

ОЛЬГА
ВЕРБИЦКАЯ

ОБРЕТАЯ КРЫЛЬЯ



Ольга Вербицкая

Обретая крылья

«Мультимедийное издательство Стрельбицкого»

Вербицкая О.

Обретая крылья / О. Вербицкая — «Мультимедийное издательство Стрельбицкого»,

У автора этой книги, сертифицированного психолога, работающего с психосоматикой, богатая практика возвращения пациентам здоровья, уверенности в себе, исправления отношений в семье. И вот однажды опыт лег на бумагу, чтобы стать увлекательной книгой. В ней описаны реальные случаи выздоровления, изложены практические навыки и алгоритмы работы человека с собственными симптомами, рассказано, как помочь себе и близким найти причину того или иного заболевания, а также осознать способы выздоровления.

© Вербицкая О.
© Мультимедийное издательство
Стрельбицкого

Содержание

Предисловие	5
Часть 1	6
Психосоматика. О чем это?	7
Лучшее лекарство – это...	8
Кариес и психосоматика	10
Мастопатия. Путь к исцелению	11
Как послесловие	13
А тело мудрее	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Ольга Вербицкая

Обретая крылья

Предисловие

Я бы хотела выразить искреннюю благодарность Мастерам с большой буквы, которые встретились сейчас на моем Пути и чьим мастерством я восхищаюсь

Марина Ивановна Погребняк, Елена Михайловна Бунина, Аتما Малахова, Вячеслав Гусев, Елена Романченко, моя команда по работе с психосоматикой и мой папа.

Еще раз низкий поклон вам за все! БУДЬТЕ!

Часть 1

Психосоматика. О чем это?

«Все болезни от нервов!»— часто можно услышать в разговорах людей, которые рассказывают о возникновении своих болезней за чашкой чая на кухне, в очереди в поликлинике или на остановке автобуса. А так ли это? Давайте разбираться. И так..

Психосоматика. О чем это?

В наше время термин «психосоматика» стал очень распространен и что вкладывает в этот термин может зачастую объяснить только говорящий.

Термин «Психосоматика» переводится с греческого, как «psycho» – душа и «soma, somatos» – тело, другими словами можно сказать, что психосоматика-это наука о взаимодействии души и тела.

Список психосоматических болезней («болезней от нервов») с каждым годом пополняется.

На данный момент это: бронхиальная астма, эссенциальная гипертония, желудочно-кишечные болезни, язвенный колит, ревматоидный артрит, нейродермит, инфаркт, сахарный диабет, сексуальные расстройства, ВСД, зоб, онкозаболевания. На практике этот список можно продолжать.

Как возникает психосоматика? Здесь мне очень нравится взгляд гештальт- подхода, где симптом рассматривается, как неосознаваемая и/или нереализованная потребность.

Конкретный пример из практики: девушка жаловалась на лишний вес, причиной которому служит ее сильное увлечение сладким по вечерам. Она прошла ряд обследований, которые показали, что она полностью здорова.

В процессе работы выяснилось, что причиной ее сильного пристрастия к сладкому – это нереализованная потребность в ощущении комфорта и заботы («когда я была маленькой, бабушка пекла пироги и было так тепло и по- домашнему уютно»). К слову, жила клиентка на съемной квартире после недавнего развода с мужем.

Следующим шагом нашей работы стал поиск того, как девушка может реализовать свою потребность другим способом.

Все оказалось значительно проще: она почувствовала, что хочет что-то родное, домашнее, дарящее любовь. Итог- появление кота британца, – 8 кг, знакомство с новым мужчиной и скорый переезд.

Да, к психосоматике также можно отнести и различные зависимости!!

Также интересен и процессуальный подход, который говорит о том, что заболевание содержит в себе тот ресурс и то состояние, которое необходимо в жизни человека здесь и сейчас или другими словами, что у каждого живого существа есть собственное Дао (путь).

Если человек не следует своему Пути, то начинаются проблемы: конфликты, поломка машин, потеря денег, болезни, страшные сновидения и тд. И чем дальше такой человек от своего Пути, тем больше проблем возникает в жизни.

То есть если попробовать развернуть симптом, как процесс, который есть в теле, то можно понять, что именно хочет наш клиент по- настоящему и какого ресурса ему не хватает, куда ведёт его Путь и где он не вписался в поворот.

Еще один интересный взгляд- это взгляд системных семейных расстановок, где считается, что возникшее заболевание от чего-то спасает и стабилизируют всю семейную систему..

Если подытожить все изложенное, что под психосоматикой мы понимаем не только болезни, но и те неприятные события, которые происходят в жизни человека.

Таков наш взгляд.

Следуйте своей душе!

Удачи!

Лучшее лекарство – это...

По иронии судьбы я соприкоснулась с нашей традиционной медициной, прямо скажем, лицом к лицу. На мой взгляд, работа с заболеваниями с помощью средств психотерапии не исключает традиционного подхода, но дополняет ее. Сложно работать с острым приступом аппендицита или открытым переломом ноги с помощью осознания и принятия различных экзистенциальных данностей, но с другой стороны, насколько в наших больницах и клиниках не хватает хоть чуточки осознания того, что происходит с телом не с точки зрения поставленных диагнозов, анализов и процедур, а с точки зрения того, что чувствует человек эмоционально, ощущая те или иные физические симптомы и понимая, с какими событиями или отношениями это связано, но речь сейчас хочу повести о другом.

Есть две категории, которые описаны в гештальт-подходе, называемые «ценностями» и «потребностями». Ценности – это то, что пришло к нам из социума и их множество: иметь семью и детей, быть здоровым, любить Родину, быть спокойным и невозмутимым в любых ситуациях, не злиться и не проявлять негативных эмоций, быть максимально работоспособным, иметь большой финансовый достаток плюс машину, квартиру и дачу, всем помогать, «гореть» на работе и т. д.

Вторая категория – категория потребностей, то чего хочу именно Я.

Часто бывает, что люди не отличают ценностей от потребностей в своей жизни. Мне надолго запомнился случай в одном из прибрежных одесских кафе, где двое мужчин не самого крупного телосложения беседовали о ценности здорового образа жизни и здоровье, допивая вторую бутылку коньяка. Один рассказывал другому, что много времени и сил тратит на нанятого фитнес-тренера, спортзал, а удовольствия и физического здоровья это не добавляет, но это почему-то приветствуется его друзьями и коллегами по бизнесу.

Заниматься в спортзале и «быть здоровым» – явные ценности, которые пришли извне. Зато потребностью этого мужчины было явно расслабиться и хорошенько повеселиться, что собственно говоря они и делали (в потребность пить алкоголь в больших количествах я не верю).

Иногда ценности совпадают с потребностями. В нашем социуме явной ценностью является замужество. Если истинная потребность девушки выйти замуж и иметь детей совпадает с ценностью замужества, то вопросов не возникает, и это обычно сильно поддерживается. Сложнее бывает, когда ценности социума или ближайшего окружения – иметь высокий материальный достаток, крутую машину или квартиру, занимать высокую должность по работе, не совпадают с потребностями самого человека, к примеру, духовно развиваться, медитировать и жить одному. В таком случае существует несколько выходов из ситуации:

1. Менять окружение, встречаясь с собственным одиночеством и свободой.
2. Жить в русле ценностей социума, предавая свои потребности, и, скорее всего встречаясь, с плохим настроением, неудовлетворенностью жизнью, депрессией, заболеваниями физики и психики и т. д.
3. Пойти к психологу (психотерапевту) и понять, какой из двух вариантов для вас более живой, или, вполне возможно, поискать третий.)

Явной ценностью и потребностью в нашей жизни является способность заботиться и принимать участие в жизни другого человека. Но ведь и способы этого бывают очень разные.

Один из способов выражать заботу, так сказать, «учить жизни». Казалось бы, импульс позаботиться и сделать хорошо, настоящий, но форма не всегда принимается другой сторо-

ной. Согласитесь, не всегда бывает приятно слушать советы на ком жениться, а с кем разводится, что стоит есть, а что нет, где стоит работать, а где не стоит. Иногда такая форма заботы прям таки превращается в насилие, и возникает сложная ситуация: вроде человек относится к тебе с теплом и искренне, но форма этого тепла совсем не приятна и понятно почему! Мартин Буббер описал 3 формы взаимодействия людей. Такая форма взаимодействия, когда один в более или менее авторитарной форме наставляет другого на «путь истинный», называется «Я-оно» (тот, кто учит хороший, правильный, мудрый, а тот кого учат, не совсем доделанный, хороший, правильный). Еще это называется экзистенциальным отвержением, когда я хочу сделать другого каким-то, при этом не принимая во внимание его желаний и потребностей, не видя какой он. Да и «Оно» (не будем говорить, с чем рифмуется это местоимение) не всегда себя приятно чувствовать. Стоит ли говорить, что к родителю, который относится к своему ребенку, как к «Оно», не всегда захочется подойти за советом или просьбой о помощи. К сожалению, именно отсутствие тепла и взаимопонимания, взаимоуважения в семье ведут к порче отношений, а желание, чтоб ребенка (подростка и даже взрослого) хоть кто-то понял и кто-то им поинтересовался ведут на поиски такого человека. И великое счастье, если такой находится! Потому что находятся и другие способы реализации этой потребности: различные зависимости, секты, не очень хорошие компании, болезни, наконец! Надолго запомню случай, когда язва одной из пациенток зарубцевалась, когда она проревелась про свои неудачно сложившиеся отношения с мужем..

Другой способ взаимодействия между людьми Мартин Буббер описал, как «Я- Ты». Это подразумевает, что оба субъекта диалога ценны, хороши, достойны любви и признания, что ни один из них не нуждается в переделке. В таком диалоге главную роль относят чувствам.

Сравните два послания: 1. «Ты (эпитеты связанные с этим перечислять не будем), если вернешься домой позже 10, я тебе врежу! (или ты обязательно не выступишь и получишь двойку в школе, или у меня поднимется давление)». Есть надежда, что в каждом из трех посланий настоящим является тревога за ребенка или взрослого, но форма донесения этой тревоги создает ответную злость со второй стороны и уж явно отсутствие желания возвращаться к 10.

И второе послание: «я очень тревожусь за тебя, когда ты возвращаешься после 10. Приходи к этому времени, пожалуйста!» Согласитесь, что вторая форма более удобоварима, нежели чем первая. Как казалось бы просто и сложно одновременно просто начать разговаривать! Ведь когда чувствуешь, что тебя пусть не поддерживают, но хотя бы слышат, уже прибавляется сил, уходит одиночество и появляется больше ресурсов справиться с чем-либо. Именно такому способу отношений с собой, людьми и Миром учат группы гештальта и экзистенциальной терапии.

Я думаю, что этой статьей я не скажу ничего нового. Ее цель была напомнить про такую безусловную ценность, как разговор по душам (диалог), где нет цели переделывать друг друга, которая за суматохой дней уходит на второй и третий план.

Когда я работала в онкохосписе, один из пациентов с грустью сказал, что-то, о чем он жалеет, так это о том, что так и не узнал своих близких по-настоящему, кто чем живет и о чем мечтает, о чем переживает и что чувствует. Надо понимать, что его близкие так и не узнали его, как человека, а знали, как сурового, даже деспотичного отца, строгого начальника и настоящего правдоруба, «положившего жизнь на благо государства и семьи». Он умирал один.

Разговаривайте и слушайте друг друга, ведь возможность общения – великое лекарство от физических и эмоциональных недугов!

Кариес и психосоматика

В древние времена невесту выбирали по различным критериям, в том числе и по зубам: если зубы хорошие, значит девушка здорова. Надо брать! К счастью, те времена давно прошло, да и стоматология не стоит на месте: хочешь обелим, да еще и кариес полечим. Нужна красота- вениры, наращивание, импланты и т. д.

Но суть проблемы это не решает. Если у человека что-то не так с зубами, можно предположить, что и в жизни/здоровье не все гладко.

Однажды я беседовала с врачом-стоматологом, который был о психосоматике и психологии весьма прохладного мнения. Он поведал интересную вещь, что слюна имеет весь набор микроэлементов, антисептических свойств и т. д., чтобы зубы оставались крепкими и здоровыми. Теоретически, их можно даже не чистить. Но если челюстно-лицевые мышцы зажаты, то состав самой слюны начинает видоизменяться и уже не может быть спасительным, а скорее даже губительным средством для зубов.

Давайте порассуждаем: в каком случае человеческие челюсти сжаты, а «язык свои он держит за зубами?» Скорее всего, когда он зол, а возможно в гневе и ярости, но наше общество пропагандирует толерантность, безусловную любовь, принятие и т. д.

Но мало кто задумывался, что можно злиться и говорить об этом, не переставая любить человека!!

Более того, ежедневно сдержанная злость ведет либо к угасанию самых сильных чувств, либо переходит в психосоматические заболевания, а также вредные привычки, ну и в странные ситуации: мой клиент однажды описал, что в момент ссоры с женой и дабы не продолжать конфликт, он молча ушел и решил поехать к другу с ночевкой. Он вышел из дома, больно ударившись о косяк, далее его сильно толкнули в супермаркете, где он покупал «мужской напиток», а такси, которое везло его к другу попало в ДТП. В результате, мой клиент отделался открытым переломом ноги.

Всегда возникает вопрос: как экологично выражать злость? Это непростой момент, которому посвящено много тренингов, групп и личных работ.

На мой взгляд, самый простой способ начать говорить об этом, потому как окружающие вас люди, по общей массе, экстрасенсами не являются.

Всегда важно сообщать о тех вторичных чувствах, которые есть помимо злости. К примеру: «Я люблю тебя, но то, что ты делаешь, меня злит/обижает.»

Или: «Я очень боюсь тебя огорчить, но когда ты делаешь то-то, я начинаю злиться. Не делай так, пожалуйста» и т. д.

Способов много, показывайте свои зубы не только в кабинете стоматолога!

Мастопатия. Путь к исцелению

Надо отметить, что с различными рода заболеваниями неплохо справляется не только медицина, но и одно из направлений психотерапии, называемое «психосоматикой». В этом ключе я как раз и работаю и хочу рассказать об одном случае из моей практики, связанным как раз с этим недугом.

Полтора года назад ко мне обратилась Альбина тридцати двух лет, мама двух сыновей разного возраста, находящаяся в браке. Не так давно у нее нашли четырех сантиметровую опухоль в молочной железе, которая пока не требовала оперативного вмешательства, но сильно беспокоила мою клиентку.

На нашу встречу Альбина пришла заметно нервничая. Я поинтересовалась у нее, что с ней происходит, что она чувствует. Альбина ответила, что никогда не касалась этой темы и что ей очень страшно узнать, о чем говорит ей это заболевание.

В свое время, легендарный психотерапевт и создатель гештальт-подхода Фредерик Перлз придумал технику, называемую «Работой с пустым стулом». Именно ею я и воспользовалась в нашей работе. Я поставила пустой стул напротив Альбины и попросила ее представить там свою опухоль. Клиентка немного удивилась столь необычной просьбе, но легко выполнила ее.

– Я представила ее, как часть себя, как будто на том стуле сидит вторая Бина и насмехается надо мной, кидает мне вызов- «А ну ка победи меня!». Я злюсь на нее, но при этом чувствую, что она очень родная.

Я попросила Альбину что-то сказать своему заболеванию, этой второй себе, обращаясь на ты.

– Я не понимаю для чего ты появилась в моей жизни. Я хочу от тебя избавиться, но при этом мне страшно, потому что ты- это тоже я... Скажи, в каком случае ты исчезнешь из моей жизни по-хорошему?

Далее я попросила Альбину пересесть на противоположный стул, стать своим заболеванием и поговорить из этой роли.

Пересев на другой стул, моя клиентка разительно изменилась. Она выпрямила спину и залилась громким раскатистым смехом, что ввело меня, надо признаться, в сильное удивление. Я спросила, что она чувствует в на месте своего заболевания.

– Мне здесь очень радостно и очень грустно одновременно. Радостно, что я живу, что я вдыхаю воздух, что существую и грустно, что не живешь ты. (Альбина показывает пальцем на пустой стул, который предназначен для нее самой). Еще мне смешно, что ты хочешь от меня избавиться. Это не возможно! Меня не победить, потому что если меня удалят, то образуюсь в каком-нибудь другом месте. Со мной можно только сотрудничать!

Я попросила Альбину в роли своего заболевания что-то сказать себе самой.

– Мне грустно на тебя смотреть, смотреть на то, как каждый день превращается в однородную серую массу, вмещающую в себя заботы о муже, доме, детях и не приносящую тебе ни благодарности, ни удовольствия. Я хочу, чтоб ты, наконец, начала жить для себя, получать свое удовольствие!

Я попросила Альбину снова пересесть на противоположный стул и попасть в себя.

Она села на стул и призналась, что слегка шокирована таким раскладом. Сказала, что в браке она 10 лет и в их семье действительно принято отдавать себя мужу и детям, а тема удовольствий вообще закрыта, да и вообще, такой громкий смех для нее не характерен- так она смеялась только в детстве.

Я попросила Альбину сказать все это своему заболеванию и расспросить у него побольше про то, как жить и от чего удовольствия было бы не плохо получать.

Сказав все это, моя клиентка пересела на противоположный стул, став своим заболеванием и снова начала громко и заливисто смеяться.

– Я спокойно уйду, если ты начнешь жить для себя в первую очередь! Когда начнешь получать очень разные удовольствия- от рисования, от принятия горячей ванны, от массажа, от занятия любовью, наконец! Тебе не надоело, что Алик удовлетворяет свои потребности с помощью тебя, тихонько отправляясь ко сну потом, забыв даже сказать: «Спокойной ночи.» А еще ты очень хотела ребенка и даже сделала аборт, потому что Аленький так сказал... Я хочу, чтоб ты начала жить, а иначе я убью тебя, оказавшись сильнее.

Альбина снова пересела на свое место. Пару минут мы молчали. Я была потрясена произошедшим.

– Знаешь, многое поняла, – сказала она через какое-то время, – я поняла что мне делать и в каком направлении двигаться. Спасибо тебе!

Как послесловие

Я встретила Альбину пару месяцев назад и, признаться, не узнала среди понуро текущей и з метро толпы. На меня смотрела яркая рыжеволосая девушка с блестящими глазами и небольшим животиком.

– Вот, пополнения ждем. Приходи на мою выставку в конце лета и... и спасибо тебе от мужа. Мы многое пересмотрели в наших отношениях, и я, кстати, здорова! Я даже и не представляла, что моя болезнь подарила мне новую жизнь!

Комментарий

Помните поговорку – «что не убивает, делает нас сильнее»? Но для того, чтоб стать сильнее никакого криминала не нужно! Необходимо всего лишь осознавать свои потребности и желания, реализовывать их, если это возможно и грустить, печалиться и плакать, бегать стометровки, колоть дрова, бить грушу (позволять себе выпускать пар, отреагировать), если нет. В нашем случае Альбине очень хотелось начать жить и получать удовольствие, но так как она не делала этого, ее потребность никуда не делась, а просто превратилась в телесный недуг.

Упражнение

Если так случилось, что у Вас обнаружили мастопатию, предлагаю Вам выполнить следующее упражнение.

Шаг 1. Попричувствуйте к своему телу и поощайте свой симптом в области груди. Как Вы физически чувствуете опухоль? Как некую тяжесть, покалывание, дискомфорт или жжение?

Шаг 2. Поймите, что Вы эмоционально чувствуете, ощущая это жжение или тяжесть? Может быть, Вы злитесь на кого-то или обижаетесь, напуганы или грустите? С чем или кем связано это чувство и что должно произойти, чтоб Вам стало эмоционально хорошо? (Допустим, Вы обнаружили, что злитесь на близкого человека и очень хотите любви от него. В этом случае, становится легче). Во время упражнения обращайтесь внимание на тот физический дискомфорт, на ваш симптом. Когда жжение или тяжесть уменьшается, а когда увеличивается.

Шаг 3. Когда вы почувствовали свое желание, поймите на сколько оно осуществимо прямо сейчас. Если да, то бегом к его исполнению, если нет, позвольте себе погрузить или поплакать по этому поводу..

Помните старую поговорку «слезы очищают душу»? И обладают антисептическим эффектом, добавляют американские ученые.

А тело мудрее

Я отношусь с глубоким уважением к своим коллегам и специалистам, занимающимся работой с телом. Потому что тело мудрее. Мудрее головы, которая знает, мудрее социальных рамок и правил, мудрее умных догм и концепций, которые есть в голове у психолога или психотерапевта. Мудрее всего этого вместе взятого.

В свое время Ф.Перлз описал три вида дерьма (заранее извиняюсь за нецензурное выражение, но это не я, честно:)), встречающееся в клиент-терапевтических работах:

1. «Дерьмо цыплячье» – это то, что думает клиент по поводу своей проблемы.
2. «Дерьмо бычье»– это то, что думает терапевт по поводу проблемы клиента.
3. «Дерьмо слоновье»– то, что думает супервизор по поводу работы терапевта с проблемой клиента.

Конечно, это смешно. Но заметьте, главное слово здесь «ДУМАЕТ», а не «ЧУВСТВУЕТ».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.