

Ирина Денисова

**Житейские
истории, или
Психотерапия как
жизнь, а жизнь
как психотерапия**

Просто о сложном

Ирина Денисова

**Житейские истории, или
Психотерапия как жизнь,
а жизнь как психотерапия.
Просто о сложном**

«Издательские решения»

Денисова И.

Житейские истории, или Психотерапия как жизнь, а жизнь как психотерапия. Просто о сложном / И. Денисова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900353-9

Моя книга — для простых людей. Все мы живем в обществе и окружены со всех сторон социальными связями, вступаем в различные отношения, меняющие нас, меняющие нашу реальность. Как практикующий психолог, я решила объединить теоретические знания, случаи из практики, жизненные ситуации, происходящие с нами и нашими друзьями, родными и близкими, запоминающиеся встречи и другие материалы, которые будут интересны не только специалистам и людям, близким к психологии, но и просто обыкновенным людям. Книга содержит нецензурную брань.

ISBN 978-5-44-900353-9

© Денисова И.
© Издательские решения

Содержание

Глава 1. Про психотерапевтов, книжку и стрессы	6
Глава 2. От чего зависит судьба	22
Глава 3. Болезни, вызванные психосоматикой	26
Глава 4. Про алкоголиков	33
Глава 5. Что такое Любовь и с чем ее едят	50
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Житейские истории, или Психотерапия как жизнь, а жизнь как психотерапия Просто о сложном

Ирина Денисова

© Ирина Денисова, 2019

ISBN 978-5-4490-0353-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Про психотерапевтов, книжку и стрессы

Очень часто в разговорах с людьми выясняется, что профессия психолога и психотерапевта для большинства – тайна за семью печатями.

Народ наш любит верить во что угодно – в сглаз, порчу, приворот, колдунов, ведьм и знахарей, только не в то, что им реально может помочь специалист по душевным болезням.

Идея написания этой книги родилась в дружеском разговоре с моим другом— психотерапевтом.

Мой друг – самый лучший представитель профессии докторов, оказывающих помощь людям. Он врач-невропатолог, медицинский психолог, психотерапевт, психиатр высшей категории, а также преподаватель.

Рояк Леонид Львович – «психотерапевт от Бога», любящий людей, помогающий им, исцеляющий тех, кто нуждается в помощи.

Человек, который 40 лет своей жизни посвятил искусству врача.

Мы решили объединить здесь теоретические знания, случаи из практики, реальные жизненные ситуации, происходящие с нами и нашими друзьями, родными и близкими.

А также некоторые наши запоминающиеся встречи и другие материалы, которые будут интересны не только специалистам и людям, близким к психологии, но и просто обыкновенным людям, далеким от всего этого.

Хотелось изложить проблемы, о которых специалисты говорят на своем языке, просто и понятно, доступно для понимания обычного человека.

Не углубляясь в дебри запутанной науки психологии.

Почему люди редко обращаются к психологам?

Как ни странно, в основе лежит глубокий первобытный страх – кто-то будет лезть в мою душу.

Кто-то чужой, со стороны, начнет копаться в моем, скажем, не очень чистом белье, и узнавать обо мне вещи, которые я сам от себя обычно скрываю.

*Ум полон гибкости и хамства,
Когда он с совестью в борьбе,
Мы никому не врем так часто
И так удачно, как себе
(И. Губерман)*

А вдруг выяснится что-то такое, что нарушит привычный уклад моей жизни?

Вдруг мне придется вылезать из моего вонючего, но такого теплого, родного и привычного болота?

Вдруг мне придется что-то делать, работать над собой, например, чего я очень не хочу?

А вдруг я осознаю, что многие ошибки, которые я делаю, приносят боль окружающим меня людям, и мне придется что-то менять в себе, что-то переделывать?

И опять проходить через боль, через осознание, через страдания?

Это привычные мотивы, движущие обычными средними людьми и мешающие принять руку помощи от специалиста.

Редко кто понимает, что психотерапевт даже самой высокой квалификации не сможет вытащить себя из болота за волосы сам, как барон Мюнхгаузен, без посторонней помощи.

Слава Богу, ни я, ни мой дорогой друг от отсутствия пациентов не страдаем. Хороший психолог, психотерапевт, психиатр всегда востребован.

Но мы шли к этому долгие-долгие годы.

Мой доктор сделал вывод, что должен помогать людям и стать врачом, после несчастного случая и продолжительной болезни в юности.

Тогда ему пришлось часто обращаться в больницы, и потрясение от поставленного диагноза и обида на людей в белых халатах были так сильны, что изменили всю его жизнь.

– А лучше я сам стану врачом и буду помогать людям! – сказал он, и вот уже несколько десятков лет помогает. В нашем городе почти каждый знает его лично – либо обращался сам, либо посылал родственников и знакомых, либо слышал отзывы от излеченных бывших алкоголиков, наркоманов, невротиков, просто людей, у которых были проблемы.

Доктор Рояк Леонид Львович научил меня и передал мне все знания после получения мною специальности педагог-психолог в нашем брестском университете.

Потом я долго училась – и в Москве, и в Минске, приобретая дипломы международного мастера НЛП и гештальт-терапевта в дополнение к основной специальности. Моими учителями были очень известные в среде психологов Михаил Пелехатый и Борис Новодержкин из Москвы, Юрий Беспалов из Минска и многие другие.

И вот уже более пятнадцати лет я занимаюсь этой полезной и важной наукой, и на практике оказываю помощь тем, кто в ней нуждается.

Психологией я интересовалась всегда.

Меня всегда волновало, почему людям так трудно создать теплые и доверительные отношения друг с другом.

Почему люди сознательно, а чаще – бессознательно, отравляют друг другу жизнь.

Почему говорят на разных языках, почему не могут создавать счастливые семьи, где все заботятся друг о друге, любят и оберегают друг друга.

Хочешь быть счастливым – будь им! – все слышали эту фразу, и все хотели бы вдруг взять и стать счастливыми. Почему же не получается?

Многие ищут ответа у психологов, пытаются с помощью другого человека сформулировать свои вопросы к миру и к окружающим.

Психология оказалась наукой сложной и противоречивой, различные течения – заумными и на дух не переносящими друг друга, не принимающими взглядов представителей других школ.

В этом смысле психологов можно сравнить с сектантами:

– Если я признаю гештальт как основу мировоззрения, то остальные деятели психологии – роджерсианцы, НЛПеры, экзистенциалисты и прочие не имеют права на существование как класс и вообще не имеют права на жизнь. Только гештальт-терапия может принести пользу пациенту, и ничто иное.

Так рассуждает представитель любого психологического течения.

Зато преподаватели в институте оказались людьми очень интересными, умными и такими, у которых есть чему поучиться.

Помню лекции наших любимых учителей.

Мы, привыкшие слушать бубнящих нечто у доски занудных преподавателей, с первой минуты были буквально заморожены негромким, теплым, проникновенным голосом преподавателя, в дальнейшем ставшего моим близким другом и наставником.

Всё, что он говорил, было настолько необычно, так близко и интересно каждому из нас, что мы открыли рты, и так и просидели пару часов, пока не прозвенел звонок.

Только в конце урока мы узнали, что были под гипнозом, а хороший преподаватель, или оратор, всегда может при желании ввести слушателей в транс, так, что они об этом даже не догадываются.

Было несколько случаев, когда я вживую видела, как можно без применения особых техник загипнотизировать слушателей простым словом и обаянием. Например, однажды моего доктора пригласили в нашу областную газету, чтобы взять интервью.

Всё, о чем он рассказывал, я уже знала, но всё равно было интересно – и слушать, и наблюдать за слушающими.

По прошествии двух часов, когда никто даже не шелохнулся, кем-то был задан вопрос:

– Так что же такое гипноз?

Психотерапевт развел руками и сказал:

– Так вы же уже под гипнозом!

Слушатели только тут опомнились и начали выходить из транса, наперебой задавать вопросы.

Еще одна шутка моего доктора, когда ему приходится ждать в приемной какого-нибудь грозного начальника. Он подходит к секретарше и просит сообщить, что перед кабинетом ждут два психиатра.

– Они уже пришли, – так и передайте! – грозно говорит он, и перед ним распахиваются любые запертые двери.

Любимые наши лекции – перед властями города и области о том, что такое стресс.

Руководители любят доктора, так как нередки ситуации, когда посетители приходят жаловаться на власть и обещают не останавливаться и идти с жалобами дальше. Ответственные работники болезненно воспринимают угрозы в своих кабинетах и реагируют на конфликт стрессом.

Что такое стресс и как реагирует на него наш организм?

Стресс – это защитная реакция организма от трудностей.

Человек становится раздражительным, плохо спит, у него постоянно подавленное настроение.

Практически стресс есть у каждого из нас, но в большинстве своем мы привыкаем с ним жить. К врачам обращаются немногие.

У первобытного человека в стрессовой ситуации (при виде врага, к примеру) сжимались мышцы, он весь напрягался.

Мы в своем XXI веке ушли недалеко от предков, также напрягаемся и сжимаемся.

Основатель телесно-ориентированной психотерапии Вильгельм Райх говорил, что при стрессе человек находится в зажиме. У него опускаются плечи, исчезает счастливое выражение лица.

70% населения у нас испытывают стресс от различных психотравм.

Так что же такое психотравма? Это поток информации, значимый для данного человека.

В народе такой поток и его влияние на человека трактуют проще. Люди говорят, имея в виду своего недоброжелателя:

– Он меня сглазил.

Спусковым механизмом сглаза на самом деле является неприятное слово, неприятный взгляд, случайно сказанное слово, которое западает в подсознание и оставляет там длительный след и нехороший осадок.

Однако не на каждого человека одинаковое воздействие может оказать одинаковое влияние.

Один пошел – и даже не вспомнил больше никогда.

А другой начнет перебирать в памяти, снова и снова возвращаться к неприятному событию, накручивать себя.

Стресс может быть острым, подострым, который длится обычно месяцев 6, и хроническим.

Информация извне – слово, взгляд, событие, – воздействует на участок головного мозга, гипоталамус, гипофиз.

Выделяются химические вещества – норадреналин, серотонин.

Как с этим врагом бороться?

Можно применять приемы психологического айки-до, психологического каратэ, давно разработанные и опробованные на практике специалистами по нейролингвистическому программированию, НЛПерами.

Не любят их в среде психологов, потому что длительное лечение они могут заменить одним действенным сеансом.

Однажды я встретила на семинаре известную в нашем городе профессоршу, человека уважаемого и внедряющего знания о психологии в массы с экрана телевизора.

Узнав о том, что я международный мастер НЛП и прошла обучение у Михаила Пелехатого, она с таким презрением осудила это направление:

– Вы что?! НЛП – это же манипуляции!!!

Я подумала: как это так – психолог – и такой зашоренный, ничего дальше своего носа не видящий. Разве может быть таким человек, обучающий студентов??

Методы НЛП реально помогают людям и подробно описаны во многих книгах, посвященных данной тематике.

Например, есть множество способов прерывания конфликта.

Если вдруг ваш начальник вызывает на ковер, начинает на вас кричать, вы начинаете искренне сочувствовать ему и доверительно спрашиваете:

– Ой, Анатолий Иванович, что это вы такой бледный? Я что-то сильно беспокоюсь о вашем самочувствии.

Практика показывает, что при подобном действии поток красноречия начальства обычно заканчивается.

Можно отвлечься от обстановки – представить такое место, где бы вам хотелось быть в настоящий момент, людей, с которыми вам хотелось бы пообщаться.

Можно зайти в женскую комнату, умыться холодной водой.

Рассказать о ситуации подруге – образно говоря, «слить на унитаз».

У нас не Америка, у каждого нет в наличии собственного врача-психотерапевта. Поэтому эту роль в основном выполняют подруги и друзья.

Распространена так называемая «кухонная терапия».

Больше всех повезло тем, у кого есть такие друзья противоположного пола – мужчины обычно молча и внимательно выслушают, зато женщины дадут множество полезных и дельных советов.

Замечали ли вы когда-нибудь в поезде, сколько сокровенного о себе рассказывают попутчики, случайно оказавшиеся рядом на долгом пути?

Вы узнаете всё – про проблемы собеседников, их жен, любовниц, любовников.

Совсем недавно я ехала из Москвы к себе на родину одна в междугородном автобусе, и узнала множество тайн о шоферской профессии от водителя.

А если вдруг рядом с какой-нибудь бабкой в поезде окажется врач – она расскажет ему все свои беды и несчастья: про пьющего сына, про плохую невестку, про нищенскую пенсию, про неурожай на огороде.

Одна моя знакомая говорит, что никогда не признается о своей работе терапевтом незнакомому человеку. Потом я поняла, почему, – когда по доброте душевной несколько ночей в поезде провела за выслушиванием чужих печальных историй. Особенно любят разговорить собеседника и рассказать ему о своей нелегкой жизни люди старшего возраста.

Бабка встряхнулась на перроне – и побежала дальше, избавившись от груза.

А врач остался загруженный ее проблемами под завязку.

Вот это и называется – «слить на унитаз».

При конфликте также можно представить объект, вызывающий злость, например, начальника, в виде маленького смешного человечка с огромными ушами и прыгающего со скакалочкой. Например, в красных штанишках или смешной шляпе. Добавить к этому образу еще музыку в виде бравурного марша, под которую он кричит на Вас.

А Вам смешно на самом деле, но Вы изображаете изо всех сил преданность и почтение. Смотрите и улыбаетесь...

Сильно улыбаться не нужно – можно вызвать раздражение, в сто раз большее первоначального.

Можно вспомнить любимую мелодию. В вашей голове всплывает навязчивый излюбленный мотив, и вот вы уже заулыбались и повеселели.

Один известный человек очень любил певицу Валентину Толкунову, и как-то раз во время ее исполнения услышал звонок с сообщением о том, что у него умерла мать.

После этого при звуках голоса Толкуновой у него всегда лились слезы.

В НЛП это так называемый якорь.

Слушайте лучше радостные мелодии, а под настроение можно и что-нибудь лирическое. Лучше всего для борьбы со стрессом использовать физическую релаксацию.

Говорят, формула жизни здорового человека – секс, спорт, смех.

Если вдруг с сексом ничего не получается ввиду отсутствия вблизи объекта, прекрасно заменить его может физическая работа – в саду, на огороде.

Можно собирать грибы, ягоды.

Есть логические способы избавления от стрессов.

Смотришь на неприятного собеседника и думаешь:

– Какой же он несчастный...

– Как же бедного начальника довела жена...

– Я была неправа, его нужно просто пожалеть...

У японцев для снятия напряжения есть способ взаимодействия с грушей.

Представляя ненавистного начальника или недруга, вымещая злость на ни в чем не повинной груше, человек разряжается.

Этот способ хорошо работает и у нас, была бы только груша под рукой.

Для женщин беспокойство о деньгах, работе, о взаимоотношениях в семье – главный источник стрессов.

Иногда мы можем что-то изменить в острой ситуации, а иногда бессильны.

Часто бывают обстоятельства, которые сильнее нас.

Но в любом случае лучшая стратегия борьбы со стрессом – надежная оборона.

К сожалению, в школе нас не учат первоначальным знаниям о психологии человека, и мы обороне не научены, поэтому обычно делаем себе не лучше, а хуже. Налеем на еду, комплексуем, не спим по ночам, срываемся на родных и близких, пьем таблетки.

Употребление снотворных препаратов разрушает механизм действия естественных гормонов сна, и сон нарушается на длительный период.

Что же нужно делать при наличии тревожной ситуации?

– Выговориться. Обсудить с кем-то близким проблему, а не замыкаться в себе. Замкнутые люди больше страдают от стрессов, а те, кто не копит в себе эмоции, а выражает их, болеют меньше.

Некоторые клиенты приходят на прием и говорят:

– Мне не так нужна помощь, как чтобы кто-нибудь меня внимательно выслушал. Я пришла выговориться.

– При стрессе хорошо помогают приемы правильного дыхания.

– Если сердце у Вас начинает учащенно биться, постарайтесь глубоко вдохнуть не менее 6 раз. Обычно шести глубоких вдохов бывает достаточно, чтобы снизить давление и успокоиться.

Глубокое дыхание полной грудью расслабляет тело.

– Положите руки на грудь и медленно дышите, чувствуя при этом, как ваши легкие расширяются. При выдохе объем грудной клетки и легкие сокращаются.

Продолжайте упражнение, пока не почувствуете себя спокойнее.

Можно дышать и быстро – как собачка. Кому что больше нравится.

– Выйдите на прогулку. Физические упражнения – мощный антидепрессант.

Прогулявшись или пробежавшись, вы избавитесь от большого количества адреналина, который вырабатывается при стрессах.

– Лучше ходить, а не бегать – в последнее время ученые пришли к выводу, что бег не так полезен для здоровья, как это считалось ранее. В моду вошла скандинавская ходьба, благоприятно влияющая на человека и развивающая все группы мышц.

– Примите горячую ванну. Если Вы чувствуете, что эмоции переполняют вас и срыв неминуем, и Вы беспокоитесь о том, чтобы кто-нибудь не попал под горячую руку, лучше налейте горячую ванну с лавандовым или другим ароматическим маслом, и полежите некоторое время в расслабленном состоянии.

– При склонности к стрессам необходимо сократить количество выпиваемых чашек кофе и выкуриваемых сигарет.

Кофеину требуется около 6 часов, чтобы пройти через систему пищеварения, поэтому не увлекайтесь им, особенно перед сном.

– Если у Вас огромный список дел, а Вы физически не можете с ним справиться – выберите то, что является для Вас наиболее важным, и не хватайтесь за все сразу. Делайте все по порядку по степени важности.

– Старайтесь не откладывать все на последнюю минуту.

– Обязательно выделяйте себе время в течение дня, чтобы отдохнуть от повседневных забот и круговерти жизни – почитать хорошую книгу, послушать музыку или посмотреть любимый фильм.

– Научитесь простейшим приемам расслабления – в частности, в йоге есть хорошее упражнение – кошечка добрая, кошечка злая.

Вспомните, как Ваш домашний любимец потягивается на коврик, прогибаясь спинкой, вытягивая позвоночник. Кошки в отличие от людей никогда не страдают от стрессов.

Чем опасен стресс?

Стресс – это кратковременная реакция организма, а гормоны, вырабатываемые при стрессовой нагрузке, остаются в нашем организме надолго, подрывая здоровье.

В наше время на женщинах лежит все – работа, уход за членами семьи, за хозяйством, даже и поиски пропитания на настоящий момент перестали быть мужской прерогативой, и часто ложатся на женщину.

Поэтому редко кто из нас, женщин, может сказать, что он всё успевает и всем в жизни доволен.

Каждая может вспомнить такие моменты, когда ничто не радует, наваливается огромная умственная и физическая усталость, кажется, что вокруг полно людей, а ты совсем одна...

Нас, женщин, так воспитывали, – мы прежде всего должны заботиться о других и только в последнюю очередь о себе.

Несложные советы по борьбе со стрессом можно найти в каждой второй книге по психологии и практически в каждом журнале. Они просты, но действенны.

Советы эти наработаны десятилетиями, поэтому они кажутся однообразными и недейственными.

Но это не так – прочитайте еще раз внимательно и постарайтесь все-таки им следовать.

Если Вас что-то сильно беспокоит, бороться с этим можно тремя способами:

– Устранить внешний источник беспокойства и решить проблему.

– Изменить свое отношение к проблеме, приняв то, что уже произошло, и осознав, что ничего нельзя исправить. Постарайтесь просто покончить с беспокойством по этому поводу.

Любимая фраза психологов:

Если не можешь решить проблему, измени свое отношение к ней.

А Дейл Карнеги говорил:

– Перестаньте беспокоиться и начните жить.

Но ведь случаются и такие проблемы и ситуации, когда мы при всем желании ничего изменить не сможем.

Тогда третий вариант:

– Ничего не делать и продолжать беспокоиться.

Беспокойство не только бесполезно, но также и очень вредно по причине того, что его парализующий эффект мешает нам действовать правильно, как того требуют внешние обстоятельства.

Единственно правильный способ поведения в ситуациях сильного волнения:

– расслабиться

– продумать свои действия

– выполнить задуманное

– продолжать спокойно жить дальше.

Если же Вы совсем не можете перестать беспокоиться по поводу своей проблемы, назначьте для своего беспокойства время и место.

Например, выделите в какое-то время дня 10 минут специально для того, чтобы сильно волноваться и беспокоиться.

Очень хорошо помогает совет записать на бумаге все, что Вас волнует, а потом разорвать ее и сжечь.

Часто источником стресса является глубокая обида на кого-либо.

В таком случае изложите все Ваши обиды и претензии в письменном виде адресату, а потом разорвите или сожгите это письмо.

Врачи обычно советуют правильно питаться при любых видах недомогания, а также стрессах.

Обязателен прием витаминов В6, Е и магния.

При депрессиях, чувстве растерянности и бессоннице незаменим витамин С.

Советы по правильному питанию просты и также содержатся практически в любой статье о стрессах и борьбе с ними.

Важно освоить основные приемы релаксации:

– Когда все вокруг начинает Вас раздражать – остановитесь.

– Вдохните и при выдохе досчитайте до 10.

– Если Вас охватило беспокойство, переключитесь на дыхательные упражнения.

– Очень хорошо помогают простые йоговские упражнения.

– Сделайте приятное себе – почитайте развлекательный журнал, послушайте анекдоты, выпейте чашку травяного чая и позвоните подруге.

– Послушайте музыку, вспомните любимые стихи.

– Досчитайте от 100 в обратном направлении.

– Не забывайте хвалить себя и уверять в бесконечной любви к Себе.

Обычные фразы, внушающие уверенность:

- Я умница.
- Я молодец.
- Я смогу с этим справиться.
- Я все делаю правильно.
- Я – баловень судьбы.

Постарайтесь рассмеяться. Улыбнуться.

При вынужденной улыбке наше состояние улучшается, так как в мозг поступают сигналы от мышц лица.

Научитесь несложному и полезному самогипнозу – представлять в своем воображении место, где Вам хорошо, где Вы чувствуете себя уверенно, спокойно и радостно – любимое место отдыха, просто пляж и море, место на солнечной полянке в лесу.

Его можно представлять в деталях, добавлять при этом музыку.

Учитесь отключать свой мозг от бесконечных мыслей и давать ему отдых.

**Ложась спать – не забудьте
отключить мозги, а то они
за ночь столько
напридумывают...**



Выучите несколько несложных приемов массажа и самомассажа.

Раньше нас никогда не учили этому – а зря.

Для здоровья наверняка было бы лучше, если бы в школе преподавали азы психологии, чем высшую математику.

Если человек не умеет бороться со стрессами, углубляется в свое нервное состояние, включается психосоматика: уже давно доказано, что язвенная болезнь, астма, бронхит, гипертонические болезни, – всё это обычно следствия перенесенных расстройств.

Что в этом случае обычно делает врач? Прописывает таблетки – попейте, и всё пройдет.

Симптомы уходят, а болезни остаются.

Особенно переживают очень мнительные люди.

Однажды на прием пришла женщина и сказала:

– Вы знаете, я скоро умру.

– Что с вами случилось?

– У меня вегетососудистая дистония, врач сказал, что все мы рано или поздно от нее умираем.

– Правильно, мы можем умереть от ВСД, потому что она у каждого третьего. И все мы рано или поздно умрем. Не верите? Вот, посмотрите, у меня она тоже есть.

Этой женщине понадобился расслабляющий сеанс гипноза, чтобы губительная мысль покинула навсегда ее голову.

Далее – разные типы людей по-разному реагируют на стресс.

*Однажды сел прохожий на шляпу, лежащую на лавке
Холерик, хозяин шляпы, даже не успев подумать, съездил ему по лицу
кулаком.*

*Сангвиник подумал: – А, ничего, сел на мою шляпу. Меланхолик: – О, что
я теперь буду делать...*

А флегматик – как читал, так и читает дальше.

Неустойчивые люди при стрессе часто обращаются к спиртному, надеясь на быстрое расслабление. Оно, действительно, наступает, но ненадолго.

Включается ложное действие спиртного – человек выпил, вошел в состояние эйфории, свернуть он может горы, и море ему по колено.

Думает: вот задую я эту обидевшую меня бабку, чтоб другим неповадно было.

Наутро наступает похмельный синдром, раскаяние, а проблема только усугубляется.

Частенько некоторые прибегают к рюмке, чтобы снять напряжение, накопившееся за день, убрать из своей памяти последствия неприятного общения с людьми.

Поэтому при любом общении важно научиться преодолевать барьеры.

Учитывать характер человека, с которым общаешься.

Тут опять можно использовать то, что давно придумали НЛПеры – подстройку по позе, по дыханию.

Отстраняться от тех людей, которые негативно на Вас влияют.

Конечно, каждому из нас очень полезно общаться только с доброжелательными и радостными личностями, только где же их столько возьмешь?

При общении можно учитывать не только характер, но и мировоззрение человека. А если еще используешь подстройку на высшем уровне, на уровне миссии – всё, человек стал твоим навеки.

– Ты веришь в Бога?

– Да, верю.

– А в церковь ходишь?

– Да, хожу.

– А в какую церковь ходишь? Я тоже туда хожу, возможно, мы там встречались...

Собеседников уже объединяет Высшее, что есть в этом мире – Вера.

Теперь они всегда смогут понять друг друга.

– Ты атеист?

– Да, я атеист.

– И я атеист. А как ты считаешь, ... – и разговор можно считать начатым к обоюдному удовольствию.

В норме здоровый человек испытывает удовольствие от общения, встраивается в общество, ставит реальные цели, добивается их, и идет дальше к следующим целям. Радостно бежит утром на работу, вечером с работы домой.

Если же человек часто испытывает невроты, он становится невротиком.

Если мнительному человеку перебежал дорогу кот – всё, у него пропал день, он зависает на ситуации на долгое время.

Дальше он будет идти и думать:

– Вот, кот дорогу перебежал. Не к добру. Наверное, произойдет что-нибудь нехорошее. И произойдет обязательно.

Потому что человек зациклен, сосредоточен на будущих предполагаемых несчастьях, невнимателен, рассеян.

Хорошо еще, если под машину не попадет.

Бывает истерический невроз – например, у жены любимый муж ушел к любовнице.

Женщина начинает прорабатывать варианты, чтобы суметь удержать неверного.

Мозг услужливо подсказывает выход: нужно срочно стать больной и несчастной.

И вот у нее отказывают ноги.

Муж уже не помышляет о разводе, он остается рядом с больной женой.

*Я женских слов люблю родник
И женских мыслей хороводы,
Поскольку мы умны от книг,
А бабы – прямо от природы
(Игорь Губерман)*

Однажды ко мне пришла клиентка – молодая и красивая, но очень полная.

При беседе выяснилось, что муж у нее – бизнесмен, очень хорошо зарабатывает. Денег в семье больше, чем достаточно, жена сидит все время дома, и у нее нет никакого стимула, чтобы помогать супругу, чтобы хорошо выглядеть.

Клиентка рассказывает, что обленилась до такой степени, что ей лень выйти даже в магазин. Перед выходом она будет сидеть и думать целый день – стоит идти или не стоит. Необходимости покупать продукты у нее нет, водитель мужа привозит всё, что нужно.

Постепенно личность от лени и ничегонеделания разрушается и деградирует.

Она сидит и вспоминает о тех временах, когда муж ее любил, когда она была стройная, красивая, летала как на крыльях.

Как выяснилось позже, – причина у нее в подсознании.

Она дико боится, что если опять станет энергичной и активной, муж может ее бросить и уйти к другой.

Она хорошо понимает, что, пока нуждается в помощи мужа, человека ответственного и активного, он никуда от нее не денется. Так и будет она продолжать сидеть и набирать вес дальше, если вовремя за себя не возьмется.

Возможно, если бы она не пришла ко мне на прием, и не узнала бы никогда о том, почему она сама себя превращает в толстую, никому не интересную толстушку.

Найти причину – это уже половина пути к выздоровлению.

Однажды меня знакомая попросила за свою подругу – та весом уже больше ста килограммов. Переживают все – ее мама, худощавая стройная женщина, которой никто не дает ее лет, родственники, подруги. Только не она сама.

При беседе выяснилось, что муж у нее – худой как спичка кубинец, и очень любит толстых женщин. Поэтому пока у нее не появится мощный стимул измениться, чтобы стать желанной для своего мужчины, она никогда не начнет работать над собой.

Сколько угодно примеров, когда на мнительного человека влияют слова и внушения, сделанные кем-то, часто средствами массовой информации.

Многие смотрят передачи про экстрасенсов, и, насмотревшись историй о сглазе и порче, начинают думать, что и в их жизни происходило подобное.

Бывает так, что внушения из наших зомбоящиков, из газет, кричащих об убийствах, лжи и подлости, так западают в душу человеку, что он и сам начинает чувствовать себя больным и несчастным человеком.

И тогда действительно у него начинаются болезни, уже настоящие.

Причем все это успешно лечится, и не таблетками, а обыкновенным походом к специалисту, который поможет посмотреть на ситуацию со стороны, найти причину, подсказать выход.

*Когда нас учит жизни кто-то,
Я весь немею;
Житейский опыт идиота
Я сам имею
(Игорь Губерман)*

Часто люди звонят и говорят:

– Я пережила такое, что после этого вообще не хочу жить. Сделали тяжелую операцию, умер муж, перенесла развод. Пила таблетки – не помогает.

– Не могли бы Вы воздействовать на меня каким-нибудь гипнозом, чтобы я вновь захотела жить?

Начинаешь расспрашивать – оказывается, не все так плохо. И дети есть любящие, и работа прекрасная.

А человек уходит полностью в свою депрессию и уже не хочет верить, что ему кто-либо сможет помочь.

Очень зря.

Опять повторяю любимую фразу психологов:

Не можешь изменить ситуацию – измени свое отношение к ней.

Психолог – не волшебная палочка и не панацея.

Но он поможет увидеть то, что сами Вы не видите, утопившись в своем горе и не допуская помощи извне.

Мой учитель Борис Новодержкин говорит, что во время психотерапевтического сеанса он может только подсказать человеку, в каком пункте – А или Б, он находится. Обычно клиент твердо убежден, что он идет в правильном направлении, но обстоятельства ему мешают.

А у некоторых бывает так, что, чем больше они рассказывают подружкам и знакомым о своих бедах, тем хуже и хуже им становится.

Они получают со всех сторон разные советы, нередко противоречащие один другому.

Каждый, как известно, судит со своей колокольни и советует в большинстве случаев то, что считает для себя правильным. А также то, что ему выгодно в свете данной ситуации.

**Прежде, чем кого-то осудить,
НАДЕНЬ его обувь,
ПРОЙДИ его путь,
СПОТКНИСЬ о каждый камень,
который лежал на его пути,
ПРОЧУВСТВУЙ его боль,
ПОПРОБУЙ его слезы...
И только после этого расскажи ему
КАК НУЖНО ЖИТЬ!**

Проблема при этом не решается, а только усугубляется.

Психолог – друг клиента.

Иногда даже единственный друг. Хотя бы даже потому, что клиент платит деньги. Нет денег – нет помощи.

Приходит к врачу парочка:

– Доктор. Посмотрите нас во время секса. Нам кажется – что-то не так.

И начинают заниматься любовью. Стоны, вздохи, обоюдный оргазм. Доктор:

– Да всё у вас нормально. Патологии нет. Но за визит вы должны 50 баксов!

Те заплатили и ушли. На следующий день приходят:

– Доктор, посмотрите ещё раз!

Опять занялись любовью. Опять всё нормально. Заплатили полтинник и ушли. Когда они в третий раз пришли, доктор не выдержал и спросил:

– Какого черта вы мне голову морочите?

Мужчина отвечает:

– Понимаете док, я женат, а она замужем. Естественно, мы не можем встречаться ни у нее, ни у меня дома. Номер в Хилтоне стоит 140 долларов, в мотеле 40 баксов. А у вас я плачу 50, и 43 из них покрывает медицинская страховка!

Это про иностранцев, конечно. За границей давно стало нормой, что у каждого уважающего себя человека есть личный психотерапевт.

А мы всё по старинке – жалуемся подружкам...

Для мнительных людей есть хорошие техники уничтожения мыслей.

Мысли бывают разные – чёрные, белые, красные...

Некоторые из них становятся навязчивыми и приводят к жуткой депрессии.

И мы мучаемся, ходим, переживаем и пережевываем...

Я думаю, каждому это знакомо.

Каждый знает, что плохие мысли нужно гнать от себя, но не знает, как осуществить это на практике.

Например, Ваш мозг обсасывает одну и ту же черную мысль:
«Я никому не нужен».

Мозгу только дай задачу – он начинает плодить новые и новые мысли с вариациями на эту тему.

Чтобы избавиться от навязчивой мысли, нужно попробовать перестать понимать, что значит эта мысль, прекратить с ней жить и спать, а уж потом заменить ее на другую – позитивную, нужную и важную.

Вместо того чтобы думать о том, как сделать так, чтобы стать всем нужным, надо задуматься над чем-нибудь диаметрально противоположным.

Вы сами не заметите, как при замене одной мысли на другую, и Ваше физическое состояние изменится на состояние уверенности и легкости.

*Весьма порой мешает мне заснуть
Волнующая, как ни поверни,
Открывшаяся мне внезапно суть
Какой-нибудь немислимой херни
(Игорь Губерман)*

Хотелось бы также привести несколько рекомендаций по поведению в конфликтных ситуациях.

Вот вчера пришла на прием мама с дочкой-девятиклассницей.

Мама уже в возрасте, родила дочь очень поздно, поэтому очень за нее переживает.

Девочку третируют в школьном коллективе. Особенно достает один мальчик – по всей видимости, явно к ней неравнодушен.

У меня в школе тоже был такой мальчик – ни одной перемены не мог без меня прожить. Ему обязательно надо было уколоть, обзвать, вызвать хоть как-то к себе интерес.

Потом директор школы, умнейшая женщина, объяснила мне, что мальчики так неумело и дико проявляют свою влюбленность – другому они еще не научены.

Кстати, этот мальчик сейчас на Дальнем Востоке, через Интернет умудрился меня разыскать. И интерес у него ко мне всё тот же, и привычки нисколько не изменились.

А у девочки Лены ситуация вообще очень печальная – осталось доучиться четыре месяца и один год, а она уже готова перейти в другую школу, лишь бы уйти от издевательств.

Мальчик этот, Артур, является признанным лидером в коллективе и все пляшут под его дудку.

Доходит до того, что девочку загоняют в угол, все начинают ее обзывать, а мальчик пару раз даже ударил.

Деточка еще не умеет защищаться.

Я посоветовала игру в туман, взятую с психологического тренинга.

То есть – мальчик говорит:

– Ты дура. Ты не умеешь готовить.

Необходимо со всем соглашаться:

– Да, наверное, это так.

– Да, я не умею готовить.

– Возможно, ты прав.

При этом пыл обидчика обычно ослабевает, но девочка уверяет, что пробовала, но Артур продолжает в том же духе.

Я объясняю, что, скорее всего, она сама провоцирует его на такое поведение, как чаще всего и бывает.

Девочка будет приходиться обучаться техникам поведения при конфликтах.

При конфликте есть несколько стратегий поведения: борьба, решение проблемы и уход от проблемы.

Чтобы победить в конфликте, необходимо применить правильную тактику: совокупность приемов воздействия на оппонента, средство достижения стратегической цели.

Выберите свой стиль поведения в конфликте:

– Стиль уклонения – игнорирование проблемы, стремление избежать взаимодействия с партнером по общению в связи с возникшими разногласиями. Не отстаиваются собственные интересы, не рассматриваются интересы оппонента.

– Стиль приспособления – при этом стиле человек отказывается от удовлетворения собственных интересов в пользу интересов партнера.

– Стиль конкуренции проявляется в стремлении отстоять свою позицию без учета интересов оппонента.

– Стиль сотрудничества предполагает выработку взаимовыгодного решения, полностью удовлетворяющего интересы обеих сторон.

– Стиль компромисса характеризует поиск решения, частично удовлетворяющего обе стороны конфликта, на основе взаимных уступок.¹

У каждого свой стиль – мы с подругой, например, на тренинге играли в игру, уступая друг другу дорогу, и первыми закончили ее в группе, при этом обе оказались победителями.

Тем, у кого конфликтные ситуации – норма жизни, я очень советую сходить на тренинг общения. На тренингах учат различным приемам.

И не забывайте, конечно же, любить себя, любимого.

С утра нужно встать, улыбнуться себе в зеркале, и пойти с улыбкой на работу.

*Поездил я по разным странам,
Печаль моя, как мир, стара:
Какой подлец везде над краном
Повесил зеркало с утра?
(Игорь Губерман)*

Часто человек сам себя настраивает на проблемы и неприятности.

Едет человек в троллейбусе. Хмурый. И думает

– Вокруг – одно быдло, начальник – кретин, жена – стерва.

За спиной ангел—хранитель с блокнотом и ручкой. Записывает:

– Вокруг – быдло, начальник – кретин, жена – стерва.

И в свою очередь думает:

– Вроде было ужасно. И зачем ему это все надо? Но раз заказывает – надо исполнять.

Для того чтобы человек умел себя правильно вести при конфликтах, он должен прежде всего уважать себя и уважать человека, с которым общается.

Неуверенным в себе и своей правоте можно записать на листочек Билль о правах личности, взятый мною с одного из тренингов.

БИЛЛЬ О ПРАВАХ ЛИЧНОСТИ

ВЫ ИМЕЕТЕ ПРАВО:

1 ...иногда ставить себя на первое место

2 ...просить о помощи и эмоциональной поддержке

3 ...протестовать против несправедливого обращения или критики

4 ...иметь свое собственное мнение или убеждения

¹ «Секретная психология. Общайся и властвуй».

- 5 ...совершать ошибки, пока Вы не найдете правильный путь
- 6 ...предоставлять людям право самим решать свои проблемы
- 7 ...говорить: «Спасибо, НЕТ», «Извините, НЕТ»
- 8 ...не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным
- 9 ...побывать одному, даже если другим хочется Вашего общества
- 10 ...иметь свои собственные, какие угодно, чувства, независимо оттого, понимают ли их окружающие
- 11 ...менять свои решения или изменять образ действий
- 12 ...добиваться перемены договоренности, которая Вас не устраивает.

ВЫ НИКОГДА НЕ ОБЯЗАНЫ

- 1 ...быть безупречным на 100%
- 2 ...следовать за всеми
- 3 ...делать приятное неприятным Вам людям
- 4 ...любить людей, приносящих Вам вред
- 5 ...извиняться за то, что Вы были самим собой
- 6 ...выбиваться из сил ради других
- 7 ...чувствовать себя виноватым за свои желания
- 8 ...мириться с неприятной Вам ситуацией
- 9 ...жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было
- 10 ...сохранять отношения, ставшие оскорбительными
- 11 ...делать больше, чем Вам позволяет время
- 12 ...делать что-то, что Вы на самом деле не можете сделать
- 13 ...выполнять неразумные требования
- 14 ...отдавать что-то, что Вам на самом деле отдавать не хочется
- 15 ...нести на себе тяжесть чьего-то неправильного поведения
- 16 ...отказываться от своего «Я» ради чего бы то ни было и кого бы то ни было.²

Дейла Карнеги читали многие – его рекомендуется читать вдумчиво и постоянно, перечитывая время от времени. То есть не только почитать, но и почитывать – как говорит один известный мастер НЛП.

При любом конфликте нужно учиться ставить себя на место собеседника и понимать мотивы, которые им движут, когда он старается Вас оскорбить.

Задайте себе вопрос:

– Зачем он это делает? Чего он хочет от меня добиться?

Правила ведения конфликтного разговора:

– Сначала объективно опишите ситуацию и содержащуюся в ней проблему.

² Билль о правах личности – разработан Американской ассоциацией психологов в 1988—1989 гг.

- Негативные чувства не нужно скрывать, они должны быть открыто выражены. Извинения за испытываемые чувства не требуются.
- Претензии высказываются к конкретному поведению, событиям, недопониманию, действиям партнера, а не к его личности.
- Прошлое и будущее оставьте в покое, находите конкретное решение в конкретной ситуации.
- Избегайте барьеров общения
- Открыто высказывайте свои желания.
- Скажите, что вы конкретно сделаете для своего партнера, если он выполнит ваши желания.
- Спросите партнера, видит ли он какое-либо другое решение возникшей проблемы.

*Не зли других и сам не злись!
Мы гости в этом бренном мире...
И если что не так – смирись
Будь поумнее – улыбнись!
Холодной думай головой, Ведь в мире все закономерно: Зло, излученное
тобой
К тебе вернется непременно...³*

Следите за своими мыслями – они становятся словами.

Следите за своими словами – они становятся поступками.

Следите за своими поступками – они становятся привычками.

Следите за своими привычками – они становятся характером.

Следите за своим характером – он определяет Вашу судьбу.⁴

А также помните о том, что

Никто не достоин твоих слез. А тот, кто достоин, никогда не заставит тебя плакать⁵

³ Не зли других и сам не злись – Омар Хайям

⁴ Следите за своими мыслями – Борис Пастернак <http://socratify.net/quotes/boris-pasternak/250538>

⁵ Никто не достоин твоих слез – Габриэль Гарсиа Маркес <http://www.inpearls.ru/41656>

Глава 2. От чего зависит судьба

Очень часто люди обвиняют в своих несчастьях кого и что угодно – Судьбу-злодейку, окружение, несчастливые обстоятельства, только не самих себя.

Судьба такая – часто мы говорим.

Сейчас существует огромное множество теорий о том, что такое судьба.

Теория квантовой физики, например, в настоящее время говорит о том, что судьбу человека формируют только его мысли и желания.

Наука психология также говорит о том, что свою судьбу человек строит сам.

Вспомним, как окружающие программируют нас на несчастья.

Всевозможные пословицы и поговорки как будто существуют только для того, чтобы мы жили с опаской и кругом оглядывались.

- Черная кошка перебежала дорогу – к несчастью
- Деньги вечером отдавать – водиться не будут
- Надеемся на лучшее – готовься к худшему
- Была бы шея – хомут найдется
- Рано женишься – рано разведешься
- В мае жениться – всю жизнь маяться
- Не ешь с ножа – жена будет злая
- На угол стола не садись – 7 лет замуж не выйдешь
- Никогда не говори никогда
- Начал за здоровье – кончил за упокой
- Неволя стоит до воли
- Где человек не сможет, там и Бог не поможет

Часто взрослые страшилками пугают детей.

Если выполнять все ритуалы – смотреться в зеркало, когда вернешься, не отдавать ничего через порог, плевать через левое плечо – этим можно занять свой мозг полностью и ни о чем больше не думать.



Так от чего же все-таки зависит судьба?

Прежде всего, от фундамента, заложенного в семье.

Если мы будем читать психоаналитические теории, мы узнаем, что ребенок с самого детства должен испытывать тепло и заботу, воспитываться в любви и согласии – только тогда он будет развиваться гармонично.

И самая главная роль в формировании личности любого ребенка принадлежит его маме. Мама для него – главная фигура. Основное ее предназначение – любить свое дитя, оберегать его, учить жизненным премудростям и всегда поддерживать и одобрять.

На психологических тренингах часто выясняется, что мамы, иногда неосознанно, а иногда и сознательно, критикуют своих дочерей, указывают им на недостатки, тем самым часто ломая судьбу ребенка.

У многих взрослых, самих уже ставших мамами, комплексы родом из детства. Они мешают жить, рожают закомплексованность, недоверие к миру, нелюбовь в себе.

Мать всегда является основой базового благополучия.

Иногда ребенок для нее не является главным в жизни. Например, мама рождает ребенка, чтобы удержать партнера. Часто такие семьи распадаются, и ребенок становится заложником неосознанного отторжения собственной матерью, начинает раздражать ее.

Вместо того чтобы учить мам любить своего ребенка, у нас вводят повышенные пособия на рождение ребенка, искусственно стимулируют рождаемость. Бывает, что и семьи как таковой нет, а непутевая мамочка рождает пятерых-шестерых.

Дети в таком случае становятся источником дохода и заложниками материального успеха, в большинстве случаев дальнейшая участь их незавидна.

Потом скажут, что виновата судьба.

Хотя и при таких обстоятельствах бывает, что один вырос и далеко пошел, добился многого, а другой остался пенять на судьбу и обстоятельства.

Генетика тоже играет большую роль в формировании судьбы. Нельзя сбрасывать со счетов факторы, обусловленные наследственностью.

Например, у человека в генах могут быть заложены большие способности.

Способности – это богатство, а любое богатство надо наращивать. Если его не наращивать, то можно навсегда остаться бедным.

Так же, как и стартовые возможности человека, – их нужно развивать, а не пенять на судьбу-злодейку.

Условия, в которых ребенок родился и рос, влияют на формирование судьбы.

Также судьба зависит от контактов ребенка с окружающими его людьми, разного уровня его воспитания, от сценариев, которые он видит с детства перед глазами, от соответствия картины мира его формирующимся убеждениям.

Ребенок может вырасти и в хорошей семье, но идентифицировать себя с каким-нибудь крутым бандитом, которому хочется подражать.

Сейчас все поняли, что очень важно с детства рассказывать маленькому человеку о его семье, ее корнях, их генеалогическом древе.

Мы, к сожалению, утратили все то, что раньше было хорошо отработано и налажено – семейственность, традиции, честь рода, гармония семейных отношений.

Остается только спрашивать у старших, как все это было, и впитывать все хорошее.

Интересен в контексте темы судьбы выбор профессии молодыми людьми.

Часто родители навязывают выбор своему взрослеющему ребенку.

В основе лежат обычно собственные неудовлетворенные амбиции, честолюбие, несбывшиеся мечты.

– Ты будешь таким, как я, – говорит авторитарный родитель.

Или наоборот – не хочу, чтобы ты стал таким, как я, не хочу, чтобы ты повторял мою несчастливую судьбу – будешь певцом, танцором, музыкантом. Должен делать то, что не удалось сделать мне.

Талантливейшая балерина Вишневецкая как-то в интервью говорила о том, что отец очень хотел, чтобы она стала музыкантом, а она не хотела и сопротивлялась. В дальнейшем у нее осталась сильная обида на отца и его сильное давление, и она сетовала на то, что своим жестким и сильным характером обязана постоянным конфликтам с отцом на этой почве.

А мир мог бы потерять гениальную балерину, если бы она не отстояла свою самостоятельность и свой выбор.

Хорошие родители никогда ничего не навязывают своим детям.

Раньше родителям было сложнее в плане материальной помощи своим детям, поэтому дети выросли раньше и учились зарабатывать себе на жизнь самостоятельно.

Мы тоже с подружкой пошли работать в 15 лет – подрабатывали официантками в доме отдыха вместе со старшими по возрасту женщинами.

Пьянство тогда бытовало повсеместно. Шеф-повара иногда находили в большом шкафу, напившегося в стельку и прячущегося от людей.

Официантки тоже грешили тем, что частенько уезжали с отдыхающими на речку, могли бросить рабочее место прямо посреди светового дня.

Нам с подружкой рано пришлось взять на себя ответственность за себя и за других.

Помогать нам было некому, времена сложные, а нужно было заработать себе на обучение, чтобы поехать поступать в институт.

Смотришь сейчас – сколько дано современному школьнику, родители заботятся, пылинки сдувают, вместо того чтобы приучать ребенка к труду и ответственности.

Потерял мобильный телефон – другой купим.

Натворил что-то в школе – мой ребенок самый лучший, это другие дети виноваты, а мой самый правильный.

Все наши модели поведения родом из детства.

В Америке веками сформировалась тенденция заставлять школьников и студентов подрабатывать, чтобы учиться жизни и отношению к деньгам.

Мы с моим другом, анализируя причины, влияющие на то, как сложится судьба человека, пришли к тому, что для становления будущей личности важны 6 принципов:

– Как ты относишься к своей личности, как ты оцениваешь собственное «Я».

– Можешь ли ты доверять своим родителям, рассказывать им о себе, о своих успехах и неудачах, получаешь ли ты поддержку и одобрение с их стороны.

– Какие знания получаешь о себе, о физиологии своего тела. Часто приходят пациенты, которые фиксируются на подростковых комплексах и проблемах, на сексуальных реакциях в виде мастурбации, зацикливаются на этом и потом испытывают трудности во взрослой жизни.

Важно получать правильные знания о своем теле и его потребностях.

– Имеешь ли ты возможность утвердиться в социуме – получать как позитивную, так и негативную информацию, можешь ли ты ее правильно дифференцировать и оставлять для себя то, что в дальнейшем будет способствовать гармоническому развитию – так называемая реакция эмансипации.

– Чувствуешь ли ты свой успех в какой-либо области. Даже незначительный успех очень важен, так как подкрепляет достигнутое и стимулирует движение к новым вершинам. Успешен ли ты в области достижений в школе, спорте, музыке, других увлечениях.

– Правильно ли ты можешь определиться в выборе будущей профессии для себя.

К счастью, сейчас существует множество различных программ, помогающих определить свои интересы и предпочтения в различных сферах. Реально они многим помогают сформулировать свои запросы и пойти по правильному пути, чтобы не мучиться потом по жизни, избрав неверный путь.



Для формирования судьбы очень важно встречать интересных людей. Вся наша жизнь построена на каких-то случайных встречах, которые оставляют свой след. Психологи говорят, что случайностей не бывает – бывают закономерности. Психотерапевт же имеет счастье общаться с тысячами людей, которые обладают своим уникальным опытом жизни, своим мировоззрением.

Ведь многие люди просто живут, не озадачиваясь смыслом жизни, находясь все время в замкнутом пространстве: муж, жена, дети, несколько друзей.

В детстве важно расти счастливым, чувствовать себя ребенком, вдоволь наиграться в игры разного возраста.

Часто родители своей излишней заботой и опекой выращивают в нас тревожность и мнительность, что рождает реакцию гиперкомпенсации.

Это реакция, которая возникает у подростков, а также у взрослых людей на осознание слабых черт своего характера и желание поменять их на полярные черты.

Если подросток был нерешительным и робким – он хочет стать решительным и сильным.

Например, известный спортсмен Карелин в школе был слабым и хилым, видимо, поэтому, работая над собой, стал чемпионом мира и Европы, депутатом Государственной Думы.

Примечательны судьбы героев нашего времени – людей, имея физические недостатки, не избалованные судьбой, добились всего сами.

Это всемирно известные спикеры-мотиваторы Ник Вуйчич из Америки и белорусский Алексей Талай.

Оба они, не имея рук и ног, имеют счастливые семьи, любящих жен и четверых детей.

Они действительно счастливы, что могут нести людям веру, рассказывать о себе, помогать другим найти смысл жизни и волю в борьбе с трудностями.

Ник, выступая у нас в городе, говорил:

– Я не могу обнять своих детей. Но мои дети подходят ко мне, и обнимают меня.

*Учуь терпеть, учуь терять, И при любой житейской стуже
Учуь, присвистнув, повторять: Плевать, не сделалось бы хуже
(Игорь Губерман)*

Глава 3. Болезни, вызванные психосоматикой

Очень часто на прием приходят люди с одинаковыми симптомами:

затрудненное дыхание, удушье, сердцебиение, тахикардия, чувство тяжести в груди.

Пациенты рассказывают, что сердце дрожит, колотится и выскакивает из груди. Чувствуются ощущения боли и дискомфорта в грудной клетке.

Присутствуют ощущения прилива, озноба или жара. Дрожание конечностей или всего тела, тошнота, рвота, дискомфорт в области желудка.

Покалывание в руках, ногах, чувство нереальности окружающего мира.

Бывает страх умереть, сойти с ума, потерять над собой контроль.

Достаточно только четырех из вышеперечисленных факторов, чтобы диагностировать одно из самых распространенных заболеваний – тревожное расстройство, связанное с длительным стрессом или перенапряжением, либо паническое расстройство.

Это довольно распространенные состояния, которым подвержены 1,5—2% всего населения.

С таким расстройством часто, иногда годами ходят к разным специалистам – хирургам, терапевтам, кардиологам, эндокринологам, невропатологам.

Диагностика и лечение панического расстройства в нашей стране оставляет желать лучшего.

Пациенты за помощью обращаются к участковым терапевтам, они назначают лечение, частично нивелирующее симптомы заболевания, но редко какой доктор будет копать глубже и выяснит истинную причину.

Примечательна история моего друга, перенесшего подобное заболевание.

Когда он был юн, то мечтал стать летчиком и поступить в летное училище истребителей. Слава Богу, не поступил, за что благодарен судьбе по сей день.

Нашелся умный доктор, который диагностировал у него повышенную возбудимость сосудов кожи. Называлось это заболевание красный демографизм, вегетативное заболевание, обусловленное временными или постоянными причинами.

Компенсаторные реакции в форме досады и обиды на доктора были так сильны, что у молодого человека возникла мысль:

– Насколько какая-то нелепая случайность может изменить всю судьбу человека?

Подумав, он решил: – а может, это была закономерность, осматривающий его доктор ведь был высоким профессионалом своего дела, неформально подошел к осмотру и не мог пропустить симптом заболевания?

Но тогда это казалось такой страшной несправедливостью, что обида переполняла маленького несостоявшегося героя-истребителя.

А злой доктор и неожиданная болезнь сыграли решающую роль в судьбе будущего психотерапевта, когда тот в порыве мести и обиды решил стать невропатологом и самостоятельно разбираться в непонятных на тот момент диагнозах.

Он решил познать истину – кто был прав, а кто не прав, и проанализировал причины, как тогда ему казалось лишившие его светлого будущего.

В их семье была очень сильна семейственность, все собирались за большим круглым столом, отец был врачом, и с раннего детства в памяти осталась запавшая в душу змея в петлице, и зеленая форма дяди.

Как он говорит – это был якорь на профессию, и после уничтожающего диагноза он поступил в военно-медицинскую академию.

Во время учебы там начинающий доктор познакомился со своей будущей женой. Чтобы заработать денег на кино и мороженое, устроился на работу. Приходилось не спать ночами.

Жизненный график был полностью заполнен – ежедневной игрой в оркестре, занятиями в институте, встречами с любимой, занятиями спортом по 4 раза в неделю, посещениями театра и кино.

У родителей юноша денег не просил, а наоборот, помогал им.

Вся эта тройная перегрузка привела к тому, что появились все нарастающие симптомы нервного переутомления.

Как-то, возвращаясь со свидания в трамвае очень поздно, будущий доктор почувствовал, что стал задыхаться, пульс участился. Еле доехал до дома, по дороге теряя сознание.

Дома тревога и страх еще больше усилились. Вызвали скорую. Врачи сделали кардиограмму, укололи, прописали лекарства.

Помогло на время, а паника по поводу здоровья все продолжала усиливаться. Ему назначали все новые и новые обследования, которые не приводили ни к каким результатам. Обращались к невропатологам, профессорам.

Наконец будущие коллеги-психотерапевты посоветовали обратиться к известному доктору-психиатру.

Странный человек в белом халате спросил:

– А Вы голоса не слышите?

Эта фраза мгновенно отрезвила и оказала лечебное воздействие, заставила задуматься и принимать меры по спасению здоровья.

Молодой человек позвонил тренеру и попросил отправить его в спортивный лагерь. В лагере он купался, загорал, делал пробежки, занимался спортом.

Через две недели симптомы прошли и никогда больше не появлялись.

По прошествии времени он понял – это был кратковременный невроз на почве переутомления, или панические атаки.

Зная симптомы заболевания, остается только выяснить причину, и работать прежде всего с ней.

Из книг можно узнать, что паническое расстройство – это крайне распространенное, склонное к затяжному течению заболевание, начинающееся в молодом возрасте. В 2—3 раза чаще оно наблюдается у женщин.

Проявление панического расстройства – это повторяющиеся приступы тревоги, или панические атаки. Периодичность их появления – примерно 1 месяц.

Для больного паническая атака означает необъяснимый, мучительный приступ плохого самочувствия. Он обычно сопровождается страхом или тревогой.

Паническая атака – это состояние, при котором естественная реакция, когда организм рассматривает себя в связи с непредвиденной ситуацией, неуместна или неадекватна.

Симптомы панической атаки:

В состоянии стресса увеличивается продукция гормонов надпочечников, особенно адреналина.

Это приводит к повышению метаболизма белков, жиров и углеводов для быстрой продукции энергии и использования ее организмом.

При этом увеличивается напряжение мышц, повышается частота сердечных сокращений и частота дыхания, появляется тенденция к повышению свертывания крови.

На лице появляется выражение угрозы, готовности к нападению, этот тип реакции является совершенно нормальным и помогает больному выжить.

С другой стороны, симптомы, обусловленные резким увеличением продукции адреналина, могут быть причиной расстройства и испуга.

При панической атаке человек часто испытывает ярко выраженное предчувствие несчастья или смерти, которое делает невозможным ясное мышление.

Приступ может сопровождаться:

- прерывистым дыханием
- ощущением удушья
- замкнутого пространства
- ощущением сердцебиения
- учащенным пульсом
- болями в грудной клетке
- головокружением

Человек может испытывать:

- чувство жара или озноб
- дрожь
- ощущение онемения или покалывания в конечностях
- происходит усиление потоотделения
- тошнота
- утрата чувства реальности
- дезориентация во времени
- ощущение дереализации, деперсонализации
- страх сойти с ума или совершить неконтролируемый поступок
- страх смерти

Существуют и другие симптомы, не вошедшие в список:

возможны мышечные боли, подергивания и ригидность, депрессия, бессонница, нарушения процесса сна, снижение либидо, патологическое чувство напряженности, сопровождающееся невозможностью полного расслабления, боли в животе, расстройство стула, учащенное мочеиспускание, ощущение кома в горле, нарушение походки, нарушение зрения или слуха, судороги в руках или ногах, расстройство двигательных функций.

У женщин может наблюдаться нарушение менструального цикла и усугубление предменструального синдрома.

Панические атаки обычно возникают внезапно. Они могут появляться в любое время суток и продолжаться от нескольких секунд до 30 минут.

Паническая атака причиняет тем больше страданий человеку, чем чаще человек ощущает ее и чем она продолжительнее.

Человек с панической атакой нередко считает, что у него сердечный приступ или инсульт.

Количество приступов панической атаки неопределенно: у одних больных они возникают один раз в неделю, а у других – несколько раз в день.

Панические атаки часто обусловлены стрессом, но могут возникать в ответ на определенную пищу, лекарственные препараты или заболевания.

Пищевая аллергия и гипогликемия, часто наблюдающаяся у людей с этим заболеванием, способствуют усугублению приступа.

Паническая атака может возникать при чрезмерном употреблении чая или кофе.

В некоторых случаях приступы развиваются без видимой причины.

Многие больные с острым состоянием страха или тревоги становятся нелюдимыми и избегают общественных мест, так как опасаются развития панической атаки.

Конечно, это только усугубляет состояние тревоги и приводит человека к одиночеству.

Многие психологи полагают, что, в конце концов, в некоторых случаях паническая атака обусловлена состоянием самого человека.

В течение многих лет паническая атака рассматривалась как психическое нарушение.

Однако многократные исследования показали, что это заболевание имеет вполне реальную патофизиологическую основу.

Многие эксперты считают, что панические атаки обусловлены нарушением химических процессов в мозге, вследствие этого мозг получает и принимает ложные сигналы бедствия.

Повышенная активность определенных областей мозга приводит к выбросу норэпинефрина (норадреналина), который вызывает повышение пульса, артериального давления, учащение дыхания, то есть появление классических симптомов панической атаки.

Хроническое состояние страха сопровождается более мягкими проявлениями.

Многие люди испытывают чувство тревоги, но не рассматривают свое состояние как приступ панической атаки.

Они могут постоянно ощущать состояние подавленности, особенно в присутствии других людей.

Многие люди с этой формой заболевания испытывают головную боль, постоянную тошноту.

Хронические заболевания также иногда сопровождаются развитием панических атак.

Учитесь расслабляться. Очень полезными являются аутотренинг, медитации. Регулярно выполняйте физические упражнения. Можно применять любой вид нагрузки. После нескольких недель регулярных физических упражнений большинство людей отмечают уменьшение симптомов тревожного состояния.

Но одними приступами дело, к сожалению, не ограничивается... Первые атаки оставляют неизгладимый след в памяти больного, что ведет к появлению синдрома тревоги «ожидания» приступа, который в свою очередь закрепляет повторяемость атак. Из-за страха пациенты могут быть не в состоянии покинуть дом или оставаться в одиночестве, обрекают себя на домашний арест, становятся обузой для близких. Наличие агорафобии (боязни открытого пространства) при паническом расстройстве указывает на более тяжелое заболевание, худший прогноз, и требует особой лечебной тактики. Также может присоединиться реактивная депрессия, которая тоже утяжеляет течение заболевания, особенно если пациент долго не может понять что именно с ним происходит, не находит помощи, поддержки, не получает облегчения.

При правильном подходе паническое расстройство хорошо поддается лечению. Необходим индивидуальный план лечения для каждого больного, который следует разработать пациенту вместе со своим лечащим врачом.

С точки зрения психотерапии основной причиной панического расстройства считаются вытесненные психологические конфликты, которые не находят выхода, не могут быть осознаны и разрешены человеком вследствие различных причин. С помощью врача-психотерапевта можно осознать психологическую проблему, увидеть способы ее решения, проработать психологический конфликт.

Некоторые коллеги-психиатры (а иногда и психотерапевты) иногда начинают лечить паническое расстройство (особенно тяжелое) нейролептиками, и на симптоматику болезни наслаивается побочное действие нейролептиков, усугубляется депрессия, что еще больше утяжеляет само паническое расстройство.

Большинство врачей говорят о том, как трудно бывает убедить пациента с паническими атаками, агорафобией посетить врача психотерапевта. «Наши люди» все еще боятся специалистов с приставкой пси-. И только после того, как сходили, соглашаются, что психотерапевты – очень милые люди. И даже помогают вылечиться.⁶

Есть еще такое явление, как психосоциальный стресс.

Исследования биохимии часто показывают, что в головном мозге у людей, жалующихся на плохое самочувствие в связи со стрессом, снижено содержание гамма-аминомасляной кис-

⁶ панические атаки – википедия https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B0

лоты и повышено содержание серотонина, норадреналина, дофамина – то есть нейромедиаторов.

Кроме биологических причин заболевания есть и поведенческие, то есть бихевиоральные.

Часто родители неправильным воспитанием могут сделать ребенка излишне тревожным, мнительным, боящимся всего в этом мире.

В нашем случае у моего друга от пережитой болезни появился комплекс, который так и не прошел в течение всей жизни. Сыграло также роль обучение в институте и «болезнь 2 курса», когда студенты начинают диагностировать у себя все симптомы изучаемых болезней и примеряют всё на себя.

Эти явления очень хорошо лечатся у специалистов – достаточно грамотно применить медикаментозные или психотерапевтические методы лечения.

Рекомендуется увеличить количество физических нагрузок, избегать употребления алкоголя, кофе, снизить или убрать совсем количество выкуриваемых сигарет.

У доктора получилось вылечить себя самостоятельно на фоне страха остаться больным, поэтому часто он советует пациентам не ходить по врачам и не платить лишние деньги, а попробовать безопасные и действенные методы, веками помогающие людям.

Кроме панических атак, среди болезней, вызванных психосоматикой, встречается такое заболевание, как ятрогения.

Говоря медицинским языком, это психогенные расстройства, возникающие как следствие деонтологических ошибок медицинских работников – неправильных, неосторожных высказываний или действий.

Любой врач может вызвать заболевание неосторожным словом.

Прогноз ятрогенного заболевания в большинстве случаев благоприятный, при своевременной и правильной терапии выздоровление наступает через несколько недель или месяцев. Позднее распознавание болезни способствует затяжному ее течению и ухудшает прогноз.

Помните – про пациентку, которая пришла, рыдая, на прием, а в ходе беседы выяснилось, что была у невропатолога, тот ей сказал, что она скоро умрет.

Доктору пришлось успокаивать ее, объясняя, что врач говорил о том, что умираем мы все – рано или поздно, а ВСД есть у каждого третьего и это еще не тот диагноз, когда надо ставить крест себе на могилку.

Ведь обычно доктор для пациента – Бог, и ему верят безоговорочно.

Другой пациент пришел, обойдя перед этим десятки различных специалистов.

Везде ставили различные диагнозы, в конце концов, дали инвалидность, и человек поневоле стал социальным инвалидом.

Он уже сидел дома, перестал работать, заболевая все более и более и загружая всех окружающих своими бесконечными проблемами.

В процессе гипноанализа выяснилось, что человек как-то увидел внезапную смерть в метро, запавшую ему в память.

Через полгода у него кольнуло в груди, и он подумал:

– Вот оно. Я тоже скоро умру.

Пациент был сильно впечатлительным, другой бы прошел мимо и даже не вспомнил.

А данному клиенту его фотографическая память услужливо подсунула давно, казалось бы, забытый инцидент, и страх проснулся и начал нарастать с бесконечной скоростью.

В процессе терапии данная ситуация была вскрыта и вытеснена из подсознания.

Случаи внезапной смерти оказывают обычно сильное влияние на невольных свидетелей. Так же, как и травмы из далекого детства.

Однажды ко мне обратился клиент, 20-летний молодой человек.

Он прошел кучу обследований, практически года два не вылезает из поликлиник.

В процессе терапии выяснилось, что у мальчика в детстве была тяжелая травма – его отец бросил семью и ушел к другой женщине. Сын почти каждую ночь слышал, как мама рыдала в подушку.

Сделать он с этим ничего не мог, но очень сильно переживал, тем более что очень любил своего папу, и детское сознание разрывалось от горя.

Мы с ним проработали эту проблему, и потом он позвонил, что всё в его жизни изменилось – и учиться начал хорошо, и к девушке своей стал хорошо относиться.

На этих примерах мы опять видим, что все, или почти все, болезни имеют в своей основе причину психологического характера.

Самое лучшее в профессии, судьбе и работе психотерапевта – удовлетворение своей профессией и возможность встреч с самыми различными людьми. Хороший доктор не только отдает пациенту знания, умения, оказывает помощь, но и сам впитывает каждое умное слово, – ведь среди клиентов есть и врачи, и адвокаты, и каменщики, и плиточники, есть юристы, есть учителя.

На практике люди передают психотерапевту весь свой опыт, можно образно выразиться, что они кодируют друг друга хорошим, и гордятся своим общением.

Любое рациональное зерно можно развить, усвоить, использовать в своей жизни. И это дает дополнительный стимул и в профессиональной, и в частной жизни.

Естественно, что не каждому посчастливится в жизни иметь такую профессию – психотерапевта, который общается с широким кругом людей.

Надо признаться, что вместе со всеми плюсами, профессия эта очень сложная – ты каждый раз пропускаешь через себя проблему человека, который приходит к тебе на прием.

Есть и дополнительные сложности – в общении, когда ты с клиентами на уровне дружеских, нормальных отношений, – важно не скатиться до того уровня, когда ты для них уже не врач, а обычный человек.

Не нужно допускать панибратских отношений, соблюдать границы, не допустить перегиба в плане этики общения.

Для этого психотерапевт должен иметь большую уверенность в себе.

Все мы хотим быть здоровыми и счастливыми, и часто задаем себе вопрос:

– Что же такое счастье?

Может быть, богатство, – если имеешь дом, машину, деньги?

Нет, это не всегда так, потому что есть множество людей, которые имеют много денег, у них все есть, но счастья они так и не испытывают.

Наверное, есть какие-то другие критерии счастья.

Очевидно, счастье, – это подарки судьбы в виде общения с интересными людьми, встречи, которые дают толчок к чему-то – в творчестве, в практической деятельности.

Практика и благодарность людей делают выше тебя, ты поднимаешься над рутинной и живешь, руководствуясь высшими целями.

Встречи с интересными людьми могут изменить судьбу человека, так же, как меняются судьбы народов с появлением в истории сильных личностей.

Как в бывшем СССР – сначала был Брежнев, потом Черненко, потом Андропов. А потом вдруг пришел Горбачев – и внезапно изменилась судьба целого народа. Ельцин пришел, и опять все поменял.

При Путине Россия опять изменила свою судьбу. Одни его любят, другие ненавидят, – но россияне при нем стали другими, страна стала другой, и каждый почувствовал эти изменения на себе.

Так же и в жизни, часто бывают спонтанные изменения, которые происходят с нами. Например, встреча с каким-то человеком, которая меняет тебя.

Ты живешь-живешь, плывешь по течению, маешься в ежедневной рутине, – а потом в поезде или на приеме встречаешься с интересным человеком, сказавшим тебе то самое нужное слово, после которого вся твоя жизнь начинает меняться.

А потом ты понимаешь, что если бы не было этого общения, стимула, запущенного в твою жизнь случайным человеком, – и не было бы тебя такого, каким ты стал. Общение может быть не только приятным, но и продуктивным, оставлять свой полезный след.

Конечно, если вы видите, что кто-то сознательно грузит ваш мозг – необходимо защищаться. Существуют люди, единственное желание которых – долбить мозги другого человека.

Это энергетические вампиры – понятие, появившееся в XXI веке. Особенно они опасны в интернете, на данный момент считается, что сеть интернет-общения, или паутина, каким-то необъяснимым образом связывает всех ее пользователей между собой. В сети также есть харизматики, задающие стиль и методы общения, и пассивные пользователи, ведомые сильным лидером.

Неврозы у человека также возникают вследствие психологических причин.

Здесь тоже необходима помощь специалиста.

А на фоне невроза могут возникать и тяжелые последствия – ожирение, алкоголизм, физические болезни.

Хороший доктор сначала разбирается с причиной, потом старается изменить мировоззрение пациента, меняет отношение к еде, к алкоголю, к курению, внушает ему то, что необходимо для выздоровления.

Первый сеанс обычно основной, и длится он часа три-четыре.

Потом контрольная встреча с доработкой каких-то механизмов.

Первое время, когда пациент получает специальную программу и старается ей следовать, его часто посещают мысли:

- Не съесть ли мне чего-нибудь?
- Не выпить ли мне?
- Не закурить ли мне сигарету?

Есть специальные методики для избавления от пагубных мыслей и изменения отношения к ошибкам прошлого.

*Я душевно вполне здоров!
Но шалею, ловя удачу...
Из наломанных мною дров
Я легко бы построил дачу!
(Игорь Губерман)*

Глава 4. Про алкоголиков

Пьянство – страшная проблема, которая так или иначе касается каждой семьи в нашем государстве.

Официально по последним статистическим данным в странах СНГ на учете у врачей-наркологов состоит 5% населения. В России по последним данным 5 000 000 алкоголиков.

Врачи и ученые говорят, что эту цифру можно смело умножать на 10. Потребление абсолютного алкоголя на душу в России превысило 10 литров в год на человека.

Умирает от алкоголизма или злоупотребления спиртным около 500 000 человек в год.

Много также и таких, которые не приходят к врачам или пьют дома.

В нашей родной Белоруссии 40 000 детей-сирот, пострадавших от алкоголизма родителей.

Причем спиваются самые умные, часто – сами врачи. Только 1% из них – неталантливых и неспособных. И многие из них хорошо понимают, что алкоголику плохо с водкой, его мучают чувства вины и стыда за свое поведение. Но без водки им совершенно невыносимо, и пьют они не для улучшения качества своей жизни, а потому, что не пить не могут.

Очень страшно то, что в последнее время алкоголизм сильно помолодел и сдвинулся в сторону молодых людей 17—28 лет. Алкоголизм усиленно косит молодых и здоровых. Возникает вопрос, почему такая страшная статистика и такая высокая смертность.

Может быть, люди не доживают до 50—60 лет?

И это одна из причин – многие алкоголики заканчивают жизнь в 40—50 лет.

Алкоголизм не только сам по себе отнюдь не способствует росту продолжительности жизни, но и повышает смертность от несчастных случаев, травм, убийств и самоубийств.

Основные «убийцы» – сердечно – сосудистые, онкологические и желудочно-кишечные заболевания. Страшны осложнения, вызываемые злоупотреблением алкоголем, – гипертонический криз, цирроз печени, сердечная недостаточность.

Статистика – вещь бесстрастная. Просто жутко становится, когда такое читаешь.

А алкоголизм у лучшей половины нашего общества – женщин – это еще страшнее.

Часто женский алкоголизм вызывается психологическими причинами —

на почве одиночества, потери близких. В числе причин заболевания – ситуации, когда женщины сидят дома, не работают, жертвуют ради семьи карьерой, также, если муж пропадает на работе или изменяет.

Женщины более эмоциональны и острее реагируют на стрессовые ситуации.

Им свойственно погружение в свое несчастье – если мужчина понимает, что может справиться сам, женщине гораздо проще и привычнее ждать какой-то сильной руки, которая окажет ей помощь, жалости со стороны друзей и родственников. При всем при этом руку эту она старается отталкивать и скрывать свою болезнь.

Как известно, женщины спиваются намного быстрее, чем мужчины.

Даже если находятся заботливые родственники, обратившиеся за помощью, иногда это происходит слишком поздно, когда алкоголизм уже из начальной стадии перешел в следующую и сформировался абстинентный синдром.

Обычно родные спохватываются только тогда, когда женщина перестает хорошо выглядеть, прекращает следить за собой, начинает лгать, скрывать, становится агрессивной и раздражительной, ее не интересует семья.

Долгое время она скрывает свою болезнь.

Женский организм быстрее разрушается под действием спиртного, чем мужской, в силу своих физиологических особенностей.

Хорошо, если у нее есть семья, и муж вовремя заметит проблему, и обратится за помощью.

Однако общество у нас таково, что, если пьет женщина, от нее отворачиваются все – и муж, и друзья, и знакомые.

Пьющего мужчину в кабинет врача будет водить жена, мама, сестра, – а женщина будет скрывать свой недуг до последнего, боясь осуждения.

Но, несмотря на это, и женский, и мужской алкоголизм можно победить, если не затягивать, а вовремя обратиться за помощью.

От этого недуга погибли многие известнейшие и талантливейшие люди.

Коллеги их в свое время смотрели на губительный процесс и только разводили руками.

Возможно, если бы они вовремя обратились к врачу, больного можно было бы спасти.



В настоящее время существует до 1000 методов лечения, включая техники психотерапии, гештальт-терапии, НЛП, психодрамы, телесно-ориентированной терапии, музыкальной терапии и др.

«Кодирование» – это слово обозначает один из методов эмоционально-стрессовой терапии, которым когда-то пользовался известный всем профессор Довженко.

Этот метод был достаточно эффективен в первые годы его применения.

Но в дальнейшем ученики Довженко начали его усиленно упрощать и довели до абсурда – например, врач предлагает больному в телефонном разговоре:

– Не пейте 3 дня и приходите кодироваться.

В классическом варианте предусматривался месяц воздержания.

Упростив метод, последователи снизили больше чем на половину его эффективность.

Большинство пьющих людей не является алкоголиками. Пьют многие, а алкоголиками становятся 1—2%.

Существует несколько признаков, позволяющих отличить простое пьянство от алкоголизма.

Алкоголик испытывают болезненную тягу к спиртному, хотя прекрасно знает о последствиях употребления.

Алкоголик не может контролировать дозу, пьет до полной отключки мозга, а наутро у него наблюдается амнезия.

Третий признак – рост переносимости больших доз алкоголя. Взрослый человек может выпить за вечер 300—400 мл водки, алкоголик выпивает больше, и после употребления у него не наступает рвотный рефлекс.

Алкоголик может пить несколько дней подряд.

Алкоголизм считается хронической неизлечимой смертельной болезнью, имеющей склонность к прогрессированию.

Практикующие доктора говорят, что проблема алкогольной зависимости не зависит от того, хочешь ты пить или не хочешь. Скорее – можешь ты или не можешь.

В первую очередь она зависит от возможностей твоего организма, от того, как в нем происходит окисление алкоголя.

У одного оно происходит очень хорошо, и он может выпить литр или полтора, а к утру у него выводится весь алкоголь вместе с потом, выходит с дыханием или со справлением естественных нужд.

Неокисленный алкоголь в виде каких-то ацетальдегидных радикалов очень опасен. Это яд, остающийся в нашем организме и разрушающий его, а организм – это комплекс. Не у всех одинакова способность к окислению алкоголя, не все люди могут быстро очиститься.

Или один и тот же человек может какое-то время хорошо перерабатывать алкоголь, а спустя какой-то период эта его способность теряется.

До сих пор, несмотря на многочисленные исследования ученых и огромное количество работ в этой области, действие алкоголя на организм человека до конца не изучено.

Раньше считалось, что алкоголь действует, так или иначе, на все системы организма.

В настоящее время считается, что алкоголь действует на рецепторы гамма-аминомасляной кислоты, одного из важнейших тормозных медиаторов нервной системы человека.

Медиаторы – это вещества, передающие сигналы от одной нервной клетки к другой. Тормозные медиаторы понижают возбудимость клеток, на которые они воздействуют (но это не значит, что они «тормозят» всю нервную деятельность человека).

Активируя рецепторы ГАМК, алкоголь успокаивает, вызывает эйфорию.

Поэтому при первой степени алкогольного опьянения человек становится общительным, раскрепощенным, «внутренне свободным».

При более высоких дозах наблюдается следующая степень опьянения, нередко ведущая к провалам в памяти – человек прекрасно помнит все, что было до выпивки, и не помнит ничего из того, что было после.

Самое неприятное последствие злоупотребления – похмелье.

Происходит обезвоживание организма в связи с тем, что алкоголь усиливает выделение мочи, и человек теряет жидкость. Выпивший испытывает усталость, головокружение.

Усталость и головокружение отчасти связаны с токсичностью продукта метаболизма алкоголя – ацетальдегида, а отчасти – с тем, что превращение алкоголя в ацетальдегид, а также превращение ацетальдегида в безвредную уксусную кислоту требует большого количества молекул вещества NAD⁺. Чтобы образовывать NAD⁺, организму необходимо затрачивать вещество лактат, образование которого конкурирует с образованием глюкозы.

В какой-то момент запас глюкозы подходит к концу, ее начинает не хватать, и мозг, наиболее чувствительный к ее нехватке, испытывает

голодание. Покраснение лица, шеи, а иногда и других участков тела происходит при избытке ацетальдегида. С одной стороны, покраснение свидетельствует о высокой дозе токсичного ацетальдегида в крови, но с другой – оно свойственно людям, не склонным к алкоголизму.⁷

Если внимательно читать Библию, то мы узнаем о том, что первым человеком, испытавшим на себе действие алкоголя, был Ной.

После Потопа Ной и сыновья начали возделывать землю для выращивания виноградников.

«И выпил он вина, и опьянел, и лежал обнаженным в шатре своем. И увидел Хам, отец Ханаана, наготу отца своего, и, выйдя, рассказал братьям своим. Сим же и Иафет взяли одежду, и, положив ее на плечи свои, пошли задом, и покрыли наготу отца своего; лица их были обращены назад, и они не видели наготы отца своего. Ной проспался от вина своего, и узнал, что сделал над ним меньший сын его; и сказал: Проклят Ханаан; раб рабов будет он у братьев своих (Бытие 9:21—25)».

Так как Ной был человеком праведным и непорочным, видимо, эффект, произведенный алкоголем, явился неожиданностью и для него самого, и для его сыновей.

В ходе эволюции у человека вырабатывался ряд ферментов, эффективно перерабатывающих алкоголь.

Существует два ключевых фермента в метаболизме алкоголя – алкогольдегидрогеназа, превращающая обыкновенный спирт в токсичный ацетальдегид, и ацетальдегиддегидрогеназа, превращающая ацетальдегид в безвредную уксусную кислоту, которая легко выводится из организма через почки.

Генетики называют два разных варианта алкогольдегидрогеназы – «быстрый» и «медленный».

«Быстрый» вариант почти в 90 раз быстрее перерабатывает этанол в альдегид, в результате человек почти не пьянеет и меньше подвержен риску заболевания алкоголизмом. С другой стороны, образуется больше ацетальдегида, отравляющего организм.

Ацетальдегиддегидрогеназа бывает «активная» и «неактивная». «Активная» ацетальдегиддегидрогеназа эффективно разрушает альдегид, а «неактивная» делает это очень медленно. Если у человека «быстрая» алкогольдегидрогеназа и «неактивная» ацетальдегиддегидрогеназа, то даже небольшое количество спирта моментально превращается в альдегид, который значительное время сохраняется в крови.

У таких людей похмелье может наступать не к утру, а вскоре после потребления спиртного, поэтому алкоголь доставляет им мало удовольствия и среди них практически не бывает алкоголиков.

Согласно медицинским исследованиям, среди людей с двумя копиями генов «быстрой» алкогольдегидрогеназы и «неактивной» ацетальдегиддегидрогеназы в 91 раз реже встречаются алкоголики, чем среди людей с «медленными» и «активными» вариантами этих ферментов соответственно.

Как уже говорилось выше, одним из признаков накопления токсичного ацетальдегида является покраснение кожи лица после выпивки. Поэтому у людей, менее склонных к алкоголизму, значительно чаще краснеет лицо после спиртного.

«Неактивная» ацетальдегиддегидрогеназа выступает в роли природного защитного механизма от алкоголизма, способствуя преждевременному похмелью. В медицине алкоголизм иногда лечат веществом под названием дисульфирам, мешающим работе ацетальдегиддегидрогеназы. В результате пациент не может пить, так как быстро отравляется накапливаемым ацетальдегидом. Разумеется, это не самый гуманный и полезный для здоровья метод лечения.

⁷ Новая газета <https://www.novayagazeta.ru/articles/2008/08/01/37050-alkogol-strashno-polezen>

Намного эффективней могло бы стать предупреждение алкоголизма. Зная, какие варианты генов алкоголь – и ацетальдегиддегидрогеназы присутствуют у человека (генетические исследования проводятся во многих клиниках страны), можно оценить его риск стать алкоголиком, а также риск для здоровья, связанный с принятием алкоголя, и дать соответствующие рекомендации.

Заметим, что практически все негативные последствия от потребления алкоголя наступают от больших доз: нехватка глюкозы, потеря памяти, разрушение эритроцитов – красных клеток крови, токсичное действие ацетальдегида. Небольшая доза алкоголя действует успокаивающе и способствует предотвращению болезней, связанных с неправильной работой нервной системы, в частности, рецепторов ГАМК.

Согласно независимым исследованиям, проведенным в Японии, Англии, Австралии, Нидерландах, Франции, США и ряде других стран, умеренное принятие алкоголя благоприятно сказывается на умственных способностях людей по сравнению с людьми, принципиально не пьющими. В частности, у умеренно пьющих примерно на 20% реже возникают проблемы с памятью. Но, если вы не пили 10 дней, это не значит, что с пользой для здоровья можно разом выпить бутылку водки.

Не у всех народов мира одинаковые способности с переработкой яда под названием алкоголь. Связано это с тем, какой у них вариант алкогольдегидрогеназы – быстрый или медленный.

Наиболее часто «быстрая» алкогольдегидрогеназа встречается в Северо-Восточной и Юго-Восточной Азии.

Имеющаяся статистика говорит о том, что россияне с точки зрения генов подвержены алкоголизму немного меньше, чем европейцы или американцы, но намного больше, чем азиаты. У большинства наших соотечественников алкогольдегидрогеназа «медленная», и это нужно учитывать.

К сожалению, в России и в Белоруссии водку, вино и пиво пьют, как правило, раз в неделю, по выходным, либо по праздникам, и в большом количестве.

Это особенно вредно по двум причинам. Во-первых, фермент алкогольдегидрогеназа и другие ферменты метаболизма алкоголя производятся главным образом в ответ на поступление спирта в кровь.

У человека, который долго не пил, концентрация этих ферментов низкая и он более подвержен действию алкоголя. Напиваясь по выходным или праздникам, человек ставит организм в самую невыгодную ситуацию: алкоголя много, а ферменты еще не успели наработаться в должном количестве. Именно потому, что большинство пьющих людей не умеют контролировать дозировки потребляемого спиртного и часто уходят в запой, ученые ставят алкоголь так высоко в списке наиболее опасных наркотиков, вопреки общепринятой полезности малых доз⁸

Северные народности вообще очень плохо переносят алкоголь.

«Чукча выпил – чукча дурак».

Также плохо переносят алкоголь люди, которые перенесли травмы головного мозга.

Объясняется это тем, что они переболели болезнями, повлиявшими на центры головного мозга, участвовавшие в стабилизации тормозных процессов. Такой человек вводит в организм вещество, которое может сильно изменить его поведение, не в лучшую сторону.

Многие люди хотят пить как все, но не все это могут.

Если человек это поймет, то все замечательно.

Примечательны истории людей, злоупотреблявших спиртным в прошлом.

Известный врач Виктор Белоус, вылечивший за 20 лет около 1000 человек со всех концов бывшего СНГ, рассказывал в печати о путях, приведших его к полному отказу от спиртного.

⁸ Новая газета <https://www.novayagazeta.ru/articles/2008/08/01/37050-alkogol-strashno-polezen>

До 25 лет автор не пил, закончил военно-медицинскую академию, работал врачом, попал в Группу советских войск в Германии. Видимо, от слишком хорошей и сытой жизни запил.

Виктор описывает то, как сильно его опекал отец, устраивал на работу, уговаривал бросить пить. Как известно, именно врачи спиваются очень быстро, так как благодарные пациенты расплачиваются в основном бутылкой.

Потом по мере употребления горячительных напитков начались менее престижные работы – в бригадах грузчиком, каменщиком. Компания собралась как на подбор, все со степенями и регалиями, они быстро находили пути добывания спиртного, но в свою очередь их быстро раскусывали и разгоняли.

Виктор лечился практически во всех белорусских клиниках, его кодировали, торпедировали, выводили из запоев.

Очень долгий путь безуспешной борьбы отца за сына закончился тем, что отец сдал его в ЛТП. Герой долго ждал, что его оттуда вытащат и спасут, но безуспешно.

В конце концов, он за два года так насмотрелся на пациентов – кандидатов наук, ученых, руководящих в прошлом лиц, что, наконец, принял решение – раз и навсегда завязать со спиртным.

Для этого он осознал три вещи:

– Я алкоголик.

– Мне нельзя трогать первую рюмку.

– Надо в течение двух лет не трогать ни капли спиртного.

Так Виктор Белоус спас себя и стал известным врачом, помогающим людям.

Еще один пример для подражания, известный из прессы, – «Железный дед», который в 58 лет «завязал» со спиртным, начал заниматься штангой и стал чемпионом мира уже в свои 77.

У меня есть знакомый, который бросил пить волевым усилием, то есть «самокодировался», и не пьет уже 30 лет. Недавно он стал чемпионом Европы по пауэрлифтингу среди любителей, а вслед за этим и чемпионом мира.

Отказ от спиртного он объясняет тем, что насмотрелся в свое время на пьющего отца, дядек, двоюродных братьев, и им овладело такое сильное желание не стать таким, как они, что он запретил себе притрагиваться к рюмке раз и навсегда. Хотя работал и подрабатывал впоследствии таксистом, где не злоупотреблять под влиянием сотоварищей было очень сложно.

Недавно он рассказывал о том, что его дядька в Питере умер от длительного запоя, а его дочь потеряла квартиру и пополнила ряды бомжей.

Сам он вспоминает, как когда-то напивался в ресторанах, был жутко ревнивый, – как только кто-то подходил к жене, сразу лез в драку. Осознал всю пагубность дурных привычек, начал заниматься спортом, занял большую должность.

Но такое возможно очень редко и только у очень волевых людей.

98% обратившихся к врачам за помощью – действительно достойные, умные, талантливые, интересные люди, которые не могут проявить себя только лишь из-за рюмки.

Жены, которые приходят с ними на прием, обычно говорят о том, что им больше всего нужно в жизни от мужа:

– Только бы он не пил.

И кажется, это ведь так просто – откажись от того, что тебя разрушает, что не дает тебе жить в полную силу, радоваться жизни и радовать тех, кто тебе близок и дорог, и кому ты близок и дорог.

Врач пациенту:

– Если не бросите пить, можете попрощаться с печенью...!

– Прощай, печень!

Так почему же люди спиваются, и как им помочь?

Анализируя причины, приводящие к пьянству, хороший психотерапевт ищет разные подходы и методы лечения людей.

Как показывает практика, путей много.

Нельзя вылечить только электродами, приставленными к головному мозгу. Лечение алкоголизма – это очень трудный процесс, и он не может быть сформулирован одним словом. Также не может быть одного метода при лечении.

Здесь должен быть индивидуальный подход, импровизация.

Любой практикующий психотерапевт – творец по сути своей.

В процессе лечения импровизация позволяет изменить стиль поведения психотерапевта – он выбирает различные подходы, техники разных направлений.

Надо посмотреть на пациента – какая у него мимика, пантомимика. Как говорил наш учитель гештальт-терапии Борис Новодержкин:

– Клиент – лжесвидетель.

Человек может говорить одно, а думать и делать другое.

Нет рецепта – есть схема, которая не работает, если не учитывается личность пациента, какие-то его особенности.

В случае лечения алкоголизма – способность организма окислять алкоголь и выводить его из организма.

Идеально было бы, если перед тем, как выпить, человек мог бы принять какую-то таблетку, ослабляющую действие алкоголя, и принимать алкоголь так же, как и здоровый человек, у которого присутствуют в организме все необходимые ферменты.

Есть даже рекомендации по принятию таких превентивных мер, которые могут ослабить интоксикацию, создать возможность выпить сколько хочешь.

Но обычно цель у человека другая.

На пьянку или на гулянку не идут с целью нормально себя вести, а хотят превратиться в ребенка, подурачиться, натворить каких-то дел, уйти на время от ежедневных проблем. Иначе говоря, впасть в транс, алкогольный и дурной.

А если ты пойдешь, выпьешь и не будешь пьяным, ты не впадешь в этот транс.

Получается, человек, который пьет, он идет и знает заранее, что подурачится, превратится в ребенка, потеряет контроль над собой. Если что-то натворит, разобьет или кого-то изнасилует, – этому есть оправдание – был пьяный, и за свои действия не отвечает.

Однако при появлении полицейского любой пьяный подтягивается и становится по стойке смирно, немедленно начинает трезветь, к нему возвращается сознание. Это говорит о том, что мы можем управлять своим мозгом даже в таком состоянии.

К предпосылкам развития алкоголизма относятся стрессы.

Каждый человек – индивидуальность, но он также и существо социальное, живущее в окружении родных и близких, в семье, и часто он не защищен от стрессов, являющихся болезнью века в наше время.

Вместо того, чтобы решать конфликты, очень часто человек уходит от них – возвращается в детское поведение (прячется под кровать).

Так обычно ведет себя ребенок, но ведь Ребенок есть в каждом из нас.

Многие люди, злоупотребляющие спиртным, часто не замечают, что они очень внушаемы и склонны поддаваться влиянию окружающих.

При этом некоторые пациенты, приходящие на прием, думают, что они не поддаются гипнозу.

На самом деле гипнозу поддаются все – кроме лиц умственно неполноценных и больных с грубыми психическими нарушениями и расстройствами.

В таких случаях, хорошо действует фраза доктора:

– А я поддаюсь гипнозу хороших людей и не поддаюсь гипнозу плохих.

Гипноз – это не сон, это работа со своими мыслями, убеждениями, из которых рождаются волевые акты, действия, направленные на совершенствование человека и его личности.

Бывшие пациенты, бросив пить, налаживают свою жизнь, добиваются больших успехов, восстанавливают семьи.

Но бывают и срывы после 10, 15 или 20 лет воздержания.

Бывшие больные начинают думать, что теперь они уже полностью здоровы, и могут контролировать дозы. Принимают предложение выпить, чтобы отметить радостное событие.

Заканчивается всегда очень печально – срывом и запоем.

У одного пациента срыв начался с того, что он пошел в театр с семьей, а по окончании пьесы встретил друга, пригласившего отметить радостное событие – приобретение собаки – и припасшего по этому случаю бутылку.

Не отметить – человека смертельно обидишь. Отмечание закончилось длительным запоем.

А бывают такие личности, которым категорически нельзя ни капли спиртного, – их сразу же тянет на подвиги.

Выпил – подрался – потерял деньги – жена накричала – расстроился – выпил.

И радостное, и печальное событие могут так взволновать человека, что он не выдержит и сорвется.

Пациент по телефону очень долго рассказывал, как счастливо он начал жить после того как «завязал» – построил дом, нашел новую работу, дочку отправил учиться за границу.

Привел в пример слова известного человека:

– Не пить так же хорошо, как и пить.

Сейчас, когда прошло уже 6 лет, его ждет радостное событие – забрать жену из роддома.

Он очень горд, что жена беспокоится за него, и попросила связаться с доктором. Такому пациенту нужен подкрепляющий сеанс психотерапии.

Один интересный пациент Александр познакомился со своей женой в клинике – оба лежали под капельницами. При знакомстве выяснилось, что Елена имеет два высших образования, она очень хороший работник и умеет практически все, но периодически впадает в запойное состояние. По образованию юрист и экономист, после проведенного лечения она восстановила весь свой авторитет на работе.

В течение года оба не употребляли спиртного, создали семью.

А еще через два месяца Елена позвонила и попросила пролечить Александра. На него было страшно смотреть – тощий, изможденный, зубы все выпали, оставшиеся все гнилые и с кариесом. Куча сопутствующих заболеваний – панкреатит, гастрит, повышенное артериальное давление.

Признался, что последние полгода употребляет непрерывно в дозе 300—400 г водки в день.

Александр очень удивился, что придется совсем расстаться со спиртным.

И сказал, что он этого не сможет, потому что у него тяга к пиву.

Доктор удивился и спросил, когда возникла эта тяга.

– Все время.

– А было такое, что не пил неделю-две-три?

– Было и месяц, но потом возникла тяга.

Доктор очень любит слово Тяга.

Спросил, в чем она проявляется.

– Ну, тяга, и все.

Доктор спросил:

– А если я люблю забираться на небоскребы и летать с них, прыгая вниз?

Я это люблю и мне это приятно. Буду ли я это делать, зная, что разобьюсь в лепешку?
Александр сказал:

– Конечно, нет.

Надолго задумался, потом признал:

– Наверное, не тяга, а просто мысль выпить чуть-чуть. Каждый раз, когда я поддавался этой мысли, я напивался как свинья и входил в очередной запой, из которого опять с трудом выходил.

Доктор сказал Александру, что он мазохист, который издевается над собой.

Припомнил кривые зубы, панкреатит, сказал, что Александру приятно вызывать в себе болевые ощущения.

Поэтому в схему лечения были включены психоаналитические техники.

После лечения Александр бросил пить, продолжал встречаться с Еленой и через месяц позвонил с просьбой помочь ему с работой.

Бывшие алкоголики часто становятся трудолюбивыми, заменяя тягу к спиртному тягой к работе. Как правило, они высококвалифицированные специалисты, любую работу делают хорошо и быстро, и не любят отдыхать.

Александр работал с утра до вечера, поражая всех быстротой выполнения строительных работ, а вскоре сообщил, что Елена беременна от него.

Доктора пригласили на свадьбу. Перед свадьбой доктор убедил Александра поменять все зубы.

Парадокс – но мазохист, издевающийся над своим телом и здоровьем, до жути боялся зубного кресла, хотя с удовольствием уничтожал свою печень, поджелудочную железу и мозг алкоголем.

Свадьба была с размахом, очень интересная, много гостей, а сами молодожены поражали и восхищали своей красотой.

Все им завидовали. Родители жениха инкогнито объявили доктора лучшим другом семьи (не сознаваться же, что доктор закодировал жениха с невестой от пьянства).

Мать говорила, что впервые за 10 лет увидела сына таким красивым и свежим.

Но доктор в 100% успех излечения этой пары не верил – слишком запущена была болезнь.

Не всегда всё зависит от доктора и не во всех ситуациях.

*Вчера мы пили водку. Потом водка кончилась, и мы сбежали за пивом.
Пили пиво, а после, когда и пиво кончилось, оказалось, что у друга оставался
коньяк. И мы стали пить коньяк. А потом я отравился овсяным печеньем.*

Так и вышло – сомнения оказались не напрасными.

Когда беременность счастливой Елены уже подходила к концу, а годичный срок трезвости заканчивался, будущая мама на 9-м месяце беременности поддалась влиянию сестры Александра, деградировавшей от алкогольной зависимости и уговорившей Елену выпить за дружбу.

Сама она бросила своих детей на воспитание матери, нарожав их от разных отцов, и несколько последних месяцев пила от зависти к брату, у которого наконец наладилась жизнь.

Видимо, та же зависть была причиной, по которой сестрица уговорила Елену выпить, успокоив тем, что сама пила во все время беременности.

Елена запила так, что выпила за три дня два ведра вина, спрятанных матерью в подвале дома для строителей. Остановиться самостоятельно она уже не смогла, от госпитализации отказывалась.

Александр был в отчаянии – все его планы на счастливую семейную жизнь рушились на глазах. Не будучи подготовлен к такому развитию событий, сам крепко запил.

Это, кстати, обычное поведение для алкоголика – вместо того чтобы решать проблему, уйти от нее в алкогольный щит.

Однако доктор в такой сложнейшей ситуации быстро начал работу с рецидивом и остановил обоих, выведя их сначала из запоя, а потом пролечив повторно.

Люди были возвращены к нормальной жизни.

Родился здоровый ребенок Степан, на вид хороший и симпатичный мальчик.

Но судьба этой семьи по-прежнему беспокоит доктора.

Какие последствия могли быть у пьянства на 9 месяце беременности?

Наследственность в данной паре очень неблагоприятная, родители

Александра тоже пили в свое время.

У ребенка могли быть соматические проблемы, задержки психического развития.

Будем надеяться на лучшее, а пока пара наблюдается у доктора.

Давно уже замечено, что люди, бросающие пить, при недостаточно глубоком лечении впадают в другую зависимость – становятся трудоголиками, игроками, играют в карты, сидят за компьютером день и ночь. То есть они не могут переключиться, а меняют один вид зависимости на другой.

Один пациент лечился, бросил пить. Потом он лечился от курения, бросил курить.

А потом прошло какое-то время, примерно лет 7, он позвонил и заявил о том, что опять начал курить, и хочет бросить.

Он рассказал причины, заставившие его закурить после длительного перерыва.

Сначала, когда он бросил пить, он начал очень много работать.

Построил дом себе, жене, соседу – очень боялся, что если перестанет работать, снова начнет пить. И поэтому он работал, работал, работал.

А потом, когда еще бросил курить, он стал работать еще больше, совсем не отдыхал.

И потом его посетила мысль, что, если он начнет курить, то будет отдыхать хотя бы во время выкуривания очередной сигареты.

И вот он начал курить, как оказалось, только для того, чтобы периодически иметь возможность отдыха. То есть это было на самом деле его оправдание – что он хотел совершать ритуал курильщика – выйти, покурить, расслабиться, пообщаться с кем-нибудь.

К пациенту пришлось применить в данном случае психотерапевтический прием (из эриксоновских техник) – доктор порекомендовал ему купить походный самовар, заварник, чай (лучше зеленый, так как он менее вреден для здоровья) – и везде его возить с собой, и ставить каждый раз чай в тот момент, когда он хочет закурить.

И вы знаете – подействовало: он купил себе красивый самовар, дорогие фарфоровые чашки, и везде ездит с этим самоваром и чашками.

Доктор переключил ему зависимости – не курит и не пьет, сидит на зеленом чае, очень полезном для здоровья.

Этот частный случай чудесного излечения приводит к общим закономерностям.

Интересно наблюдение за пациентами – строителями, которые так же все время работали. Все они объясняли, что работают с утра до вечера не покладая рук, чтобы заработать много денег.

Проходили годы, а они все работали и работали.

Доктор спрашивал:

– Вот вы же уже столько заработали, у вас и машины есть, и квартиры, и дома, и дачи.

Что же дальше?

– Пока работается, надо работать, – одинаково отвечали они.

Жены ждали их дома, сидя с детьми, а они всё работали – в 7 утра уезжали на какую-то стройку и в 11 вечера приезжали домой.

И никаких выходных, все время боялись потерять клиентов.

У части таких пациентов жены сбежали с друзьями, развелись, не выдержав практически полного отсутствия семейной жизни.

Такие строители свято соблюдали ритуал отдыха, часто пили кофе или чай.

Из одной зависимости – от работы – они плавно перетекали в другую.

Курение и алкоголизм – это зло, но алкоголизм при этом еще и зло социальное, которое разрушает семью, делает несчастными детей, может уничтожить человека сразу или сделать несчастной судьбу детей, потому что в таких случаях идет повторение сценария жизни родителей.

А курение – это вред самому себе и, частично, вред окружающим.

Сам курильщик может быть самым умным, профессором или каким-то квалифицированным рабочим, уважаемым человеком в семье, который просто курит, разрушая свое здоровье.

Алкоголик же никогда не будет уважаем в своей семье, радовать своих детей, никогда ничего не добьется в профессиональном плане.

В этом разница между двумя этими зависимостями: социальная зависимость – алкоголизм и несоциальная зависимость – от курения. Хотя тоже очень вредная.

Итак, где же истоки, предпосылки того, что человек начинает пить?

Разные причины приводят к алкоголизму.

В общей массе люди, страдающие алкоголизмом, в большинстве своем обладают колоссальными способностями, которые они не используют.

Редко встретишь среди алкоголика бездельника или человека, который вообще ничего не умеет делать.

Очень одаренные люди, которые не смогли себя реализовать только из-за алкоголя, когда-то они попались на эту удочку и плывут по течению.

У многих бывших алкоголиков остается сильный страх перед праздничными мероприятиями – они боятся выглядеть белыми воронами среди пьющих.

Существует и метод тренировки пациентов к спокойному отношению к спиртному.

Один доктор специально возит их по ресторанам, покупает им еду, но только закуски, без водки, и их задача состоит в том, чтобы эти люди до утра веселились, общались, приглашали танцевать лиц противоположного пола, завязывали знакомства.

Им приходится аргументировать свое безразличное отношение к спиртному, сидеть за столом и общаться без него.

Часто бывает, конечно, так, что бывшие собутыльники отказ с ними выпить воспринимают как личную обиду. Можно имитировать выпивку, заменяя водку водой, но лучше сразу расставить все точки над «i». Хорошие друзья останутся рядом, а ненастоящие уйдут.

Многие мужчины начинают пить, чтобы снять барьеры общения. Например, инфантильный мужчина выпивает, чтобы познакомиться с женщиной, – для него это игра, в которой женщина не должна догадаться о его истинных намерениях. Он хочет стать на время ребенком, потерять контроль сознания над своими действиями и словами.

Хотя тех же целей можно достичь, коротая вечер за чашкой кофе или за чашкой чая. Кофе точно так же расслабляет, способствует общению.

В нашем обществе с давних пор заведено: чтобы поговорить, надо развязать язык. Выпивший человек может сказать то, что никогда бы не сказал, будучи в трезвом состоянии.

Психологи говорят, что с каждым человеком надо разговаривать на его языке. Женщина, чтобы отказаться от выпивки, не обидев человека, может сказать:

– Я не пью из принципа и не переношу эту гадость с детства, потому что я женщина.

Ко мне, как к практикующему психологу, тоже часто приходят на прием люди с проблемой алкоголизма.

Обычно я веду с ними предварительную беседу, а потом отправляю к доктору на кодирование.

Вот один из таких примеров.

Пришла мама – привела своего сына. В телефонном разговоре она сказала, что с сыном происходит нечто непонятное.

Он ни с того ни с сего уходит из дома, последний раз ушел на три месяца, и все это время не давал знать о себе.

Я уж было подумала, что, может быть, на сына осуществляется какое-то воздействие, как мы часто видим по телевизору? Может быть, его кто-нибудь зомбирует, – чего только в нашей жизни не случается?

Возможно, у него приступы шизофрении, – может быть, он слышит голоса, которые приказывают ему уйти из дома?

Даже начала читать литературу о голосах. Оказалось, что в настоящее время ученые мира пришли к выводу, что голоса – это не так страшно, и их слышит каждый 25-й.

А на самом деле история оказалась банальна. 30-летний мальчик Андрей кодировался от алкоголизма и не пил – держался 5 лет.

Потом, когда срок кончился, начал позволять себе бокал-два пива.

Первый раз сорвался на неделю в июне этого года – не смог отказать друзьям.

Потом похмелился, потом к вечеру опять напился, потом похмелился – и так далее.

Работает он дорожным рабочим, на работе его лишили всех премиальных.

Получив выговор со слезами от мамы, Андрей опять держался какое-то время. Даже согласился с тем, что нужно опять идти кодироваться.

А в сентябре началось все, как обычно, с пива, и он пропал три месяца.

Говорит, что в пьяном тумане у него постоянно возникала мысль позвонить маме. Друзья даже давали ему карточку и просили позвонить. Помешал ему бесконечный похмельный синдром.

Мама чуть с ума не сошла – обращалась в милицию, опрашивала друзей.

Потом кто-то в середине ноября сказал, что видел Андрея, и она немного успокоилась.

Он интересуется духовной литературой, перечитал всю Библию, изучил все эзотерические течения.

Говорит, что тяги к алкоголю не испытывает, – на Новый Год у матери выпил рюмку водки, больше не захотел. Так же говорит о том, что у всех, кто кодировался, потом начинаются проблемы еще большие, чем были до этого.

Но ведь долгих 5 лет он держался, и никто его не мог соблазнить?

Почти во все время разговора Андрей и мама вели бесконечный диалог, мало обращая внимания на психолога.

У меня сложилось впечатление, что этим двоим, кроме друг друга, никто больше не нужен.

Мама – медицинский работник, очень грамотная и образованная. Она пытается бороться с поведением сына, очень сильно переживает.

С ее стороны явно присутствует гиперопека.

Говорит о том, что у Андрея иногда бывают совершенно непонятные поступки – например, взять костюм старшего брата тому назло, хотя тот с самого детства препятствовал этому.

Я говорю:

– Андрей, это что, – зависть?

Он говорит, что нет, костюмы он не любит.

Я спрашиваю:

– Ты любишь быть безответственным ребенком, который не отвечает за свои поступки?

Андрей надолго задумался, потом сказал – нет, не хочу.

– Но ты всем своим поведением и даже своей позой – скрестив руки на груди, – изображаешь маленького ребенка, которого все кругом воспитывают.

А чего ты хочешь от жизни?

– Долгосрочно или на сейчас?

– Давай долгосрочно.

– Хочу поменять работу. Хочу много зарабатывать. Хочу жить отдельно.

Для этого сейчас хочу поехать на работу в Москву. Или в Минск.

– Андрей, но от себя ведь не убежишь. Там будут точно такие же люди, как и здесь. Ты ведь сам признаешь, что многие из бывших друзей-собутыльников завидовали тебе, когда ты не пил. Старались свернуть тебя с пути истинного.

– Нет, там такого не будет. Там очень большие штрафы.

– А заработок?

– Заработок хороший. Я очень люблю деньги, поэтому не смогу потерять такую сумму.

– Андрей, ты живешь иллюзиями. Здесь тебя не смогли остановить ни неприятности, ни слезы мамы, которая очень за тебя волнуется.

– Вот я и хочу вырваться из-под ее опеки.

– Но там будут те же люди, которые будут собираться по вечерам, предлагать тебе выпить. Что сможет удержать тебя от неправильного шага, который может стоить очень дорого?

Андрей говорит, что сможет себя контролировать.

Сильно я сомневаюсь, так как на сегодняшний момент еще не придумано лечения, которое может закодировать человека сразу и на всю жизнь.

Только если сам человек дойдет до края пропасти и не захочет сделать туда шаг, – тогда поможет и кодирование, и уколы, и вшивание.

А так – Андрей говорит, что его силы воли хватит, чтобы держаться трезвым.

Мы проходим психологические тесты, и они показывают, что Андрей очень сильно внушаемый человек и легко поддается влиянию окружающих.

У него нет внутреннего стержня, а есть сильное желание доказать маме, что он сам всё может. Ему уже 30 лет, и сильно надоело быть маминым сыночком.

Разошлись мы на том, что, как только у него возникнет проблема, он сразу придет ко мне. Любая – в отношениях с окружающими, вопросы по поводу прочитанной литературы.

Андрей клянется и божится, что к спиртному больше близко не подойдет.

Ах, если бы...

К сожалению, очень редко человек говорит себе правду – о том, что у него зависимость от спиртного.

О том, что проблемы, которые он хочет решить с его помощью, на самом деле только усугубятся, а не разрешатся.

О том, что надо обладать очень сильной волей, чтобы понять, что отказываться нужно сразу и навсегда.

О том, что одна капля запустит механизм в мозге, который будет способствовать только все большему и большему принятию вовнутрь.

О том, что человек, как в данном случае, хочет почувствовать состояние эйфории, и поэтому сознательно будет доводить себя до бессознательного состояния.

Мы знаем, что в нашем обществе стараются не особенно акцентировать внимание на проблеме алкоголизма. Пишутся заказные статьи, создаются центры психогигиены и психопрофилактики, центры здоровья, где людям читают лекции, запугивают их, рассказывают о вреде алкоголизма.

Обычно это не дает особого эффекта и проходит мимо ушей слушателей.

Каждый думает, что его это не касается и не коснется.

А каких-то масштабных программ, которые могли бы оказать действенную помощь и позволить хорошо поработать с этим, нет.

Очень мало докторов, эффективно работающих с проблемой алкоголизма, ведущих практику. Зато много шарлатанов, работающих на уровне ширпотреба, – они выезжают, кодируют, зарабатывая на этом деньги, и не видят результатов своей работы.

Если доктор работает хорошо, грамотно лечит людей, то цепочка его клиентов растет, люди приезжают к нему не по рекламе, а просто так или по рекомендации своих знакомых.

Хороший доктор получает удовлетворение от качественно сделанной работы, хочет работать еще. Действительная практика и жизнь, люди, спасенные реально, их семьи и дети, позволяют врачу чувствовать себя героем.

Хороший психотерапевт-нарколог владеет разными методами лечения, ему не требуется отдельный кабинет или громоздкий аппарат, чтобы бить пациента по голове, – вся методика содержится в его голове. Тут идет сплошная импровизация. Человек рассказал о себе – и начинаешь его лечить, находить рычаги воздействия.

Нужно смотреть, какой человек, какой у него характер, причина, по которой он пьет. Поэтому официальная медицина обычно не справляется – там один метод: прокапали, подавали препарат, укололи что-то. Пока человек пьет

лекарство – он пить не может. А перестал принимать, прошел день-два, и пропал весь эффект – можно пить опять. Практически всего лишь 1—1,5%, которые не пьют после такого лечения.

В лечении алкоголизма нет единого метода – осуществляется комплексное воздействие. Часто у алкоголиков нет чувства самосохранения.

А если случится непоправимое, он и его родственники обвиняют судьбу-злодейку.

Иногда трагедия могла бы не произойти, если не Его Величество Случай.

Один после лечения все осознает, и не пьет дальше вообще.

А другой пролечится, держится до какого-нибудь события, ставшего поводом для выпивки, как, например, электрик у нас в институте – хороший специалист, его ценили за безотказность. Розетку поставить, проводку поменять – на работе все его любили.

Но периодически входил в запой, и запивал так, что ходил синий – побитый, поцарапанный. Потерял из-за пьянства жену, дочка отказалась с ним общаться.

На уговоры доктора придти на лечение он все время говорил:

– Да, надо, надо...

И не приходил – то не получалось, то опять напивался.

Его уволили из института за пьянство и за прогулы. А через пару дней нашли мертвым возле пивного ларька.

Кто-то скажет – судьба. А доктор переживает и думает, мог он его спасти или нет, мог ли настоять на лечении. Ведь считается, что в медицине нельзя давить на человека, пациент сам должен придти.

Но он так и не собрался, так и не пришел. И в результате – человека нет, а если бы пришел – жил бы.

Страшно, когда вот такое получается. А потом говорят – судьба.

Много абсолютно нелепых смертей от водки – сердце отказало, тромб оторвался, захлебнулся рвотными массами.

А фактически этих смертей от водки можно было бы избежать, если бы люди задумывались о том, сколько людей от водки погибает.

В среднем около 500—800 тысяч человек в год. Фактически это население

большого города – больше, чем погибло за время войны в Афганистане, или в Чечне за 10 лет.

Это – алкогольная война, она косит население и уничтожает людей.

Дело еще в том, что у людей, которые пьют, зачастую отсутствуют деньги на лечение – на водку алкоголик денег всегда найдет, а сумму на лечение, которую можно собрать в течение месяца, для него собрать проблематично.

Пить для него – не дорого, а лечение в хорошей клинике – дорого.

А сколько погибает в наркологии – на новый год, на другие праздники.

Как-то я встретила медсестру – она рассказывала о смерти мужчины, который не пил 15 (!) лет. На новый год не выдержал – и нет человека...

В лечении после понимания причины в лечении применяются методы изменения суждений, методики НЛП, управление поведением, программирование поведения – все в комплексе.

Меняется схема привычного поведения, картина мира.

Но этого, конечно, мало, – это просто один из вспомогательных приемов.

Если зависимость химическая, помогает гипноз, гипнотерапия.

Под гипнозом пациент рассказывает доктору о своих проблемах, а доктор уже работает с причинами заболевания. При этом очень важно включать семью, отношения в семье.

Бывает так, что муж пьет, потому что жена – врач, а он – слесарь. Она его унижает все время, и он на этой почве пьет.

Напьется – все, он герой, ему море по колено.

В лечении женщин используются рычаги воздействия на гордыню.

Так, приходит на прием красивая, умная женщина, работающая в большом коллективе, где принято отмечать дни рождения и праздники.

Муж неоднократно приводит ее, уже синюю от длительного приема спиртного.

Доктор использует рычаги воздействия на ее гордыню – ты такая умная, красивая, мужики не пьют, а ты, женщина, опускаешься до последней степени.

Ей стыдно, и она очень благодарна врачу за то, что простил ее, и не отказал в помощи.

При срыве пациента доктор понимает, что были допущены ошибки, и пытается их исправить.

Многим не помогает кодирование, если они не верят в себя, или обладают недостаточной силой воли. Под гипнозом влияние психотерапевта усиливается.

Украинский профессор Никитенко считает, что в организме некоторых больных присутствует ген смерти. Встречается он крайне редко, но при его наличии человек сам себя ведет к самоубийству.

Некоторым пациентам нужен взгляд со стороны – чтобы доктор объяснил ему, что у него, например, повышенное давление, и от отказа употреблять спиртное зависит его жизнь. Стремление жить важнее лечения.

Разумный человек прислушивается, если доктор говорит ему, что у него давление, больная печень, расшатана нервная система. А если человек болен алкоголизмом, сам он не осознает. Он начинает пить и думает, что здоров.

Организм долгое время держится только на водке, а потом не выдерживает.

Бывают и упрямые, надменные пациенты.

– Доктор, доктор!

Мне никто не может помочь!

Может, хоть ты мне поможешь

Мерзкий, плешивый старикашка?

После срыва, при повторном лечении применяются более жесткие меры.

Еще большое влияние имеет воздействие со стороны семьи, жены.

Если человек совсем не деградировал, то его еще можно спасти.

А если это бомж в 3 стадии – его лечи, не лечи, он все равно будет пить.

Один из лучших методов лечения – метод духовно-ориентированной психотерапии в форме целебного зарока. Сформировался он в процессе развития массовой эмоционально-эстетической психотерапии алкоголизма Г. И. Григорьева из метода стрессопсихотерапии по А. Р. Довженко, с последующей интеграцией с направлением православной психотерапии.

Этот метод положительно зарекомендовал себя на практике достаточно высокой эффективностью при лечении алкоголизма, наркоманий, табакокурения и иных болезнетворных влечений, приводящих человека к развитию зависимостей, действующих разрушительно не только на психику, но и на все органы и системы органов человеческого организма.

Как считает церковь, состояние зависимости идентично страстному состоянию; зависимость – страсть.

По святоотеческой терминологии, страсть относится к болезненным ненормальным явлениям душевной жизни, это такое влечение, которое исключительно и односторонне возобладало над духовным началом в человеке. Суть страсти заключается в том, что если человеком не осуществляются самореализация как образа и подобия Божия, и, как следствие, благая жизнь в мире, то основной причиной этого являются именно страсти, вырабатывающие в человеке ложные, превратные направления всей жизнедеятельности и лишаящие его природной по сотворению способности добротолубия и доброделания.

Центр тяжести всех страстей – и душевных и телесных – полагается в духовной сущности человека, в ее искаженном и поврежденном состоянии, то есть, в постановке самого себя в центр судьбоносной деятельности, в некую автономность путем своеумия, своеволия и самоугодия.

Алкогольная и наркотическая зависимости в святоотеческом понимании диагностируются как страсть чревоугодия, или плотоугодия. В создании метода духовно ориентированной психотерапии в форме целебного зарока с ориентацией на наркологические заболевания использован конкретный опыт церковной практики и духовно-психологический опыт душепопечения.

Метод является духовно ориентированной психотерапией не потому, что он имеет прочный фундамент в религиозно-культурной традиции, а как обращенный к духовному началу в человеке, т. е. к тому, что выше психики, изучаемой и врачующей естественнонаучной медициной. Подобная психотерапия является не просто безмедикаментозным вербальным лечением, но, прежде всего, она ориентирована на анатомически невидимые и физиологически не локализованные органы в человеке: душу, дух, совесть, волю, ум.

Другое обоснование целесообразности духовной направленности метода ДОП ЦЗ состоит в том, что все болезненные влечения имеют, в первую очередь, духовную обусловленность, а органические поражения и функциональные расстройства являются вторичными следствиями первичного духовного поражения. Этиология и патогенез зависимостей, рассматриваемых как страсти, гораздо проникновеннее и ближе, глубже и тоньше к их первопричине, чем в медицинской модели. Коренная причина рецидивированности наркологических заболеваний заключается в том, что духовная зависимость остается не исцеленной. Обращение к внутреннему человеку в психотерапевтическом попечении – начало врачевания не видимых всем следствий, а скрытых коренных причин грехопадения – падения в болезнь. Как показывает церковный опыт, это достигается силой евангельской любви, которая не входит в компетенцию естественнонаучного знания, но по сути является аналогией этических норм врачебного служения. Настоящий врач всегда подобен милосердному самаритянину из притчи Господней.⁹

⁹ метод Григорьева <http://forum-slovo.ru/index.php?topic=9143.0>

На таком сеансе присутствует до 500—600 человек сразу и более, что позволяет использовать психотерапевтическую результативность самого сеанса и использовать эффект взаимного эмоционального психологического потенцирования – так называемый Храмовый эффект.

Сеанс разделен на ряд последовательных этапов:

– Беседа врача с аудиторией

– Проповедь священника

– Антиалкогольная служба, взятая из Устава Санкт – Петербургского общества трезвости Александра Невского

– Напутственное слово священника и, наконец,

– Сокращенный вариант сеанса Довженко

Продолжительность всего занятия около 6—8 часов.

Таким образом, если есть у человека желание избавиться от алкогольной зависимости – методов, реально помогающих, очень много.

Но самое главное – это Желание. Желание начать новую жизнь.



Глава 5. Что такое Любовь и с чем ее едят

Любовь – величайший дар, данный Богом человеку.

Никто из нас не знает, зачем мы приходим в этот мир.

Кто такой добрый придумал, что нам даются в процессе жизни различные испытания.

По чьей воле мы постоянно вынуждены бороться с трудностями и нести крест, который, как считается, нам по силам. Для некоторых он кажется чересчур тяжелым.

Мы задумываемся над тем, почему долго-долго идем к своей цели, а когда наконец к ней приходим, – оказывается, что или цель была не та, или стала уже не нужной, или впереди опять следующая цель, к которой опять предстоит долгий тернистый путь.

И мы опять идем, боремся и страдаем.

Иди вперед, всегда вперед!

Сквозь боль и страх, сквозь ад и мрак.

Смотри вперед – всегда вперед.

Оставь другим печаль и страх.

Награды от судьбы не жди.

Не верь! Не бойся! Не проси!

Будь лучше всех – не плачь, не ной.

Ведь выбор твой – он только твой.¹⁰

Величайшая трагедия человека – что мы слепы и глухи к возможностям более полной и насыщенной жизни.

Конечно, для каждого человека самым важным является убеждение, что он живой и принадлежит к общности людей.

Каждый из нас знает, что он жив, и каждый старается стать еще более живым.

А иногда мы осознаем, что не настолько живые, насколько хотели бы и могли бы быть. Социум постоянно подавляет наше «Я».

Нас учат воспринимать свою личность через образование, профессию, отношения с окружающими, список наших достижений и успехов в обществе.

Таким образом, наше собственное «Я» целиком и полностью растворяется в потоке навязываемых внешних стереотипов и рамок.

Нейролингвистическое программирование всегда говорит о том, что рамки нужно раздвигать, увеличивая при этом свои возможности и развивая способности.

У НЛПеров существует одно из положений: карта – это не территория.

Предполагается, что у каждого своя карта, которая может не совпадать с картами других людей.

А вот что бы было, если бы каждый из нас пользовался только своей картой, не обращая внимания на наличие других?

Мы без конца пересекались бы друг с другом.

Поэтому каждый, так или иначе, соотносит координаты своей карты с координатами карт других людей.

И каждый пытается ответить себе на вопрос – кто Я? Зачем Я?

Оценивает значимость своей личности в среде других людей.

Обычно мы начинаем думать о том, что наше Я – самое главное для нас, только когда в нашей жизни происходят какие-то значимые события и переживания. Мы вспоминаем о том,

¹⁰ стихи автора

что мы живые люди, а не роботы, которые должны есть по часам, спать по часам, работать не более 36 часов в неделю по законодательству.



Что мы способны чувствовать и любить, что полнота жизни невозможна без наличия в ней второй половинки – человека, которого мы любим, который любит нас.

Ведь что такое любовь? Кто-нибудь видел ее, мог описать, разложить по полочкам? Пытались многие – не преуспел никто.

Быть человеком – значит любить и быть любимым, прежде всего.

Человек не должен быть один. Не думаю, что Иисус Христос, живи он в наше время, проповедовал бы одиночество как возможность реализовать себя в творчестве или профессии. Быть одному – означает гибель для всего человечества, и невозможность полноценной жизни для конкретного человека.

Для каждого из нас невозможность установления глубоких, человеческих отношений с другим человеком, отсутствие любви в течение долгого времени является основной причиной всех психических и эмоциональных расстройств.

Но никто не осознает этого – мы, защищая свое подсознание, чаще всего прячем от себя подлинную причину своих болезней.

Все мы, как один, боимся даже признаться себе в этом – в том, что для нас является главным на самом деле.

Обычно, если в нашей жизни отсутствует любовь совсем, это происходит только лишь оттого, что мы из трусости или эгоизма боимся открыть наше сердце для настоящих отношений.

Мы закрываем сердце и душу на замок.

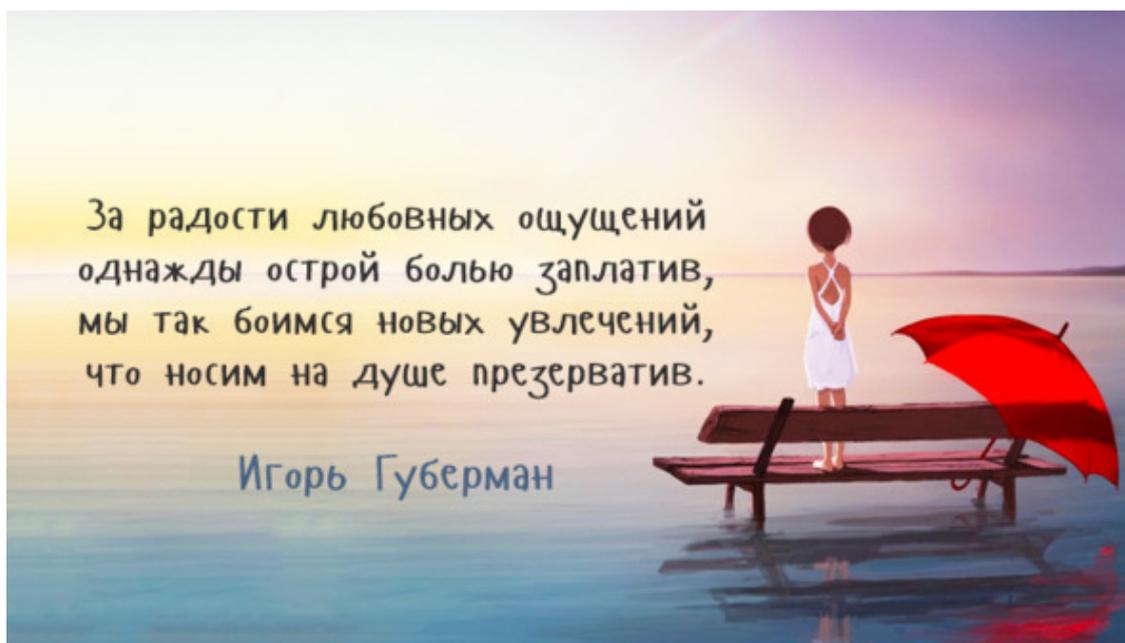
Мы боимся быть откровенными с другими, боимся пойти на риск развития настоящих отношений. Боимся открыть чувствительные участки своей души чужому человеку.

Многие могут припомнить в своем окружении людей, у которых любви не было вовсе. Они кажутся окружающими неполноценными.

И тем, в чьей жизни отсутствует любовь вообще, вся жизнь кажется непрерывным страданием, похожим на страдания человека, который медленно умирает голодной смертью.

Весь мир кажется холодной тюрьмой для него.

Боимся любви мы все.



Любое самораскрытие кажется нам опасным, потому что для него необходимы смелость и решительность – качества, которые каждому из нас найти в себе очень трудно.

Но без открытия своей души другому человеку любовь невозможна вообще.

А без любви, кажется, вся жизнь лишена самого важного и прожита впустую.

Нам было предначертано сближенье —
Предрешено, не спрашивая нас:
Я ощутила силу притяженья
Твоих влюблённых, восхищённых глаз...
И, бросившись навстречу звездопадно,
Я предвкушала рук твоих тепло —
Как будет в нём уютно и отрадно
Сквозному одиночеству назло...
Я так ждала, щеки твоей касаясь,
Что скажешь: «Оставайся навсегда!..»
Ты не сказал... наверно, сомневаясь,
Что приживётся на земле звезда...
Ведь звёзды – для того они и звёзды,
Чтоб светом покорять и высотой...
И я вернулась в свой холодный космос
Твоей Недостигаемой Мечтой¹¹

Отношения с другим человеком похожи на длительное отражение образа Себя в зеркале. Зеркалом в этом случае являются глаза любимого человека.

Ведь все мы подобны зеркалам для других. Ни один из нас не может узнать, какой он и что из себя представляет, пока не увидит свое отражение в таком зеркале.

И никто из нас не может ощутить свою ценность, пока не увидит отражения себя в глазах другого человека.

¹¹ Ариша Сергеева с сайта <http://www.romanticcollection.ru/stihi/nam-bylo-prednachertano-sblizhene>

И любим мы практически не другого человека таким, какой он есть, а свое отражение в нем. Если он любит нас, мы поднимаемся в собственных глазах и узнаем о себе много хорошего.

Если провести аналогию, эти отношения похожи на отношения мамы и танцующего ребенка, который смотрит в ее глаза и говорит:

– Мама, посмотри на меня. Посмотри, как я танцую. Посмотри, какая я красивая, гибкая, умелая!

И если ребенок не находит в глазах матери восхищения, и в его глазах начинает гаснуть огонек радости и возбуждения.

Как хорошо, что мудрая природа предусмотрела безусловную любовь матери и ребенка – одно из тех чудес света, о которых мы на самом деле ничего не знаем, из области самого прекрасного, что есть в мире.

Когда ребенок подрастает – ему очень нужны слова одобрения.

В любом периоде взросления для него очень важно, когда его хвалят, когда одобряют каждый его поступок или действие, – будь то чтение любимой книжки, будь то процесс творчества – рисования, пения или танца.

Доброе слово даже кошке приятно – не забывайте хвалить своих детей и постоянно выражать свою любовь в словах одобрения и похвалы.

Однако мы сейчас говорим о любви мужчины и женщины.

А это самое иррациональное по сути своей чувство, и никто еще не узнал истины о том, что такое любовь, и как с этим жить и бороться.

И сколько бы мы не говорили о своих целях и желаниях, главное желание всех людей на этой планете – любить и быть любимыми.



Мы часто стараемся обеспечить себя материально, думаем о том, как окружить себя необходимыми, как нам кажется, предметами.

Но потом происходит Случай – чаще всего несчастный, и мы понимаем, что всё это материальное – просто пыль, а самое главное – это близкий и любимый человек рядом.

Вот сегодня мне рассказали, что мужчина на днях разбился на мотоцикле.

Остались жена и ребенок двух лет.

Жена плакала над гробом и говорила:

– Он ведь ничего с собой не смог взять – ни машину, ни дом. А мне одной зачем всё это?

Один человек быть не должен.

Карл Юнг говорил, что «каждый мужчина носит в себе образ своей Евы».

Имеется в виду, что в подсознании у каждого мужчины существует образ желанной любимой женщины.

Соответственно, каждая женщина носит в себе образ своего Адама.

И зачастую мы любим не реального человека, а Образ, живущий в нашем воображении.

Это сказка о второй половинке, которая где-то на свете есть и только она подходит нам идеально. Мы любим сказки, мы хотим, чтобы сказка стала былью.

И эта сказка приносит нам не только бесплотные фантазии и радость от того, что у нас есть Мечта, но и желание, чтобы она сбылась.

Поэтому ищут и ищут люди свою вторую половинку.

Бывает, долго ищут, находят и вновь разочаровываются.

Как только находишь свою половинку, вокруг начинают бродить другие половинки и заставляют тебя сомневаться.¹²

И тем не менее, человек – существо социальное, без общения не может, и поэтому снова в поиске.

Нам нужно одобрение – близких людей, общества, друзей и знакомых.

Любимого человека.

Глаза, в которые можно посмотреть и увидеть в них свое отражение.

Слова и фразы, которые можно услышать в ответ на свои.

Ищи того, кто сможет заставить тебя улыбнуться, потому что лишь улыбка способна сделать ярким самый мрачный день.¹³

И страшнее всего любому человеку перенести именно одиночество.

Поэтому, встретив человека, отдаленно напоминающего наш идеал, мы готовы влюбиться очертя голову и наделить Его всеми волшебными одежками из нашего воображения.

Для нас он уже Самый Лучший, потому что до этого уже прочно забит в картинку нашего подсознания.

А дальше осталось только подогнать реального живого человека под этот образ – и всё. Родилось Чудо – Любовь.

Сад моих граблей велик и прекрасен.¹⁴

Обычно те, кто любовь долго ищут, в конце концов, ее находят. Они идут на риск любви и получают в ответ чувства другого человека.

Возможно, Бог хочет, чтобы мы встречали не тех людей до того, как встретим того единственного человека. Чтобы, когда это случится, мы были благодарны.¹⁵

Но мы – взрослые – хотим получить от другого не только безусловную любовь, но обычно дружбу и уважение как приложение к большому чувству.

Оценка, даваемая нам людьми, которых мы искренне любим, является для нас неисчерпаемым источником в деле уважения себя, восхищения собой и любви к себе.

¹² вокруг начинают бродить другие половинки (народный юмор)

¹³ ищи того, кто заставит тебя улыбнуться (афоризм)

¹⁴ сад моих граблей велик и прекрасен (афоризм)

¹⁵ Возможно, Бог хочет, чтобы мы (Габриэль Гарсиа Маркес)

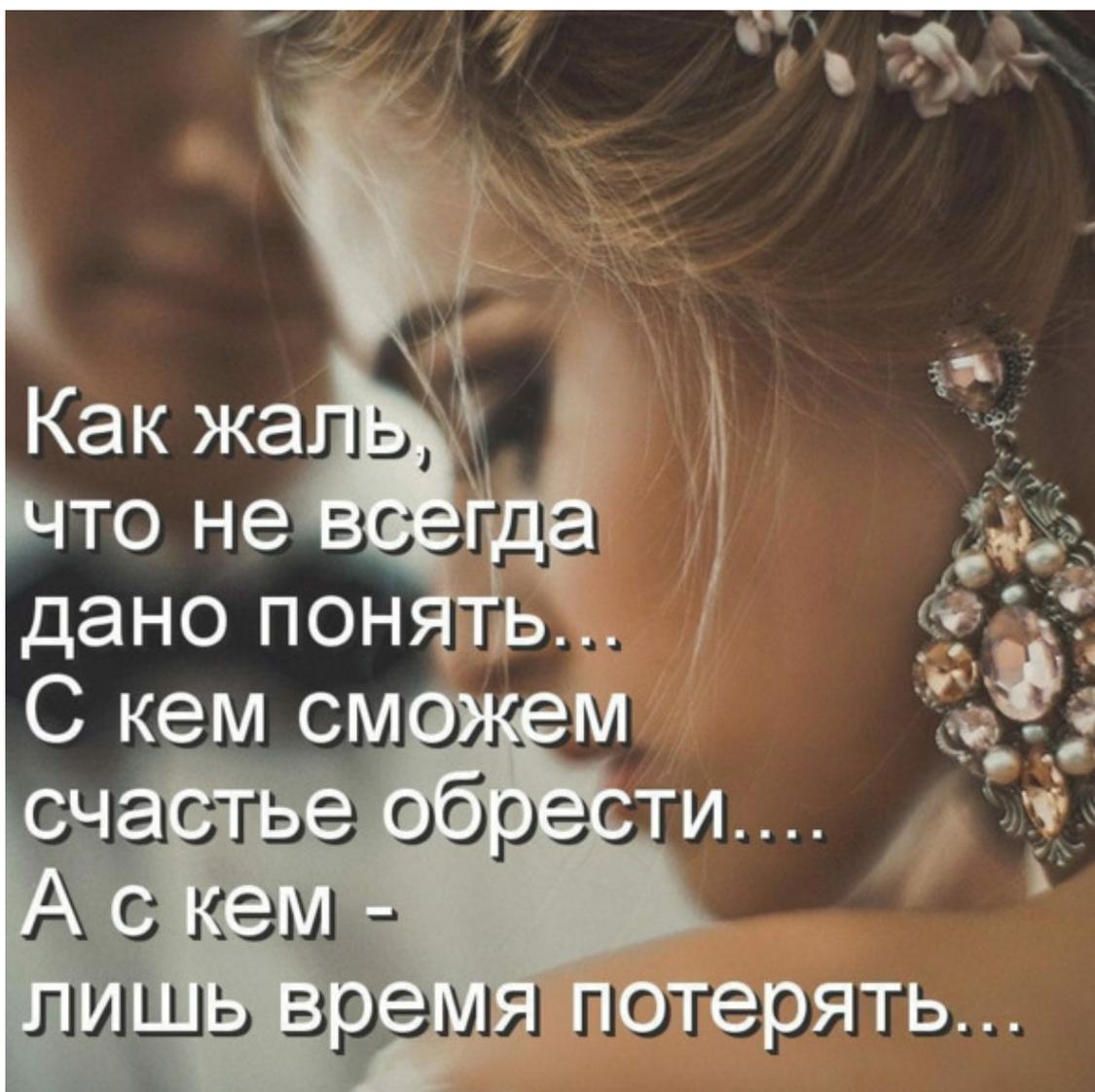
В самом начале – когда мы еще только полюбили, – мы еще не осознаем для себя, какой сложный и важный путь нам предстоит пройти вместе с человеком, который ответит нам взаимностью.

Как сложно нам будет расти вместе. Какой длительный и сложный процесс – Любовь.

Это ведь не мимолетный проблеск, а трудоемкий и отнимающий зачастую все жизненные силы, все чувства, длинный и тернистый путь.

Над любовью нужно трудиться всю жизнь.

На этом пути нас подстерегает множество опасностей, сомнений, недоверия, страхов. Она требует от нас осторожности, внимания, понимания другого человека и себя рядом с ним в свете новых отношений.



Мужество и настойчивость в достижении цели потребуется нам для того, чтобы совершить это длительное, увлекательное и опасное приключение.

Но оно принесет нам радость от открытия нового, от открытия своего Я через призму других глаз, отношений с другим человеком.

Вечный праздник и полноту жизни, если мы с успехом преодолеем этот длинный путь.

Только тогда мы полюбим себя такими, какими нас создал Бог, – настоящими, открытыми, чувствительными к себе и другим людям.

По сути своей Любовь есть измененное состояние сознания, когда предмет любви заменяет собой целый мир. Когда мы кроме него никого не видим, никого не слышим, ни о чем не можем думать.

Мы полностью заикливаемся на предмете страсти и напоминаем себе и окружающим больного человека.

Кажется, как будто именно для русских девушек принято страдать от любви, упиваться ею, боготворить ее.

Веками ведь именно наши писатели и поэты прославляли любовь как высшее из чувств, писали о жертвенной любви, о желании все отдавать и ничего за это не получать взамен.

Кажется, будто писатели и художники вообще бы не создали ни одного стоящего произведения, если бы они не страдали от Великой Любви – сложной, страстной и необыкновенной.

Если им не хватает вдохновения – они вновь влюбляются, и вновь страдают. Бывает, что подсознательно, не отдавая себе в этом отчета, они ищут несчастную любовь, чтобы вдохновляться ею, страдать от нее, писать о своих страданиях. Для многих поэтов это постоянный процесс.

Художник должен быть голодным – это всем известный стереотип.

Когда он сформировался и кому был нужен – история об этом умалчивает.

Голодным не только в смысле недостатка хлеба и витаминов в организме, но и предположительно в свете обязательных страданий от недостатка к себе любви со стороны другого человека.

Мы можем полюбить другого только за то, что он любит нас, за то, что он восхищается нами, оберегает нас, заботится.

А уж плохой или хороший этот человек на самом деле – мы чаще всего вообще не склонны задумываться.

«Для тебя Любовь – забава, для меня Любовь – беда».

Девушки наши, воспитанные на благородных книжках и фильмах, готовы всю жизнь ждать Прекрасного Принца на белом коне.

И не видеть реальных простых и надежных парней, которые всегда рядом, всегда готовы протянуть руку помощи, оберегать и защищать.

Как было бы хорошо, если бы законы бизнеса были применимы в человеческих отношениях!

Ты – мне, я – тебе. И всем хорошо.

К сожалению, если присутствует она, Любовь, – высокая и чистая, возвышенная и жертвенная, идеальная и единственная, – с ней рядом зачастую идет трагедия.

Часто мы не отдаем себе отчета, что иногда наши чувства настолько сильны, что просто не дают другому человеку дышать.

Мы часто требуем взаимности от того, кого мы выбрали, и не хотим даже думать, что, возможно, он – не такой, он любит по-другому.

В нем может не быть такой пылкости и странности.

Мы даже не думаем, что другой человек не виноват в том, что вызвал у нас этот испепеляющий вирус – вирус страсти.

Иногда – в патологических случаях неразделенной любви – другая сторона может даже не подозревать о наличии столь сильных бушующих чувств в нашем сознании.

И требовать ответных чувств на нашу любовь – занятие столь же неблагоприятное, сколько и бесполезное.

Множество сомнений подстерегает нас даже на пути взаимной любви.

Мы, бывает, прокручиваем в голове реальные или мнимые опасности.

Я люблю – он не любит.

Я люблю – он любит, но любит еще свою бывшую девушку.

Я люблю – он любит, но у него есть еще бывшая жена и дети.

Я люблю – он любит, но у меня есть еще другой, который любит меня больше, и я не уверена, что, отдавшись всей силе чувств, меня поглотивших, стану счастливой.

Я люблю – он любит, но я думаю, что ему от меня нужен только секс.

Я люблю – он любит, но я думаю, что ему нужны мои деньги, моя известность и мой статус.

Я люблю – он любит, но стоит на другой ступеньке социальной лестницы, и мы не можем быть вместе.

Я люблю – он любит, но родители против нашего брака, и нам никогда не быть вместе.

Я люблю – он любит, но обстоятельства сильнее нас, и разрушают все хорошее, что у нас могло бы быть.

Везде это «но», которое может и не дать развиваться настоящему чувству, стать препятствием.

И по каждой из историй можно писать романы.

Вот прекрасные стихи о любви великого Омара Хайяма

Дарить себя – не значит продавать, И рядом спать – не значит переспать.

Не повторить – не значит не понять, Не говорить – не значит не узнать.

Не значит не увидеть – не смотреть И не кричать – не значит не гореть,

И промолчать, и не найти ответ – Две вещи разные, в них родственного

нет. Стоять совсем не значит не лететь, И замолчать – не значит умереть,

И замереть, когда увидишь смерть – Не значит унижение стерпеть....

Бежать во мрак – не значит уходить, И отпустить – не значит упустить,

Не отомстить – не значит все простить, И порознь быть – не значит не любить.

Сказать «люблю» – не значит полюбить, Сказать «прощу» – не значит все

простить, Сказать «уйду» – не значит навсегда, И «не прощу» – не значит

никогда. Идти с другим – не значит быть чужой, И рядом он – не значит он

родной, И без тебя – не значит не с тобой, Любить тебя – не значит, что ты

мой...

И ты с другой – не значит ты любим, И я с другим – не значит ты забыт,

Не вместе мы – не значит не хотим, Ведь ты с другой, а значит я с другим!

И этот бред не значит ничего, И ты прочтешь – не значит ты поймешь...

Я не уйду, а значит никогда, Ведь я люблю, а значит навсегда.....

16

Отсутствие близких людей в этом мире – одна из самых болезненных проблем для человека.

Мудрой природой не предусмотрено, чтобы человек был один.

Даже волки и волчицы, тигры и собаки не могут жить без пары.

Иногда одинокие люди заводят домашних любимцев.

Ведь почему мы любим собачек или кошек? Только потому, что они любят нас. Не прося ничего взамен, просто привязываются и любят. Без условий, без претензий, без требований.

И так приятно возвращаться в дом, где тебя ждет существо, бесконечно тебе преданное.

Любим мы их также потому, что можем проявить свою заботу. Нам приятно приносить себя в дар – искать на рынке новые игрушки для любимца, покупать питание – иногда даже себе бы не купил, а знаешь, что дома ждет маленький котенок и помнишь, как он радуется при

¹⁶ Омар Хайям <https://www.stihi.ru/2011/06/13/8607>

виде тебя, как начинает ласкаться и прыгать от переполняющего маленькое существо безразмерного счастья.

Как-то разговаривала с женщиной на рынке, продающей корма для собачек и кошек.

Она долго расспрашивала меня о моем котенке.

И на мой вопрос:

– А кто у Вас?

Ответила:

– Вы лучше спросите – сколько. Вот только вчера дети нашли возле подъезда кошку с переломанной лапкой. Душа моя опять не выдержала и дрогнула.

Четыре кошки и три собаки. И я иной раз себе не куплю что-нибудь вкусенькое, а им конфетку или игрушечку новую обязательно принесу...

Никто больше не встречает нас такой бурной радостью у порога, как наши питомцы.

Но домашние любимцы – это просто домашние любимцы. Человека, или «вторую половинку», они не заменят.

В этом смысле показательно то, что мы иногда видим на экранах телевизора.

В одной из передач «Давай поженимся» был такой фрагмент – три девушки соревновались за внимание главного героя.

Девушке, которая очень любит кошек, ведущая задала вопрос:

– А если Герой не выносит кошек, Вы готовы с ними расстаться?

Девушка тут же сказала:

– Конечно! Я отдам их в добрые руки.

Она в ту же секунду, нисколько не думая, готова отказаться от того, что ей близко и любимо, и отдать всё это в Жертву Главному Герою.

А ведь кошек она приручила, они близки и дороги ее душе.

Значит, личное счастье важно ей до такой степени, что она даже и не думает о возможности пойти на компромисс – с легкостью предает своих любимцев.

Девушка, конечно же, очень не одинока в поисках личного счастья и своего избранника.

Почти каждый из нас мечтает встретить именно «своего» человека.

Мечтает, ищет, ходит по разным местам, где его – Своего Принца – можно встретить.

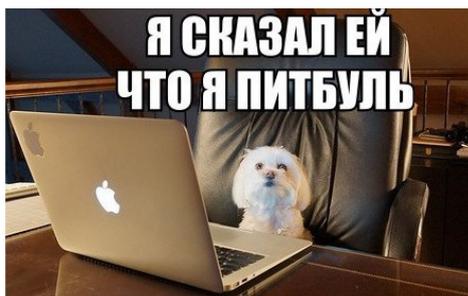
Глянцевые журналы советуют девушкам всегда быть в форме и на высоте – ведь неизвестно, в какой именно момент произойдет встреча с Судьбой.

Некоторые дают объявление в газету или обращаются в брачные агентства.

В век Интернета легче всего познакомиться там, где тусуются молодые парни и девушки.

Но в плане знакомств в интернете хотелось бы посоветовать быть осторожнее, особенно если после длительного общения Ваш избранник или избранница не спешит встречаться в реальности.

Он может быть кем угодно – альфонсом, бабником, психопатом, извращенцем, представителем секты. Ведь самых милых и обаятельных людей можно встретить за решеткой. Мошенники просто обязаны внушать безграничное доверие всем своим видом и поведением.



Хорошо тем, у кого все складывается сразу.

У некоторых – не складывается. Они ломаются и ломаются всю жизнь в закрытые двери.

А потом оказывается, что за этими дверями – пустота, боль и одиночество.

Или ищут всю жизнь клад и разбирают стену по кирпичику.

А потом вдруг осознают, что и клада нет, и жизнь прошла.

А оказывается, рядом была все время другая дверь, в которую войти было легко и просто.

И клад был рядом, нужно было просто оглянуться вокруг и посмотреть повнимательней.

Но мы не ищем легких путей. Человек разумный всегда хочет трудностей и приключений.

Нам подавай борьбу с непреодолимыми препятствиями и непременно выигрыш любой ценой.

Цель оправдывает средства. Или не оправдывает.

Иногда бывает, что средств затрачено больше, чем выигрыша от достижения Цели.

В жизни никогда нельзя быть уверенным на 100%! Поэтому никогда нельзя и не следует что-либо уверенно заявлять! Вот почему я всем советую перестать быть таким уверенными и начать сомневаться!!! А может, и не надо...¹⁷

Ищем и ищем Образ...

Вот пришли большевики к власти в нашей стране – и Героем стал красноармеец со звездой на шапке и жесткими идеалами коммунизма.

Офицеры, любимцы женщин, сразу стали врагами и изгоями.

Все девушки повлюблились в Чапаевых и Корчагиных.

А ведь раньше был веками наработанный опыт – отдавали замуж в хорошо много лет знакомую семью, где родители знали друг друга, жених с раннего детства был на глазах, с пеленок все знали всё о его характере и оценивали его как мужчину, который сможет или не сможет стать главой семьи.

Влюбляемся часто в форму – морского офицера, военного, милиционера, пожарника, «малиновый пиджак» и золотая цепь в палец толщиной не так давно.

Девушек же в шутку условно можно поделить на служанок, принцесс и королев.

«Служанки мечтают о доброй фее, принцессы – о прекрасном принце, королевы не мечтают, а действуют.

Служанки верят, что чудеса случаются, с принцессами они действительно случаются, королевы творят их сами.

Служанки слабы, но кажутся сильными, принцессы сильны, но кажутся слабыми, королевы обходятся без маски.

Служанки приходят заранее, принцессы являются с опозданием, королевы прибывают вовремя.

Служанки во всем винят себя, принцессы – других, королевы делают выводы.

Служанки не умеют побеждать, принцессы не умеют проигрывать, королевы не соревнуются.

Служанками драконы не интересуются, принцесс драконы едят, с королевами драконы дружат.

Потому что служанки драконами не интересуются, принцессы их боятся, а королевы их приручают.

¹⁷ В жизни никогда нельзя быть уверенным (из сборника анекдотов)

Служанки, даже хорошенькие, считают себя дурнушками, принцессы, даже уродливые, считают себя красавицами, у королев так и не выдалось времени толком рассмотреть себя в зеркало.

Служанку можно не заметить, принцессу нельзя не заметить, королеву нельзя не заметить, когда ей это нужно.

Служанки покорны, принцессы своенравны, королевы дисциплинированы.

Служанки хотят получить похвалу, принцессы – внимание, королевы – опыт.

Служанки сносят унижения, принцессы мстят за них, королеву унижить невозможно.

Служанки любят, принцессы позволяют себя любить, королевы не задумываются – кто кого.

Служанки всё понимают и терпят, принцессы понимают только то, что хотят, королевы всё понимают и уходят.

Служанки не умеют требовать, принцессы не умеют ждать, королевы знают, что всему свое время.

Служанки не хотят взрослеть, принцессы не хотят стареть, королевы знают, что всему свое время.

Служанки видят мир в черном цвете, принцессы – в розовом, королевы – в черном, розовом и всех остальных цветах.

Со служанками легко, с принцессами сложно, с королевами, по крайней мере, интересно.

Быть служанкой сложно, быть принцессой легко, быть королевой, по крайней мере, имеет смысл».¹⁸

Этот текст много лет гуляет по сети, и вдохновляет девочек на соревнование – кто больше королева.

И тут вот выясняется самое интересное – что мы сами себе боимся признаться в результатах теста, а тем более сказать другим. Боимся быть Королевами. Почему?

В процессе консультирования клиентов я убедилась в одной вещи, которая меня очень сильно удивила.

Каждую вторую клиентку я спрашивала:

– Ты себя любишь?

И в ответ звучало:

– Нет. Не люблю...

Не любят, потому что мама не любила, потому что одноклассники были жестокими, потому что общество осуждало...

А ведь у Королевы и обязанности соответствующие. Каждый завидует Королеве, а многие хотели бы оказаться на ее месте – как Принцесса Диана с несчастливой личной жизнью, постоянно протекающей на глазах у публики и под вспышками фотоаппаратов папарацци? Настоящая Королева вообще-то даже и не задумывается, кто она. Просто знает – и всё.

Если ты – Королева, надо, чтобы и Король соответствовал. А Принцев, как известно, мало, и на всех их не хватает.

И в жизни очень мало примеров, когда Король и Королева вместе. Чаще вариант, когда один любит, а другой позволяет себя любить.

И это правильно с точки зрения психологии – потому что именно в таких парах черты каждой личности дополняются другими – полярными – чертами, и возникает Гармония.

И почему пары, которые счастливы вместе, никогда не афишируют свое счастье? Как сказал Л. Н. Толстой:

¹⁸ Служанки, принцессы и королевы <https://www.b17.ru/article/8865/>

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.