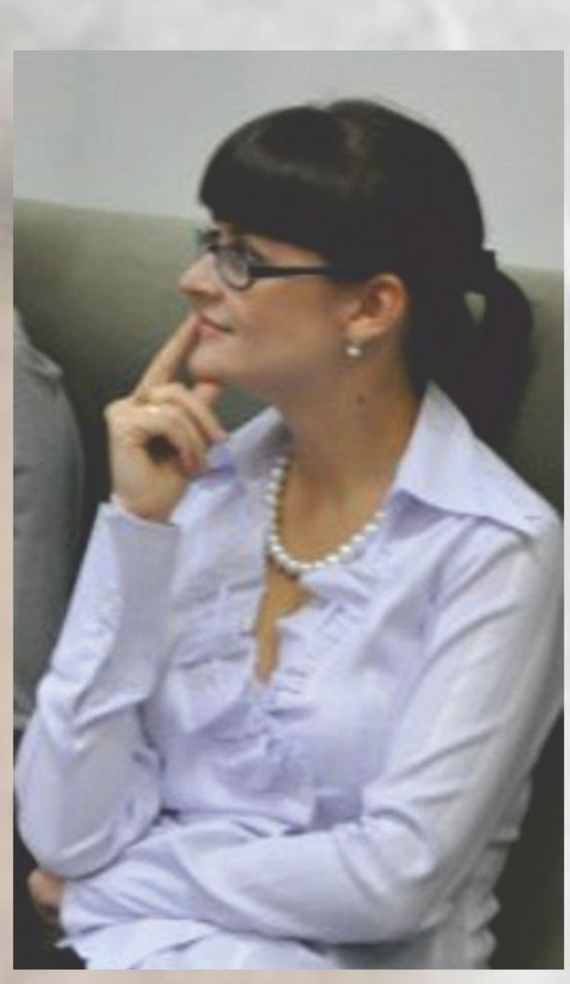
Любовь к порно

Застали своего любимого за просмотром порно фильмов? Более того, это стало его и вашей проблемой, и вы не знаете, что с этим делать? Давайте попробуем более детально рассмотреть вопрос, почему наши мужчины так любят порно фильмы и что именно вовлекает их туда. Первое, чего нельзя не заметить – в большинстве своем именно мужчины, а не женщины увлечены мастурбацией и порно индустрией. Почему именно они? Что отличает их от женщин? Мужская психофизиология кардинальным образом отличается от женской. Изначальная задача мужчины – оплодотворить как можно больше женщин, и для этого им не нужны особые условия, они с легкостью испытывают возбуждение и оргазм. Женщина же устроена совсем иначе, ее главная задача – найти того единственного, кто оплодотворит и обеспечит ее всем необходимым (ее и ее потомство). Для сексуального возбуждения женщине требуется совокупность факторов, таких как запах, внешность, поведение, социальные условия, влюбленность и т. д. Именно поэтому так легко представить себе, менеджера среднего звена, закрывшегося после рабочего дня в кабинете и предающегося самоудовлетворению при просмотре порнофильма, и уж куда сложнее представить себе на его месте секретаршу с задранной юбкой, ласкающую себя на кожаном кресле. Переходя к главному вопросу – о мужских мотивах просмотра порнофильмов – я хочу сказать о том, что все эти случаи не являются вымышленными и действительно очень часто встречались в моей практике. Отрывки из терапии: «Моя жена так невинна и прекрасна, она словно белый ангел, я не могу облить ее такой грязью, как свободный секс, поэтому наши с ней интимные отношения абсолютно правильные и стерильные. Я чувствую себя очень несчастным, лишенным желанных радостей и удовольствий, и именно поэтому я каждый божий день смотрю порнофильмы и мастурбирую». «Я встречаюсь одновременно с двумя женщинами, одна из них толстая, вторая страшная. Но у них есть свои квартирки и они совершенно нетребовательны, непритязательны, им много не надо. Я фотограф и люблю красоту, настоящую, женскую, породистую, статную красоту. Человек я экономный, и тратить на красивых женщин свои финансы я не готов, и дабы восполнить потребность в желаемом, я прибегаю к самоудовлетворению и просмотру порнофильмов с участием красивых женщин». «Любая девушка поедет со мной в номер, мне ничего не стоит уболтать любую привлекательную цыпочку, но я ничего не чувствую с ними, все делаю автоматически, машинально, меня там как бы нет, полное отсутствие присутствия. Я настолько боюсь, что женщина разочаруется в моих сексуальных способностях, что будет смеяться надо мной, рассказывать своим подругам о моем члене или о том, как я несуразно пыхтел, или еще что-нибудь... поэтому я не готов расслабиться, нахожусь в бесконечном желании соответствовать. И получается, единственное сексуальное место, где я не буду осмеян, это порнофильм». «Мать моих детей, хорошая хозяйка – вот

чем я руководствуюсь в выборе супруги, но получается, что подобные женщины так увлечены детьми и борщами, что напрочь утратили сексуальность. И я считаю, что в жизни всегда приходится выбирать: или сексуальная или домашняя. А любимые грудастые блондинки из порнофильмов всегда наготове и под правой рукой». Во всех этих, приведенных выше случаях, невооруженным глазом прослеживается компенсаторно-заместительное поведение. И в данном случае систематическая мастурбация с просмотром порно фильмов – не что иное как уход от реальности, доступный, не требующих никаких затрат суррогат. И если в вашу жизнь прочно вошла порнозависимость, это повод задуматься: «А что со мной происходит? От чего я убегаю? Что я ищу? Возможно, мне нужно что-то изменить? Пойти на прием к психологу?» Или, если вы страдаете от того, что ваш молодой человек имеет пристрастие к порно, спросите себя: «А что я делаю не так? Как я выгляжу? От чего убегаю? Что я действительно хочу? Возможно, мне нужно что-то изменить? Пойти на прием к психологу?»

Вероника Степанова, г. Санкт-Петербург





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! Пожалуйста, напишите, можно ли с помощью гипноза вывести себя самого из апатии. Для меня это давняя, но актуальная проблема. Я то очень деятельный человек, то просто не могу – «не вижу смысла» – поднимать свою пятую точку с дивана. Могу лежать и смотреть в потолок не то что днями, а просто неделями. Если б не надо было ходить на работу, наверное, так и делал бы. Иногда это случается в отпуске, или на праздниках, или на выходных. Я лежу и грызу себя за то, что столько всего напланировал, а ничего не делаю. А потом грызу себя за то, что не отдохнул как следует. И тоска только усиливается. И с девушкой у меня из-за этого проблемы (и она не первая), потому что кому нужен такой диванный увалень? У меня не хватает силы воли, чтобы это изменить. Может, еще что-то можно сделать?

С уважением, Кирилл

Здравствуйте, Кирилл. Вы можете это изменить, Вы можете измениться. Как давно у Вас это началось? Обратитесь к причине происходящего. Что мешает Вам «увидеть смысл»? То, что Вы бываете деятельным, уже говорит о том, что не все потеряно. Постарайтесь понять, от чего это зависит. Какой Вы, когда Вы действуете, и какой, когда лежите на диване? Что Вы чувствуете, о чем думаете, какой Вы внешне, что Вы получаете от обоих состояний? Каждый человек подвергается опасности возникновения у него состояния апатии. Это связано с тем, что современный темп жизни требует очень часто отречения от любых эмоций в пользу решения тех или иных проблем. Чувства и эмоции теряются также в чрезвычайном избытке новой информации. Подвержены апатии чаще всего именно те люди, которые много и упорно работают, заняты в эмоциональной сфере деятельности или просто имеют слабый иммунитет. Апатия – это своего рода защитная реакция. В таком состоянии человек не испытывает на себе никаких внешних воздействий и способен объективно оценить ту или иную ситуацию. Казалось бы, жизнь идет своим чередом, и нет причин для грусти. Но какой-то необъяснимый груз давит и не дает радоваться и жить полноценной жизнью. Нередко апатия является вроде как беспричинной. На самом деле то, что кажется «беспричинным», тоже имеет свои корни. Что же делать, чтобы избавиться от непонятно откуда взявшейся апатии? Считается, что апатия – состояние естественное. Однако оно обязательно свидетельствует о том, что вы ведете не совсем правильный образ жизни. Вам следует проанализировать ситуацию – и в чем-то измениться. Я расскажу Вам одну историю. Август 1918 года. Бревенчатая изба на одной из ферм в штате Невада (США). На кровати лежит обездвиженный семнадцатилетний подросток, прикованный к постели острым приступом полиомиелита. В соседней комнате находятся сельский врач, двое его коллег из Чикаго, вызванных для консультации, и мать ребенка. Слышны их возбужденные голоса: они о чем-то спорят и что-то шепотом кричат. Но вдруг весь дом погружается в зловещую тишину. Гул голосов нарушает всего одна фраза врачей, адресованная матери, но услышанная юношей: «К утру мальчик умрет!» «Черт возьми! Как можно, – в гневе думает мальчик, – сказать матери, что ее сын к утру будет мертв! Это неслыханно!» Когда после этого мать вошла в комнату, на ней не было лица. Она решила, что он помешался, когда мальчик стал настоятельно просить ее, чтобы она передвинула большой сундук так, чтобы он стоял под другим углом к кровати. Когда сундук занял необходимое положение, мальчик поблагодарил ее, но больше они не обмолвились ни словом… Этот сундук закрывал ему пейзаж за окном. «Разрази меня гром – я не хочу умирать, не увидев заката!» И он увидел закат…

А утром его лица коснулся первый солнечный луч, как касается победителя слава, потому что он одолел смерть: его непреодолимое желание жить помогло ему встретить рассвет, а еще через некоторое время оно поможет ему встать на ноги и полностью оправиться от недуга… Впоследствии имя этого особенного мальчика узнает весь мир: Милтон Г. Эриксон – отец восьмерых детей, активный лектор и путешественник, автор сотен страниц книг, статей, научных писем, один из лучших психотерапевтов XX столетия, автор высокоэффективного направления психотерапии, получившего впоследствии его имя – эриксоновский гипноз. Так что, хотите Вы этого или нет, Кирилл, а действовать нам с Вами придется. 1. Освободите свое личное пространство, избавьтесь от старых, ненужных вещей. Есть очень действенный психологический прием: избавляться от эмоциональных переживаний на материальном уровне. Это значит выбросить вещи, связанные с негативными переживаниями, убрать мебель, которая вас раздражает, сделать генеральную уборку. При этом мысленно представляйте, как вместе с пылью и старым хламом выбрасываете из своей жизни весь негатив и отрицательные эмоции. Таким образом, вы даете простор и старт новым вещам, идеям, увлечениям и интересам. Жизнь начинает насыщаться яркими красками – и апатия постепенно отступает. 2. Займитесь творчеством. Когда человек изучает что-то новое, он настроен на будущее. Уже одно это внушает оптимизм. 3. Неплохо было бы составить список вещей, которые вас радуют. Наверняка таких источников оптимизма найдется немало. Акцентируйте на них свое внимание.

Научитесь радоваться тому, что у вас уже есть. 4. Сделайте то, что вам не свойственно, на что не решались, но чего очень давно хотели. Пусть перемена будет небольшой, главное – она изменит привычный ход вещей и устоявшийся образ жизни. 5. Ни в коем случае без назначения врача не принимайте антидепрессанты и другие лекарства. Не поддавайтесь соблазну изменить свое состояние алкоголем. Вашими союзниками в борьбе с апатией могут стать зеленый чай и черный шоколад: в них входят вещества, способные повысить энергетический тонус. 6. Старайтесь окружать себя позитивными, доброжелательными людьми, после общения с которыми вы чувствуете эмоциональное удовлетворение и прилив энергии. Создайте себе круг общения, который лишен негатива и каких-либо отрицательных эмоций. 7. Обратитесь за помощью к специалисту (психологу, гипнотерапевту). Для эффективной работы с собой Вы можете использовать упражнения самогипноза из прошлых выпусков нашего журнала: «Хорошее место», «Волшебный помощник», «Внутренний компас» и другие. А сейчас мы с Вами рассмотрим еще одно очень важное для Вас упражнение – оно называется «Остановка». Устройтесь удобно, направьте свое внимание доброжелательным образом в прошлое, рассматривая прожитый год… Чем Вы занимались?.. Постепенно в Вашей памяти будут всплывать разные события прошедшего года… Отнеситесь к ним с уважением… Все, что происходило, Вы пережили… Вы с этим справились… Предоставьте себе достаточно времени… Вы что-то делали для себя… для своих близких… какие-то вещи всплывут не сразу… Вы чему-то научились… Все, что с Вами происходило, – это часть Вашей жизни… Вы достаточно хорошо справились… Отнеситесь доброжелательно к этому отрезку своей судьбы… Вы вспомните много полезного и хорошего, что с Вами происходило в течение года и о чем Вы не вспоминали… Хорошо, что сейчас Вы вспомнили об этом… Когда Вы уделите достаточно времени прожитому году… остановитесь… отдохните… Сделайте два глубоких спокойных вдоха и выдоха, избавляясь от накопившейся за этот год усталости… отпуская ненужное и прожитое… Хорошо… Теперь направьте свое внимание на предстоящий год… Что, возможно, будет происходить в предстоящем году?… На что Вы скорее будете тратить свои силы и внимание?.. Пусть Ваше бессознательное настроится на то, что ему предстоит… Очень хорошо… Достаточно. Теперь можно сделать глубокий вдох и вернуться в привычное состояние. Помните, настало время действовать! Вперед!

Ксения Карпенюк, г. Южно-Сахалинск



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

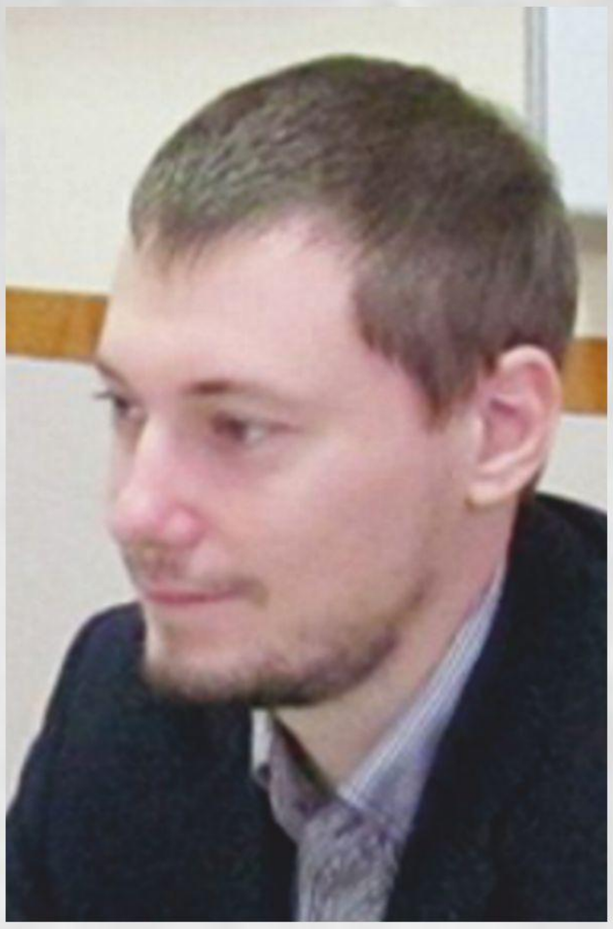
активно используются создаваемые тексты (словесные, рисуночные). Через работу с последовательными текстами происходит встреча с авторской речью как феноменом, событием, диалогом себя и других. Благодаря такому подходу текстерапия помогает продуктивно работать со смысловыми травмами (потеря себя в угоду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

Феноменология автора

Кто такой автор? Ответ типа «тот, кто написал текст» в свете наших рассуждений о двойственности языка ничего не даст. Будет ли автором тот, кто переписал – создал копию – некоего текста? Будет ли автором тот, кто смешал два текста? Кто смешал свои мысли с уже известными? Кто выразил «свои» мысли? Или вот еще вариант: автор – это «творец». Творец… но из чего он «творит?». Занятия в детском саду: занимаемся творчеством. Взять из набора фигуры и составить свой узор. Какой узор получился у Васи из фигур, которые он взял у Маши, которой этот набор купили в магазине… Может быть автором динамик, по которому передается песня? Или по нему передается авторское произведение? Бывает ли авторство в гуще массового сознания? Действительно ли все авторы книг, которые вы видите на полках книжного магазина – авторы? Авторство в рамках производства (дизайнер, конструктор). Литературное авторство (литераторы). Строительный «автор» – архитектор. Далее рассуждения о сходстве и отличии, вывод что автор – это «начинальник» в том смысле, что начинает что-то новое. Но где-то это уже было. «Чайка» А.П.Чехова – пьеса об авторах: «…Вы вот говорите об известности, о счастье, о какой-то светлой, интересной жизни, а для меня все эти хорошие слова, простите, все равно что мармелад, которого я никогда не ем…». Автор и новизна. Сомнительная связка. Новизна – это впечатление, которое исходит от читателя. Для которого водитель автобуса – автор пути. Впечатление не критерий: фраза «в этой книге вы найдете для себя много нового» означает, что в ней вы найдете то, чего не-знали или забыли. Например, сколько весит яйцо страуса или что писал египетский писарь своей жене. А кто-то скажет: «Я не узнал ничего нового из этой книги». А если автор – это тот, кому пришла в голову идея, кто написал книгу, роман и проч…. Но это из темы «как звали лошадь Александра Македонского». В таком случае Архимед – это тот, кто крикнул «эврика». И все. Однако хватит. Потому как все определения типа «автор – это человек, который выразил, сделал, достиг, открыл, нарисовал, сказал, написал, совершил» – находятся на одной линии, которая не пересекает поле отношений. Это музей постаментов, памятников. Преимущественно в прошедшем времени. Далеко от нас. Школа вспоминается? «Авторы серебряного века выражали…». Как видит феномен автора Бахтин? Автор – тот, кто находится одновременно вне и внутри текста, таким образом, получая замечательную возможность осмыслить происходящее («все данное преображается в созданном»). Авторство – способ диалогичного понимания (для трансляции монолога нужен один уровень). На нескольких смысловых уровнях текста обитают образы («двуедины и иногда двуголосы»), присутствует сам автор в явной или неявной форме – в образе персонажа или отношения, речи, направленной к персонажам. Последнее почти незаметно, но, как любая незаметность, несет ключевой (финальный?) смысл – особенно, когда автор и персонажи оказываются на одном уровне. Именно к этой незаметности Бахтин делает пояснение: «речь

изображающего (реального) автора, если она есть, – речь принципиально особого типа, не могущая лежать в одной плоскости с речью персонажей. Именно она определяет последнее единство произведения и его последнюю смысловую инстанцию, его, так сказать, последнее слово». Это пояснение имеет отношение к ТТ – поскольку работа строится вокруг авторской речи, ее полисемии и полифонии, отношениями между высказываниями, ее диалогики.

Вениамин Гудимов, г. Москва



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.

Антон, здравствуйте! Я к вам снова с темой про домашние роды. В смысле, рубрику вашу читаю и знаю, что она уже поднималась, но хочу прояснить для себя кое-какие моменты. Заранее, пока проблем еще не возникло. Мы ждем второго ребенка, и рожать его собираемся дома. Старший родился тоже дома, 4 года уже как. И прошло у нас тогда все очень хорошо: просто через две недели после родов в местной поликлинике узнали, что мы родили, к нам пришла делегация врачей, очень быстро выписали нам 2 справки для регистрации – от гинеколога и педиатра, и мы в местном ЗАГСе без проблем зарегистрировались. Ну, и все. Но мы тогда жили в маленьком поселке, а теперь живем в городе-миллионнике. И что-то страшно мне, что нами заинтересуется опека или еще кто. Со старшим в поликлинику не ходим: необходимости не было, а прививок не делаем в принципе. Про него в детской поликлинике еще и не слышали, в общем-то. Но ведь когда родится младший, придется с педиатрами провзаимодействовать… И вот я сижу и думаю, как и где себя обезопасить. В роддом, даст Бог, не поеду. Скорую вызывать не хочу. В первые дни после родов видеть чужих у себя дома точно так же не хочу, а хочу спокойно прийти в себя в кругу своей семьи. Конечно, если надо, то надо, но хотелось бы обойтись. А что можно сделать, чтоб внимание опеки на себя не обратить? Какова оптимальная схема действий по регистрации для доморожающих родителей в России? На что обратить внимание, как и к чему подготовиться? Спасибо заранее за ответ. С уважением, Виктория

Здравствуйте, Виктория! Одним из юридических аргументов домашних родов выступают статьи 19 и 20 Федерального закона от 21.11.2011 года № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», закрепляющие право на отказ от медицинского вмешательства. Что касается государственной регистрации рождения, то она производится органами записи актов гражданского состояния в порядке, установленным Федеральным законом от 15.11.1997 года № 143-ФЗ (ред. от 23.07.2013 г.) «Об актах гражданского состояния». В статье 14 определены основания для государственной регистрации рождения. Необходимо заметить, что в крупных городах вероятность того, что соответствующие государственные органы уже сталкивались с подобными случаями, выше, и соответственно, они лучше знают юридические аспекты ситуации домашних родов, и особых проблем в связи с этим не возникает. Тем не менее, очень важным моментом является то, что любые обращения в государственные органы должны

быть оформлены письменно и зарегистрированы, так же как и отказы в осуществлении каких-либо государственных функций. Так будет проще обжаловать неправомерные деяния должностных лиц. Но вернемся к рассматриваемому вопросу. Помимо обычной процедуры, когда основанием является документ установленной формы о рождении, выданный медицинской организацией, в которой происходили роды, в указанной статье закона предусматриваются и другие случаи. Основанием регистрации является документ установленной формы о рождении, выданный медицинской организацией, врач которой оказывал медицинскую помощь при родах или в которую обратилась мать после родов, либо лицом, занимающимся частной медицинской практикой (далее - частнопрактикующим врачом), при родах вне медицинской организации. Скорее всего, по этому основанию орган записи актов гражданского состояния произвел государственную регистрацию рождения вашего старшего ребенка, факт рождения подтвердила местная поликлиника. Но также основанием является заявление лица, присутствовавшего во время родов, о рождении ребенка – при родах вне медицинской организации и без оказания медицинской помощи. Итак, чтобы получить свидетельство о рождении, необходимо не позднее, чем через месяц со дня рождения ребенка (п. 6 ст. 16), представить заявление о рождении ребенка, подписанное родителями или одним из родителей (п. 1 ст. 16). Это заявление представляется в соответствующий орган записи актов гражданского состояния, так как государственная регистрация рождения производится органом записи актов гражданского состояния по месту рождения ребенка или по месту жительства родителей (ст. 15). В случае, если родители не имеют возможности лично заявить о рождении ребенка, заявление о рождении ребенка может быть сделано родственником одного из родителей или иным уполномоченным родителями (одним из родителей) лицом (п. 2 ст. 16). Одновременно с подачей заявления о рождении ребенка должен быть представлен документ, подтверждающий факт рождения ребенка. Обычно этот документ выдается медицинской организацией, но в нашем случае это – заявление лица, присутствовавшего во время родов (п. 4 ст. 16).

При отсутствии у указанного лица возможности явиться в орган записи актов гражданского состояния его подпись заявления о рождении ребенка данной женщиной должна быть удостоверена организацией, в которой указанное лицо работает или учится, жилищно-эксплуатационной организацией или органом местного самоуправления по месту его жительства либо администрацией стационарной медицинской организации, в которой указанное лицо находится на излечении (п. 2 ст. 14). Заявление может быть представлено в орган записи актов гражданского состояния родителями (одним из родителей) ребенка или другим заявляющим о рождении ребенка лицом, а также может быть направлено в орган записи актов гражданского состояния посредством почтовой связи, электрической связи или иным способом (п. 3 ст. 14). Также должны быть предъявлены документы, удостоверяющие личности родителей (одного из родителей) или личность заявителя и подтверждающие его полномочия, и документы, являющиеся основанием для внесения сведений об отце в запись акта о рождении ребенка. Важно подчеркнуть, что перечень документов для государственной регистрации рождения четко определен в законе и является исчерпывающим. Это означает, что требования представить какие-то другие документы, в том числе справки, являются незаконными (поэтому эти требования и предъявляются заявителям, как правило, устно). Подготовиться можно к тому, что, во-первых, некомпетентный сотрудник документы может и не принять. Тогда требуйте письменный отказ в принятии ваших документов. Если вам его не дают, и тем более – если его дали, то необходимо написать заявление об отказе в принятии

документов на имя руководителя этого органа с копией в органы прокуратуры. Заявление необходимо зарегистрировать в приемной (обычно на вашей копии делается отметка о дате принятия обращения, номере входящего документа, должности, фамилии и подписи сотрудника, принявшего обращение), второй экземпляр направить в органы прокуратуры заказным письмом с уведомлением о вручении. Во-вторых, документы могут принять, но отказать в выдаче свидетельства о рождении, могут попросить предъявить еще какие-то документы. В этом случае так же, как и в первом, имеется возможность обжаловать это решение. Что же касается внимания со стороны органов опеки и попечительства, то следует отметить, что одной из задач государственного регулирования деятельности по опеке и попечительству является обеспечение своевременного выявления лиц, нуждающихся в установлении над ними опеки или попечительства, и их устройства. Поэтому чтобы избежать излишнего внимания с их стороны, необходимо как можно раньше пройти процедуру государственной регистрации рождения ребенка, не дожидаясь месячного срока со дня рождения, установленного законом. В августовском номере было пояснение, что при домашних родах могут возникать различные ситуации, которые становятся предметом рассмотрения правоохранительных органов.

Мелькин Антон Александрович, г. Смоленск





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

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

Дорогой читатель! В данной рубрике «Здоровье своими руками. Лечение психосоматических заболеваний посредством телесно-ориентированного метода» мы ознакомились с причинами формирования заболеваний опорно-двигательной системы, а так же пищевых нарушений. Далее мы рассмотрим, что является причиной возникновения отклонений в сердечно-сосудистой, мочеполовой системе, неврозов, психозов, головных болей, онкологических заболеваний. Но в данной статье хочется сделать небольшое отступление от описания неправильных поведенческих стереотипов, приводящих к формированию психосоматических заболеваний. Хочется дать практические рекомендации, применимые в повседневной жизни и не требующих специально отведенных мест для выполнения, чтобы каждый имел возможность без обращения к специалистам, применяя их, сделать свою жизнь ярче и красочней. Чтобы у каждого была возможность найти путь, выход из тупика. Что для этого нужно? Для этого потребуется ваше желание исследовать себя, свое тело и желание что-то поменять в себе, в мироощущении, в жизни. Даже если в первый раз у вас ничего не получится, не отчаивайтесь, практикуйте, практикуйте и еще раз практикуйте «Осилит путь идущий», – сказал один из мудрецов. Есть много притч на эту тему, хочу процитировать одну из них, которая красочно отражает наш внутренний мир. Два человека шли к своей заветной мечте. Их путь пролегал между крутыми горными склонами и грозил опасностью. Однажды они остановились в раздумье, ибо ещё издали увидели, что дорога, по которой они шли, оканчивается у ближайшего выступа скалы.

«Но дальше нет пути! Каким же я был глупцом, что поверял этим грёзам», – подумал первый ищущий. Сомнение, страх и неверие смутили его и сбили с Пути. Он поверил своим глазам вместо того, чтобы поверить своему сердцу и своей мечте и довериться им. Развернувшись, он пошёл назад, так и не добравшись до заветной цели. Второй ищущий поначалу тоже засомневался. Он остановился в нерешительности, но, в отличие от своего попутчика, он поверил своему сердцу и своей мечте и усомнился в своём видении. «Не может моя мечта оказаться призрачной, не может сердце обманывать, наверное, я что-то не так воспринимаю», – подумал он и решил продолжить путь в надежде, что случится чудо. Подойдя к повороту, он воскликнул: «О, чудо!»..... Я прерву на этом повествование, потому что все догадываются, что первый шел своим путем до конца, по пути счастья и процветания, а второго, гонимого собственными страхами и неуверенностью, постигли разочарования и неудачи в жизни. Он вернулся… Я призываю вас быть в числе тех, кто пошел по своему пути. Позвольте себе верить, что находясь в самых невыносимых условиях, созданных вначале у вас в голове, а затем и в реальной жизни, борясь с тяжелыми симптомами заболеваний, вы можете повернуть все вспять. Заболевания как зарождаются, так же и сворачиваются назад, если есть большое желание разобраться с этим. Особенный акцент сделаю на слове разобраться, а не побеждать. Побеждая болезнь, мы пытаемся победить часть себя. Можем мы победить самого себя? – нет, ответите вы. И вы будете правы, дорогой читатель. Тогда зачем бороться с заболеванием? Болезнь – это наш друг, который искренне может подсказать

нам верный путь, не обманывая и не лукавя. Наш разум может обмануть нас, но не наша болезнь, которая стоит на страже нашей природы, нашей целостности. Давайте искренне относиться к нашим недугам как к друзьям и научимся читать их язык, научимся слышать их негромкий голос! Я призываю вас именно к этому. Надеюсь, вводная лекция не прошла даром, и мой дорогой читатель смог... пусть не до конца поверить, но прислушаться к тому, о чем я говорю. И даже если у кого-то возникло желание посмеяться или досадное недоверие, вы сейчас читаете эти строки, а значит, в вас живет еще надежда на исцеление. Все силы исцеления находятся внутри каждого. Внутри нашего тела. У кого-то глубоко, а у кого-то уже на поверхности, готовые к выходу и трансформации. «... Не возрадовались боги, создав человека, а призадумались: ведь ничто не мешает этому сильному и мудрому творению занять их место. И решили боги спрятать от человека львиную долю его способностей. Но куда спрятать? На небо – достанет, внутрь Земли – найдет. И выискали местечко, не каждому разуму доступное: спрятали его силу в нем самом...» Итак, к делу! Первое упражнение основано на ощущении своего тела, на ощущении себя в пространстве и реке времени. Значимость его я напишу ниже, после его выполнения. Сейчас сядьте удобно, перенесите свой внутренний взор на ощущения в своем теле, проследите за тем, в каком положении находится ваша спина (выпрямлена она или нет, напряжена или расслаблена?), как лежат ваши бедра, ощутите ваши стопы... уберите излишнее напряжение из области шеи... Сделайте это прямо сейчас, не торопитесь читать дальше... Для того, что бы убрать напряжение из тела, его необходимо увидеть внутренним взором и наблюдать за ним некоторое время, чтобы проследить, как оно покидает тело. Оно у вас есть. Остановите внутренний диалог и посвятите 10 минут себе. Только себе! Потом, когда вы приобретете навык отслеживания внутреннего состояния, вы сможете делать это быстрее, но пока что нужно 10 минут выделить для его обучения. Если у кого-то нога согнута и находится под вашей ягодицей (может, конечно, и под чужой)... в любом случае, поставьте две стопы на пол. Через стопы мы получаем энергию здоровья, необходимую для исцеления, энергию заземления.

А теперь почувствуйте ваши стопы. Акцентируйте внимание на каждой клеточке ваших стоп, и вы сможете неожиданно для себя почувствовать, что они обволакиваются мягкой энергией, а кто-то определит, что его ноги погружаются в теплые валенки или подушку. Появится ощущение покалывания... это то, что нужно! Браво! Первый шаг вы сделали! А теперь одна часть вашего внимания остается на стопах, сохраняя тепло в ногах, а вторая ответит на следующие вопросы: 1. Где от вас находится ваше будущее (слева, справа, сзади, спереди, спереди внизу или вверху, сзади вверху или внизу)? Если не совсем понятен вопрос, то ответьте, где находится ощущение завтрашнего дня? Уверенность в том, что завтрашний день будет? Обратитесь к своему телу сейчас... закройте глаза и определите... не торопитесь читать дальше... 2. Где находится ваше прошлое? И снова обратитесь к ощущениям в своем теле... закройте глаза и ответьте на этот вопрос... Какими цветами вы видите ваше будущее и прошлое? Если кто-то не видит цветов в своем воображении, не отчаивайтесь и не заставляйте себя. Все придет своим чередом. Далеко не все вначале это видят. Это новый навык и ему, как и буквам в букваре, нужно обучиться. И дальше для тех, кто увидел цвета. Если вы увидели цвет темный, лучше его поменять на что-то более веселое и радужное. На будущем, как правило, меняется легче, чем на прошлом, потому что темный цвет на прошлом указывает на то, что где-то вы переживаете какой-то травматический случай для вас, носите какую-то боль внутри. Определите, в таком случае, сколько лет этому темному цвету? Поймайте первую пришедшую в голову цифру. Именно она правильно укажет на возраст вашего переживания. И дальше включите память для того, что бы определить, что именно случалось пять, десять, пятнадцать лет назад, а может быть, год или два... а потом решите для себя, нужно ли носить эту тяжесть на себе. Если нет, меняйте цвет... Этого будет достаточно, чтобы сделать первый шаг к тому, чтобы стереть это событие из вашей жизни и перестать чувствоваться себя жертвой. Темный цвет на будущем указывает на то, что вы что-то тянете из своего прошлого, и это не позволяет вам смело смотреть вперед. Это мешает реализации вашей мечты и достижению задуманного. Вы как будто груз толкаете впереди себя. Растет внутреннее напряжение, возникает подавленное состояние, усталость и нежелание принимать мир в его многообразии. Вы идете по пути закрытия. А это уже звоночек – к вашим заболеваниям, если их нет. Что делать? Меняйте, меняйте цвет вашего будущего.Это был первый шаг. Второй шаг более важен, чем определение цвета. Правши, в оптимистичном состоянии, в здоровом теле, чувствуют

свое будущее или справа, или сверху, или впереди. А прошлое или слева, или сзади, или внизу. У левшей все наоборот. Если у вас все на месте – можете дальше не читать данную статью. У вас все в норме. Лишь изредка можете обращаться к данному упражнению, когда чувствуете моральное истощение, что бы быстро повысить свой жизненный тонус. Дальше я пишу для тех, у кого все перепутано. Когда будущее идет на линию прошлого, или прошлое ощущается на месте будущего, то это сигнализирует о том, что у человека не все в порядке на душе. У человека есть депрессия, пониженный жизненный тонус. Появляются негативные мысли, типа бессмысленного существования. Человек не получает удовольствие от приятных раннее ему вещей. Хорошо, если это свежее состояние. Хуже, если оно «прибило» человека давно. Развивается заболевание. Скажу более, у людей, злоупотребляющих наркотиками или алкоголем, линия жизни переставлена. От внутренней пустоты и невидения просвета они плотно сидят на наркотиках или алкоголе. Сейчас, когда вы знаете, как это влияет на нашу психику, отрегулируйте ваше ощущение времени, поставьте все на свои места. Через 30 минут вы почувствуете, что с вами происходит. Если будет время и желание, поделитесь своим первым опытом. Напишите о том, как это у вас получилось в редакцию или на почту центра. Есть люди, которые не хотят этого делать. Упорствуют в данном простом упражнении, потому что впереди себя они толкают память об ушедшем навсегда и горячо любимом ему человеке, событии. Что делать, если и вы не хотите оставлять этот груз, не хотите менять цвет и месторасположение будущего или прошлого? Давайте рассудим. Именно этого хотел тот человек, которого уже нет? Уйдя, он пожелал всех своих близких увести за собой? Надеюсь, что нет. Надеюсь, что уходя, он хотел видеть вас счастливой. Осознайте это! Осознав, попробуйте на пять минут поменять цвет, переставить ощущение своего прошлого и будущего на нужные места, и если уж совсем будет некомфортно, вернете его обратно… На этом я останавливаюсь. В следующих статьях я буду давать подобные упражнения работы с подсознанием с детальной проработкой. Сейчас используйте данную практику. Это один из моих апробированных методов работы с подсознанием на протяжении 15 лет практики. Он работает. Я не буду описывать, как именно он работает и как действует на уровне подсознания, чтобы заранее не программировать каждого на возможный результат. Каждый человек индивидуален, и у каждого будет что-то свое. Но если у вас возникнут вопросы или сложности в исполнении, пишите, задавайте вопросы. Вы всегда получите помощь и ответы на них. Желаю удачи!

Марина Бибнева, г. Смоленск-Москва

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ОНЛАЙН

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

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

