Современная психология

март 2014

информационный журнал

В номере:

Про высокомерие Часть 2

стр. 6

Шанс для сознания

стр. 66

Детская ревность

стр. 22

Мужчины, которые не плачут

стр. 78

Стр. 6 Про высокомерие

Стр. 14 Как подрезать друг другу крылья, а главное — зачем?

Стр. 22 Огонь жизни

Стр. 26 Одна (не)известная причина задержки речевого развития

Стр. 30 Древо жизни: Все о системных Расстановках

Стр. 34 Мой помощник — гипноз

Стр. 40 Динамика развития конфликта

Стр. 46 Глазами любовницы

Стр. 52 Тотем: Психологический аспект

Стр. 56 Не быть значимым

Стр. 62 Сложный вопрос

Стр. 66 Шанс для сознания

Стр. 70 Типичные роды. Часть 5

Стр. 76 Почему из ребенка вырастает маньяк?

Стр. 78 Мужчины, которые не плачут

Стр. 84 Воспитание целомудрия

Стр. 88 Между миром и войной

Стр. 94 Ароматы счастья

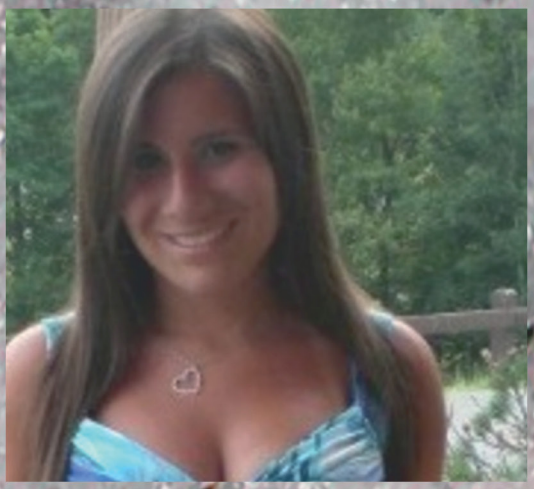
Стр.96 Психотерапия онлайн

Мария Афанасьева
Главный редактор

Алексей Афанасьев
Руководитель проекта
Учредитель

Ксения Петренко
Ассистент главного редактора

Елена Баешко
Дизайнер. PR специалист



Вероника Хинчагова
Корректор

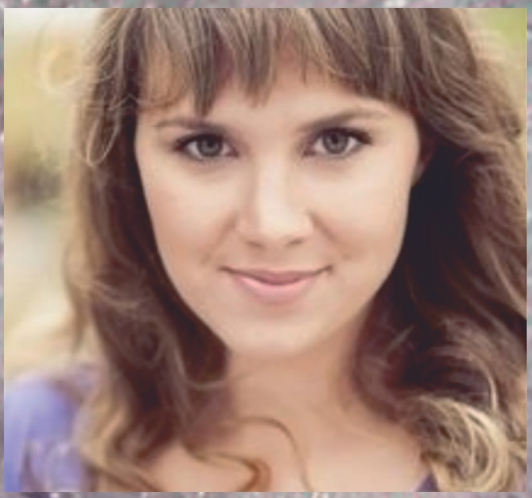
Оксана Семенова
Редактор текстов

Дорогие читатели! С радостью представляем вам новый номер «Современной психологии», первый среди весенних номеров 2014 года! Весна - удивительное время, пора, когда мир пробуждается после зимы, а вместе с ним пробуждаемся и мы. Весной, как никогда, хочется менять свою жизнь к лучшему, и на это вдоволь и сил, и вдохновения. И мы надеемся, что знания, которые мы собрали в наших статьях, помогут вам в этом.

С уважением, гл. редактор Мария Афанасьева

Олег Болигатов
Технический директор

Святослав Гнат
Разработка и поддержка сайта



Елизавета Дмитрова
Дизайн-макет, верстка

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

То, что у нас отобрали. То, что нам нужно вернуть

Болигатов Олег Олегович

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

«...В своей рубрике мне бы хотелось осветить множество проблем, с которыми я столкнулся на пути поиска «смысла жизни», и поделиться способами их решения. Ведь зная истинную причину проблемы, можно ее эффективно решить в разумные сроки — вместо того чтобы бороться со следствиями».

Про высокомерие Часть 2

Как мы говорили в предыдущей статье, высокомерные люди испытывают на самом деле страх в общении с другими людьми. Однако будучи не в состоянии себе в этом признаться (кстати, не обязательно из плохих побуждений: они могут уже совершенно не осознавать того, настолько они подавлены), такие люди отгораживаются от других стеной (маской?) презрения, тем самым распугивая всех вокруг. Помимо страха, у заносчивости может быть еще много причин. Например, если в детстве человеку не давали быть значимым, почувствовать, что с его мнением считаются и что его уважают. Ребенок, а потом и взрослый в такой ситуации чувствует себя незначительным и с помощью высокомерия начинает имитировать свою важность, показывая всем, что он не просто наравне с ними, а вообще находится на недосягаемой высоте. Чувство собственной значимости в этом мире от постоянного подавления гипертрофируется у него в чудовищное самомнение. Или, например, ребенку не давали проявлять самостоятельность, делать что-то самому так, как он считал нужным это делать. И в качестве защитной реакции он мог выбрать заносчивое, игнорирующее поведение как способ отгородиться наглухо от чужих требований и таким образом жить своей жизнью.

Как видим, причин у высокомерного поведения может быть много, однако в любом случае речь идет о постоянном дискомфорте в общении с окружающими. Это либо страх, либо навязчивое желание всегда сделать все по-своему, либо параноидальные мысли, будто бы что все вокруг тебя не уважают, презирают и т. д. И если вы в состоянии признаться себе, что с вами нечто такое происходит, то — как ни странно это звучит — это очень хорошо. Хорошо не то, что у вас проблемы с общением, а хорошо то, что вы осознаете сам этот факт. Потому что если нет возможности даже признаться себе в проблеме, то нет шансов ее решить. Итак, схема здесь очень простая — задаем себе вопрос, есть

ли у меня проблемы когда я контактирую с людьми? Испытываю ли я чувство страха, подозрительность, требую ли «беспрекословного подчинения» моим идеям и желаниям? Если нет, то замечательно, все в порядке (однако вспоминаем задать себе этот вопрос через неделю, например). Если же ответ положительный, то тоже радуемся — проблема обнаружена, и возможно, у вас высокомерное поведение (не обязательно, однако может статься, что это так). А значит, у вас появился шанс ее решить.

И мы предлагаем решить эту проблему (а также попутно множество других) с помощью очень простой и эффективной техники от Роберта Дилтса по исцелению душевных ран (высокомерие является одной из наших ран, которая болит, и нам нужно вместо избегания и игнорирования принять ее и исцелиться). Ее главное достоинство в том, что требуется совсем немного усилий и времени, чтобы ее сделать. И в тоже время она очень эффективна. Плюс ко всему, она не требует какого-то особого знания устройства психики человека или необходимости погружаться глубоко в детские воспоминания, что само по себе не всегда приятное занятие, а зачастую и даже весьма затруднительное по причине элементарного забывания отдаленных во времени событий.

Перед выполнением этой техники давайте сделаем еще одну, так называемую технику соединения со своим центром. Она нужна нам чтобы найти опору, опору внутри себя, которая будет поддерживать нас в любой ситуации, в каком бы состоянии мы ни находились, какие бы эмоции ни испытывали. Техника эта замечательна тем, что делается один раз, т.е. единожды найдя точку опоры, мы сможем пользоваться ею сколь угодно много раз. Далее идет описание этой техники по пунктам, запоминать наизусть которые нет необходимости. Можно просто сидеть перед монитором, читать их один за другим и тут же выполнять.

1. Сядьте, примите удобное положение, расслабьтесь, поставьте обе ноги на пол, чтобы почувствовать, как они опираются на землю.

2. Вам необходимо быть одновременно и расслабленными, и внимательными, быть не слишком погруженными в себя и не слишком ориентированными наружу.

3. Сосредоточьте свое внимание на дыхании и почувствуйте свой позвоночник. Он выравнивается и становится мягким и светящимся. Представьте себе, что нити света от макушки головы тянут вас вверх, распрямляя позвоночник.

4. Некоторое время подышите, представляя что дышите позвоночником, что ваше дыхание ходит вверх-вниз по позвоночнику, который стал словно канал и продолжается уже за границами вашего тела: уходит вниз, в землю, где корни всего, и вверх, где солнце. Дыхание переносит энергию через него от земли к телу, через него к шее, через макушку наверх, и обратно вниз. Этот канал похож на дерево, у которого есть корни в земле, ствол и крона из светящихся нитей, которые тянутся вверх. Опирайтесь на него и дышите.

5. Помните о том, чтобы быть расслабленными и в то же время внимательными. Поговорите с собой, скажите себе что-нибудь хорошее, благословите на принятие себя.

6. И через некоторое время вы сможете почувствовать внутри себя ощущение глубокого благополучия, уверенности, уравновешенности. Такое вы ощущали когда-то в прошлом. Вы почувствуете цельность и

умиротворенность.

7. Почувствуйте, где в именно теле у вас находятся эти ощущения цельности и уравновешенности? Это место будет где-то выше ног и ниже шеи. Положите на него руки. Перенесите фокус внимания туда — возможно, вы почувствуете погружение в светящуюся пустоту.

8. С какой картинкой это состояние центра у вас ассоциируется? Это будет визуальным якорем для него, т.е. в будущем, вспомнив этот образ, вы поможете себе вернуться в свой центр.

Теперь вы знаете, а точнее, вы вспомнили, где находится ваш центр, ваша точка опоры. То место, где вы защищены, где вы всегда находитесь в адекватном состоянии и принимаете правильные решения, что бы с вами ни происходило. И теперь вернуться туда очень легко, достаточно сосредоточить свое внимание на этом месте в теле, положить на него руки и представить ту картинку, что является для вашего центра визуальным якорем.

А техника работы с душевными ранами (термин Р.Дилтса) состоит из двух частей — центрирования и собственно принятия душевной раны. Центрирование является своего рода настройкой на работу, и именно оно создает условия для того, чтобы рана могла исцелиться. Как вы уже знаете, оно позволяет войти в такое состояние, в котором вы сможете эффективно работать дальше.

1. Сядьте (это можно делать и стоя, как вам удобно), расправьте плечи и выпрямите спину. Не обязательно держать тело вертикально, можно облокотиться на что-нибудь. Важно, чтобы позвоночник был прямой и плечи расправлены.

2. Теперь представьте, что ваши ноги глубоко уходят в землю, словно корни. И прочно там обосновались. А ваше тело вдруг выросло так высоко, что голова оказалась в облаках. Вниз — корни, вверх, к солнцу, — крона из нитей. И через вас, через ваш позвоночник-канал, течет энергия. И где-то с этим каналом соприкасается ваш центр. Положите на него руки, вспомните образ-ключ.

3. Если вы стоите — согните слегка ноги в коленях, представьте, что вы опираетесь на свой канал, как на ствол дерева или массивный хвост, как у кенгуру и динозавров. И вот вы, высокий и прочно держащийся в земле, дышите. При вдохе представляете, что воздух втягивается в вас через ваш центр, проходит вверх по каналу до макушки и выше, на выдохе опускается вниз, до земли и ниже.

4. Продолжайте дышать до тех пор, пока не возникнет ощущение полной открытости канала (как будто если вам на макушку положили бы монетку, она тут же упала бы вниз, нигде не задерживаясь. Если «задержалась», продолжайте дышать, как бы проталкивая воздух через эту точку и тем самым расчищая канал).

Поздравляю, у вас получилось центрироваться. Именно в таком (и только в таком) состоянии нужно делать вторую часть техники.

А теперь, собственно, техника исцеления-принятия душевной раны, на удивление такая же простая как и центрирование перед этим.

1. В центрированном состоянии вспомните какую-нибудь одну ситуацию — самую последнюю или самую яркую — и вашу в ней эмоцию, приносящую вам дискомфорт во время общения. Например, страх. На самом деле любая эмоция — это и есть, по сути, ощущение в теле.

Именно по ощущениям в теле мы понимаем, какая сейчас у нас эмоция. Поэтому, вспоминая страх во время общения, сосредоточьте внимание в том месте тела, где он проявляется.

2. А далее просто поговорите со страхом. Скажите, что он вам очень нужен, что вы знаете, что он несет вам нечто важное, что вы хотите его принять и дать ему силы, покровительствуете ему. Попросите, чтобы он донес до вас что-то, что вам очень нужно. В нашей психике нет врагов, и каждая наша часть желает нам блага, вопрос только в способах, которые она использует.

3. Попросите его показаться вам и дальше постарайтесь перестать фантазировать, здесь важно только ждать и наблюдать. И практически сразу вы увидите мысленно некую картинку. Причем картинка эта может быть совершенно любой, возможно даже, к страху отношения вроде бы не имеющей. Это очень важный момент техники — отключить свои сознательные фантазии по поводу того, как будет выглядеть эта картинка про страх, а увидеть ее спонтанно. То, что неожиданно всплывет в воображении, на 100% и будет тем, что вам нужно увидеть.

4. Поблагодарите свой страх и попросите его теперь показать вам дар, который он старается до вас донести. И опять перестаньте фантазировать про то, что же страх вам хочет сказать на самом деле. Просто ловите первый пришедший спонтанно образ. Он и будет ответом. Не стоит сильно ломать голову над тем, что он обозначает и почему именно он... Все это — образы нашего глубокого бессознательного, и сознательно рассуждать по их поводу можно очень долго и без особых результатов. Главное, знайте, что как только вы спросили страх про его дар и увидели спонтанную картинку — в этот самый момент техника сработала. Это та точка, пройдя которую, вы уже никогда не вернетесь к прежнему состоянию. Все, можете быть спокойны, от одной изран вы исцелились. Вообще это совершенно не значит, что вы больше никогда не будете испытывать страх. Однако в некоторой конкретной ситуации (в данном случае вы работали со страхом во время общения) вы уже будете чувствовать себя (и, соответственно, себя вести) совершенно иначе.

5. Для этого посмотрите на картинку этого дара и спросите себя, как теперь вам себя вести в той ситуации, которую вы вспоминали в начале выполнения техники. Увидьте это (если раньше была «картинка», «кадр», то теперь это будет как бы «маленький фильм»). Возможно, через некоторое время вы «забудете» про то, что вы поняли. Однако это уже не будет для вас иметь значения. Точка, в которой техника подействовала, уже пройдена вами, и изменения в психике произошли, по-старому уже не будет.

В заключение надо отметить пару важных моментов. Любая техника — это инструмент, который надо применять в свое время и в своем месте. Соответственно, чем проще и надежнее инструмент, тем лучше. Эта техника Роберта Дилтса как раз и является простым и надежным инструментом. Однако надо знать, что самостоятельная работа со своей психикой требует много усилий по сравнению, например, с посещением психотерапевта, который для вас является источником дополнительных сил. Поэтому важно делать эту технику в моменты пониженной психической нагрузки, когда вы в одиночестве и есть возможность отложить все дела, сосредоточиться, а потом и некоторое время «отдохнуть от трудов». Т.е. не стоит этим заниматься, например, в обеденный перерыв в офисе или поздно вечером, когда вы уже устали.

Во-вторых, изменения от техники будут идти некоторое время. На-

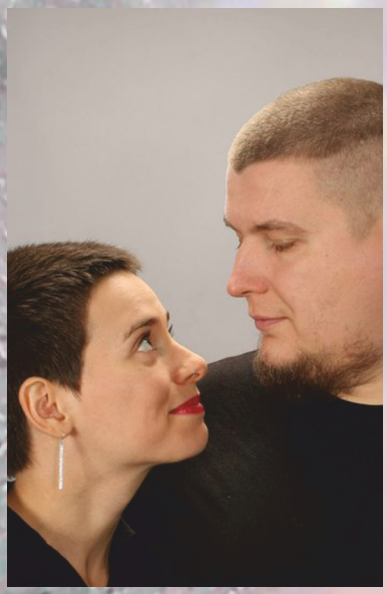
верняка вы занимались в спортзале и знаете, как долго после первой тренировки болит и перестраивается все тело. Здесь будет происходить то же самое, только в бессознательном, в психике, и причем каждый раз. И на каждое изменение нужно время, поэтому крайне важно делать между выполнениями этой техники перерыв в несколько дней.

И еще. Когда вы впервые после выполнения этой техники будете попадать в контексты, которые раньше вызывали те самые неприятные эмоции, с которыми вы работали, вы будете особенно ярко чувствовать, как происходят изменения. Возможно, вы будете спонтанно видеть образ дара, который несла вам эта ваша часть, но можно и самому его вспомнить, и тем самым себе помочь.

(Более подробно о техниках, описанных в этой статье, вы можете прочесть в книге Стивена Гиллигена и Роберта Дилтса "Путешествие героя: Путь открытия себя").

Олег Болигатов, г.Краснодар

Lucky



Муж и жена – одна страна!

Алексей и Мария Афанасьевы

Алексей Владимирович Афанасьев — психолог, тренер, писатель, действительный член ОППЛ, инструктор рукопашного боя, инструктор школы выживания.

Мария Александровна Афанасьева — лингвист, психолог, писатель, переводчик.

«...Семья, как и любая другая система, тем и отличается от суммы разрозненных элементов, что порождает какие-то новые качества, свойства, открывает возможности, недоступные отдельным элементам. Какие же возможности открывает нам наша семейная система? Пожалуй, каждый отвечает на этот вопрос сам. Но мы ищем ответ на него вместе с читателем, потому что, как сказал один известный и очень талантливый человек, вместе всегда сильнее и интереснее, чем поодиночке».

Как подрезать друг другу крылья, а главное – зачем?

Поговорим сегодня об одном из видов манипуляции — передергивании — в семейной системе. Это явление довольно распространенное — к сожалению. «К сожалению» потому, что влияние его на семейную жизнь можно вкратце описать одним словом — деструктивное. Так что же это такое и что с этим делать?

Передергивание — это речевая конструкция, которая меняет точку зрения человека, причем меняет ее «в минус», деструктивно для этого человека. Его как будто «передергивают» в другую точку зрения. Вот, например, представьте себе такую картину. Идут двое. Супруги, как говорится, со стажем. А впереди — влюбленная парочка. Влюбленные держатся за руки, улыбаются друг другу, о чем-то оживленно разговаривают... — Это любовь, — с удовольствием замечает муж. — Это — любовь? Да это зависимость! — отвечает супруга. — Наверное, и дня друг без друга и сделать ничего не могут, по сто раз на дню перезваниваются... — А что же тогда любовь? — А любовь — это когда жить друг без друга не могут. — А в чем же разница? — А в том, что если жить не можешь без своего любимого, то все ему простишь и все для него сделаешь». И вот уже человеку, высказавшему свою точку зрения, методом передергивания навязывают точку зрения совсем другую, не очень для него приятную и не очень понятную, а если честно — совсем непонятную. И не сразу ясно, для чего это было сделано, но если присмотреться, то выгода в этом есть, хоть логику здесь искать бесполезно — ее тут просто нету. Помните, как в том анекдоте: «Человек заходит в магазин и говорит: — Налейте мне, пожалуйста, два килограмма молока. — Вам в пакетах или в картоне? — Да, знаете, мне все равно, я на велосипеде». Логики тут не было, нет и не будет. Передергивание — это практически то же самое, но с умыслом.

Или такой, например, диалог: — Эта девушка совсем пропащая. — Пропащая — это когда нет никого. — Да, она одинокая. — Одинокая — это когда всего один муж. — А почему с одним мужем одинокая? — Потому что нормальный муж должен слушаться, а если не слушается, то вроде как даже и безнего. — Что значит — безнего? — Потому что «с ним» — это когда тебя любят. — И что? — А то, что любят — это значит, стараются сделать счастливой. — Но при чем здесь это? — А при том, что какое счастье может быть, когда не выполняют элементарных твоих указаний?

Повторимся: где же логика? А нет ее. Точнее, есть, но опять-таки, логика весьма странная. С проистекающими из нее странными убеждениями, которые за счет манипуляции навязчиво предлагают другому человеку, то есть распространяют, и легко понять, что ничего хорошего из этого не выйдет. Созидательности в такой логике и в таких убеждениях нет никаких — напротив, за их счет происходит разрушение целей, принципов и ценностей. И понятно, что это самый настоящий удар — по семейной системе и по всем ее членам. Удар, который не проходит незамеченным и имеет свои последствия, но об этом чуть позже.

Часто бывает, что супруги пытаются во всем контролировать друг друга, забирают какой-то личный момент близкого человека и обесценивают его (яркий пример — жена, которая пошла вместе с мужем на психологический тренинг, чтобы не дать ему там измениться или, так сказать, «отредактировать» изменения под себя, подрезать ему крылья так, чтобы он не улетел от нее). Показательный пример — при помощи передергивания и манипуляций превратить конкретную цель и идею в «болото», в котором партнер завязает и может торчать многие-многие годы. «— Съездим на Мальдивы? — Не съездим, а слетаем. На Мальдивы не ездят, а летают. — Ну, да, действительно, давай слетаем. — Хочется, но летать опасно. — Но самолеты ведь не часто падают. — Нечасто. Но и нередко. — Ну, тогда давай купим на дорогой рейс билет, чтоб уж точно не упал. — Да, давай. Это выход. Но сейчас так не хватает денег. — А почему не хватает-то?» И т.д. Человек вроде бы и отказа не дает, но получается болото, мешанина из странной логики и странных убеждений, в которой другой человек увязает и из которой вынужден выбираться. И если кажется, что он этого не понимает и не замечает... то это только так кажется. Потому что в такой ситуации он, понятное дело, начинает испытывать злость и обиду — а эти чувства часто выливаются в месть на совершенно неосознаваемом уровне.

Любопытно, что при этом партнеру, который подобную манипуляцию производит, не приходится прикладывать никаких усилий. Есть такое просторечное выражение — «сдуру ляпнуть»... Вот-вот. То самое. А у человека, на которого это действие направлено, ситуация обратная. Ему приходится тратить массу сил и времени, чтобы все сказанное опровергнуть и вернуться на свою первичную позицию, к «родной» точке зрения. Если посмотреть на представленные выше примеры, то можно догадаться, сколько вообще одному человеку придется другому что-то доказывать, переубеждать его, приводить доводы... (Например, жене ничего не стоит ляпнуть, что в семье мало денег, но сколько усилий потребуется мужу, чтобы это высказывание опровергнуть и реабилитироваться в своих собственных глазах?!) Возможно, он даже будет делать это не в «живом» разговоре, а у себя в голове. И конечно, чувства, которые он при этом будет испытывать к тому, кто его на это «подписал», вряд ли можно назвать позитивными. Оно и понятно... Это похоже на

то, как в детстве строишь, строишь что-нибудь, какую-нибудь крепость или дом, или у тебя есть целый город из таких домов, красивый и дорогой тебе. А тут приходит кто-нибудь — и бац! шлеп! — и вот уже одного дома как не бывало. И начинаешь его заново отстраивать. А он потом другой домик — р-раз! И вот уже вместо того, чтобы свой «город» дополнять чем-то новым, ты занимаешься тем, что восстанавливаешь уже имеющееся.

Такое поведение — мы имеем в виду передергивание — может быть вербальным и невербальным. Невербальный компонент вообще составляет около 75% коммуникации, поэтому если даже человек на словах согласился с другим и сказал «да-да», и при этом невербально высказался против (показал, что он это не поддерживает, не одобряет и считает легкомысленным), запускается тот же механизм энергоемкого возвращения на свои позиции.

Важно понимать, что ставя палки в колеса, человека не удержишь и добра себе не наживешь: он все равно будет чувствовать это и мстить, бессознательно, полуосознанно или осознанно. А нужно уметь близкого человека поддерживать. И поддержка, настоящая поддержка, не подразумевает «редактирования», избирательности: мол, в этом я тебя поддержу, а вот в этом нет, тут я тебе крылья подрежу, чтобы ты от меня никуда не улетел. И поддержка заключается не в упреках «ну когда же ты наконец...» и не в восторженном щебетании о том «какой ты талантливый и как все будет хорошо». Нет, поддержка теплым словом тоже очень важна, но гораздо важнее, чтобы она была всесторонней и выражалась в искреннем отношении и действиях. Если муж пишет книгу — купи ему ноутбук, если жена хочет стать мастером дизайна — оплати ей курсы дизайнеров. Возьми на себя часть забот, которые отвлекают близкого от его цели и идеи (женский вариант). Найми няню или помощницу по хозяйству, чтобы жена могла развиваться в том, в чем ей хочется развиваться (мужской вариант).

Нелишним будет еще разобраться, откуда же идет такое деструктивное для семейной системы неподдерживающее поведение? (Отметим попутно, что бесполезно и бессмысленно что-то себе запрещать, зарекаться в стиле «да чтоб я еще раз...» Если что-то есть у человека, значит, оно для чего-то нужно. Вопрос только, в каком контексте это нужно? И тогда становится понятно, что бесполезно и очень вредно использовать в контексте семьи, в контексте близкого, любимого человека тот инструмент, который предназначен для чужих, малоприятных людей, от которых исходит какая-то угроза. Или не бывает такого, что цыганки на улице пристают, или навязчивые зазывалы, и нужно проманипулировать ими так, чтобы они от тебя отстали? Поэтому тут важно грамотно расставить все по своим местам). Можно, конечно, рассматривать его — это поведение — в стиле «ну, так получилось», но тогда, ясное дело, и сделать с ним ничего нельзя, а значит — все будет скользить по накатанной дорожке, и дорожка эта ведет не вверх. Гораздо более эффективно осознать, что движущий момент в такой ситуации для партнера-манипулятора — это, как правило, страх. Да-да, он самый. И у страха у этого, как у любой палки, два конца: с одной стороны, это страх, что муж (если речь идет о женщине) так и останется безвестным, несостоятельным и малоуспешным человеком, а с другой — страх, что муж поднимется высоко, станет сильным, известным, настоящей звездой — и тогда она может его потерять... С мужчинами — то же самое. Мы часто боимся друг друга потерять даже сильнее, чем можем себе в этом признаться,

и — хоть это и покажется кому-то парадоксом — это не есть хорошо для наших отношений.

В такой ситуации важно, с одной стороны осознать возможные последствия, к которым приводит подобное манипулирование, а с другой... перестать бояться. Переоценить этот страх. И возможно, тогда он даже перестанет быть страхом. Ведь о чем говорят подобные чувства, если их испытывает один из партнеров? Вероятно, о том, что его отношения с близким человеком для него очень важны, и он хочет их сохранить и сберечь. О том, что этот самый близкий человек для него важен и драгоценен. И тогда, осознав это, имеет смысл сойти с пути, который ведет к накоплению обид и других негативных эмоций, к разрушению дорогих отношений, к вырождению семейный системы в нечто «обоюдовредное» — и встать на другой путь, новый, на путь безусловной искренней поддержки близкого, на путь своего собственного развития, расширения границ себя и своего миропредставления. Встать на этот путь и идти им. Этот путь ведет к развитию семейной системы, к сохранению и обогащению ценных отношений с партнером, это путь развития любви, которая существует между людьми, и путь развития себя как личности. И тогда один из партнеров, достигший успеха, создавший на своем пути нечто уникальное, посмотрит на своего близкого человека, который так долго помогал ему и поддерживал его в самом для него ценном — и увидит интереснейшего, состоявшегося человека, который тоже преуспел в создании чего-то своего, уникального. Человека, с которым так хорошо и интересно идти вперед вместе.

Алексей и Мария Афанасьевы, г. Краснодар

МУЖ И ЖЕНА - ОДНА СТРАНА:

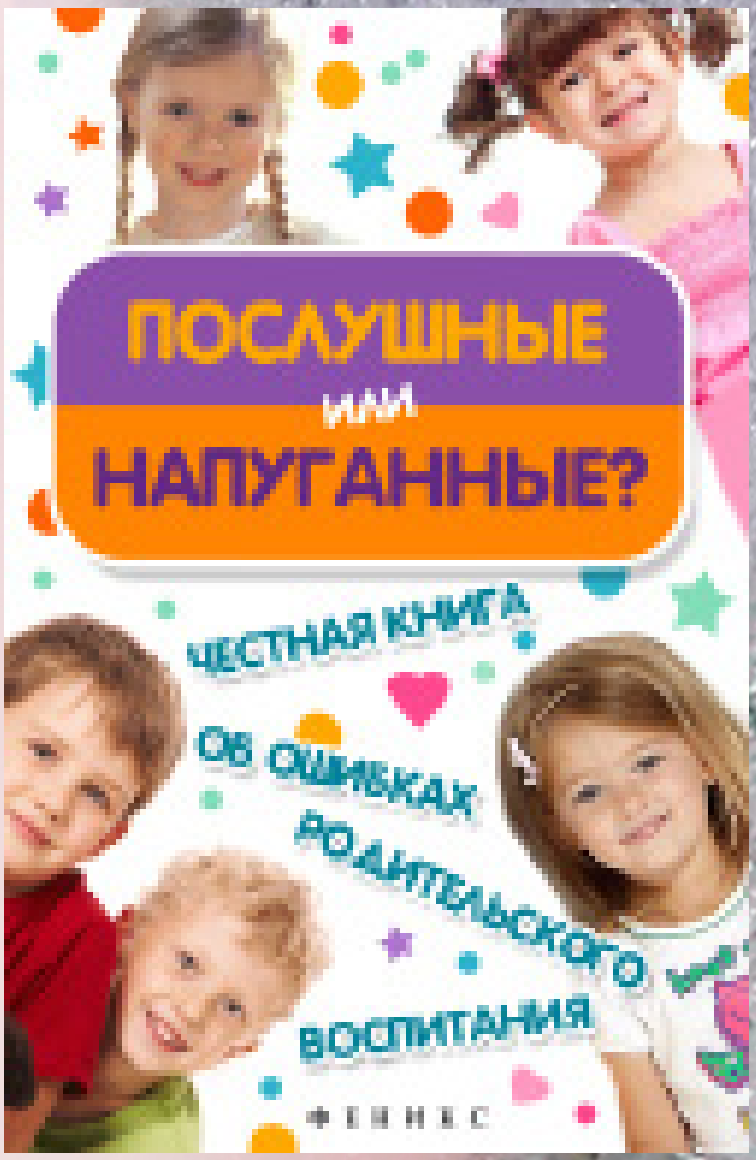
Системная психология супружества

Авторы: Алексей и Мария Афанасьевы

Перед вами книга о закономерностях, которым подчиняется семейная система. И конечно, не только об этом. Мы пишем об ошибках, которые люди допускают, строя свою семейную жизнь. О том, почему это все-таки ошибки и как с ними работать. По большому счету, это книга о том. как создать счастливую семью,оттолкнувшись от того, что существует «прямо здесь,прямо сейчас». Это ни и коем случае не сборник советов, хотя мы и предлагаем нашим читателям практические рекомендации. На страницах этой книги мы много размышляем и привлекаем для иллюстрации своих мыслей сведения изразных областей знания,но это вовсе не философский труд. Это даже не художественное произведение — несмотря на то,что нашему читателю в процессе чтения и понимания потребуется включить не только логику,но и воображение. Эту книгу можно назвать отправной точкой для долгой,подчас трудной,очень интересной и неизбежно плодотворной работы по созданию своего семейного счастья. А скорее всего,путь этот уже начался,и давно,и точка,о которой говорим мы,не отправная,а срединная; для кого-то,быть может,поворотная. Она задает направление мысли и чувствования,которое помогает ориентироваться в событиях своей психологической жизни и находить по-настоящему красивые решения для задач,что встают перед нами.

ПОСЛУШНЫЕ или НАПУГАННЫЕ?

Честная книга об ошибках родительского воспитания



Авторы: Алексей и Мария Афанасьевы

Как хорошо иметь послушного ребенка! Не шумит, не бегает, игрушки за собой убирает, зубы без напоминаний чистит. Делает то, что ему говоришь - ни забот, ни хлопот...
Мы часто рассуждаем подобным образом, совершенно не задумываясь о том, чего все это стоит - самому ребенку. Не бегать и не кричать, даже если очень-очень хочется. Убирать игрушки в ящик, даже когда не хочется совсем. Делать то, чего от тебя добиваются другие, вместо того, что желаешь сам.
И радуемся ли мы сейчас, когда понимаем, что живем какой-то другой, не такой, как хочется, жизнью? Хотим ли, чтобы наши дети, так же, как и мы, пройдя кто четверть, а кто треть, а кто и половину жизни, заново учились слышать себя и воплощать свои желания?
И так ли хорошо иметь послушного ребенка, как кажется на первый взгляд?

Огонь жизни

Алексей Алнашев

Современный писатель, издатель народных сказок, ведущий авторских семинаров

«Алексей показывает собственные исследования ЖИЗНИ на примерах своего жития со Старика-ми-целителями — в книгах, на своих семинарах, через народные сказки и песни, в древних движениях жизни, в своем деле и ремеслах...»

Здравствуйте! Мне нужна помощь, чтобы решить такой вопрос. Мне 29 лет, у меня двое детей: мальчик и девочка. Девочка старшая, 5 лет, мальчик 2 года. Дочка похожа на меня, здоровая и крепкая, а сын все время болеет. Из поликлиники не вылезаем. Недавно пневмонией переболел. Почему так? Я слышала, что если дети болеют, то это из-за мамы. Но почему у меня болеет только один ребенок? С мужем не очень, хоть живем вместе давно и расходиться не собираемся. Как помочь ребенку? Я стараюсь быть в хорошем настроении с ними, не срываться и не показывать, что с папой какие-то проблемы, оба стали спокойнее, но здоровья сыну не прибавилось... Помогите. Алена

Здравствуй, Алена!

У вас проблема, разрешимая без моего и врачебного вмешательства! Мальчик просто протестует! А вот против чего — я могу только предположить! Того, что вы (родители) его не слушаете и не принимаете его, как человека! Как индивидуальность! Что у него может быть своя жизнь!

Наши предки издревле знали, что каждый человек приходит сюда со своей задачей и со своим предназначением! И Матушка и Батюшка помогают ребенку подготовиться к тому, чтобы он вышел на свой жизненный путь! Родители очень внимательно слушают дитя и поддерживают его в его начинаниях! И не только, когда у него что-то не получается, но и тогда, когда у него получается. Но не хваля его, а поддерживая, одаривая силой! Вот, например, малыш начал мыть посуду, и у него получилось помыть тарелку за собой! Матушка и Батюшка отмечают это примерно так: «О-о-о! Наш малыш растет и становится большим помощником Маме! Сам посуду моет!» Или так, когда у него что-то не получается: «Матушка, ты посмотри-ка, наш сынок как быстро растет и какой помощник становится!» Ребенку необходимо показать ваше удивление! На удивление у ребенка пробуждается своя жизненная сила и мощь, которые ребенку необходимы! Наши предки издревле знали, что ребенка может направить на жизнь и дальнейшее действие удивление взрослых! В нем сразу просыпается его родной Дух! И ребенок закрепляет в себе действие, ремесло, саму жизнь! Он в дальнейшем начинает ориентироваться только на действие и на жизнь, а не на баловство!

Потом с ребенком необходимо разговаривать на равных! С ним советоваться, договариваться! Тогда ребенок чувствует себя полноценным и значимым для родителей! Ведь дитя до семи лет живет в большинстве для родителей! Чтобы у них был лад да согласие! Чтобы им было вместе хорошо! Ребенок таким образом готовит себе почву для своей благодатной новой семьи!

И последнее — ребенок,пока не перешел измира реальности в мир родителей,видит,что с вами происходит в действительности. И сколько бы вы ни прятали ссоры с мужем — ребенок все равно это чувствует. И когда вы,например,расстроены,а ребенку показываете,что у вас все хорошо,то ребенок не может вас воспринять,поскольку он видит и то,что у вас творится внутри,и то,что вы показываете снаружи — вашу маску. Ребенок видит вашу двойственность,и его начинает ломать. В этот момент вы ему закладываете неполноценность. Он начинает метаться и зачастую принимает неверные решения по поводу вас. А родители для дитя являются основой его жизни. Он всегда,хочет этого или нет,равняется и будет равняться по вам. Как вы устраиваете свою жизнь. Так что здесь проблема не только мамина,но и отца! Лучше ребенку сказать так,как оно есть. Например: «Малыш,я сейчас немного расстроена,но я поправлюсь и стану веселой!» Ребенок увидит,что вы в силе справиться со своей проблемой,и не станет переживать! А вас погладит,обнимет, поцелует да этим одарит силой,чтобы вы как можно быстрее вернулись к жизни! И у него все станет на свои места в восприятии,и вам станет проще с детьми! Только не вздумайте ребенку жаловаться,стонать или обвинять кого-либо! Ребенок это воспримет как удар! По вам и по себе!

Здравствуйте!

Пожалуйста,посоветуйте,что делать. У меня проблемы в отношениях со старшим ребенком. Ему сейчас 3 года. Ситуация такая. Началось с того,что несколько месяцев назад он стал говорить: «Ой,у меня горло болит. Ой,у меня голова болит,живот болит». Мы с мужем,естественно,пугались. Потому что непонятно,правда болит или он просто так говорит. Мы спрашиваем: «Сынок,ты шутишь?» Отвечает: «Да». А потом опять. Ну,мы решили,что это он от няни нахватался,которая с ним работала некоторое время: у нее была привычка постоянно на что-нибудь жаловаться. Потом он стал делать так: если ему что-то не нравилось,например,ему что-то не давали,он сутулился,опускал голову и уходил из комнаты к другому родителю со словами: «Там больно!» — и плачем. И показывал на коленку. Доходило до того,что он по 20 раз в день на эту коленку жаловался. Мы стали уделять ему больше времени и внимания,и это почти прошло — теперь он почти перестал плакать и жаловаться на колено. Но очень часто стал просить грудь — чаще, чем младший брат-грудничок,в несколько раз! Постоянно! Иногда мне кажется,что я целый день только и делаю,что его кормлю. Я не планировала завершать кормление,пока он сам не откажется от груди,тем более вплоть до рождения младшего он просил молоко только перед сном. И я считаю,что глупо отбирать у одного ребенка грудь и тут же давать ее другому. Но я никак не рассчитывала,что после родов он станет кормиться в режиме новорожденного! Я понимаю,что ему так надо и,наверное,не очень хорошо на душе,раз такие проявления. Чем ему помочь? Подскажите,пожалуйста. С уважением,Ольга

Здравствуйте, Ольга!

Сыну вашему не хватает вашей любви к нему, а не внимания! И потом у него очень сильно начинает развиваться ревность! Ребенок с самого зачатия формирует свой характер, восприятие окружающего мира, материализацию мысли по мыслям, по думам, по поступкам, по действиям и бездействиям, по восприятию и видению действительности родителей! Родители являются для дитя опорой его жизни. И дитя полностью копирует родителей! Так, чтобы убрать ревность у дитя, родителям необходимо ее убрать у себя! И не только у кого-то одного из родителей, а у обоих. Коли вы оба захотите убрать в себе ревность, пишите, я покажу, как это сделать! И у ребенка она уйдет! И ребенок перестанет на себя собирать внимание, протестовать и сосать грудь!

Алексей Алнашев, г. Ижевск

Детский нейропсихолог: Практические рекомендации родителям

Никитина Анна Викторовна

Клинический (медицинский) психолог, практикующий детский нейропсихолог. С отличием окончила Российский Государственный Медицинский Университет им. Пирогова по специальности «Клинический психолог» (специализация — нейропсихология).

«Часто дети, которые не усваивают школьную программу, которые излишне медлительны или гиперактивны, чувствуют себя несчастными, глупыми, у них снижается самооценка. А ведь каждый ребенок заслуживает того, чтобы быть счастливым. Я вижу свою задачу в том, чтобы помогать таким детям. Именно для этого я здесь, в этой рубрике, буду рассказывать родителям о возможных причинах трудностей детей, о способах коррекции, буду давать конкретные советы и рекомендации. За годы своей практики я занималась нейропсихологической коррекцией с совершенно разными категориями детей, благодаря чему имею большой практический опыт работы, которым и готова поделиться с вами, уважаемые родители».

Одна (не)известная причина задержки речевого развития

Причин, по которым дети поздно начинают говорить, великое множество. Я же хочу рассказать о той причине, которая встречается довольно часто, но по каким-то причинам временами остается незамеченной неврологами и логопедами. Эта причина — несформированность связей между двумя полушариями головного мозга, задержка специализации каждого из полушарий. Всем известно, что в головном мозге есть правое и левое полушария, и что у каждого из этих двух полушарий есть свои функции. Для обеспечения любой деятельности — будь то ходьба, чтение, речь и прочее — необходима совместная работа обоих полушарий, каждое из которых вносит свой специфический вклад в осуществление той или иной функции. К определенному возрасту появляется специализация полушарий, когда полушарие как бы говорит: «Это я беру на себя». Родители замечают, что ребенок сначала может одинаково хорошо работать и левой, и правой рукой, иногда он останавливается то на одной, то на другой, но годам к 4-5 (кто-то раньше, кто-то позже) ребенок начинает предпочитать одну руку другой руке. И когда ребенок совершенно точно стал предпочитать правую руку левой — левое полушарие стало у этого ребенка ведущим, доминирующим по отношению к выбору руки. А теперь можете провести небольшой тест — проверьте у ребенка ведущую ногу, руку, ухо и глаз.

На какой ноге ребенку удобнее прыгать? Какой ногой он забивает мяч? Если положить ногу на ногу — ведущая нога будет сверху.

Попросите сложить руки на груди — сверху окажется ведущая рука. Пусть сложит пальцы обеих рук в замок — большой палец ведущей руки будет сверху.

Поставьте перед ним часы, строго по центру, пусть подойдет и приложит ухо. Каким ухом он приложился? Оно и будет ведущим

Попросите его посмотреть на Вас одним глазом. Пусть посмотрит в «подзорную трубу», сделанную из листа бумаги. Ведущий глаз будет открыт.

А теперь можно делать выводы, какое полушарие у ребенка является ведущим. Это безумно интересно, потому что получившийся профиль функциональной асимметрии (преимущественно правый, если большинство проб ребенок выполнял левой половиной тела, или преимущественно левый, если пробы чаще выполнялись правой стороной) говорит об особенностях переработки информации, об особенностях речевого развития, восприятия и т.д. и т.п. Но об этом — в одной из следующих статей. А сейчас хочу обратить внимание родителей тех детей, которые увидели, что у ребенка нет ведущей руки/ноги/уха или глаза. То есть ребенок с одинаковым успехом пользуется то левой, то правой ногой для прыжков, ему неважно, каким глазом посмотреть. Если ребенку исполнилось 5 лет, и ни одно из полушарий не взяло на себя ответственность за тот или иной парный орган — это тревожный симптом. Потому что у ребенка отмечается задержанное формирование межполушарного взаимодействия. Все чаще ко мне на диагностику попадают такие дети, и у них, как правило, отмечается задержка в речевом развитии. И не только в речевом.

Развитие связи между правым и левым полушарием, с обретением каждым из этих полушарий своей специализированной функции для осуществления любой деятельности — это необходимое условие нормального развития. Несформированность межполушарного взаимодействия в тяжелых случаях приводит к задержке речевого и интеллектуального развития, в легких — к различного рода трудностям чтения, письма, счета. В нейропсихологии, в кинезиологии есть специальные программы коррекции, направленные на развитие межполушарных связей. И чем раньше начать работу, тем лучше. Конкретные упражнения по развитию межполушарных связей я опишу в одной из следующих статей.

Анна Никитина, г. Подольск

Древо жизни: Все о системных расстановках

Захарова Людмила Михайловна,

Врач, член-консультант ОППЛ, специалист по системно-феноменологической психотерапии (консультированию) и семейным расстановкам®

«Истории рода, затейливые переплетения, потрясающие судьбы многих и многих людей: предков, родичей, соплеменников, собратьев, друзей и недругов, победителей и побежденных, далеких и близких, и все это равно-важно и равно-ценно в судьбе, в нынешнем и будущем благополучии Человека, клиента, обратившегося ко мне за помощью».

Здравствуйте, честно — запуталась совсем. Мне 35 лет, разведена, сын 8 лет. Встречалась с парнем, ему 30 лет, так получилось, что его маме я абсолютно не понравилась. И вот, по словам моего парня, он не смог сделать выбор, мы с ним встречались, но все это не то, что хотела, я хочу семью, спокойствия, а он не может или не хочет этого давать, и у него тоже все непонятно: то мама, то бабушка, то родственники... Витоге решили разойтись, расходились за 3 года раз 10 точно, друг без друга не можем, но вместе не получается из-за страха молодого человека, что его мама что-нибудь с собой сделает (у нее были случаи). Вроде бы решили каждый устроить свою жизнь, в итоге я не могу строить отношения с другими мужчинами, потому что не могу без него, а он тоже решил построить, но тоже его не устраивает, но вроде бы хотели снова построить отношения, но опять мама-бабушка, все заново, и в итоге мой молодой человек говорит, что любит, я для него родной человечек, но отношения со мной строить он боится и не хочет, наши разговоры перешли в ссоры на пустом месте. Я уже не знаю: с одной стороны, я хочу быть с ним, с другой стороны, я боюсь этих отношений. Как наваждение — с другими не получается строить, все не так и не то. Как быть, как поступить, я запуталась, помогите, пожалуйста. Вероника

Здравствуйте, Вероника!

В своем письме Вы немного пишете о себе. О том, что уже побывали в браке, у вас с первым мужем родился ребенок и ему сейчас 8 лет. О том, что вы сейчас разведены. О том, что Вы вступили в новые отношения с мужчиной, который привязан к своим родным людям более, чем к Вам. Ваша цель, ведущая потребность в этих отношениях — создать семью и обрести спокойствие, его же цель в отношениях с Вами не ясна. Вы пишете, что несколько раз расставались и вновь «сходились». Вы пытались строить отношения с другими мужчинами, и это не удалось. Сейчас вы с МЧ снова хотели быть вместе, но пришли лишь «к ссорам на пустом месте». Вы и хотите быть с ним и боитесь этих отношений. С другой стороны — отношения с другими мужчинами

также не складываются, ведь в них для Вас «все не так и не то». Все происходящее воспринимается Вами как наваждение.

Вероника, Вы пишете, что запутались. И я Вас понимаю. К сожалению, в письме не так много информации о Вас лично, о том, какая Вы. А ведь ниточка, распутывающая клубок Ваших нынешних проблем начинается именно в Вас.

Вероника, Вы пишете, что хотите создать семью. При этом я не увидела в письме, чем МЧ на Ваш взгляд хорош как будущий муж, как мужчина — сексуальный партнер, как отец ваших будущих детей, как отчим для Вашего сына, как партнер по ведению домашнего хозяйства, как добытчик и защитник. Единственное, что, судя по написанному, Вы ждете от него — спокойствие в семейной жизни — именно то, что он не может дать. Вы осознаете это, но «наваждение» продолжается.

Возможно, освободиться от «наваждения» Вам помогут ответы на вопросы: кто в Вашей родительской семье тоже желал спокойствия, и не получал его от мужа? Как сложились отношения Ваших родителей, Вероника? Что за жизнь была у Вас в детстве? Кто давал вам защиту и спокойствие? Было ли Вам этого достаточно? Каковы Ваши отношения с каждым из родителей сейчас? Если бы у Вас, взрослой, прямо сейчас появилась возможность попросить поддержки (возможно — благословения) для построения своей собственной счастливой семейной жизни — кого бы из своих родителей Вы попросили? (Вы можете сделать это, даже в воображении, и это может изменить многое).

Далее, Вероника, попробуйте ответить, что для Вас скрывается в фразе «мы друг без друга не можем»? Что это за чувства, чего не хватает Вам, Вероника, когда Вы расстаетесь с этим мужчиной? Какая часть Вас, в отсутствие именно этого человека, оказывается в одиночестве?

Вероника, возможно, Вы найдете ответ на вопрос, кого же Вы «находите» для себя в этом мужчине. Дело в том, что довольно часто мы видим в партнере кого-то из родителей, и переносим на них свои ожидания и претензии, создаем в своем внутреннем мире образ идеальных «папы» или «мамы», которые вот сейчас «будут любить меня по-настоящему», «долюбят за то, что не долюбили в детстве», «поймут меня лучше всех, и дадут то, что мне по-настоящему нужно»... Этот образ никогда не соответствует действительности, так как ни один самый замечательный мужчина не может стать тем, кем он не является, — нашим родителем, а тем более — идеальным родителем. Это непосильная нагрузка, рано или поздно иллюзия рассеивается, и происходит разрыв отношений.

Вероника, посмотрите: из письма следует, что Ваш избранник (выражаясь расстановочным языком) «смотрит только на родных». Я вижу очень важную фразу о том, что Вы воспринимаетесь мужчиной, как «родной человечек» (заметьте, не женщина, не любовница, не супруга, не партнер по ведению совместного хозяйства, не будущая мать ваших детей). При этом мы видим, насколько непросты у этого мужчины отношения с родными женщинами — мамой, бабушкой, другими родственниками. Ведь, возможно, воспринимая Вас, как «родную», он взваливает себе на плечи дополнительную нагрузку «заботы о родных», и для него груз ответственности перед еще одним «родным человеком» просто невыносим. При этом, как мы знаем, с родными людьми запретны всякие сексуальные отношения и рождение совместных детей. Это важно.

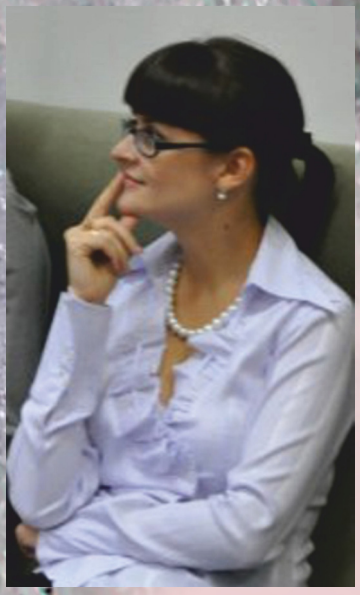
Вероника, из этой ситуации, из этого переплетения-путаницы есть выход.

Я предлагаю Вам постараться увидеть своего избранника именно

как мужчину,как мужа,как отца своего ребенка и т.д. Также Вам нужно хорошенько рассмотреть себя — какая Вы женщина,жена,любовница,мать ваших будущих детей? Это можно записывать в виде таблички, колонки которой озаглавить «Я-жена», «Я-любовница» «Я-хозяйка», «Я-мама» и т.д. и в каждой колонке написать не менее 10 характеристик этой роли. Перечитывать несколько раз,дополнять. Если возможно — сделать это вместе с партнером, предложить ему выполнить то же самое про себя,потом вместе посмотреть что получается. Совпадают ли картинки — то, как Вы видите себя и своего партнера, и то, как Вас и себя видит он. Могу предположить,что это упражнение принесет пользу Вам и прояснит ваши отношения (особенно если прежде у Вас получится разобраться в своих отношениях с родителями). Большую помощь в разрешении Вашего вопроса может оказать системная семейная расстановка.

Добра Вам и удачи.

Людмила Захарова, г. Волгоград



Мой помощник – гипноз

Карпенюк Ксения Владимировна

Клинический психолог, психотерапевт, консультативный член Профессиональной Психотерапевтической Лиги, сертифицированный практик-мастер международной ассоциации НЛП, гипнотерапевт.

«Для меня значимым является уважение к личности любого человека, обратившегося ко мне за помощью. Ведь каждый изнас 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! Может ли гипноз помочь с проблемами в отношениях с другими людьми? Мне очень сложно с матерью. Мне 31 год, я живу с ней, замужем никогда не была. Раньше я встречалась с парнями, ей никто не нравился, а я боялась ослушаться. В последние два года совсем одна. Я чувствую себя так, как будто мне самой 60 лет. И в то же время стоит ей прикрикнуть на меня или строго посмотреть — превращаюсь в маленькую девочку. Я чувствую, что живу совсем не так, как мне хотелось бы, но у меня нет сил это изменить. Почему-то очень большое доверие вызывает именно гипноз, но пока нет возможности пойти к терапевту очно.

Подскажите, что сделать ? С уважением, Ирина

Самое досадное в жизни человека,
пожелавшего перемен,
— невероятность перемены.

Здравствуйте, Ирина!

Очень часто случаются ситуации, когда два самых близких человека не могут найти взаимопонимания. Нужно вовремя понять, как наладить отношения с мамой, чтобы не совершить дальнейших ошибок. Как происходят конфликты, и почему мать и дочь не могут понять друг друга? В любых случаях нужно находить выход и пытаться помириться. Мама — самый родной и близкий человек для маленького ребенка. Но уже в подростковом возрасте у многих детей отношения с мамой становятся не такими уж безоблачными. Конфликты и ссоры между мамой и взрослой дочкой сегодня уже никого не удивляют, хотя назвать их нормальными ни в коем случае нельзя. Эти отношения оставляют глубокий след в душе каждой из сторон. На приеме у психолога часто мамы жалуются на своих дочерей словами: «Я ее кормила, одевала, ночами не спала, когда она болела, а она выросла такой неблагодарной», — дочки же в ответ на мамины упреки оправдываются: «Никто ее не просил меня рожать, я ей ничего не должна». Обидно, слышать такие слова от самых близких людей, не правда ли? Неужели мама не заслужила никакого уважения и благодарности от дочери? Конечно, не все мамы имеют одинаковый характер, а потому при всем желании назвать

всех матерей добрыми и ласковыми будет неправильно. Мамы такие же разные, как и их взрослые дети. Но утверждать, что мамы в детстве не заботились о них и не любили, могут лишь те женщины, чьи родители злоупотребляли алкоголем или оставили их в детском доме. О них в этой статье мы говорить не будем, тем более мамами называть их детям вряд ли хочется.

К сожалению, отношения дочки с матерью, которая «отдавала всю душу», чтобы вырастить ее счастливой и благополучной, не всегда складываются доверительными и дружелюбными. Во многих благополучных во всех отношениях семьях мать и дочь разговаривают «на разных языках». Принято выделять следующие типы отношений между дочерью и мамой:

1. Мать и дочь — подруги. Главная роль в формировании дружелюбных и теплых отношений между двумя родными женщинами принадлежит матери. Если мать воспринимает дочку как самостоятельную женщину и понимает, что она выросла и ей уже не требуется ее опека, то с дочерью у нее складываются очень близкие родственные отношения. В этом случае дочь к маме относится, как к лучшей подруге. Она обсуждает с ней все свои проблемы и рассказывает секреты. Мать в свою очередь также радуется успехам дочери и старается во всем помочь ей, не требуя у нее материальной помощи и заботы о ней. Чтобы добиться таких отношений между матерью и взрослой дочерью, у которой уже есть своя семья, лучше всего молодым найти себе отдельное жилье. На этом этапе взросления дочке лучше любить маму на расстоянии. Наличие собственного хозяйства, где дочь — хозяйка, а мама приходит только в гости, поможет достичь взаимопонимания и уважения между двумя родными женщинами.

2. Конкуренция и соперничество. На первый взгляд такие отношения между взрослой дочерью и матерью, которая еще хороша собой и молодо выглядит, могут показаться союзом двух сестер, но на самом деле они выступают как соперницы. Первые проблемы конкуренции могут между ними возникнуть еще в подростковом возрасте, когда дочка пытается доказать свою самостоятельность. И если у мамы занижена самооценка или имеются какие-нибудь проблемы с мужем, то это и может стать причиной ухудшения отношений с дочкой. С одной стороны, мама боится за взрослую дочь, которая с каждым днем хорошеет на глазах, а с другой стороны, она, сама того не понимая, чувствует к ней скрытую зависть. Единственным выходом из такого способа отношений может быть разумный подход матери и признание ею привлекательности дочери... как в некотором смысле собственную победу. А взрослой дочери надо с пониманием относиться к раздражению мамы, особенно если та чувствует себя уставшей и никому ненужной.

3. Холодная война. Инициатором холодных отношений между матерью и дочерью, как правило, выступает последняя. В основном не желают встречаться и не общаются с мамами те женщины, которых родители в детстве недостаточно любили — или наоборот, отказались от всего ради счастья дочерей. Матери, посвятившие свою жизнь детям, воспитывают людей, которые уверены, что они являются «пупом Земли», и все остальные должны вращаться вокруг них. Не получив желаемого или не имея возможности удовлетворить свой каприз, избалованные дочки обвиняют во всех своих неудачах мать. «Перевоспитать» взрослых детей невозможно, а изменить их отношение к себе очень трудно, поэтому с маленьких лет уделите больше внимания и сил воспитанию

дочери. Если мама с самого рождения уделяет много времени общению с дочерью, учит ее на собственном примере, как надо относиться к мамам и бабушкам, то ломать голову над вопросом: «Как наладить отношения с дочерью?» ей никогда не придется. Не забывайте пословицу: «Яблоко от яблони не далеко падает». Как мы сами относимся к своим родителям, так относятся к нам наши дети. Черты характера родителей в детях проявляются еще сильнее. Чаще обнимайте свою маму и интересуйтесь ее жизнью. Показывайте ей, что для вас очень важно ее точка зрения. Не обязательно при этом с ней соглашаться, анализируйте ее мнение и сами принимайте решение, которое для вас будет лучшим. Не нужно обижаться на родителей и тем более с ними ругаться. Все люди совершают ошибки, а мама и дочка не должны быть врагами всю жизнь только из-за того, что кто-то из них когда-то поступил неверно.

Силы для того, чтобы что-то изменить, есть всегда. Никто не говорит, что это легко. Необходимо приложить немало усилий, чтобы подул ветер перемен к лучшему. И прежде всего, начать нужно с себя. Ответьте себе, сколько лет подряд Вы держите обиду на маму? Как долго Вы несете этот груз? И для чего? Каждый из нас нередко испытывает обиду по отношению к близким, но стоит поговорить о своих чувствах, как сразу становится легче на душе. Когда Вы скажете маме о том, что чувствуете, когда перестанете культивировать в себе обиду на самого родного человека на свете — отношения наладятся. Скажите ей, как дороги Вам отношения с ней, что Вам тяжело от частых ссор и как Вам важно, чтоб она просто Вас услышала.

А для того, чтобы Вам было легче это сделать, можно выполнить несколько простых упражнений.

1. Это упражнение необходимо делать в тишине, наедине с собой. Поставьте два стула. На один сядьте сами и представьте, что на втором стуле сидит Ваша мама. Скажите ей все, что хотели сказать все эти годы. Это могут быть как позитивные, так и негативные высказывания. На данном этапе важно, чтобы Вы освободились от недосказанности. После этого пересядьте на второй стул. И скажите самой себе от имени Вашей мамы те слова, которые всегда хотели услышать от нее. Постарайтесь сказать как можно больше. Затем встаньте и представьте, что смотрите со стороны на мать и дочь. И подумайте, все ли дочь сказала матери, и все ли мама сказала дочери. Если нет, то упражнение нужно повторить.

2. Вспомните самые яркие эпизоды конфликтных ситуаций с мамой. И о каждой ситуации расскажите с собственной позиции, потом с позиции мамы, а затем с позиции постороннего наблюдателя. Важно, рассказывая с позиции матери, не перескакивать на свое восприятие конфликта. И это искусство, которым владеет только сильный человек, коим Вы и являетесь.

3. Напишите маме письмо, в котором можно говорить о чем угодно, в какой угодно форме. Выплесните все свои чувства на бумагу, а потом сделайте с письмом то, что считаете нужным.

И помните, Вы всегда можете обратиться к специалисту. Гипнотерапия может быть использована, чтобы помочь отношениям в различных аспектах — от умения расслабляться до укрепления доверия.

В частности, гипноз может помочь:

- Получить новые взгляды на отношения и развить уважение к чужой позиции.
- Пересмотреть прошлые воспоминания в более позитивном клю-

че.

- Узнать методы релаксации, позволяющие вам спокойно реагировать на конфликтную ситуацию и легко выходить из нее.
- Развить в себе веру, которая основана на вашей уверенности и способности создавать новые и успешные отношения.

Так что все в Ваших руках, и несмотря на то, что Вы ПОКА не можете обратиться к гипнотерапевту очно, изменения к лучшему в отношениях с мамой УЖЕ начались.

Ксения Карпенюк, г. Южно-Сахалинск

Специи счастья: Делаем жизнь вкуснее!

Евгения Владимировна Шреер

Психолог, телесно-ориентированный терапевт, психотренер, основатель и руководитель тренингового центра «Метаморфозы», автор ряда тренинговых программ, действительный член Общероссийской Профессиональной Психотерапевтической Лиги

«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»!»

«ПИНГ-ПОНГ»
Динамика развития конфликта

«Прогноз погоды предвещает циклон, который придет с северо-запада и будет плавно перемещаться на юг. В ближайшие дни Вас ожидают дожди и грозы с переменной облачностью… Как следствие, ожидается снижение температуры и нехарактерное для этого времени похолодание».

«Холод и дождь» в отношениях — побочный продукт конфликтов. Конфликты .... Кто-то живет без них, а для кого-то это образ жизни, способ достижения желаемого, источник страданий, возможность манипуляции, способ поднять свою самооценку и т.д. Конфликты бывают везде и во всем. Между государствами и внутри общества, между людьми и внутри одной личности, в атмосфере и на молекулярном уровне.

Какова же природа возникновения конфликта? Можно ли их избежать? Что делать, если конфликт уже набрал силу?

Любой конфликт — это борьба за интерес в материальном, ментальном или духовном пространстве. Есть конфликты закономерные, необходимые для развития и выхода на новый уровень жизни, а есть конфликты ненужные, возникающие по пустякам и сливающие массу энергии в пустоту. Иногда мы подавляем нужный и важный конфликт, иногда тратим колоссальное количество душевных сил на выяснение пустых и ненужных деталей жизни. Чтобы с пользой использовать такое явление в отношениях, как конфликт, важно понимать природу его происхождения.

Почему возникают конфликты?

Позиция конфронтации

Даже самый позитивно настроенный на сотрудничество и желающий «мира во всем мире» человек с позиции конфронтации обречен на провал. Позиция «напротив» априори является позицией противопоставления, которая бессознательно запускает программу «Я или Он». Поэтому очень важно в пространстве или за столом супругам, детям, деловым партнерам садиться рядом или в круг, но не «напротив». Позиция «рядом» в диалоге имеет такой же эффект. Только находясь «Рядом» можно увидеть ситуацию со стороны оппонента, понять его видение и потом искать компромисс, который подойдет для обоих. Позиция «Напротив» предполагает движение друг на друга. Позиция «Рядом» - движение в одну сторону.

Выше – Ниже

При общении занимаемая позиция учитывается не только в горизонтальном пространстве, но и по вертикали. Конфликт может возникнуть из ничего, если уровень обращения не соответствует структуре иерархии. Хотите проверить?! Пожалуйста... Побеседуйте со своим другом с позиции выше или ниже, и он обидится на Вас безявной на то причины. Укажите своему начальнику, что ему делать, с позиции равного, и он Вам это запомнит надолго. Можно приводить много примеров, когда это бывает. И подобные конфликты решаются легко и быстро, достаточно их участникам занять места, соответствующие положению в иерархии.

Ролевая модель общения

Если в родительской семье ребенок растет в конфликтной обстановке, то он адаптируется к ней. Впоследствии такая среда обитания глубоко впечатывается в его психику и становится привычной. Далее, во взрослой жизни, такой человек при первом же удобном случае будет создавать себе привычную обстановку с любыми подходящими на эту роль людьми. Следует заметить, что такой человек, в силу выработанного в детстве «иммунитета» к эмоциональной боли, может чувствовать себя очень даже замечательно в конфликтной и агрессивной обстановке. На самом деле ему не о чем и не за что спорить. Просто манера общения такая. И если причиной конфликтов является именно этот факт, то тут будет полезно проанализировать с психологом свои диалоги и научиться осознанно строить беседы, не провоцируя конфликт, а также привыкать жить в более позитивной эмоциональной среде.

Сценарий жертвы

Конечно же, среди провокаторов конфликтов есть и страдальцы. Это связано с глубоко заложенной программой, где страдания являются глубинным смыслом бытия. И чтобы переживать подобные эмоции человек будет использовать любые события и поводы. Выход из подобного состояния возможен только при осознании роли Жертвы. И это осознание неизбежно!!! В противном случае об этом непременно заявит либо сама жизнь, доведя до трагического конца, либо терапия с психологом. В основном после осознания того, что модель Жертвы — это путь в страдания, человек настраивается на другие эмоции и события. После подобных инсайтов конфликты исчезают сами собой.

Кризис

Кризис — самая полезная «причина» конфликта. Кризис возникает тогда, когда уже жить по-старому невозможно, а как по-новому — неизвестно. Именно четкое осознание истинной сути проблемы помогает найти конструктивное решение конфликта, благодаря которому происходит развитие и выход на новый уровень жизни. Если кризис не осознается, то конфликты, подобно снежному кому, нарастают, искусно маскируя основную причину проблем. Чтобы увидеть суть, важно самому себе честно ответить на следующие вопросы:

Что делим?
Что доказываем?
Что хотим заявить о себе?

Эффект бабочки

«Взмах крыла бабочки на одном конце земного шара может вызвать ураган на другом» (Р. Брэдбери). «Ураган в отношениях» развивается тогда, когда случайно брошенное слово, незначительная ссора, перерастает в самую настоящую войну. Потом уже трудно вспомнить, когда и почему это началось... А проблема нарастает, извергая гром и молнии своего гигантского энергетического вихря. И далее развитие конфликта идет не по причине разногласий и не за интерес, а уже по инерции. Хочется заметить, что любая мощная энергетическая структура требует подпитки. И чем масштабнее конфликт, тем большее влияние он имеет над своими участниками. Первое, что важно сделать в данной ситуации, — это выйти за границы событий, увидеть отдельно себя и отдельно конфликт. Вторым этапом — перестать посылать энергию в ситуацию, словно Вы хотите плавно остановить раскачавшиеся качели.

Внутриличностный конфликт

Конфликт бывает затяжным, когда у каждого его участника свой интерес. И этот интерес чаще всего направлен на решение внутреннего конфликта, когда человек через внешние события доказывает что-то для самого себя. В основном конфликты во внешней среде — это всего лишь проекция внутреннего состояния человека. Конечно же, решать конфликты внутри себя — это один из наиболее эффективных, экологичных, но вместе с тем и наиболее сложных способов. Чаще всего, таким способом решают конфликты сильные люди, стремящиеся к личностному росту и развитию.

Инструмент для подножки

Победить сильного противника сложно! Для этого некоторые изощренные манипуляторы используют конфликт в качестве инструмента, который сливает энергию с противника и делает его слабым, чтобы потом нанести решительный удар. Если Вам «посчастливилось» иметь среди знакомых подобные экземпляры, то первое правило — не вовлекаться эмоционально на провокации манипулятора. Будьте спокойны — эмоции, связанные с вашими болезненными событиями, манипулятор непременно нащупает в первые же дни вашего общения.

Конфликты бывают разные и про разные интересы. Например: «Один доказывает, что небо голубое, а второй, что вода мокрая». Один видит свою картину мира и ощущает ее по своему, другой — воспринимает мир через призму своего видения. И каким бы ни был конфликт,

всегда есть возможность поговорить и найти компромиссный выход из ситуации, который будет удобен для всех. Очень важно не присваивать оппоненту негативных качеств и утверждений. Ни один человек не согласится с тем, что он бестолочь, дурак и негодяй. Ни один человек не признает, что все его действия были нацелены на то, чтобы все сделать плохо. Человеческое Эго так устроено, что будет рьяно сопротивляться данным утверждениям. Поэтому говорите только о СВОИХ ощущениях относительно сложившихся обстоятельств, только СВОИ ПРЕДПОЛОЖЕНИЯ причин и предлагайте КОМПРОМИССНЫЕ ВАРИАНТЫ, включающие в себя вместе с Вашими интересами интересы оппонента.

План компромиссного диалога:

- Признание факта.
- Выражение СВОИХ эмоций относительно сложившихся обстоятельств.
- Описание СОБСТВЕННОГО видения причин ситуации.
- Предложение компромиссных вариантов решения сложившейся ситуации.

На примере это выглядит так:

- «В последнее время мы мало времени проводим вместе».
- «В связи с этим я чувствую ненужность и одиночество. Мне не хватает тепла и ласки».
- «Мне кажется, что так происходит, потому что у тебя много работы и других бытовых дел».
- «Предлагаю три вечера в неделю откладывать все сделанные и несделанные дела и посвящать это время друг другу».

Конфликт — это неизбежное явление в жизни человека и неотъемлемый этап перехода на новый виток, уровень жизни. Закон трения — это тоже конфликт. Но обратите внимание, сколько полезных вещей облегчающих быт человека было изобретено благодаря конфликту поверхностей различных текстур. Любой конфликт — это источник роста и развития. При видении глубинной сути конфликта и навыке его нейтрализации, можно использовать любой конфликт в сторону улучшения качества жизни. По сути, любой конфликт это «Игра», в которую вовлечены оба участника. Подобно игре в «Пинг-понг», где шарик активно летает, пока его благополучно отбивают оба игрока. И пока вы с азартом вовлечены в эту «Игру» — она никогда не закончится, а будет только развиваться, заряжая энергией азарта и агрессии своих участников. Но стоит не ответить на подачу и … нет «Игры». И тогда, проигравший в матче, если посмотрит шире, выиграет гораздо больше, завершив конфликт. Вопрос только в одном:

« Где для Вас важно победить: в конфликте или в жизни?!»

Евгения Шреер, г. Краснодар

Елена Невская

Психолог, психотерапевт, телесно-ориентированный терапевт. Счастливая женщина.

«...Я считаю, что если уж 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».

Соперницы или... союзницы? Женщины одного мужчины Часть 1

Здравствуйте, дорогие читатели и читательницы!

Недавно я перечитывала написанное мною в эту рубрику, и мне пришло в голову следующее: ведь кому-то вправду может показаться, будто бы «мораль сей басни такова»: есть, мол, женщины, которые терпят, чтобы мужчины им изменяли, и они — молодцы! Так-то оно так... да не так. И об этом, собственно, речь пойдет в сегодняшней статье.

Несколько лет назад ко мне приходил на консультацию молодой мужчина. Наш разговор начался неожиданно откровенно:

— Мне кажется, я маньяк или шизофреник! — заявил он мне буквально с порога.

Я удивилась, но виду не подала. Стали общаться. Как выяснилось, маньяком или шизофреником он не был, ну, не больше, чем любой из нас... (Кстати, в некоторых странах уже отказались от такого диагностического термина за полной его несостоятельностью). А вот отношения с женой у него были прелюбопытные. Ну, ладно, если бы только с женой...

У жены была сестра-близняшка. И это вовсе не латиноамериканский сериал, это наша российская действительность! Нет, никто не терялся в детстве, росли они вместе, с годами становились все более разными, как это и бывает с близнецами, живущими бок о бок. Потом одна сестра вышла замуж — за нашего героя, — а вторая еще ни за кого замуж не вышла, осталась жить с родителями и иногда приходила в гости к сестренке.

Раз в неделю, а иногда и два, и три. А иногда оставалась ночевать.

— Жена дает ей свою домашнюю одежду. А я не каждый раз понимаю, кто передо мной. Прихожу домой. Жена у плиты, готовит что-то. Я ей с порога: «Привет, кис!» А она мне: «Здорово, Володь, я тут картошку жарю!» И тут я вижу, что это ни фига не моя жена! И вот я начинаю думать: а сколько раз такое было, что я их путал? А если я когда-то их спутал и вообще об этом не догадался? Я тут поймал себя на том, что боюсь жену лишний раз поцеловать, потому что не уверен, что буду целовать именно ее...

— А хотелось бы? — спрашиваю я. — Ну... поцеловать? Сво-

яченицу?

Он смотрит на меня, как на персонажа из фильма ужасов, внезапно материализовавшегося в уютном кабинете. Продолжаю дружелюбно улыбаться, жду ответа.

— Хотелось, — вздыхает. — А кому б на моем месте не хотелось?

А и правда, кому? Кому бы на его месте не пришли в голову эти запретные, но такие сладкие фантазии? Мы вожделеем то, что видим — это ни для кого не секрет. «Мудрые» (уж не знаю, на какой лад) мамы, бабушки и тети даже подучают своих младших родственниц: смотри, подруг в дом не води, а то мужа отобьют на раз!

Ну, может, и не отобьют — зачем мужчине «отбиваться»? Сколько бы ему ни прививали женскую моногамную модель поведения, прививается она плохо, никогда накрепко... (Кстати говоря, в случае, когда мужчина все-таки уходит от одной партнерши к другой, он чаще всего выбирает ту, которая изначально не претендует на роль одной-единственной — т.е. по-женски поддерживает его в следовании естественной мужской модели). Однако суть понятна: женщина рядом с мужчиной — это женщина рядом с мужчиной, особенно в том пространстве, где он, мужчина, привык отдыхать и расслабляться. И будь она хоть десять раз подруга или сестра жены, это не имеет значения.

Так вот, большинство это понимает, кто не понимает — догадывается, чувствует. И возникает вопрос: а о чем же все-таки думают женщины, которые с таким упорством тянут в дом подруг? Переодевают в свою одежду, укладывают у себя спать? А некоторые даже просят: ну, попробуй его соблазнить, а? Хочу, мол, проверить, будет он верен мне или нет!

И их ведь немало. И не надо говорить мне о том, что это они просто очень любят своих подруг, нуждаются в их поддержке, не желают, выйдя замуж, отказываться от женской компании и привычного образа жизни. И тем более не надо говорить, что они — невинные страдалицы, которые потом становятся жертвой женского коварства и мужской распущенности. В первой реплике содержится лишь половина правды (потому как нашей жизнью управляет не только разум, который «думает такие мысли», но и бессознательное, которое учитывает весь набор желаний, даже тех, в которых мы не признаемся сами себе). Во втором случае правды нет вообще.

Поэтому давайте посмотрим правде в глаза: если женщины так делают, значит, это им для чего-то нужно. Для чего-то — хочется. Но для чего?

Прежде чем ответить на этот вопрос, давайте зададим себе другой: что женщина получает, когда знает, что она у мужчины не одна? Только, опять-таки, давайте не будем о страданиях и ущемленной ревности: раз добиваются этого так последовательно и упорно, значит, результат в самом деле нужен и воспринимается бессознательно как что-то хорошее. Наверное, можно вспомнить мусульманок, которые ни физически, ни физиологически не отличаются от европеек — и почему-то любят свой уклад жизни, называют других жен мужа «сестрами» и в самом деле друг к другу так относятся. И получается, что есть некая неуловимая близость и родство между женщинами одного мужчины. И это раз. А два — это подтверждение, и следующая из него уверенность: мой мужчина — ого-го! Я не одна такая захотела с ним быть. Не я одна хотела бы иметь от него детей, продолжить его род! Подсознательная убежденность в состоятельности мужчины влечет за собой такую же

убежденность в состоятельности себя как женщины. Так что женщины не просто «терпят» соперниц,а по вполне понятным причинам зачастую сами подталкивают мужчин к другим женщинам. Однако в социуме с набором действующих ныне установок на то, что бессознательно оценивается как большой плюс, накладывается штамп большого минуса. Возникает парадокс,который непременно нужно решить для себя,чтобы чувствовать себя психологически здоровым, благополучным человеком. Чего я вам и желаю.

Елена Невская, г. Санкт-Петербург

Тотем: Психологический аспект

Ирина Васильевна Создана

Организационный и трансперсональный психолог, счастливая жена и мама, руководитель в бизнесе

«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 в себе, ближе к природе, а природа с радостью и любовью примет Вас и призовет к Вам вашего зверя-духа-хранителя!»

Орел: Во всем, что нас окружает (люди, события), сокрыт духовный смысл

Если можешь быть орлом,
не стремись стать первым среди галок.
Пифагор

С давних времен мечты о свободе и счастье у народов мира были тесно связанны с образами птиц. Птичьи образы широко представлены в фольклоре (песни, сказки и предания) о птицах, в народных орнаментах и росписях. Русский народный костюм по своему силуэту похож на птицу: широкие рукава-крылья, головной убор-хохолок, нагрудные и поясные украшения-оперение…

Особое место среди птиц занимает орел. В мифах и верованиях разных народов он часто считается царем птиц, спутником и помощником верховного бога, а иногда и сам становится божеством. Орел был священной птицей греческого Зевса и славянского Перуна. В скандинавской мифологии орел — эмблема Одина. Кельты превозносили орла как хранителя целебных вод. В Древней Греции орел олицетворял силу, верховную власть. Подобно птице фениксу, орел мог омолаживаться: подлетая к солнцу, он сжигал свои крылья, а затем падал камнем вниз и троекратно погружался в воду, чтобы родиться заново. Этой легендой объясняются изображения орлов на христианских купелях для крещения и на капителях средневековых храмов.

Коренные жители Сибири с древности особо выделяли и почитали орла, а также деревья с орлиными гнездами. Изображения орла, орлиные перья и в настоящее время являются непременной частью наряда сибирских шаманов. Например, головной убор тувинского шамана украшают 40 больших и 20 малых орлиных перьев.

Тотемическое почитание орлов до сих пор отмечается у народов — «сыновей Солнца»: якутов, австралийцев, североамериканских индейцев. Орел — носитель счастья (ненцы), его не убивают (зыряне, ламуты, кеты, мезень), орел дарит огонь людям (шорцы), он помощник шамана (энцы), священная птица (лопари, алтайцы, якуты), основатель человеческого рода (якуты, орочи), тотем (эвенки, алеуты).

В христианстве орел служит воплощением божественной любви, справедливости, храбрости, духа, веры, символом Воскресения, вдохновляющих идей Евангелий. Полет орла ассоциируется с вознесением Христа, с молитвами, посылаемыми к небесам, с нисхождением милости Божьей и победой над злом, над грехом. Орел часто служит символом души христианина, которая крепнет благодаря добродетели. По легенде, Иоанн как-то сказал: «Орел летает выше прочих птиц и может смотреть на солнце, но по своей природе возвращается на землю, как и человеческий дух».

Как геральдический символ орел встречается во многих гербах и государственных эмблемах. Это символ безграничной власти, победы и отваги, величия и духовного подъема. В «Словаре международной символики и эмблематики» говорится, что «римские полководцы имели изображение орла на своих жезлах как знак главенства над действующей армией». Позднее орел «был превращен в исключительно императорский знак, символ верховной власти». Именно поэтому орел получил в римском законодательстве официальное наименование «римская птица». Образ орла перенял Наполеон I, этот знак с 1804 г. стал символом Великой Армии.

Орел всегда был олицетворением силы, зоркости, прозорливости, благородства. Сидящий орел у древних ацтеков был на знамени, белоголовый орлан — национальная эмблема США, сокол был нарисован на щите предводителя гуннов Атиллы. В российской городской геральдике эмблемой орла располагают города: Орел (черный коронованный орел на белых воротах), Чернигов (черно-белый коронованный орел), Якутск (белый ястреб на ветке), Суздаль (коронованный сокол в красно-синем поле) и другие города.

У меня часто спрашивают: а как узнать свой тотем? Есть несколько способов, в том числе сны. В своих снах вы можете сражаться со своим «природным противником». Например, если ваш тотем волк — драться с собаками. А если ваш тотем орел — бороться со змеями. На первый взгляд это может показаться странным, но только на первый. Изображения схватки орла со змеей встречаются часто в культурах разных стран мира. Поединок орла и змеи олицетворял борьбу небесных и подземных, хтонических, сил. При этом орел означал «свет не явленный», тогда как змей — «не явленную тьму». Вместе они составляли космическое целое, соединение духа и материи.

Интересный факт, что в мире птиц есть одна с говорящим названием — Змееяд. Это — крупный хищник, и узнать его можно по темной буровато-серой окраске верхней стороны тела, белому животу и хвосту в поперечных полосках. Голова крупная, глаза желтые, лапы голубовато-серого цвета. В России встречается в средней полосе и южных областях, но более обычен в степях Средней Азии.

Это узкоспециализированный хищник. Основу его питания составляют змеи и ящерицы. Учеными подсчитано, что за лето семья змееядов (пара взрослых и птенец) съедает от 800 до 1000 змей. Добычу змееяд высматривает с воздуха, но иногда ищет ее, бродя по земле или мелко-

водью.

Чтобы ловить змей, тем более ядовитых, нужна особая сноровка. Неудачная атака может закончиться для охотника плачевно. Заприметив змею, хищник на несколько мгновений зависает в воздухе, трепеща крыльями, и резко падает вниз. В этот момент его движения рассчитаны с точностью до миллиметра, до доли секунды. Сумеет схватить змею за голову или шею — будет с обедом, чуть промахнется — может заполучить смертельную дозу змеиного яда. Такая уж у него охота: «либо пан, либо пропал».

Если Тотем Орла пришел в вашу жизнь — во сне, остановил ваш взгляд на странице журнала или обратил на себя внимание каким либо другим образом — вполне может быть, что он несет свое послание. Основной урок Орла: только поднявшись над проблемой, можно расширить свои горизонты и увидеть пути ее решения. Ведь орел — это олицетворение божественного величия. Он может высоко взлетать в небо, выше, чем какое-либо другое живое существо, и поэтому может ближе всех подходить к Великому духу. Со своей высоты он может смотреть на происходящее внизу, на земле. Орел учит, что важно познать жизнь со всеми ее светлыми и темными сторонами. Как негативные, так и позитивные события служат высшей цели и помогают развивать собственное Я. В сложных ситуациях, необходимо помнить, что только опираясь на свою духовность (крылья), можно подняться над ситуацией (взлететь) и расширить Ваш смысл существования (горизонт) до гораздо больших пределов, чем он был до этого (духовный рост).

Для иллюстрации хочу привести маленький пример. Представьте, что вы находитесь в темной комнате и перед вами стоит на полу горящая свеча. Много ли вы можете рассмотреть вокруг себя? А вот если вы поднимете свечу вверх? Недаром в аллегорических мифах древних народов, Орел считается олицетворением Солнца, источником света. Темнота всегда ассоциируется с загадкой, таинственностью, опасностью. Чтобы добиться цели, надо иметь широкий кругозор и действовать целеустремленно. Орел учит нас равновесию: он сохраняет связь с землей, но не принадлежит ей всецело. Работая с орлом как с тотемом, вы обретаете новое видение мира. Он учит использовать в практических целях все возможности, которые открываются перед нами в жизни. Признав орла своим тотемом, вы открываете для себя огромный новый мир и вместе с тем принимаете на себя большую ответственность за свое дальнейшее духовное развитие. Тотемные качества орла дают силы оставаться невозмутимым в любых ситуациях. Орлу ничего не угрожает, ведь он всегда может либо улететь, поднявшись над суетностью ситуации, либо проявить свои качества хищника.

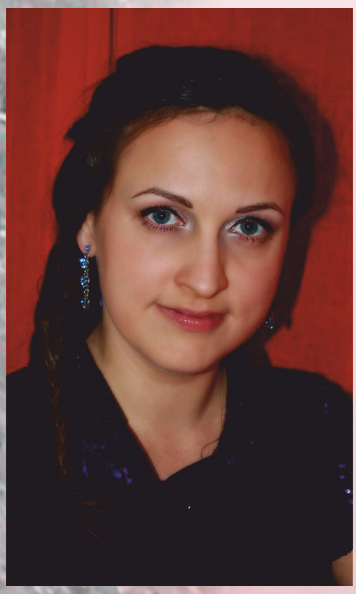
Для раскрытия в себе свойств тотема орла необходимо уделять время медитации, хотя бы минут 15 в день. Это может быть ранее утро или вечер, перед сном.

Для проведения медитации сядьте удобно на пол или на стул. Важно, чтобы вы могли в этом положении находиться расслаблено длительное время и чтобы ваша спина при этом оставалась прямой. Глаза лучше всего закрыть, так вам будет легче сосредоточиться на внутренних ощущениях. Расслабьтесь. Можно поставить спокойную музыку. Сначала просто наблюдайте за своим дыханием, это поможет вам нормализовать его, сделать неспешным и спокойным. Когда необходимое душевное состояние будет достигнуто, переходите непосредственно к медитации. Представьте, что вы орел и парите высоко над землей.

Почувствуйте, что внутри вас зарождается покой, свобода и способность смотреть на события с высоты птичьего полета. Это не просто чувство умиротворения, а ощущение необъятности мира и правильности всего происходящего. Ведь очень часто наши проблемы кажутся таковыми лишь потому, что мы сосредоточены и смотрим только на них. Но стоит нам взглянуть на них с высоты, и сразу видно, что это всего лишь ступенька на нашем пути, а не огромная стена, мешающая двигаться. Позвольте себе какое-то время просто находиться в этом состоянии «парения», слушайте свое дыхание и наслаждайтесь ощущением свободы. Когда вы наполнитесь этой «орлиной энергией», несколько раз глубоко вздохните, выдохните и откройте глаза…

«Победите свой страх, посмотрите выше своего горизонта, объединитесь с энергией воздуха и летите вперед!»

Ирина Создана, г. Санкт-Петербург



Разговоры о любви

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

«Любовь все понимают по-разному, она включает в себя множество переживаний, огромное многообразие проявлений и граней. В своей рубрике я буду так или иначе касаться всех этих граней... Будут подниматься и обсуждаться проблемы и вопросы, связанные с различными сторонами отношений между людьми и человека с самим собой. Здесь будет вестись речь и о конфликтах, и о ревности, и о дружбе, и об обидах, и о прощении, и о понимании и непонимании, и о многих других составляющих любви и человеческой жизни в целом».

Не быть значимым

В прошлом номере мы коснулись темы ранних детских решений — тех решений, которые ребенок принимает в раннем детстве относительно своей будущей жизни. И именно в соответствии с этими решениями взрослый человек выстраивает свою жизнь. Этот процесс находится вне осознания взрослого, но обнаружив свои детские решения и выведя их в зону осознавания, человек может их изменить, принять перерешение, и таким образом, изменить свою жизнь, начать выстраивать ее исходя из реальности и своих взрослых возможностей.

Напомню, что эти решения формируются ребенком под воздействием различных факторов, решающее значение среди которых имеют послания, которые ребенок получает от своих родителей.

В предыдущей статье мы уже рассмотрели решение «не быть близким». А сегодня остановимся более подробно на другом детском решении, которое может негативно отражаться на жизни человека. Это решение звучит так: «Не быть значимым». Могут быть вариации: «не придавать значения своим чувствам», «не иметь своего мнения», «не говорить о том, что для меня важно» и т.д.

Человек, руководимый таким решением, еще в глубоком детстве хорошо усвоил, что «скромность — главное достоинство», «нужно быть тише воды, ниже травы», «слово — серебро, а молчание — злато», «нельзя быть выскочкой» и т.д. Будучи ребенком, этот человек хорошо понял, что его чувства, мысли, мнение никому не интересны, не важны или их выражение грозит потерей любви, в первую очередь, родительской.

Некоторые люди, руководимые таким решением, могут смеяться или широко улыбаться, рассказывая о своих серьезных переживаниях, чувствах, своей боли, демонстрируя таким образом, что они несерьезно относятся к себе, и провоцируя окружающих на такое же несерьезное к себе отношение. В то же самое время, получая от окружающих эту реакцию, они подтверждают свое сценарное убеждение: «То, что со мной

происходит, не имеет никакого значения и для тебя тоже, как и для всех остальных. Я не значим. Моя боль не важна». Это естественным образом сказывается на жизни такого человека, на отношениях, которые он выстраивает с окружающими.

Одна моя клиентка рассказывала о том, как она приняла решение «не быть значимой». Во-первых, ее мама демонстрировала тотальную нелюбовь к себе, тотальное неуважение к собственным чувствам и проявлениям, и естественно, девочка с самого детства хорошо усвоила этот родительский пример, унаследовав, по всей видимости, мамино детское решение. Как именно мама делала это? Внешне это проявлялось, в первую очередь, экономией на себе. Мама экономила на своей одежде, косметике, времени, необходимом для ухода за собой. У мамы не было никаких увлечений, и она ничего не делала для своего удовольствия. Мама никогда всерьез не заявляла о своих потребностях, желаниях, чувствах. Мама постоянно приносила себя в жертву для того, чтобы угодить другим.

А во-вторых, эта девушка вспомнила эпизод из своего раннего детства, когда она рассказала маме какую-то свою заветную тайну, доверила по очень большому секрету свои нежные детские чувства и переживания, самому близкому и самому идеальному человеку — маме. После разговора с дочерью мама вышла в соседнюю комнату и стала, хихикая, громким шепотом рассказывать только что полученную тайну остальным членам семьи.

Возможно, мама хихикала от умиления, и наверняка была уверена, что дочь ее не слышит. Но какие чувства испытала в тот момент маленькая девочка? Она была в растерянности. Ей бы разозлиться да высказать маме все, что она думает по этому поводу. Но можно ли злиться на маму? И есть ли повод злиться, или это нормальная ситуация? Может быть, так и должно быть? Ребенок еще не знает ответов на эти вопросы, а потому находит их в поведении и реакциях взрослых. И, как правило, ребенок в раннем возрасте уверен в идеальности своего родителя, в его святости. А разве можно злиться на святую? А еще мама может перестать любить, и это уже совсем страшно. Кроме того, ребенок часто боится нанести родителю вред своим гневом. Так эта девочка научилась подавлять и не замечать свой гнев. Нужный в тот момент гнев, аутентичный, настоящий и вполне справедливый.

И какой же вывод сделала девочка из этого эпизода? «Мои чувства не важны, смешны, не значимы. Мои переживания интересны только для того, чтобы позабавить окружающих. Я не значима». В дальнейшем девочка нашла еще несколько подтверждений своему решению, и все, дело сделано. Решение принято.

Что же дальше? Во время обучения в начальной школе эта девочка умела читать лучше, чем все остальные. Но она специально читала по слогам для того, чтобы не выделяться и не быть значимой. Она не показывала знаний, которые у нее есть, чтобы «не умничать и не быть выскочкой», и очень удивлялась, когда другие девочки это делали и не боялись, и получали похвалу. И тогда она испытывала грусть, зависть, обиду и злость, но никогда никому об этом не рассказывала, потому что считала, что это не значимо. В подростковом возрасте эта девочка, напротив, совершала весьма опрометчивые поступки, о некоторых из которых сейчас жалеет, чтобы привлечь к себе внимание окружающих, т.к. считала, что в ней самой нет ничего хорошего и достойного любви. Сама по себе она не значима.

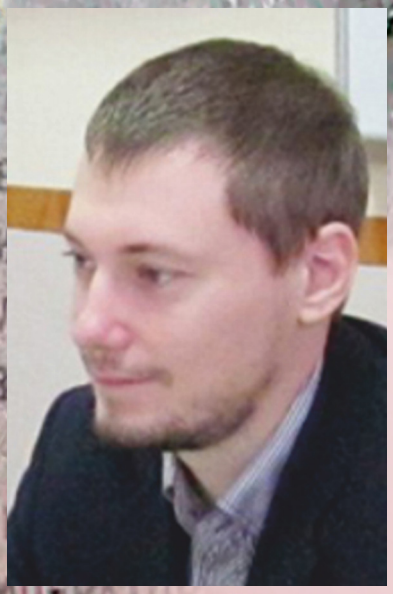
В уже сознательном возрасте эта самая девочка устроила себе целую череду неудач, приведя себя к депрессии, и никак не могла понять, почему же все это с ней происходит. А все потому же: быть счастливой, любимой и успешной — это быть значимой, а ей нельзя. Выйдя из депрессии, стала очень много работать, запретив себе всякие удовольствия до момента достижения цели. Быть может, тогда, получив заветное, добившись результата, она сама станет значимой. Но, как правило, человек, который принял такое решение, сделает все для того, чтобы никогда не добиться своей цели. В другом варианте —добившись, обязательно обесценит, списав это на удачное стечение обстоятельств или помощь других людей, или будет сравнивать себя с другими — причем делать это таким образом, что сравнение обязательно будет не в его пользу, и это его достижение окажется ничтожным по сравнению с достижениями других.

Таким образом, этот человек бессознательно будет вновь и вновь искать и находить подтверждение своего решения, своих убеждений касательно себя самого. При этом та часть реальности, которая говорит об обратном, им будет игнорироваться.

Какой же может быть выход? В первую очередь, важно найти ту самую ситуацию, тот самый момент, эпизод, когда ребенок мог принять такое решение. Важно дать выход подлинным чувствам, которые в тот момент возникли, а возникли они как раз для того, чтобы помочь своему хозяину разрешить ситуацию наилучшим для него образом. В нашем примере таким чувством был гнев. Например, выпустив свой гнев, та самая девочка могла сказать своей маме что-то вроде: «Мне не нравится то, что ты сейчас делаешь. Ты не должна рассказывать то, что я доверила тебе по секрету». Используя силу гнева, даже ребенок мог произнести эти слова достаточно убедительно. И это избавило бы ее от необходимости принимать столь пагубное для своей дальнейшей жизни решение. И когда взрослый человек находит эту детскую ситуацию, это подавленное чувство, и проговаривает то, что он мог бы сказать тогда, проговаривает самые нужные и важные для себя слова, опираясь на свои чувства и ощущения, тогда он обретает возможность вернуться в свое детство и изменить свое решение на более конструктивное. В данном случае таким решением может стать решение «быть значимым». Осознание «я могу быть значимым», «я уже значим» приводит к тому, что человек начинает заботиться о себе, относиться к себе уважительно, бережно, нежно, с любовью, поддерживает себя, относится серьезно к своим чувствам, мыслям, мнению, проявляет себя, позиционирует, обозначает свое существование и границы. И тогда неизбежно этот человек вызывает к себе такое же отношение окружающих, и сам начинает относиться к окружающим как к значимым и как к равным. И жизнь начинает сверкать совсем другими красками.

Разрешите себе значимость!

Анна Беляева, г. Самара



Сложный вопрос

Мелькин Антон Александрович

Кандидат юридических наук, преподаватель высшей школы, независимый эксперт — член комиссий по проведению аттестации государственных гражданских служащих Смоленской области.

С 2009 года Антон Александрович ведет прием граждан по юридическим вопросам в Общественной приемной полномочного представителя Президента РФ в ЦФО. Является сторонником широкого взгляда на право как на очень сложное явление, которое является частью нормативной системы общественных отношений.

Здравствуйте! Мы с моим молодым человеком решили пожениться, пошли в ЗАГС — а там у нас заявления не принимают, ссылаясь на то, что у него нет регистрации вообще никакой, хотя гражданин России. Я прописана у родителей в другом городе. Посоветовали нам (в частном порядке) найти хоть какую-нибудь бабушку и временно вписаться у нее. Но это же незаконно, а зарегистрироваться у своих нам не у кого. Что делать? Законно ли такое требование? Кристина

Здравствуйте, Кристина! Прежде чем ответить на вопрос по существу, обращаю внимание на то, что у гражданина России есть право на обращение в государственные органы и органы местного самоуправления, которое закреплено в ст. 33 Конституции Российской Федерации, и которое конкретизируется положениями Федерального закона от 02.05.2006 года е 59-ФЗ (ред. от 02.07.2013 года) «О порядке рассмотрения обращений граждан Российской Федерации». В этом правовом акте указано, что обращение, поступившее в государственный орган, орган местного самоуправления или должностному лицу в соответствии с их компетенцией, подлежит обязательному рассмотрению, письменное обращение подлежит обязательной регистрации и рассмотрению по общему правилу в течение 30 дней. В данном случае орган записи актов гражданского состояния обязан был принять ваше заявление, а потом уже произвести советующую процедуру, либо отказать в государственной регистрации акта гражданского состояния. Причем по требованию лица, которому отказано в государственной регистрации акта гражданского состояния, руководитель органа записи актов гражданского состояния обязан сообщить данному лицу причины отказа в письменной форме. Когда государственный орган дает письменный ответ, в нем, как правило, указываются правовые нормы, на которые он ссылается при принятии решения, ознакомившись с ними можно уже сделать предположение о правомерности или неправомерности деяний должностных лиц, и, соответственно, решить для себя, стоит ли обжало-

вать это решение.

Порядок государственной регистрации актов гражданского состояния регламентируется Федеральным законом от 15.11.1997 года е 143-ФЗ (ред. от 25.11.2013 года) «Об актах гражданского состояния». В нем определено, что «государственная регистрация заключения брака производится любым органом записи актов гражданского состояния на территории Российской Федерации по выбору лиц, вступающих в брак» (ст. 25).

Основанием для государственной регистрации заключения брака является совместное заявление лиц, вступающих в брак. В статье 26 закреплен перечень сведений, которые в нем указываются: фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, возраст на день государственной регистрации заключения брака, гражданство, семейное положение до вступления в настоящий брак (в браке не состоял, разведен, вдов), место жительства каждого из лиц, вступающих в брак; национальность, образование и при наличии у данных лиц общих детей, не достигших совершеннолетия, их количество (указываются по желанию лиц, вступающих в брак); фамилии, которые избирают лица, вступающие в брак; реквизиты документов, удостоверяющих личности вступающих в брак. Одновременно с подачей совместного заявления о заключении брака необходимо предъявить по общему правилу только документы, удостоверяющие личности вступающих в брак.

Руководитель органа записи актов гражданского состояния может отказать в государственной регистрации заключения брака, если располагает доказательствами, подтверждающими наличие обстоятельств, препятствующих заключению брака. Исчерпывающий перечень таких обстоятельств установлен в статье 14 Семейного кодекса Российской Федерации: «Не допускается заключение брака между: лицами, из которых хотя бы одно лицо уже состоит в другом зарегистрированном браке; близкими родственниками (родственниками по прямой восходящей и нисходящей линии (родителями и детьми, дедушкой, бабушкой и внуками), полнородными и неполнородными (имеющими общих отца или мать) братьями и сестрами); усыновителями и усыновленными; лицами, из которых хотя бы одно лицо признано судом недееспособным вследствие психического расстройства».

Также дополнительно уточняю, что в настоящее время действует Закон РФ от 25.06.1993 года е 5242-1 (ред. от 28.12.2013 года) «О праве граждан Российской Федерации на свободу передвижения, выбор места пребывания и жительства в пределах Российской Федерации», который содержит требование, о том что «граждане Российской Федерации обязаны регистрироваться по месту пребывания и по месту жительства в пределах Российской Федерации». Но он же содержит и положение, что «регистрация или отсутствие таковой не может служить основанием ограничения или условием реализации прав и свобод граждан, предусмотренных Конституцией Российской Федерации, федеральными законами, конституциями (уставами) и законами субъектов Российской Федерации» (ст. 3).

Таким образом, представляется неправомерным требования органа записи актов гражданского состояния. Получив письменный отказ, вы вправе обжаловать его в орган исполнительной власти субъекта Российской Федерации, в компетенцию которого входит организация деятельности по государственной регистрации актов гражданского состояния, в территориальный орган уполномоченного федерального ор-

гана исполнительной власти, осуществляющего функции по контролю и надзору в сфере государственной регистрации актов гражданского состояния или в порядке статьи 254 Гражданского процессуального кодекса Российской Федерации в суд.

Здравствуйте! Нужен юридический совет. Моя дочь и внук живут во Франции, у обоих двойное гражданство. Иногда они приезжают в гости к нам с мужем. Внуку 14, скоро нужно менять в консульстве загранпаспорт. Но возникает вопрос: подлежит ли он в будущем призыву в российскую армию? Сможет ли приезжать сюда и не быть призванным?

Согласно части 2 статьи 62 Конституции Российской Федерации наличие у гражданина Российской Федерации гражданства иностранного государства не умаляет его прав и свобод и не освобождает от обязанностей, вытекающих из российского гражданства, если иное не предусмотрено федеральным законом или международным договором Российской Федерации.

Также в части 1 статьи 6 Федерального закона от 31.05.2002 года е 62-ФЗ (ред. от 02.11.2013 года) «О гражданстве Российской Федерации» содержится положение, что гражданин Российской Федерации, имеющий также иное гражданство, рассматривается Российской Федерацией только как гражданин Российской Федерации, за исключением случаев, предусмотренных международным договором Российской Федерации или федеральным законом.

В настоящее время такого международного договора между Францией и Россией не существует.

А правовое регулирование в области воинской обязанности осуществляет Федеральный закон от 28.03.1998 года е 53-ФЗ (ред. от 25.11.2013 года) «О воинской обязанности и военной службе». Согласно этому правовому акту ваш внук не обязан состоять на воинском учете, как постоянно проживающий за пределами России, но подлежит призыву на военную службу на общих основаниях.

Антон Мелькин, г. Смоленск

[illegible] обязанности [illegible]

[illegible] связанъ Его [illegible]

[illegible] долженъ Его Императорскому [illegible] своем

[illegible]нному и прирожденному Всемилостивейшему [illegible] Госу-

[illegible]рю Императору Николаю Александрови[illegible] подданству

[illegible]всероссійскому и законному Его Императорск[illegible]ичества

[illegible]ероссійскаго Престола Наслѣднику, вѣрно [illegible]мѣрно

[illegible]ужить, не щадя живота своего, до послѣдней [illegible]ровки

[illegible] высокому Его Императорскаго Вел[illegible]

[illegible]державы, силѣ и власти принадлежащія [illegible]

[illegible]ества, узаконенныя и впредь узаконяемыя [illegible]

[illegible]рѣнно, силѣ и возможности исполнять [illegible]

[illegible] Величества Государства и земель Его [illegible]

[illegible]ствію, въ полѣ и крѣпостяхъ, водою и [illegible]

[illegible]талліяхъ, партіяхъ, осадахъ и штурмах[illegible]

[illegible]ныхъ случаяхъ храброе и сильное [illegible]

[illegible] всемъ стараться [illegible]

[illegible]скаго Величества вѣрной [illegible]

[illegible] во всякихъ случаяхъ касаться может[illegible]

[illegible]ичества интереса, вредъ и убытокъ, [illegible]

[illegible] немедлѣнно благовременно объявлять, но и [illegible]

[illegible]твращать и не допущать потщуся и всякую [illegible]

[illegible]ность крѣпко хранить буду, а предпоставленн[illegible]

[illegible] начальникамъ во всемъ, что къ пользѣ и [illegible]

[illegible]касаться будетъ, надлежащимъ образомъ [illegible]

[illegible] по совѣсти своей исправлять и для [illegible]

[illegible]ства, дружбы и вражды [illegible]

[illegible] команды и знамя [illegible]

[illegible] никогда [illegible]

[illegible]ледовать буду, и во [illegible]

[illegible] честному, вѣрному [illegible]

[illegible] солдату надлежитъ [illegible]

[illegible] повелѣніяхъ и [illegible]

[illegible]ромоніяхъ. Въ за[illegible]

Быть и понимать

Гудимов Вениамин Витальевич

Практикующий психолог, автор, ведущий семинаров. Основатель текстерапии

Идея собственного текста, автором которого является в большей степени сам человек, нежели другие — базовая идея текстерапии. Возвращение авторства помогает выйти из роли персонажа чужих текстов и использовать ответственность как терапевтический ресурс, обеспечивающий положительные изменения.

Шанс для сознания

Существует определенный смысл встречи и разговора людей с разными текстами. Настолько разными, насколько и яркими — в силу отраженного в них сплава наивности, искренности, напряжения и убедительности. Наше прочтение текста — это всегда вопрос о трансформации читающего и читаемого. Происходящее может быть описано — обращено в речь — по-разному. Но кому принадлежит речь?

Мы можем анатомировать текст, уничтожая алиби на целостность и предлагая готовую версию перевода, по сути — объяснения. Выбор невелик: наше дело обнаружить знакомые нам маркеры, и в этом мы столь усталы, сколь и всемогущи. Далее — подмена текста, обмеление речи, уплощение человека, превращение его в вещество, плоское в своей гомогенности. На таком фоне презумпция непонятости текста представляется нелепицей.

Мы задумываемся о праве на непонимание текста, когда определяем текст (и отраженного в нем человека) как нелинейный и ассиметричный. Такой шаг возвращает автору текста неопределенность, а нам дарит понимание направленности этой неопределенности. Наше понимание автора становится событийным — в той степени человечности, которой мы можем поделиться с ним.

В противном случае нам остается подобрать версию и непринужденно убедить друг друга. Лишить права на целостность, которая безусловно присутствует в каждом мгновенье, но как нечто неполноценное, нуждающееся в анализе, раскладе и пр. Здесь с целым — а им может оказаться даже то, что мы назовем сознанием — выстраиваются отношения сводничества: человека убеждают в том, что он неполноценен априори или по причине, неполноценность объективируется и тем самым выводится из субъективной принадлежности.

Далее следует анализ — но чего? Объективированной неполноценности? Прошлого — которое отныне реальность неполноценности? В которой неполноценный субъект с помощью полноценного психолога пытается совершить последовательность не поступков — а процедур, сценарированных анонимным другим. Именно здесь он получает ответы на вопросы, которые никогда не могли прийти ему в голову, и рад этому. Впрочем, как и изобретатель — или транслятор? — заученных

чудо-вопросов.

Затем печальная участь: неполноценный субъект обречен на общение со своей частью — стимулируемый к этому полноценным психологом, который без сомнения увлечен техническим разоблачением — или конструированием? — целого. Возможно, он даже ведет с ней войну — где победа это признание правильности монолога терапевта и сырьевой природы клиента, по сути — потребителя типичных сценариев, в набор которых превращен текст.

Но у нас есть шанс. Возможно, если мы задумаемся о связи автора и текста — хотя бы об этом! — пространство целостных смыслов станет крайне необходимым в качестве переводчика, помогающего понимать автора, а не объяснять его атомы.

В этом пространстве речь становится объектом внимания человека, речь как свидетель сознания, насыщенная ожидающими своего часа посланиями, которые меняют свой смысл — будучи прочтены «как...».

Прочтение здесь — почти невозможный поступок (возможно ли окончательное прочтение?), толкнуть на который может ощущение герметичности своего текста, когда изменение сознания становится не ключом, а спонтанной практикой необходимости себя.

Кто мне нужен, чтобы прочитать свой текст? Условие, при котором текст может быть прочитан мною как настоящим, а не раскодирован другим?

Чтобы прочитать — нужно появиться. Не чтобы тебя «появили», задали, определили — присвоив право на осознание. Но чтобы ты это сделал сам.

Появление — почти невозможный поступок именно потому, что совершить его человек может сам, в этом его уникальность. Да и сам текст — с его нелинейностью, полифонией, в конце концов несовершенством и изменчивостью — может быть прочтен по направлению к максимальной целостности читающего.

В противном случае — и в этом подвох текста, его пропасти и нижние миры — произойдет измельчение читателя, незаметное превращение его в персонажа, если хотите — в обусловленное существо, с узким горизонтом и плоской перспективой; объясненным — но не узнанным — чувством себя.

Вениамин Гудимов, г. Москва

Дарья Стрельцова

Акушер-гинеколог, мама троих детей, член правления организации «Рождение», соавтор книги «Девять месяцев и вся жизнь. Роды нового тысячелетия»

«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».

Типичные роды. Часть 5
Ктг, стимуляция, обезболивание

...У отечественных педиатров-неонатологов даже появился термин «окситоциновые дети», т.к. младенцы, рожденные с применением окситоцина, отличаются (в худшую сторону) от детей, рожденных без его использования. Им гораздо чаще требуется стимуляция дыхания, они ослаблены резкими схватками, из-за которых к ребенку поступает гораздо меньше кислорода.

Применение окситоцина оправдано только тогда, когда без него действительно невозможно обойтись. В большинстве же случаев от акушеров требуются терпение и создание благоприятной бесстрессовой обстановки для рожающей женщины. Кроме того, существуют естественные методы стимулирования родов: движение, вода, холодные обливания, стимуляция сосков и другие.

Субъективно стимулированные схватки переносятся гораздо тяжелее, чем обычные. Они более резкие и болезненные, т.к. матка реагирует на воздействие извне, а не на внутренний, согласованный с другими системами организма, ритм. Алена описывает в своих родах очень похожие ощущения.

Применения неоправданной стимуляции (мы не имеем в виду обоснованные вмешательства, в этом случае отказаться все равно будет невозможно) можно попробовать избежать, если вы заранее обговорите с врачом свои требования (отказ от стимуляции), и он согласится с ними. Если врач не является сторонником естественных родов, это будет сложнее сделать, но все-таки возможно. Нам известны случаи, когда женщины, поступая в роддом без предварительных договоренностей и контракта, категорически отказывались от стимуляции и успешно рожали самостоятельно.

Отказываясь от медикаментозной стимуляции, надо иметь в виду, что даже в домашних родах иногда возникает необходимость ее применения.

Действительно, дыхание и свобода движения и смены поз хорошо помогают уменьшить болевые ощущения в родах и легче переносить их.

Замечательно, что врач помогала Алене «правильно дышать». Обычно этому учат на курсах подготовки к родам, но очень важно, когда в родах об этом еще раз кто-то напомнит, подскажет, т.к. на схватках роженица обычно забывает обо всем. Конечно, в родах лучшее дыхание

— это то, которым женщина дышит интуитивно, соответственно данной ситуации. Но для того, чтобы оно возникло, лучше познакомиться с разными способами дыхания и попрактиковать их заранее, еще во время беременности, т.к. в родах воспринимать информацию извне сложно.

По рекомендациям ВОЗ, пункт 10, необходимо, чтобы во время схваток женщины могли ходить. Каждая женщина должна свободно решать, какое положение ей принять во время родов. Нет ничего более неестественного, чем неподвижно лежащая рожающая женщина. Тем не менее, в большинстве роддомов женщине до сих пор на это требуется разрешение врачей. Этого также можно избежать, заранее договорившись с врачом, или узнав, как обычно принимают роды в выбранном роддоме.

В родах у женщины в какой-то момент наступает измененное состояние сознания, когда она как бы выпадает из реальности. Это признак того, что в работу включились древние мозговые структуры, а кора головного мозга перестала контролировать ситуацию и тем самым мешать этим структурам работать. Излишнее напряжение и постоянный контроль за ситуацией очень сильно тормозит роды. Это не значит, что женщина теряет разум, она в этот момент полностью раскрепощается и раскрывается, выпуская своего ребенка наружу. Помните классическую фразу из фильма: «В родах все женщины кричат «мама!» на родном языке»?

Но в описываемых ощущениях Алены есть признаки того, что ей давали не просто маску с кислородом, а применили ингаляционное обезболивание с помощью закиси азота. С приближением схватки (или постоянно) женщина начинает дышать через маску, до тех пор, пока схватка не закончится или у роженицы не наступит хирургическая стадия наркоза, при которой она «отключается», перестает прижимать маску, начинает дышать воздухом и просыпается. Таким образом этот вид обезболивания считается саморегулирующимся и относительно безопасным для матери и ребенка, т.к. закись азота не накапливается в организме. Хотя и при этом виде обезболивания у роженицы могут появиться цианоз (синюшность), тошнота, рвота. Тогда ей дают вдыхать чистый кислород.

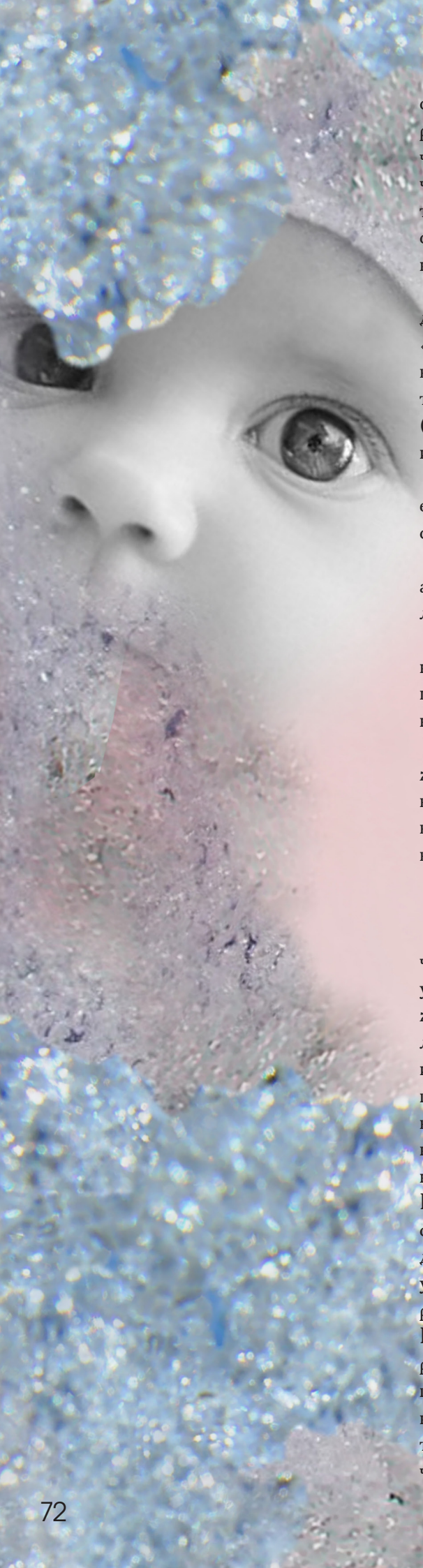
Что испытывает при этом ребенок можно только догадываться. Но считается, что побочные действия для него небольшие, а, значит, ими можно пренебречь. О том, что ребенок напрямую связан с матерью и ее состоянием, предпочитают не задумываться. Каково ему проходить непростой и длительный период схваток, а затем потуги, когда мать периодически впадает в бессознательное состояние, а в остальное время находится в наркотическом опьянении, которое передается и ему?

Кроме этого, Алене делали какие-то уколы, что вполне могло быть как новой порцией окситоцина, так и обезболивающими препаратами.

Это типичный пример того, как одно медицинское вмешательство влечет за собой другое, потом третье и т.д., так называемый «эффект домино». Вскрытие плодного пузыря дало отсчет времени для безводного промежутка, введение окситоцина вызвало чрезвычайно болезненные схватки, что привело к применению анестезии (обезболивания).

По рекомендациям ВОЗ, пункт 12, во время родов следует избегать применения болеутоляющих и анестезирующих препаратов без соответствующих медицинских показаний.

Из книги А. Акин и Д. Стрельцовой «Девять месяцев и вся жизнь»:



«В России клиническое акушерство употребляет огромное количество лекарств. Желания роженицы никто не спрашивает. При каждых родах используют примерно 6 — 7 видов лекарств. Хорошо известно, что любые виды лекарств (введенные путем инъекции или принятые через рот) проходят через плацентарный барьер и доходят до ребенка в течение одной минуты в той же концентрации. Но поскольку ребенок способен освобождаться от них в два раза медленнее, то у него быстрее наступает передозировка.

Самая большая опасность для ребенка — гипоксия и угнетение дыхательного центра ребенка. Страдая от недостатка кислорода, дети «наркотизированных» мам рождаются слабыми, синеватыми, нуждаясь в поддержании дыхания: кислородных масках, кювезах и т.п. Случаи тяжелой гипоксии, называемые асфиксией, могут вызывать церебральные (мозговые) нарушения или даже смерть ребенка, как при рождении, так и внутриутробно в процессе родов.

До шестидесяти пяти процентов детей, рожденных с применением обезболивания, имеют выраженные признаки гипоксии. Это делает стимуляцию дыхания в роддомах обязательной рутинной процедурой.

Обезболивание, кроме всего прочего, делает ребенка неспособным активно участвовать в родах, что еще больше осложняет процесс и увеличивает потребность в стимуляции.

Даже самые современные виды обезболивания имеют определенный риск и несут отрицательные побочные эффекты, намного перевешивающие возможную пользу, пожалуй, за исключением оправданного кесарева сечения».

От обычного применения обезболивания (по принципу «всем положено») вполне можно отказаться в любом роддоме. Так как иногда под видом «витаминчиков» вводится совсем другой препарат, важно, чтобы вы не давали вводить себе никаких лекарственных средств без вашего ведома и вашего согласия. То же касается и стимуляции родов.

Потуги

«А где-то в 2 часа начались потуги. Я чувствовал, а как во мне что-то большое хочет двигаться к низу. Еще бы, это мой сыночек хочет уже увидеть белый свет! Много раз ко мне подходили и просили потужиться, когда получалось, когда нет. Такие просили выделывать кренделя, что мама дорогая: надо было лечь на спину, обхватить руками колени и прижимать их как можно больше к себе, одновременно тужась. Это просто подвиг, потому что во время, схватки сделать ничего нельзя, и я все время говорила: «Сейчас, сейчас, схватка пройдет». А она почему-то не проходила, а накатывала волной снова и снова. В 3 часа пришла какая-то бабулечка, сквозь пелену забытья я услышала: «А кто у нас Волкова?» И каким-то непонятным голосом я дала о себе знать, что собственно Волкова это я, а она сообщает: тебе муж звонит. И задает дурацкий вопрос: ЧТО ЕМУ ПЕРЕДАТЬ? Женщины поймут мою ухмылку. И что же можно передать мужу в самый болезненный период родов? Пока я собиралась с силами, чтобы ответить, что же ему передать, Елена Игоревна ответила коротко: передай привет и что она родит скоро. Вот это да! Потом снова ко мне подошли и попросили потужиться, и показалась головка, меня спросили, трогать буду, я почему-то сказала, что нет, надо было потрогать все-таки! А потом Е. И. крикнула, чтобы готовили родзал. Она подошла ко мне и сказала вставать, потом проходя через комнату перед родзалом, подтолкнула меня к раковине и я умылась

и промочила губы. А я еще посмотрелась в зеркало и убедилась что для встречи с сыном пойдет, хорошо хоть голову вечером помыла».

Комментарий

Практически все женщины к потугам уже находятся в так называемом измененном состоянии сознания, из которого их вывести сложно, в отличие от начала и середины родов. Это совершенно нормально, более того, это признак правильного, физиологичного протекания родов. И чрезвычайно странно, что персонал роддома, который должен знать об этом лучше всех, пытается добиться внятного сознательного ответа от женщины во время потуг. Это мешает родам и заставляет женщину «выныривать» из них, тем самым отвлекая от самого главного процесса — рождения ребенка.

Это очень характерный пример отношения к роженице в наших роддомах: главный здесь персонал, а не женщина. С любыми вопросами можно подождать до окончания родов. В крайнем случае, информацию можно получить у акушерки. Да и как может посторонний человек, не работающий в родблоке, свободно входить в родовую? Вот уж, поистине, главный человек в учреждении — уборщица!

Субъективно потуги далеко не всегда ощущаются как самый болезненный период родов. Наоборот, многие женщины говорят о том, что ощущения становятся более сильными, но менее болезненными. Появляется ощущение движения внутри себя, чувство реальной работы, того, что можешь помочь ребенку продвигаться вперед, в отличие от схваток, где роль женщины довольно пассивна.

Но когда в родах применяется обезболивание, его действие обычно заканчивается к потугам, так как если ребенок родится под воздействием наркотических веществ, у него будет угнетен дыхательный центр, что чревато серьезными проблемами. Поэтому после относительно обезболенных схваток обычные по силе потуги кажутся чрезвычайно болезненными.

В потугах, так же, как и на схватках, женщине очень помогает свободный выбор позиций, перемена положения тела, свобода передвижения. Если женщине не мешать, она интуитивно занимает то положение, которое наиболее благоприятно для прохождения ребенком родового канала в данный момент. Это может быть положение и на четвереньках, и на корточках, и с опорой на стол, и в полуприседе с поддержкой сзади и т.д., в том числе и на спине, но только если женщина занимает его инстинктивно, сама.

В противном случае положение на спине наиболее неблагоприятно для рождения ребенка и неудобно для матери, но удобно для акушеров. Согласитесь, в роддоме найдется мало желающих располагаться внизу сидящей на корточках или позади стоящей на четвереньках роженицы. Даже в тех роддомах, которые практикуют вертикальные роды, они происходят на специальном родовом стуле, около которого удобно находиться акушерам.

В естественных родах главные — женщина и ребенок, и акушерка сама приспосабливается к их потребностям, т.к. именно такой подход — залог успешных родов, а не наоборот.

Дарья Стрельцова

Все о сексе и неврозах

Вероника Степанова

Клинический психолог, сексолог, кандидат психологических наук

«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. В этой рубрике вы можете получить ответы на интересующие вас вопросы, а так же познакомиться с разного рода взглядами и научными исследованиями на эту тему».

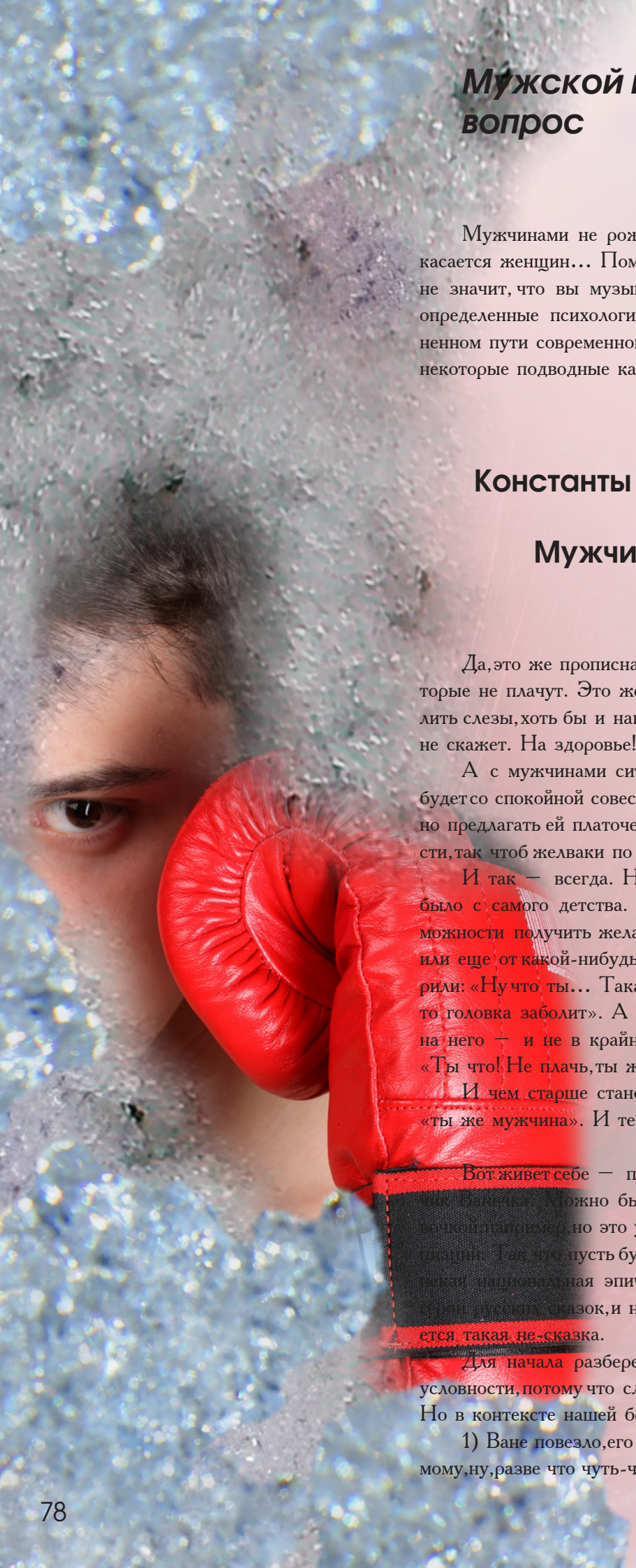
Почему из ребенка вырастает маньяк?

В настоящее время эта тема актуальна, как никогда, потому как людей с патологическими интересами становиться все больше, а понимания, что с этим делать, все меньше. Для более яркого примера я возьму всем известного потрошителя Андрея Чикатило. Я очень внимательно изучила его психологический портрет, в котором совершенно отчетливо видна личностная двойственность. С одной стороны — его персона, другими словами, его лицо, та его часть, которая видна была в повседневной жизни. Это малоэмоциональная, автоматизированная, сверхинтеллектуальная, как бы констатирующая факты личность. Есть в этом некое ощущение беспробудного холода и автоматизма: он и вправду плохо ощущал свое тело и чувства. Его как бы не нет, повседневная жизнь была для него как череда плоских, серых картинок. Чикатило мог спать на холодном вокзальном полу, подстелив газетки. Когда он три года служил в армии, то ни разу не воспользовался возможностью сходить в увольнение, так как не нуждался в обычных житейских радостях и отдыхе. Он был книжно-сухим, черствым, холодным и крайне озлобленным, дикое напряжение было столь для него привычным, что он и представить себе не много как бывает по-другому. Андрей не мог даже расслабиться при помощи алкоголя и курения, так как был абсолютным трезвенником, также не мог получить и сексуальную разрядку, поскольку была проблема с эрекцией. Единственный способ, каким Андрюша мог расслабиться, а главным образом, возможность ощутить наконец себя живым, — это насилие и жестокие убийства. Я намеренно называю его уменьшительно-ласкательным именем, Андрюшей, потому что еще не так давно это был сладкий малыш, забавный карапуз, мать которого была женщиной жесткой и холодной, не проявляющей ни малейшего тепла к Андрюше. Взаимодействовала с сыном она только одним способом — запугивала: мол, придут страшные люди и съедят тебя, так же как съели твоего брата (что было действительно правдой во времена ужасного голода на Украине). Маленький Чикатило был

настолько погружен в эти жуткие образы, что и думать не много ни о чем другом, а мать вместо того чтобы приласкать и успокоить и без того запуганного и морально надломленного после такой беды ребенка, напротив, пугала, была с ним жестока и таким образом растила в нем будущего маньяка.

Кто они, эти маньяки? Оборотни? Пришельцы со страшной планеты? Нет, это обычные дети, прежде всего жертвы домашнего насилия, родительского холода и бездушия. Вдумайтесь, ведь их родили и воспитали. Поэтому я сейчас обращаюсь прежде всего к родителям будущим и настоящим. Дорогие мои, помните, что ребенок может чувствовать себя живым, только если вы проявляете по отношению к нему тактильное внимание. Введите себе в привычку, в ритуал, хотя бы перед сном погладить ребенка по голове, а прощаясь, прижимайте его к себе покрепче с теплыми словами: «Я так тебя люблю, я очень сильно тебя люблю, ты сделал меня таким счастливым». Даже если подобная форма общения с ребенком вам непривычна, вы никогда этого не делали ранее и вам трудно начать, начните с малого, затем постепенно увеличивая обороты. Поверьте, это тренируется. Любите своих детей и проявляйте эту любовь напрямую, без искажений и манипуляций.

Вероника Степанова, г. Санкт-Петербург



Мужской вопрос / Женский вопрос

Мужчинами не рождаются, мужчинами становятся. То же самое касается женщин... Помните? Если у вас дома стоит пианино, это еще не значит, что вы музыкант. И в этой рубрике мы будем освещать определенные психологические вехи, своего рода инициации, на жизненном пути современного мужчины и современной женщины, а также некоторые подводные камни этих процессов.

Константы и переменные гендерного
Часть 2
Мужчины, которые не плачут

Да, это же прописная истина: мужчины — это такие существа, которые не плачут. Это женщины могут хныкать, сколько им вздумается, лить слезы, хоть бы и напоказ, неискренне — никто им и слова против не скажет. На здоровье!

А с мужчинами ситуация иная. В той ситуации, когда женщина будет со спокойной совестью плакать, а окружающие станут сочувственно предлагать ей платочек, мужчина имеет право только сжимать челюсти, так чтоб желваки по скулам играли, и молчать.

И так — всегда. Ну, кажется, что так всегда — ведь именно так было с самого детства. Если двухлетняя малышка плакала от невозможности получить желанную игрушку, или пойти с мамой на работу, или еще от какой-нибудь невозможности, то ей в крайнем случае говорили: «Ну что ты... Такая большая девочка, а все плачет... Не надо, а то головка заболит». А если начинал плакать ее ровесник-мальчик, то на него — и не в крайнем даже, а в среднем таком случае - шикали: «Ты что! Не плачь, ты же мужчина!»

И чем старше становился мальчик, тем больший вес обретает это «ты же мужчина». И тем меньше мальчик плачет...

Вот живет себе — поживает, да жизненного опыта наживает мальчик Ванечка. Можно было бы, конечно, назвать его и по-другому, Вовочкой например, но это увело бы нас в сторону ненужных сейчас ассоциаций. Так что пусть будет Ванечка. Это даже хорошо — проявляется какая национальная эпичность в его образе и характере. Да, Иван... герой русских сказок, и не-сказок тоже. Сейчас как раз и разворачивается такая не-сказка.

Для начала разберемся, что у нас за исходные данные. Это так, условности, потому что слишком много всего попадает в эту категорию. Но в контексте нашей беседы важно, что:

1) Ване повезло, его маме тоже: ему дали возможность родиться самому, ну, разве что чуть-чуть стимулировали начало родов, не спросив ни

его, ни маму, и потом, естественно, несколько раз родовую деятельность разгоняли. Но это, сами понимаете, далеко не худший вариант.

2) Младенчество его было тоже весьма благополучным: он получал грудное молоко, пустышку не любил и не любил, когда его туго пеленали вместе с ручками. Зато мама никому не позволяла называть его «лялькой» и всем интересующимся объясняла, что у нее растет «мужик».

В общем-то, в это «мужик» все и упиралось, точнее, в мамино убеждение, будто бы если Ванечку как-то специально не растить «мужиком», то он сам никогда, ни за что им не вырастет. Поэтому она сама пристально следила за тем, чтобы Ванечка в любой ситуации проявлял то, что по ее мнению называлось мужскими качествами. А так как мама, как и многие другие мамы, должна была ходить на работу, то и бабушке, с которой Ванечка оставался дома, она строго наказывала: смотри, чтоб не был размазней!

Бабушка была человеком во всем аккуратным, и к своим обязанностям по воспитанию любимого внука относилась со всей ответственностью. Более того, она действительно считала, что нужно поддерживать мамину линию воспитания, потому что все-таки родители для ребенка «главнее», чем она. (Тут можно было бы отметить в скобках, что в этом тоже Ванечке ой как повезло, в отличие от многих других детей, которые живут вечно между двух-трех-шести и т.д. огней. Но есть, как говорится, некоторые нюансы...)

Ах, да, чуть не забыли:

3) Ванин папа живет отдельно так давно, что Ваня уже и не помнит, когда они были одной семьей. Дело в том, что папа не соответствовал маминым представлениям о том, каким должен быть «мужик», а о чем-то другом договориться они не сумели. Так что теперь Ваня видит папу раз в неделю, а то и в две — тот водит его на детскую площадку и в кафе.

Надо сказать, что до определенного возраста Ваня, в отличие от папы, маминым представлениям соответствовал. Примерно до тех пор, пока не научился уверенно ходить. Прежде бывало так: Ванечка идет-идет, бух! Упал. Сидит или лежит — ну, уж как получилось. Морщится, встает, идет дальше, не плача. Все в восторге, разве что не аплодируют. Прохожие мамы и бабушки ставят Ваню в пример другим детям. Вот она, настоящая мужская стойкость!

А что произошло потом, доподлинно никто не знает. Представления вроде бы не изменились, однако Ваня перестал им соответствовать. «Испортился», — жаловалась мама своим подругам. Вдруг ни с того ни с сего ребенок начал плакать! И требовать! А когда требуемого не давали — снова плакать! Ужас!

Никто ведь не подумал о том, что чем точнее ребенок осознает, чувствует, чего именно хочет, тем острее он переживает лишение желаемого. Тем более в условиях, когда не может сказать, что именно ему понадобилось. И вдвойне «тем более» — когда его желания не принимают во внимание.

И вот Ване уже три годика, Ваня пошел в сад, сегодня — первый день. В саду ему сначала понравилось, потому что там много детей, игрушек и самых разных интересных занятий, но потом не понравилось, потому что слишком долго нет рядом ни мамы, ни бабушки. Да еще есть в группе девочка с упрямым личиком, которая крупнее него и в садик ходит с полутора лет, все тут знает, все ей привычно... Так вот,

эта девочка методично отбирает у него все понравившиеся игрушки. Возьмет Ванечка мяч, Оля подойдет, стук его крепким кулачком! И мяч уже у нее. Возьмет Ваня корзинку с шариками — та же история. Ваня сначала растерялся, потом попробовал дать сдачи и мяч отобрать, за что был отчитан воспитательницей: «Ты что, она же девочка! Девочек бить нельзя, девочкам надо уступать! Оля, бери корзинку. Ваня, пойдем, я покажу тебе наш домик для игрушек».

Нет, домик для игрушек — это конечно, хорошо... Но очень красивая была корзинка. И к тому же обидно. Но вот эти слова — о том, что девочек нельзя обижать — он уже много раз слышал и от мамы, и от бабушки. А теперь еще воспитательница тоже так говорит. Выходит, это правда?.. Обидно только, что девочки могут сами обижать, кого хотят, и ничего им за это не будет...

Потом на прогулке та же Оля толкнула Ванечку так, что тот оступился и упал, испачкал штаны. Воспитательница, оттирая грязь с мягкой джинсы, бормотала что-то вроде «все мальчишки такие поросята». Ване это не очень понравилось, потому что, во-первых, поросята грязные, а это плохо, значит, мальчиком быть тоже не очень хорошо... А во-вторых, Пятачок в мультике, который сразу приходит на ум, разговаривает таким смешным писклявым голосом, который Ване всегда не нравился. К тому же у него шарик лопнул.

А вечером, когда детей уже стали забирать домой, мамы как назло долго не было, а потом она пришла и, кажется, еще дольше проговорила с воспитательницей, совершенно на него не глядя. Ваня постоял-постоял рядом с ней, а потом пошел заканчивать свой рисунок. Но тут подбежала Оля и стала отбирать у него карандаши. В общем, Ваня не выдержал и начал молотить ее всерьез, та стала отбиваться... Ух. Дальше было еще интереснее, но как-то сумбурно, больно, зло и малопонятно, поэтому следующие минут десять можно смело опустить.

И теперь Ваня идет с мамой домой. Она крепко держит его за руку, крепче, чем нужно, и у нее от злости покраснели щеки. Ваня не понимает только, на кого она больше злится, на него или на подоспевшую маму Оли, с которой ей тоже пришлось поругаться перед уходом.

— Ты же мальчик, что ты ревешь?! Я же тебе говорила столько раз — терпи, ты же мужчина! Терпи! Мужчина должен уметь стерпеть все! И не вздумай мне больше драться, стыда от тебя не оберешься!

С точки зрения Ваниной мамы, терпение — это, пожалуй, главная мужская добродетель. Хотя с точки зрения психолога, это скорее порок — если точка зрения психолога вообще позволяет оперировать подобными понятиями. Потому что от терпения чего-то, что тебе неприятно, мешает, причиняет боль, душевную или физическую, — чего-чего, а здоровья не прибавится. Никакого — ни психического, ни физического. Но кто об этом думает, когда речь заходит о воспитании, так сказать, «мужика»?.. «Мужик»-то должен быть цельностальным, железобетонным, и никого не интересует, что происходит у него на душе.

Кто-то, может быть, возразит нам: вы что, хотите, чтоб мужчины, вместо того, чтоб родину защищать, в кулак ревели? Мол, вспомните наших дедов и прадедов: что было б с нами теперь, если бы они тогда, вместо того, чтоб идти в атаку на противника, вздумали плакать?

На что мы в свою очередь ответим, что в ситуации, когда надо было в атаку идти или атаку отражать, наши бабушки, служившие в Советской армии, тоже не плакали, а делали все, что в такой ситуации «по-

ложено». Потому что есть контекст, когда можно и нужно бывает дать волю слезам, и есть... неконтекст. И если человек не подавлен разного рода убеждениями, то чувствование этого у него как-то «само собой», очень естественно, происходит. Опять же, экстремальная ситуация, когда здоровье и жизнь находятся в опасности, вызывает в большинстве случаев совсем другую реакцию, мобилизацию ресурсов.

И собственно, не о слезах как таковых речь, просто с этого все начинается, и очень удобно показывать некоторые механизмы, так сказать, социальной адаптации на таком примере. А суть в том, что запрещая мальчикам плакать, наш социум запрещает мужчинам выражать свои чувства — это простая логическая цепочка, причина — следствие. А приводит это к тому, что мужчины в некоторых случаях теряют способность не только выражать, но и испытывать разного рода сильные эмоции. Ого, а вот это нам уже не по нраву...

А когда человек не умеет адекватно выражать вовне то, что обуревает его внутри, а то и не умеет узнавать даже, что именно он чувствует (а и правда, какая разница, все равно отреагировать нельзя!), тогда и начинаются проблемы. Потому что по естественному закону, сила действия всегда равна силе противодействия. И чем сильнее кто-то сдерживает в себе эмоции, состояния, тем сильнее они рвутся наружу. А если прямой дороги нет — не беда, найдем обходную!

И потом мы удивляемся, почему средняя продолжительность жизни у мужчин меньше, чем у женщин. Почему они более подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям и раку, почему они чаще попадают в химические зависимости разного рода... А чего удивляться-то? За 20-30-40 лет невыраженных эмоций успевает столько накопиться, что они уж сумеют как-нибудь найти выход, может, правда, не такой, какой нам бы понравился — но нам ведь не нравится даже, когда мальчики плачут, чего уж там...

А зависимости - это отдельная тема, здесь скажем только, что отдельные химические вещества имеют такую «популярность» потому, что позволяют человеку войти в состояние, которое в обычной, трезвой жизни, у него заблокировано. Ну, не может мужчина испытывать гнев, кричать, плакать — он же мужчина... Не позволяет себе. Долго-долго... А потом раз — и нашел способ «оторваться». И кто его обвинит? Он же пьяный...

Нужно только помнить, что все эти сомнительные способы давать выход своим эмоциям ведут, как минимум, к преждевременному разрушению тела. И потому лучше поискать другие... Никогда не поздно открывать в себе то, что заложено и предназначено тебе самой природой. И она, природа, дает грандиозную поддержку тому, кто ступает на этот путь. А сыновьям своим не говорите, что мальчики не плачут, пусть растут свободными, здоровыми и счастливыми.

© Журнал «Современная психология»

Здоровый образ жизни и сознательное родительство

Бородаенко
Александр Александрович
Врач-невролог, заведующий отделением интенсивной терапии

Бородаенко
Екатерина Александровна
Психолог, НЛП-мастер, специалист по эриксоновскому гипнозу и эриксоновской терапии и другим направлениям психологии

«Здоровый образ жизни — это в первую очередь «здоровье мысленных образов», которые имеют свойство воплощаться в реальность. Здоровье физическое, на наш взгляд, — это уже результат воплощения позитивных «мысленных образов». Наша рубрика посвящена тому, как организовать свой образ мысли и жизни так, чтобы наши дети, которые познают мир через родителей, могли научиться у нас быть здоровыми — в полном смысле этого слова».

Завершаем прошлые отношения: Воспитание целомудрия

В этой статье мы предложим вам действенный метод самостоятельн В этой статье мы предложим вам действенный метод самостоятельного завершения прошлых отношений с «несостоявшимися мужьями». И рассмотрим развитие такого важного женского качества, как целомудрие, без которого невозможно представить себе счастливый союз. Статья больше предназначена для женщин, чем для мужчин, так как прошлые отношения и целомудрие — это женская тема. Мужчине проще переключиться на нового партнера. Бывают и исключения, особенно в наш век женственных мужчин и мужественных женщин, но речь не о них.

Редко кто в наше время выходит замуж, сохраняя девственность. Говорят даже, что нужно до свадьбы попробовать несколько партнеров, чтоб якобы был опыт, было с кем сравнить и выбрать достойного. Сейчас считается нормой секс до брака и отклонением от нормы — отсутствие секса до брака.

Еще век назад целомудрие очень ценилось, так как это качество одаривало женщину огромной женской силой. Известно из сказок и других писаний, что в древности целомудренная жена могла своего мужа-воина даже уберечь от смерти. Верная жена всю битву медитировала на него, думала только о муже, верила в него. А если только она переставала о нем думать, он мог погибнуть в бою. Эту метафору можно перенести в современную жизнь. Когда муж для жены является единственным, самым лучшим, то чувствуя это, он всегда вернется домой. Целомудренная жена не только могла спасти жизнь мужа, она могла

своим правильным примером воспитать сыновей и дочерей, которые в своих семьях воспроизведут ту же счастливую модель отношений, что видели у родителей. Воспитание детей начинается с того, что они берут пример со своих родителей. Мать — первый учитель всего человечества. И от того, какую науку она преподаст, будет зависеть качество этого «человечества». А преподает она эту науку своим примером: мыслями, ценностями, поведением.

Отсутствие такого качества, как целомудрие, у современных девушек принесло свои плачевные плоды в виде некрепких семей, измен, жертв воспитания, абортов и брошенных детей.

Целомудрие означает, что женщина верна своему настоящему мужу или будущему (если пока она такового не встретила). Можно не изменять своему мужу физически и при этом не быть ему верной. Достаточно мечтать или вспоминать о ком-то другом, чтобы быть неверной. Для современного отсутствия понятий это довольно высокий стандарт, который может развить в себе не каждая девушка. Тем не менее, это возможно, даже если вам кажется, что уже поздно. Прежде всего это — качество, и мы можем развить это качество в себе сами.

И даже если вы не собираетесь становиться целомудренной, просто завершив прошлые отношения, вы высвободите кучу энергии, которая тратилась на прошлые незавершенные отношения. И эта высвободившаяся энергия очень нужна вам самим и вашей семье. Ведь, наверно, сложно полюбить девушку, сердце которой занято другим. И очень сложно девушке выйти замуж, если она думает о своем бывшем, смотрит на другого мужчину «через призму бывшего». Невольно происходит сравнение своего бывшего и настоящего, и хорошо, если «настоящий» лучше, чем тот бывший. Таким образом ваша энергия утекает из семьи, делает вас несчастной. И нарушается главное правило успеха жены в семье, а именно: «Он именно тот, кто является для меня самым лучшим вариантом из всех возможных, он единственный». А когда это одно из основных правил нарушается, тот мужчина, который сейчас рядом с вами, бессознательно это чувствует, и будет тоже бессознательно, а порой и сознательно, искать ту, которая будет его считать самым лучшим вариантом, своим единственным.

Поэтому желательно перед началом новых отношений завершить все прошлые отношения. Как вы уже наверняка знаете, можно расстаться на словах, не видеть человека годами, но продолжать думать о нем. И даже если вы не завершили прошлые отношения и у вас уже возникли новые, рекомендуем завершить свои прошлые отношения.

Итак, выделите себе час или два, определитесь, какие прошлые отношения вас беспокоят. Как понять, что именно эти отношения нужно завершить? Обычно вы сами знаете, какие отношения пора бы уже завершить. Тем не менее, иногда бывает сложно понять, какие отношения требуют своего окончательного завершения. И поэтому ниже мы предложим некоторые ориентиры, благодаря которым вы сможете это понять:

- Вы периодически вспоминаете этого человека. При воспоминаниях у вас возникает чувство вины или обиды, либо ностальгия. То есть когда вы его вспоминаете, у вас возникают эмоции, которые заставляют вас волноваться, беспокоиться. Появляется какой-либо эмоциональный отклик. Те отношения, которые не вызывают никаких эмоций, можно считать завершенными.
- Вы периодически его вспоминаете и ведете с ним внутренний

диалог или монолог, прокручиваете прошлые события, ситуации, воображаете возможные будущие встречи.

- Сравниваете своего «настоящего» с «бывшим».
- Видите сны о «бывшем».

Вот те основные критерии, по которым можно понять, что эти отношения далеко не закончены, несмотря на их «официальное» завершение.

Итак, у вас есть человек, с которым нужно попрощаться. Вы берете лист бумаги побольше и пишете ему письмо в том порядке, который мы вам представим ниже. Очень важно писать именно в этом порядке. Описывать каждый пункт важно до тех пор, пока не выпишете все те ситуации, в которых вы, например, злитесь на некогда дорогого Васю. Когда возникнет чувство пустоты, переходите к следующему пункту. При работе с первыми пятью пунктами, возможно, будет сильный наплыв эмоций, слез, и они нужны. Они долгое время были глубоко запрятаны, тратилось много энергии на их «прятание», теперь пришло время их освободить. Освободить эту энергию для других, более важных дел, чем «прятание» непрожитых, вытесненных эмоций. Не бойтесь, ситуация выровняется на шестом пункте. Очень важно именно пережить возникающие в процессе ревизии прошлых отношений эмоции, чтобы завершить их. В этом и смыл упражнения: сначала воскресить все ситуации и связанные с ними непрожитые эмоции, затем их пережить — и идти дальше.

Итак, пишем письмо в следующем порядке:

1. Дорогой (Вася) — да, именно так...
2. Я злюсь на тебя за то, что ты...
3. Я обижаюсь на тебя за то, что...
4. Мне было очень больно, когда...
5. Мне было очень страшно, когда ты...
6. Я разочарована тем, что...
7. Мне грустно оттого, что...
8. Мне жаль, что...
9. Я благодарна тебе за то, что...
10. Я прошу у тебя прощения за то, что...
11. Я отпускаю тебя.

Этого письма зачастую бывает достаточно, тем не менее, для еще большей проработки, на бессознательном уровне, предлагаем вам провести следующую медитацию. Она включает в себя некоторые «магические» элементы, и если вы сделаете все правильно, вас может приятно удивить результат.

Нужно представить себя на поляне в летнем лесу, со всеми прелестями летнего леса. Затем представить беседку, в которой вы сидите и ожидаете прихода того человека, который был вам когда-то дорог, которого вы когда то любили. И вот он идет... приближается к вам... и он уже сидит перед вами, вы смотрите друг другу в глаза. И он готов вас выслушать, выслушать все, что вы ему скажите, ведь он пришел именно для этого. И вы начинаете ему говорить: за что злились на него, за что обижались (можно примерно в том же порядке, что вы писали в письме). Также вы говорите ему все, что хотите сказать и продолжаете говорить до тех пор, пока вам есть, что сказать. Обязательно скажите ему, что вы тоже не были идеальны и, возможно, причинили ему немало страданий. Затем, когда вы все скажите, поблагодарите его.

Также вы можете проверить, осталась ли у вас связь с этим чело-

веком. Обратите внимание, есть ли между вами какая-либо связь. Некоторые видят эту связь в виде каната, ленты (или других материалов). В виде чего ваша связь, и есть ли она? Если она еще есть, вы можете мысленно взять ножницы или что-либо еще и оборвать, сжечь (что угодно) эту связь так, чтоб ее не осталось ни у вас, ни у него, при этом вы произносите следующие слова несколько раз: «Я отпускаю тебя».

Затем представьте, как вы выходите из беседки и идете уже в новую жизнь, где, возможно, вас ждет ваш настоящий или будущий любимый. Упражнения достаточно простые и подходят для самостоятельного пользования, в них соблюдена экологичность. Тем не менее, если в ваших прошлых отношениях были очень трагичные ситуации, влекущие за собой смерть, увечье и другие травматичные события, тогда эту работу нужно провести со специалистом. Например, если кто-то из партнеров внезапно ушел из жизни, и вы не были к этому готовы.

В процессе работы у вас могут возникнуть вопросы, которые вы можете задать нам на сайте pj3.ru в письменном виде, в комментариях.

Александр и Екатерина Бородаенко, г. Краснодар

Болигатов Владимир Иванович (В. Володин)

Автор повестей, рассказов, пьес

«Мое жизненное кредо: добро всем, честь — никому».

Между миром и войной

Повесть

Часть первая
Кундузская увертюра
Глава 2

Если бы после окончания сеанса жена спросила у Болдина его мнение о кино, вряд ли он смог ей что-то внятное ответить: фильма он не видел, хотя все время упорно смотрел на экран. Когда в зале медленно погас свет и появились первые титры, мысли Болдина потекли совершенно в другом направлении: он думал о предстоящей командировке. Вспоминая все то, что раньше слышал о таких колоннах, Болдин старался представить себе, как все будет. И чем дольше он думал и представлял, тем сильнее в нем поднималось чувство тревоги. Мысленно он подбирал аргументы, подтверждающие вероятность счастливого завершения командировки, но чем больше набиралось таких доводов, тем с большим сарказмом он сам их опровергал. При этом Болдин понимал, что нельзя давать волю эмоциям, надо держать себя в руках, иначе страх полностью завладеет сознанием, и вот тогда уже трудно будет загнать его обратно.

— Какой приятный вечер, — сказала жена, когда они вышли из кинозала Дома офицеров вместе с остальной немногочисленной публикой.

— Да, после дневного пекла и духоты такая прохлада просто за счастье, — ответил ей Болдин.

Жена взяла его под руку, сын побежал вперед, и они направились в сторону военного городка. Вечер действительно выдался замечательный: ласковая прохлада сменила дневную жару, в воздухе перестало пахнуть пылью, и потому дышалось легко и свободно.

— Завтра пойду за билетами, — сказала жена, — на какое число брать?

— Бери на понедельник.

— На понедельник? А собираться когда? Я не хочу эти выходные, когда ты будешь дома, гробить на стирку, потом глажку, да еще вещи надо собрать, продукты в дорогу. Я и так тебя не вижу. Давай я возьму билеты на среду: и выходные проведем нормально, и я успею собраться.

— Можно и так, конечно, но только ты учти, чем быстрее вы при-

едете в Саратов, тем лучше для вас.

— Так что, брать на вторник?

— Я думаю, да. Что-то успеешь сделать в выходные, остальное в понедельник.

Болдин немного лукавил: ему почему-то стало казаться, что чем быстрее и дальше от него окажется семья, тем легче он сумеет справиться со своими страхами и чувством внутренней неуверенности.

— Ты только не забудь перед отъездом нам позвонить. Если никто не ответит, значит, мы все на даче, так что приезжай сразу к нам. А мы заранее купим мясо и, когда ты приедешь, сделаем шашлыки.

Болдин про себя усмехнулся. Он давно заметил одну особенность: если в жизни у него происходили какие-то неприятные изменения, и об этом еще никто из близких не знал, то в разговоре с ним они обязательно начинали строить планы, не подозревая о том, насколько в этот момент далеки в своих мечтах от реальности.

— Кстати, о шашлыках, — продолжала жена. — А давай ты завтра или в воскресение сделаешь шашлыки?

— Я не возражаю, можно сделать. Куда пойдем, в горы?

— Нет, я в горы не хочу, долго идти. Давай во дворе.

— Давай. Как скажешь.

— Слушай, да что с тобой? Чего ты такой?

— Какой такой?

— Потерянный какой-то.

— Не выдумывай, пожалуйста, просто устал.

— Ну, не хочешь говорить — не говори, только не надо делать из меня дуру.

— Прошу тебя, не заводись! Обычные армейские проблемы. Не обращай внимания.

— А ты не будь, как в воду опущенный! На тебя смотришь, и все настроение пропадает.

— Хорошо, не буду. Ты успокоилась в отношении отъезда?

— А что мне остается? Завтра начну потихоньку собираться. Но сначала за билетами.

Когда они вернулись домой, жена, пока ее мужчины принимали душ, приготовила легкий ужин. После ужина сын отправился спать, жена тоже пошла в ванную, а Болдин вышел покурить на балкон. Ночь была звездная, тихая, и с гор повеяло слабым ветерком. Прислушиваясь к себе, он понял, что его внутреннее нервное состояние куда-то потихоньку ушло, напряжение спало, и только смутная тревога притаилась где-то глубоко внутри.

...Жена уперлась руками в его плечи, и глядя на мужа сверху чуть пьяными глазами, спросила:

— Что это сегодня с тобой? Ты как с голодного края.

— Да? Не знаю, вроде все, как обычно.

Она посмотрела на него долгим взглядом:

— Нет, с тобой все-таки что-то не то. Ладно, я пошла в душ. Ты будешь спать?

— Нет, почитаю немного.

— Только не увлекайся, время и так за полночь. Завтра тебе трудно будет подняться.

— Да я недолго...

Суббота близилась к обеду: из артиллерийского парка в казарму потянулись нестройные колонны солдат, дневальные и дежурные по батареям собрались у солдатской столовой, а офицеры штаба полка, предварительно узнав у дежурного, не будет ли каких построений, направились в сторону КПП.

Не успел Болдин раздеться, только снял сапоги и рубашку, как из кухни вышла жена:

— Привет! Ну, чем порадуешь? Выходные будут? Или опять, как всегда…

— Все, жена, выходные наши! Отдыхаем, гуляем и наслаждаемся жизнью!

— Даже не верится, что такое возможно, — сказала она и так счастливо улыбнулась, что Болдин вдруг почувствовал прилив сильного желания. С видом сексуального маньяка он начал медленно приближаться к ней, постепенно снимая брюки.

— Это что за стриптиз?! — воскликнула жена, пятясь назад и продолжая улыбаться.

Не говоря ни слова, он резко опустил брюки, и взялся за трусы. Она, смеясь, продолжала пятиться, выставив вперед руки.

— Болдин! Прекрати немедленно! Сейчас явится твой сын, а ты в таком виде!

— Ничего, успею.

— Ты совсем сдурел! — воскликнула она и хотела проскользнуть мимо, но он успел поймать ее за руку. Стоя перед женой со спущенными брюками, он попытался расстегнуть ее халат, заранее зная, что под ним ничего нет: жена не любила в жару носить дома под халатом нижнее белье.

— Отстань! Троглодит несчастный! — задыхаясь от смеха, прокричала она. — Тебе вчера мало было?!

— Желание — оно не спрашивает, когда что было в последний раз. Оно или есть, или его нет. Сегодня тебе несказанно повезло: оно у меня есть, и довольно сильное.

— Мне повезло?! У меня котлеты скоро сгорят, вот-вот Вовка вернется, а тут ты со своими желаниями!

Наконец жена изловчилась и толкнула мужа в грудь — Болдин пошатнулся, запутавшись в брюках, и она едва успела его придержать, чтобы он не свалился на пол.

— Нет, ну ты правда с ума сошел. Нашел время! — сказала она, поправляя наполовину расстегнутый халат, при этом выражение ее лица изменилось: оно стало серьезным и немного злым.

Болдин молча посмотрел на нее и, придерживая брюки, пошел переодеваться. Настроение его резко изменилось, и дело было не в том, что жена не захотела пойти навстречу его внезапно возникшей страсти, просто их семейная проблема еще раз, и так не вовремя, напомнила о себе. Непонимание возникло между ними давно, причем оно касалось не только постельных моментов. Чем дольше они жили вместе, тем отчетливее ощущалась разница во взглядах на жизнь. Началось все на первом же году супружества с мелочных обид и пустых ссор: не вымыл тарелку за собой, не успел подать руку на выходе из троллейбуса, не надел форму, а предпочел гражданский костюм, когда они собрались посидеть в кафе. Конечно, это были пустяки, но постепенно такие размолвки стали занимать все большее место в их жизни. И еще были упреки: обидные, неуместные, ранящие самолюбие Болдина так,

что он взрывался, и в этих случаях уже обычная ссора перерастала в настоящий скандал. После с ее стороны была молчаливая холодность с оттенком пренебрежения. Жить в такой обстановке он не мог, для него это было невыносимо. Сам же Болдин по характеру был в семье мягким и покладистым человеком, не без своих, конечно, недостатков, но всегда стремящийся строить свою семью по подобию той, в которой вырос сам, а рос он в семье, где царили уважение, доброта и любовь. Обиднее всего для него было то, что жена принимала его доброту в отношении других за слабость характера, даже ставила это ему в вину, называя его слабовольным и мягкотелым человеком. Но не желая жить в обстановке вражды, он, наступая себе на горло, всегда первым шел на примирение, признавая несуществующие, надуманные ею, ошибки. Но и в этом случае мир в семье наступал не сразу: жена выдерживала паузу, и лишь после этого отношения приходили в норму. После, пользуясь случаем, он пытался объяснить жене ее неправоту, кипятился, старался убедить, что нельзя жить только по ее законам, но она всегда упрямо стояла на своем. Подобные разногласия проявлялись во многих вещах, а в интимной жизни вообще стали камнем преткновения. И в этом Болдин видел три причины: пуританское воспитание жены в лучших традициях ханжеской морали; влияние старшей сестры, которая считала, что близость с мужем должна быть как поощрение для него, и разница в их природном темпераменте.

С годами ему надоели бессмысленные споры, он махнул на них рукой, и вопреки мнению жены, стал поступать так, как сам считал нужным, что, конечно, неминуемо приводило к очередной ссоре. В прошлом из-за ссор Болдин серьезно переживал, стремился как-то сгладить семейный конфликт, первым извинялся за случившееся, но со временем перестал это делать: ему надоело жить с постоянным чувством вины. Он не понимал, что происходит в их отношениях, хотя знал жену с детства: она всегда была добрым, отзывчивым, в общем-то веселым человеком с хорошим чувством юмора. Да и как к хозяйке и матери у него не было к ней претензий. Однако чем дольше они жили вместе, тем больше открывались для него новые черты ее непростого характера.

— Будем обедать или подождем наше чадо? — спросила жена, когда он после ванной присел в кресло с сигаретой.

— Как хочешь, я могу и потерпеть. Мне не привыкать.

— Знаешь, что..?! А не пошел бы ты к такой-то матери! Мне что, теперь исполнять все, что тебе в голову взбрело?!

— Слушай, прошу тебя, замолчи, и не поднимай больше эту тему: она у меня уже в кишках сидит.

— А ты чего встал в позу оскорбленной невинности? Мне для того, чтобы заняться любовью, надо место, время и желание.

— Согласен, но не бывает правил без исключения, и потому мне хочется, чтобы ты хоть иногда учитывала и мои желания, пусть даже внезапные: от этого они слабее не становятся.

— А мои желания тебя не интересуют? Ты мужчина, вот и учитывай в первую очередь желания женщины, а потом уже свои...

К вечеру, когда спала сильная жара, мясо для шашлыков было замариновано, а во дворе в мангале полыхал сухой ароматный саксаул. В это время сын вместе с дворовыми мальчишками пытался запустить воздушного змея: они бегали на пустыре за домом, как заведенные, но змей никак не хотел взлетать. Он поднимался на несколько метров

вверх и, сделав кульбит, камнем падал на землю.

— Володя! Тащите-ка сюда ваше чудо, посмотрим, что с ним такое, — крикнул детворе Болдин. Мальчишки тут же прибежали к мангалу. Он внимательно осмотрел конструкцию и сразу понял, в чем причина.

— Как вы делали этого змея? — спросил он у мальчишек.

— Мы чертеж в журнале нашли, — ответил рыжеволосый подросток, чуть старше его сына.

— Ясно. Странно, конечно, но в журнале упущен один очень важный момент. Или вы его не заметили. Я в вашем возрасте много таких делал, так что знаю в них толк. Несите фанеру, газету и клей, мы сейчас исправим этот дефект.

Через полчаса воздушный змей с первого раза взмыл в небо, да так высоко, что катушки ниток, к которому он был привязан, не хватило для его полного подъема. Восторгу мальчишек не было предела, даже соседские женщины вышли посмотреть, как высоко он кружился над домами.

Вторая половина вечера прошла весело: с шашлыками, сухим вином и зеленым чаем. Болдин почти забыл про командировку и только время от времени его глаза тускнели, а взгляд уходил куда-то в себя.

Уложив сына спать, они расположились перед телевизором.

— Ну, теперь-то ты можешь откровенно сказать, что у тебя на службе: ты весь вечер думал о чем-то неприятном, — спросила жена.

— Говорю же, не бери в голову. Обычные армейские заморочки. Меня волнует это внеплановое мероприятие, из-за которого мне отпуск тормознули: предстоит отправка большой партии боеприпасов. Такое у меня впервые, вот я и озабочен этим.

— А куда отправляете? Далеко?

— Ты лучше скажи мне сразу, на какую разведку работаешь? — отшутился Болдин, чтобы сменить тему разговора.

— Да ладно... Тоже мне, великие секреты!

— Все, давай фильм посмотрим.

— А какие у тебя планы на завтра?

— План один: отсутствие каких-либо планов вообще. Отдыхаем, читаем, и ведем иждивенческий образ жизни.

— Да, помечтать не вредно, — сказала жена, и включила телевизор...

Владимир Болигатов, г. Гомель

Ирина Зайцева

Автор блога «Я не говорю о болезнях, я говорю о здоровье» http://irinazaytseva.ru/

Главный редактор журналов «Мелодия души» и «Ароматы счастья». Просто счастливая мама дочек-близнецов. Музыкант по профессии.

Для тех, кто выбирает счастье жизни!

Скоро! Новый весенний номер виртуального журнала «Ароматы счастья»!

Каждый человек хочет быть счастливым! Счастье — понятие очень многогранное, неоднозначное и субъективное. Как уловить его аромат? Не стоит торопиться, его нужно прочувствовать, он так тонок. Надеемся, журнал «Ароматы счастья» поможет вам в этом.

В «Ароматах счастья» вы не найдете ни одной статьи о проблемах! Здесь есть истории из жизни, рассуждения о процветании и счастье, о здоровье, о женственности, о воспитании детей, о музыке, любви, рекомендации по уходу за собой, о растениях, об овощах, о напитках, о весне... Только позитивная, добрая, полезная информация.

Мы так часто спешим, упуская бесценные моменты нашей жизни, забывая о красоте окружающего мира, о душевности и гармонии. Давайте остановимся, оглянемся вокруг, порадуемся всему тому светлому и чистому, что нас окружает! Весна! Пусть она всегда цветет в наших сердцах! Пусть этот журнал даст вам импульс к прекрасным весенним переменам в вашей жизни!

Привыкайте счастливыми быть!
Просыпаться с улыбкой лучистой!
И со взглядом, по-детскому чистым
Привыкайте друг друга любить!

«Ароматы счастья» - это огромный труд многих авторов и целой команды издателей для вас!

Вдохните «Аромат счастья» и сохраните этот позитив надолго.

В весеннем номере журнала:

- Весна — время раскрашивать свою жизнь
- Удивляем весну красотой
- Пять языков любви
- Как хвалить ребенка
- Оживляем праздничный стол
- Весеннее обновление гардероба
- Как составить меню на неделю

И многие другие весенние темы.

Для всех читателей приятные сюрпризы.

Подарите себе настроение и чарующие ароматы нежности, добра и счастья! «Ароматы счастья» - чудесный подарок для друзей и близких.

Главный редактор
Журнала «Ароматы счастья»
Ирина Зайцева

Ароматы
счастья
Подписаться на
бесплатный журнал
«Ароматы счастья»

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