

# Ирина Денисова



## Житейские истории

или психотерапия как жизнь,  
а жизнь как психотерапия

18+

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

*<https://litres.ru/55328211>*

*SelfPub; 2026*

*ISBN 978-5-532-06153-8*

**Аннотация**

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.

# Содержание

|                                                                      |    |
|----------------------------------------------------------------------|----|
| Глава 1. Что такое стресс и для чего нужен психолог                  | 7  |
| 1.1. Почему люди не доверяют психологам: страх перед «наукой о душе» | 7  |
| 1.2. Природа страха: «Боюсь, что кто-то влезет в мою душу»           | 10 |
| 1.3. Путь в профессию                                                | 12 |
| 1.4. Многообразие школ психологии и сила гипноза                     | 15 |
| Часть 2. Стресс: враг или защитник?                                  | 18 |
| 2.2. Основные причины стресса в современном мире                     | 21 |
| 2.3. Психотравма и «сглаз»: реакция на неприятное слово              | 23 |
| Часть 3. Инструменты самопомощи: от НЛП до «кухонной терапии»        | 26 |
| 3.2. «Кухонная терапия» и феномен случайного попутчика               | 30 |
| 3.3. Практические приемы для снятия напряжения здесь и сейчас        | 33 |
| 3.4. Что делать, если мы чувствуем тревогу?                          | 36 |
| 3.5. Классификация методов избавления от стресса                     | 39 |

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Часть 4. Психосоматика, обида и стратегии поведения            | 40 |
| 4.2. Три способа справиться с беспокойством и обида            | 43 |
| 4.3. Психосоматика и вторичные выгоды болезни                  | 49 |
| 4.4. Барьеры общения и стратегии поведения в конфликте         | 51 |
| Глава 2. От чего зависит судьба                                | 67 |
| 2.1. Поиск виноватых и вопрос предопределенности               | 67 |
| 2.2. Внешнее программирование на несчастье: Установки общества | 68 |
| 2.3. Фундамент судьбы: Семья и детство                         | 70 |
| 2.4. Дополнительные факторы влияния                            | 73 |
| 2.5. Шесть принципов формирования благополучной личности       | 77 |
| 2.6. Преодоление обстоятельств:                                | 79 |
| Гиперкомпенсация и примеры героев                              |    |
| 2.7. Роль значимых встреч и заключение                         | 81 |
| Глава 3. Болезни, вызванные психосоматикой                     | 82 |
| 3.1. Общие симптомы тревожных и панических расстройств         | 82 |
| 3.2. Проблемы диагностики                                      | 84 |
| 3.3. История из практики: Случай из юности друга               | 85 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| 3.4. Паническое расстройство: Медицинский аспект              | 89  |
| 3.5. Причины и механизмы развития                             | 93  |
| 3.6. Рекомендации и подходы к лечению                         | 95  |
| 3.7. Психосоциальный стресс, биохимия и воспитание            | 98  |
| 3.8. Ятрогения: Болезнь, вызванная словом врача               | 100 |
| 3.9. Клинические случаи из практики                           | 101 |
| 3.10. О профессии психотерапевта и границах общения           | 104 |
| 3.11. Философское отступление: Что такое счастье?             | 106 |
| 3.12. Влияние личностей и случая на судьбу                    | 107 |
| 3.13. Защита от негативного влияния и энергетических вампиров | 109 |
| 3.14. Неврозы и их последствия                                | 110 |
| 3.15. О гипнозе и работе с зависимостями                      | 111 |
| Глава 4. Как бороться с зависимостью                          | 112 |
| 1. Ирония судьбы: «Самый опасный человек»                     | 112 |
| 2. Сухие цифры страшной реальности                            | 114 |
| 3. Особенности женского алкоголизма                           | 116 |
| 4. Методы лечения: от Довженко до наших дней                  | 118 |
| 5. Медицинский ликбез: как алкоголь разрушает организм        | 120 |

|                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------|-----|
| 6. Библейский экскурс и сила воли: истории исцеления              | 124 |
| 7. Психология зависимости: почему «тянет»?                        | 134 |
| 8. Срывы и рецидивы: жизнь после кодирования                      | 137 |
| 9. Социальное зло против личного: алкоголь и общество             | 145 |
| 10. Случай из практики: 30-летний мальчик                         | 148 |
| 11. Система и обычный человек                                     | 153 |
| 12. Духовно-ориентированная психотерапия (Метод целебного зарока) | 159 |
| Глава 5. Что такое Любовь и с чем ее едят                         | 163 |
| 1. Введение: Крест одиночества и поиск смысла                     | 163 |
| 2. Природа человека: Почему мы не можем быть одиноки              | 167 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                 | 168 |

# **Ирина Денисова**

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

### **Глава 1. Что такое стресс и для чего нужен психолог**

#### **1.1. Почему люди не доверяют психологам: страх перед «наукой о душе»**

Очень часто в разговорах с людьми выясняется, что профессия психолога и психотерапевта для большинства из нас — тайна за семью печатями. Наши люди любят 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. Существует даже мнение, что психология, которая буквально переводится с латинского как «наука о душе», не может считаться наукой. По мне-

нию многих людей, душа — субстанция неизученная и непонятная, и даже само ее существование подвергается сомнению.

О том, существует ли душа, и живет ли наша душа после нашей физической смерти, мы, простые смертные, знать не можем, так как живем в реальном мире, в XXI веке, веке информационных технологий и господства искусственного интеллекта.

Я работаю психологом и много думала об этом, спорила с коллегами психологами. Так и родилась идея написания этой книги — в дружеском разговоре с моим другом-психотерапевтом и рассуждениях об отношении к нашей профессии так называемых «людей с улицы», то есть обычных людей, не знакомых с основами науки о душе и о человеческих взаимоотношениях.

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.

В разговоре с ним и родилась идея книги, а затем были намечены пути ее реализации. Мы решили объединить здесь теоретические знания, случаи из практики, реальные жиз-



ненные ситуации, происходящие с нами и нашими друзьями, родными и близкими.

Также я включила в книгу 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 научной терминологии, заумных фраз и ученых объяснений.

Мне очень 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. Удалось ли мне что-нибудь из поставленной цели — судить вам, дорогие читатели!

## 1.2. Природа страха: «Боюсь, что кто-то влезет в мою душу»

И в самом начале возникает наш первый и самый главный вопрос — почему люди редко обращаются к психологам?

Как ни странно, в основе боязни и недоверия лежит глубокий первобытный страх, часто нами неосознаваемый. Страх, что кто-то будет лезть в мою душу. Кто-то чужой, со стороны, начнет копаться в моем, скажем, не кристально чистом белье, и узнавать обо мне вещи, которые я даже 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 я все же решусь, заставлю себя, и пойду к психологу, и в разговоре с ним выяснится что-то такое, что нарушит привычный уклад моей жизни?

Вдруг мне придется вылезать из моего вонючего, но такого теплого, родного и привычного болота? А если мне придется вопреки моему желанию что-то делать, например, работать над собой? А мне ведь и так хорошо!

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 нормальными людьми и мешающие человеку 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.

## 1.3. Путь в профессию

Слава Богу, ни я, ни мой дорогой друг от отсутствия пациентов не страдаем. Хороший психолог, психотерапевт, психиатр всегда востребован, но идет к этой востребованности долгие-долгие годы. Настоящий специалист учится всю свою жизнь, не стесняясь признаваться в том, что многие вещи просто неподвластны его пониманию и в прошлом ставили в тупик самых знаменитых ученых и философов.

Часто какой-то триггер, спусковой крючок, определяет весь наш жизненный путь. Мой доктор сделал вывод, что должен помогать людям и решил стать врачом, после несчастного случая и продолжительной болезни в юности.

Тогда ему пришлось часто обращаться в больницы, и ему поставили диагноз, несовместимый с жизнью. Глубочайшее потрясение от поставленного диагноза и обида на людей в белых халатах были так сильны, что в один момент 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 пациентов, употребляющих в прошлом запрещенные вещества, а также обычных невротиков, и даже просто людей, у которых были жизненные труд-

ности.

Доктор Рояк Леонид Львович научил и 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, особенно меня волновало, почему людям так трудно создать теплые и доверительные отношения друг с другом. Почему люди сознательно, а чаще — бессознательно, отравляют друг другу жизнь?

Почему они 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 расхожую фразу, и любой из нас хотел бы вдруг взять и стать счастливым. Так почему же у нас не получается?

Многие ищут ответа у психологов, не отдавая себе отчета в том, что на самом деле они пытаются таким образом при помощи другого человека сформулировать свои вопросы к

миру и к окружающим.

## **1.4. Многообразие школ психологии и сила гипноза**

Во время обучения я не переставала удивляться. 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, которые говорят обычно так:

— 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.

Каждый в среде психологов — приверженец той школы, в которой он учился, которая его вырастила. И именно так заведомо предвзято к другим направлениям рассуждает представитель любого психологического течения, а насчитывается различных течений несколько десятков. Появились даже такие экзотические, как дизайн человека, эгопсихология, сервизм и инженерная психология. Совсем недавно появилась атмалогия — как утверждают ее приверженцы, система знаний о мире и человеке в нем. На изучение каждого из направлений могут уйти годы.

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

Я хорошо помню лекции наших любимых учителей и особенно Леонида Львовича. 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 за несколько минут ввести ничего не подозревающих слушателей в глубокий транс.

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 реакцией слушателей.

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 ему 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.

— Психиатры уже пришли — так и передайте! — грозно говорит он, и перед ним распахиваются любые двери.

Любимые нашими слушателями 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 преимущественно стрессом.

# **Часть 2. Стресс: враг или защитник?**

## **2.1. Определение стресса и его стадии**

Так что же такое стресс и как реагирует на него наш организм?

**Стресс — это защитная реакция организма.**

Если говорить научным языком, стрессом называется состояние психологического и физического напряжения, возникающее в ответ на внешнее воздействие.

В результате воздействия стресса на организм человек становится раздражительным, плохо спит, у него постоянно подавленное настроение.

Существует несколько видов стресса. И практически стресс есть у каждого из нас, но в большинстве своем мы привыкаем с ним жить. Многие люди считают, что проблема стресса — малозначительна, и лишь единицы решаются обратиться с этой проблемой к специалистам.

Но распространенное мнение, что стресс не требует лечения, — это опасное заблуждение.

Человек очень давно начал задумываться, что такое для человека стресс — благо или вред? А ученый Ганс Селье всю свою жизнь посвятил теории стресса и его влиянию на здоровье.

В действительности, лишь незначительные стрессы не несут вред организму, даже стимулируют человека к поиску

выхода из сложившегося затруднительного положения.

В результате воздействия полезного стресса, или эустресса, повышается функциональный резерв нашего организма, происходит его адаптация. В ответ на стимул организм вырабатывает три гормона: кортизол, адреналин, норадреналин, и активирует работу клеток иммунной системы.

Кратковременный разовый стресс обладает положительным воздействием, однако длительное состояние дистресса, или чрезвычайного стресса, может привести к расстройству. Хроническое состояние напряжения способно привести к серьезным заболеваниям — депрессии, посттравматическому синдрому, неврозу, нейродермиту, язвенным заболеваниям желудочно-кишечного тракта, бронхиальной астме.

У первобытного человека в стрессовой ситуации (при виде врага, например) сжимались мышцы, он весь напрягался. Мы в своем XXI веке ушли недалеко от предков, точно также напрягаемся и сжимаемся.

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

### **Три стадии переживания стресса**

Выделяют три основные стадии реакции организма на стресс:

Стадия тревоги, В этой стадии происходит активизация

всех систем организма.

Стадия адаптации. Мобилизация всех ресурсов приводит к тому, что первоначальные чувства тревоги, страха и агрессии постепенно ослабевают.

Стадия истощения. Резервные силы организма начинают слабеть. На этой стадии могут начать развиваться соматические заболевания, появляется масса психологических расстройств. При продолжающемся действии можно спровоцировать развитие серьезного заболевания.

## **2.2. Основные причины стресса в современном мире**

Причины, вызывающие стресс, достаточно разнообразны. Длительный стресс может привести к неприятным последствиям, и самые распространенные из них — депрессия и соматические заболевания.

Самое важное, если вы понимаете, что находитесь в состоянии стресса — вовремя выявить причины, а затем попытаться их устранить.

**Наиболее частые причины возникновения и развития стрессового состояния:**

Наиболее частыми причинами возникновения и развития стрессового состояния считаются:

Проблемы в семье, резкие перемены в жизни (развод, смерть близкого человека).

Проблемы в общении.

Физическое напряжение, сильные эмоции, беспокойство (часто беспричинное) или реальные угрозы.

Профессиональная деятельность, связанная с повышенной ответственностью, или однообразная монотонная деятельность, не приносящая удовлетворения. Неблагополучные отношения в коллективе. Большая нагрузка, отсутствие отдыха, напряженность, вызванная цейтнотом или повышенными рисками.

Неблагоприятные условия окружающей среды, раздражающий и неприятный шум, резкие изменения температуры. Осенью у многих людей наблюдается депрессивное состояние и общее ухудшение самочувствия.

Фобии различного характера, нереализованные потребности, заниженная самооценка, перфекционизм.

Изменения законодательства, увеличение налоговой нагрузки или денежные проблемы.

**Болезнь нашего времени — информационная перегруженность**, когда мы не можем уснуть, не пролистав ленту социальной сети и не перечитав последние новости.

## **2.3. Психотравма и «сглаз»: реакция на неприятное слово**

Если верить научным данным, около семидесяти процентов населения у нас испытывают стресс в результате различных психотравм, и тут мы подходим к вопросу, а что же такое психотравма?

**Психотравма — это поток информации, значимый для данного человека.**

В народе такой поток и его влияние на человека трактуют проще. Обычно люди говорят, имея в виду своего врага, обидчика, или просто недоброжелателя:

— Он меня сглазил.

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

Однако не на каждого человека одинаковое воздействие может оказать одинаковое влияние. Здорового психически и физически человека никакой сглаз напугать не сможет, ведь все мы с вами знаем, что здоровые люди в сглаз попросту не верят.

**А кто же такой здоровый человек?**

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, а вечером с работы домой. Чувствует себя удовлетворенным и счастливым.

Здоровый человек переживет неприятный эпизод и больше о нем никогда даже не вспомнит. Его ни сглаз, ни механизмы воздействия сглаза не интересуют.

А мнительный человек начнет перебирать в памяти мало-значительный эпизод, снова и снова возвращаться к неприятному событию, накручивать себя.

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

Дальше он будет идти и думать:

— *Ну вот, кот перебежал мне дорогу. Не к добру это. Наверное, произойдет что-нибудь нехорошее.*

И произойдет обязательно, потому что человек заиклен, сосредоточен на будущих предполагаемых несчастьях, невнимателен, рассеян.

Хорошо еще, если он в таком состоянии под машину не попадет.

Если же человек часто испытывает стрессы или неврозы, он или родился невротиком, или стал им в течение своей жизни.

Реакция на стресс зависит также и от типа личности, классических типов всего четыре: холерики, сангвиники, меланхолики и флегматики.

**Разные типы людей по-разному реагируют на**



## **стресс.**

Отношение к стрессу хорошо иллюстрирует небольшой юмористический рассказ.

*Однажды сел случайный прохожий на чужую шляпу, лежащую на лавке.*

*Холерик, хозяин шляпы, даже не успев подумать и разобраться в ситуации, съездил ему по лицу кулаком.*

*Сангвиник, когда прохожий сел на его шляпу, подумал:*

*— А, ничего страшного, сел на мою шляпу.*

*Меланхолик глубоко задумался:*

*— О, что я теперь буду делать...*

*А флегматик — как читал книгу, так и продолжил читать дальше.*

# **Часть 3. Инструменты самопомощи: от НЛП до «кухонной терапии»**

## **3.1. НЛП и «психологическое айкидо» в быту**

**Как можно бороться с нашим заклятым врагом стрессом?**

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

Их не особенно жалуют в среде психологов по той причине, что часто длительное и безуспешное лечение они могут заменить одним действенным сеансом.

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

Узнав о том, что я международный мастер НЛП и прошла обучение у московского тренера Михаила Пелехатого, она с таким презрением осудила это направление, что мне чуть было самой не стало стыдно:

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

Я подумала: как же так? Психолог — и такой зашоренный, ничего дальше своего носа не видящий. Разве может быть

таким человек, обучающий студентов??

Психолог — человек, который любит учиться, любит применять разные методы лечения на практике.

На самом деле в манипуляциях нет ничего страшного, хотя их излишне демонизируют, а слово «манипуляция» кажется нам страшным.

По сути, манипулировать — это играть на чужих слабостях и страхах. А разве вы видели в реальной жизни, чтобы люди не манипулировали друг другом? Манипулируют часто, потому что манипуляции — это самый короткий путь к достижению результата во взаимодействии с людьми.

**Манипуляция** — это то, что мы все время делаем, когда общаемся. Не все манипуляции приносят вред, бывают манипуляции во благо, так же как и ложь во спасение.

Родительская манипуляция — это инструмент контроля над жизнью своего ребенка.

Мама, заставляя маленького ребенка кушать кашу, манипулирует, но хорошо это или плохо?

Классические примеры родительских манипуляций:  
— Ты будешь есть манную кашу или гречневую? Ты уроки сделаешь сейчас или когда поиграешь?

Но часто родители внушают детям чувство вины:  
— Я ради тебя с работы ушла, а ты не хочешь выполнить простую просьбу.

Или просто оказывают давление, не учитывая желания ребенка:

— Я знаю, как будет лучше для тебя.

Справедливости ради надо отметить, что часто действительно родители лучше знают, что лучше для ребенка. Но не всегда.

Работодатели, заставляя работника хорошо выполнить поручение, манипулируют. Продавцы на рынке, продавая товар, тоже манипулируют! Политики вообще имеют способности управлять целыми народами. Рок-музыканты на сцене манипулируют своими зрителями, заставляя их награждать артистов аплодисментами.

Так почему же, когда мы говорим об НЛП, мы произносим слово «манипуляция» с выражением презрения на нашем лице? Чем нам так не угодили НЛПеры?

Ведь многие методы НЛП реально помогают людям и подробно описаны во многих книгах, посвященных данной тематике, и в серьезных учебных пособиях.

Например, в нейролингвистическом программировании есть множество действенных способов прерывания конфликта.

### **Пример техники НЛП в конфликте:**

Если вдруг ваш начальник вызывает на ковер, начинает на вас кричать, вы всем своим видом изображаете искреннее сочувствие 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 моментально иссякает, начальник впадает в ступор и переключается на мысли о себе и о том, как он выглядит в глазах подчиненных.

Можно отвлечься от обстановки — не уходя от разговора, мысленно представить перед глазами 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.

## **3.2. «Кухонная терапия» и феномен случайного попутчика**

У нас не Америка, у каждого жителя страны нет в наличии собственного врача-психотерапевта, поэтому эту роль в основном выполняют подружки и друзья.

### **Кухонная терапия — хорошо или плохо?**

В нашей стране распространена так называемая «кухонная терапия», ведь мы люди простые и спасаемся, как можем. Используем старинные методы — рассказать о ситуации подружке. Психотерапевты говорят образно — «слить на унитаз».

Если подруга надежная и ваша дружба проверена временем, можно рассчитывать на то, что подруга даст хороший совет. Однако, в последнее время мы часто слышим истории, как лучшая подруга выведала все подробности частной жизни какого-нибудь миллионера или знаменитого спортсмена, особенности его характера и привычек, а потом этого самого миллионера увела из семьи. Выводы делайте сами.

А больше всех повезло тем счастливицам, у которых есть надежные друзья противоположного пола, у мужчины — женщина, а у женщины — мужчина.

Мужчины обычно молча и внимательно вас выслушают, зато женщины дадут множество полезных, практических и дельных советов.

Замечали ли вы когда-нибудь в поезде, сколько сокровенного о себе рассказывают попутчики, случайно оказавшиеся рядом на долгом пути? Чаще всего они понимают, что больше своего спутника никогда не увидят, и под мерный стук колес, шум в вагоне поезда и укачивание начинают откровенно рассказывать о себе.

В долгой и монотонной дороге 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, даже то, как они скрывают размеры своих настоящих заработков.

А если вдруг в поезде рядом с какой-нибудь бабкой окажется врач — бабка 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. Люди старшего возраста особенно любят рассказать собеседника и рассказать ему о своей нелегкой жизни, молодые же люди больше общаются в сети.

Бабка встряхнулась на перроне — и побежала дальше, избавившись от груза и облегчив душу перед попавшимся под руку терапевтом, а врач остался загруженный ее проблемами

под завязку.

Вот это и называется у психотерапевтов — «слить на унитаз».



### 3.3. Практические приемы для снятия напряжения здесь и сейчас

**Какие еще методы можно использовать во время конфликта**

**Визуализация:** 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 из себя преданность и почтение. Смотрите и улыбаетесь... Только не перестарайтесь, сильно улыбаться не нужно — можно вызвать еще большее раздражение.

**Музыкальный якорь:** 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, но однажды во время ее исполнения услышал звонок с сообщением о том, что у него умерла мать. После произошедшей трагедии при звуках голоса Валентины Толкуновой у этого человека всегда лились слезы. В НЛП это так называемый якорь.

Слушайте лучше радостные мелодии, а под настроение

можно и что-нибудь лирическое.

**Физическая релаксация:** Лучше всего для борьбы со стрессом использовать физическую релаксацию. Я поддерживаю мнение многих врачей, что формула жизни здорового человека — три «С»: секс, спорт, смех. Если вдруг с сексом ничего не получается ввиду отсутствия вблизи объекта для секса, прекрасно заменить его может физическая работа — в саду, на огороде. Можно работать в саду, а можно собирать грибы или ягоды в лесу.

**Логические способы:** Есть логические способы избавления от стрессов.

Например, смотришь на неприятного собеседника и думаешь:

— *Какой же он несчастный, бедолажка...*

— *Как же бедного начальника довела жена...*

— *Как же тяжело ему живется...*

— *Я была права, его нужно просто пожалеть...*

**Японский метод:**

У японцев для снятия напряжения есть давно придуманный способ взаимодействия с грушей. Представляя ненавистного начальника или недруга, вымещая злость на ни в чем не повинной груше, человек разряжается и снимает напряжение.

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

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

иногда бессильны.

Часто бывают обстоятельства, которые сильнее нас. Всемирная пандемия, колебания курса доллара и евро, международные конфликты, природные катаклизмы и все то, о чем мы узнаем в новостях — постоянный источник стресса.

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

### 3.4. Что делать, если мы чувствуем тревогу?

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

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

**Что же нужно делать в первую очередь при наличии тревожной ситуации?**

**1. 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 к Вам просто для того, чтобы выговориться.

**2. При стрессе хорошо помогают приемы правильного дыхания:**

Если сердце у Вас начинает учащенно биться, постарай-

тесь 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 подходит.

**3. Прогулка.** Выйдите на прогулку. Физические упражнения — мощный антидепрессант. Прогулявшись или пробежавшись, вы избавитесь от большого количества адреналина, который вырабатывается при стрессах.

Многим людям 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.

**4. Горячая ванна.** 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.

**5. Сокращение стимуляторов.** При склонности к стрес-

сам 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.

**6. Тайм-менеджмент.** 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.

**7. Время для себя.** Обязательно выделяйте себе время в течение дня, чтобы отдохнуть от повседневных забот и круговерти жизни — почитать хорошую книгу, послушать музыку или посмотреть любимый фильм.

**8. Йога.** Научитесь простейшим приемам расслабления, их очень много в йоге. Очень хорошее и доступное каждому 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.

## 3.5. Классификация методов избавления от стресса

Методов избавления от стресса всего четыре:

**Психологические:** аутотренинг, медитация, рациональная терапия.

**Физиологические:** массаж, акупунктура, физические упражнения, мышечная релаксация, дыхательные упражнения.

**Биохимические:** фармакотерапия, алкоголь, фитотерапия.

**Физические:** баня, закаливание, водные процедуры, световое воздействие (солнечные ванны).

Какой бы метод вы не выбрали, он должен подходить именно вам, вы должны ощущать на себе его благотворное воздействие.

И всегда помнить, что длительный стресс опасен, и лучше его предупредить, чем лечить.

## **Часть 4. Психосоматика, обида и стратегии поведения**

### **4.1. Чем опасен стресс и как он работает на уровне гормонов**

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

Информация извне — слово, взгляд, событие, — воздействует на участок головного мозга, сигнал бедствия посылается в часть мозга, которая называется гипоталамус, или гипофиз. При этом выделяются химические вещества — адреналин, норадреналин. В это же время, пока происходит стрессовая ситуация, кортизол противостоит действию адреналина и поддерживает гормональный баланс.

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

**Особенности женского стресса.** Для женщин беспокойство о деньгах, работе, о взаимоотношениях в семье — главный источник стрессов.

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, что прежде всего мы должны заботиться о других, и только в последнюю очередь о себе.

**История о силе духа.** И если вам начинает казаться, что вы сильно устали, вспомните об истории, которую я вам сейчас расскажу. Недавно перед кабинетом в спортивном диспансере я встретила молоденькую симпатичную девушку. Мы разговорились, и оказалось, что девушка совершенно слепая. В возрасте десяти лет с ней произошел трагический случай, и она полностью потеряла зрение. Но не хочет жить с родителями, поселилась в общежитии, хочет стать полностью самостоятельной и ни от кого не зависеть.

Узнав, что я психолог, девушка спросила:

— Можно, я приду к Вам на прием?

— Конечно, — тут же ответила я, и сразу начала прорабатывать в голове стратегию, как мы с ней будем работать.

Конечно, я задала главный вопрос:

— А с какими вопросами ты хотела бы обратиться?

— Я хочу побеждать в соревнованиях. — Ответила девушка. — Я пока победитель только в областных соревнованиях по настольному теннису и давно им занимаюсь. Хочу

повысить уровень своей мотивации, поработать со своими целями и успешностью. Может быть, я смогу что-то в себе усовершенствовать и повысить свою самооценку.

Представьте мое удивление. Я думала, проблемы у нее, а оказалось, что у меня.

На тот момент я еще не знала, что она получила образование юриста и даже успела поработать в следственном отделе.

И, конечно, эта девушка — пример для всех нас, как можно жить полной жизнью, невзирая на внешние обстоятельства.

А мы какой-то стресс победить не можем.

## 4.2. Три способа справиться с беспокойством и обида

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 многим они кажутся однообразными и набившими оскомину от частых повторений.

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 осознать, что ничего нельзя исправить. Постарайтесь просто покончить с беспокойством по этому поводу.

По этому поводу существует 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 сложные проблемы и ситуации,

когда мы при всем желании не можем ничего изменить.

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. Под воздействием стресса мы должны рассуждать трезво и мыслить ясно и четко, 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.** Определенное время и определенное 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 эту бумагу и сжечь. Этот совет есть даже в арсенале колдунов и знахарей, значит, вам точно поможет.

**Обида как источник стресса**

Обида — крайне деструктивное чувство. И обида разру-

шает нас и нашу личность, а не того, кто нас обидел. Обида часто становится причиной долгих и мучительных переживаний, зачастую совершенно необоснованных.

Умение обижаться присуще только людям, в то время как страх могут испытывать и люди, и животные. Для возникновения глубокого чувства обиды необходимы изначальное доверие к людям, понятие о справедливости, ожидание любви, понимания и заботы о себе. Нарушение ожиданий и вызывает чувство обиды.

Мы не можем обижаться на случайно нахамившего нам человека в транспорте, в каком-либо учреждении, просто на улице. В этом случае возникают другие чувства — недоумение, гнев, желание отплатить той же монетой.

Обидеться можно только на близкого человека, либо на человека, вызывающего у нас чувство симпатии, только если между нами существует какая-то связь.

Обида — это результат ошибки восприятия, и обида — это прежде всего боль. Наша боль.

Если кто-то вас сильно обидел, и вы не можете с этим смириться, обычно помогает простой совет: изложите все ваши обиды и претензии в письменном виде адресату, а потом разорвите или сожгите это письмо.

И чтобы меньше испытывать чувство глубокой обиды, избавьтесь от завышенных ожиданий.

**Чтобы избежать стресса, нужно заботиться о здоровье**

Врачи обычно советуют свои методы лечения — правильно питаться при любых видах недомогания, а также стрессах.

Обязателен прием витаминов группы В, группы 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. Чем проще совет, тем легче ему следовать и запомнить на будущее.

### **Важно освоить основные приемы релаксации**

Когда все вокруг начинает Вас раздражать — просто остановитесь.

Если Вас охватило сильное беспокойство, переключитесь на дыхательные упражнения.

Глубоко вдохните и при выдохе досчитайте до 10.

Очень хорошо помогают простые йоговские упражнения.

Сделайте что-то приятное для себя — почитайте развлекательный журнал, послушайте анекдоты, посмотрите добрую и милую комедию.

Выпейте чашку травяного чая и позвоните подруге.

Послушайте музыку, вспомните любимые стихи.

Досчитайте от 100 в обратном направлении.

Не забывайте похвалить себя и уверить 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. Даже 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, качели на зеленой лужайке, сосновый лес.

Место можно представлять в деталях, добавлять при этом музыку, шум океана, например.

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, а не высшую математику с интегралами и логарифмами.



## 4.3. Психосоматика и вторичные выгоды болезни

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.

После курса лечения симптомы уходят, а болезни остаются.

Особенно тяжело переживают стресс мнительные люди, склонные к самоанализу.

**Пример с ВСД:** Однажды к доктору на прием пришла женщина и сказала:

— Вы знаете, я скоро умру.

— А что с вами случилось?

— У меня вегетососудистая дистония, врач сказал, что я от нее умру.

— Правильно, все 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 о близкой и неминуемой смерти

ти покинула ее голову навсегда.

**Алкоголь и стресс.** Неустойчивые люди при стрессе часто обращаются к спиртному, надеясь на быстрое расслабление. Расслабление, действительно, наступает, но ненадолго. Включается ложное действие спиртного — человек выпил, вошел в состояние эйфории. В такие моменты он чувствует, что может свернуть горы, а море ему по колено.

Например, обидела человека какая-то случайная женщина, и он под действием спиртного думает:

— Вот задую я эту обидевшую меня женщину, чтобы другим неповадно было.

Наутро наступает жуткий 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.

## 4.4. Барьеры общения и стратегии поведения в конфликте

### Барьеры общения

Поэтому при любом общении с другим человеком прежде всего важно научиться преодолевать барьеры, по возможности 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 хорошим знакомым навеки.

К примеру, возможен такой диалог:

— 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.*

**Вторичная выгода симптома.** Бывает истерический невроз — например, у жены любимый муж ушел к любовнице.

Женщина начинает прорабатывать варианты, чтобы суметь удержать неверного мужа.

Мозг тут же ей 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, помогать и поддерживать.

*Я женских слов люблю родник*

*И женских мыслей хороводы,*

*Поскольку мы умны от книг,*

*А бабы — прямо от природы*

*(Игорь Губерман)*

**История про лишний вес.** Однажды ко мне пришла клиентка — молодая и красивая, но очень полная.

При беседе выяснилось, что муж у нее — бизнесмен, он очень хорошо зарабатывает. Денег в семье больше, чем достаточно, жена сидит все время дома, и у нее совершенно

нет стимула, чтобы помогать супругу, чтобы стараться быть привлекательной, заниматься собой и хорошо выглядеть на людях.

Клиентка рассказывает, что обленилась до такой степени, что даже в магазин выйти не хочет. Перед выходом из дома она будет сидеть и целый день думать — стоит идти или не стоит. Необходимости покупать продукты у нее нет, ведь водитель мужа привозит на дом всё, что может им потребоваться.

Постепенно личность от лени и ничегонеделания разрушается и деградирует. Женщина 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. Бедная женщина дико боится, что если она 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 она и будет продолжать сидеть и дальше набирать вес, если вовремя не возьмется за себя и не исправит ситуацию.

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

Найти причину — это уже половина пути к выздоровле-

нию.

Однажды меня знакомая попросила за свою подругу — та весом уже больше ста килограммов, и за нее все переживают — ее мама, худощавая стройная женщина, которой никто не дает ее настоящих лет, родственники, подруги, но 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 и меняться.

На нас очень сильно влияют средства массовой информации. Сколько угодно примеров, когда на мнительного человека так повлияли слова и внушения, сделанные с экрана телевизора или монитора, что изменили его в худшую сторону.

Многие смотрят передачи про экстрасенсов, и, насмотревшись историй о сглазе и порче, начинают думать, что и в их жизни происходило нечто подобное. Начинают искать у себя дома подклады, избегать встреч с людьми, по их мнению, наводящих на них порчу.

Это — наша настоящая реальность, когда ведьмы и ясно-видящие вещают с первых каналов и отвечают на бесконечные телефонные звонки тысяч жертв, страдающих от сглаза.

Бывает так, что внушения из наших телевизоров, из газет, кричащих об убийствах, лжи и подлости, так западают в душу человеку, что он и сам начинает чувствовать себя боль-

ным и несчастным человеком, и тогда действительно у него начинаются болезни, только 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 человеку 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, и есть для чего жить.

А человек уходит полностью в свою депрессию и уже не хочет верить, что ему кто-либо сможет помочь. Конечно же, 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, человек находится. Обычно клиент твердо убежден, что сам 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.

Проблема при этом не решается, а только усугубляется.



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!

**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 у нас не так.*

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

*— Да всё у вас нормально. Патологии нет. Но за визит вы должны 50 долларов!*

*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, у них и жизнь совсем другая. За границей давно стало нормой, что у каждого уважающего себя человека есть личный психотерапевт.

А мы всё по старинке — жалуемся подружкам, которым наши проблемы сто лет не нужны, у них своих хватает.

Для мнительных людей есть хорошие техники уничтожения мыслей из приемов НЛП.

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

Некоторые из этих мыслей становятся навязчивыми и приводят к жуткой депрессии, и мы мучаемся, ходим, переживаем и переживаем...

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 одну и ту же 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)*

**В этой главе хотелось бы также привести несколько рекомендаций по поведению в конфликтных ситуациях.**

**Пример подросткового буллинга и тактика «Туман».** 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 достаёт один мальчик — по всей видимости, он явно к девочке неравнодушен.

У меня в школе тоже был такой мальчик — ни одной перемены не мог без меня прожить. Ему обязательно надо было уколоть, обозвать, 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 несколько 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, девочка еще не умеет защищаться.

Я посоветовала игру в туман, взятую с психологического тренинга.

То есть — мальчик ей 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,

выслушав советы, уверяет, что она пробовала подобную тактику, но мальчик Артур продолжает в том же духе.

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

ве взаимных уступок.

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 мрачный. 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 людям можно записать на листочек Билль о правах личности, также 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
- 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.

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 главный вопрос:

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

**Правила ведения конфликтного разговора:**

**Сначала объективно опишите ситуацию и содержащуюся в ней проблему.**

**Негативные чувства не нужно скрывать, они должны быть открыто выражены. Извинения за испытываемые чувства не требуются.**

**Претензии высказываются к конкретному поведению, событиям, а не к личности.**

**Прошрое 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....*

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.

А также помните всегда:

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

# Глава 2. От чего зависит судьба

## 2.1. Поиск виноватых и вопрос предопределенности

Очень часто люди обвиняют в своих несчастьях кого и что угодно — судьбу-злодейку, окружение, несчастливые обстоятельства, политическую обстановку в стране и мире, но только не самих себя.

Судьба такая — мы говорим так очень часто.

Споры по поводу судьбы не прекращались с тех пор, как о ней начали говорить философы, ученые и психологи, и в настоящее время существует огромное множество теорий о том, что такое судьба.

Теория квантовой физики, например, говорит нам о том, что судьбу человека формируют только его мысли и желания. Наука психология также говорит о том, что любой человек строит свою судьбу сам.

Так сам или не сам, может ли действительно любой человек сам построить свою судьбу, или запрограммировать, выражаясь языком современных технологий?

## 2.2. Внешнее программирование на несчастье: Установки общества

Для начала, чтобы разобраться в вопросе влияния на нас чужих мнений и теорий, вспомним о том, как окружающие программируют нас на несчастья.

Всевозможные пословицы и поговорки как будто бы существуют только для того, чтобы мы жили с опаской и оглядывались по сторонам, ожидая беды.

Черная кошка перебежала дорогу — к несчастью

Деньги вечером отдавать — водиться не будут

Надейся 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 из самых лучших соображений пугают страшилками своих детей, желая уберечь их от возможных бед.

Если выполнять все ритуалы — смотреться в зеркало, ес-

ли что-то забудешь и вернешься, не отдавать ничего через порог, плевать через левое плечо — этим можно занять свой мозг полностью, не оставляя ему времени для других мыслей.

**Не ждите  
неприятностей...**

**Японцы говорят:  
- Не учи судьбу  
плохому!**

## **2.3. Фундамент судьбы: Семья и детство**

Так от чего же все-таки зависит судьба, кто нам ответит?

Я считаю, что, прежде всего, от фундамента, заложенного в семье, отношения к человеку близких и родных людей.

### **Роль матери и психологические травмы**

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

И, конечно же, 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 часто и сознательно, критикуют своих дочерей или сыновей, указывают им на недостатки, снижая тем самым самооценку и даже зачастую ломая судьбу ребенка.

У многих взрослых, самих уже ставших мамами, на всю дальнейшую жизнь остаются комплексы родом из детства.

Они мешают жить, рожают недоверие к миру, нелюбовь к себе, закомплексованность и неуверенность в своих силах.

Мать всегда является основой базового благополучия для ребенка. Но, к сожалению, бывают такие истории, когда ребенок для женщины не является главным в жизни. Например, мама рождает ребенка только для того, чтобы удержать партнера. Часто такие семьи впоследствии распадаются, и ребенок становится заложником неосознанного отторжения собственной матерью. Подсознательно он чувствует, что раздражает собственную мать, и начинает ненавидеть за это себя.

### **Проблема осознанного родительства и материального стимулирования**

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 мама, просто желая получить больше денег, рождает пятерых-шестерых детей. Я считаю, что материнский капитал, возможность получить квартиру от государства стимулируют только тех, кто не готов еще к осознанному материнству и ответственности.

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

Если выросший в нелюбви подросток пойдет по кривой дорожке, окружающие обязательно скажут, что во всем ви-

новата судьба. Однако при схожих обстоятельствах бывает, что один вырастает, учится, много работает и добивается высоких вершин, а другой остается пенять на судьбу и обстоятельства.



## **2.4. Дополнительные факторы влияния**

### **Генетика и наследственные способности**

Генетика тоже играет большую роль в формировании судьбы, никак нельзя сбрасывать со счетов факторы, обусловленные наследственностью и генами.

Например, у человека в генах могут быть заложены большие природные способности, а способности — это база, это данное судьбой и родителями богатство. Любое богатство нужно наращивать, чтобы не остаться навсегда бедным.

Стартовые возможности человека необходимо развивать постоянно, учением, тренировками, общением с умными людьми, а не просто пенять на судьбу-злодейку, не давшую возможности человеку проявить свои таланты и способности.

### **Условия воспитания и семейные традиции**

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

Сейчас все поняли, что очень важно с детства рассказывать маленькому человеку о его корнях, о семье и ее истории, о семейном генеалогическом древе. Мы, к сожалению, утратили все то, что раньше было хорошо отработано и налажено — семейственность, традиции, честь рода, гармония семейных отношений. Теперь остается только спрашивать у стар-

ших, как все это было, и впитывать все хорошее, что удастся узнать.

Ребенок может вырасти и в хорошей семье, но идентифицировать себя с каким-нибудь крутым бандитом, которому хочется подражать. Часто примеры из фильмов рожают ложные представления и идеалы.

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

### **Выбор профессии и давление родителей**

Интересен в контексте темы судьбы выбор профессии молодыми людьми, а ведь именно профессия определяет весь дальнейший путь человека.

Часто родители навязывают выбор своему взрослеющему ребенку, а в основе директивных установок лежат обычно собственные неудовлетворенные амбиции, честолюбие, несбывшиеся мечты и надежды.

**Сценарий повторения:** «Ты будешь таким, как я», — говорит авторитарный родитель, и насильно заставляет сына или дочь идти по избранному им самим пути.

**Сценарий отрицания:** «Не хочу, чтобы ты стал таким, как я, не хочу, чтобы ты повторял мою несчастливую судьбу. Ты не будешь стоять у станка, а станешь певцом, танцором, музыкантом. Ты должен делать то, что не удалось сделать мне».

## **Пример из жизни:**

Талантливейшая балерина Вишневецкая как-то в интервью говорила о том, что отец очень хотел, чтобы она стала музыкантом, она же не хотела и сопротивлялась, на этой почве у них постоянно происходили конфликты. В дальнейшем у нее осталась глубокая обида на отца и на его сильное давление, и она сетовала на то, что своим жестким и сильным характером обязана противостоянию с родным и близким человеком. А ведь мир мог бы потерять гениальную балерину, если бы она не отстояла свою самостоятельность и свой выбор.

Хорошие родители никогда ничего не навязывают своим детям, а все наши модели поведения родом из детства.

## **Материальный достаток и ответственность**

Материальный достаток, я думаю, оказывает меньшее влияние на путь и судьбу человека. Раньше, в советское время, родителям было сложнее оказывать материальную помощь своим детям, поэтому дети раньше выросли и учились зарабатывать себе на жизнь самостоятельно.

Мы тоже с подругой пошли работать в 15 лет — подрабатывали официантками в доме отдыха вместе с женщинами, казавшимися нам в то время пожилыми. Это сейчас я понимаю, что было этим женщинам всего по 35-40 лет, и мне стыдно за свои детские взгляды и непонимание. Пьянство тогда бытовало повсеместно, случались даже такие случаи, когда шеф-повара находили в большом шкафу, напившегося в стельку и прячущегося от людей. Да и официантки тоже

грешили тем, что частенько уезжали с отдыхающими на речку, могли бросить рабочее место прямо посреди светового дня, и нам с подругой в силу обстоятельств пришлось рано взять на себя ответственность за себя и за других.

Времена были сложные, помогать нам некому, а жизненно важным было заработать себе на обучение, чтобы поехать поступать в институт.

Сейчас многое изменилось — современному школьнику многое дано. И материальное благополучие, и опека со всех сторон, родители о нем заботятся, сдувая пылинки, вместо того, чтобы приучать ребенка к труду и ответственности.

Если потерял мальчик мобильный телефон — купим другой. Натворил что-то в школе — он не виноват, это другие дети виноваты, а мой ребенок самый лучший и самый правильный.

Недавно я зашла в магазин за подарком для ребенка и на любое предложение что-то купить говорила продавцу:

— Это у нас есть. И это у нас есть.

На что продавец сказала мне:

— У любого сегодняшнего ребенка есть всё. Но, тем не менее, можно найти что-то подходящее и развивающее.

В Америке веками формировалась тенденция заставлять молодых людей, школьников и студентов подрабатывать, чтобы с младых лет научиться жизни и правильному отношению к деньгам.

## 2.5. Шесть принципов формирования благополучной личности

По моему мнению, если проанализировать все причины, влияющие на то, как сложится судьба человека, для становления будущей благополучной и счастливой личности важны 6 основных принципов:

**Самооценка:** Как ты относишься к своей личности, как ты оцениваешь собственное «Я».

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

**Знания о себе:** 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, заикливаются на этом и потом испытывают трудности во взрослой жизни. Важно получать правильные знания о своем теле и его потребностях.

**Утверждение в социуме:** 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 (реакция эмансипации).

**Чувство успеха:** 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.

**Выбор профессии:** Правильно ли ты можешь определиться с выбором будущей профессии для себя.

К счастью, сейчас существует множество различных программ, помогающих как можно раньше определить свои интересы и предпочтения в различных сферах. Многим они реально помогают сформулировать свои запросы и пойти по правильному жизненному пути.

**Побеждает в этой жизни  
только тот, кто победил  
сам себя.  
Кто победил свой страх,  
свою лень  
и свою неуверенность!**

## 2.6. Преодоление обстоятельств:

### Гиперкомпенсация и примеры героев

Часто родители своей излишней заботой и опекой вырабатывают 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.

**Пример спортсмена:** Например, легендарный спортсмен Александр Александрович Карелин в школе был слабым и хилым. Усердно работая над собой, он стал одним из величайших борцов в истории, девятикратным чемпионом мира и 12-кратным чемпионом Европы, депутатом Государственной Думы.

#### Герои нашего времени

Примечательны судьбы героев нашего времени — людей, которые, 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. А кроме того, занимаются и бизнесом, и

благотворительностью.

Эти люди действительно счастливы, что могут нести людям веру, рассказывать о себе, помогают другим находить смысл жизни и обрести волю в борьбе с трудностями. Они верят в свое предназначение, и эта вера окрыляет других.

Ник Вуйчич, выступая у нас в городе, рассказал о себе:

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

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



## **2.7. Роль значимых встреч и заключение**

Для формирования судьбы также очень важно встречать интересных людей. Вся наша жизнь построена на каких-то случайных встречах, оставляющих свой след. Психологи часто говорят, что случайностей не бывает — бывают закономерности.

Профессия психолога и психотерапевта в этом плане имеет множество преимуществ — психотерапевт имеет счастье общаться с тысячами людей, которые обладают своим уникальным опытом жизни, своим уникальным мировоззрением. Интересные и умные люди заставляют задуматься, искать свой путь, находить возможности, дают возможность учиться у них, ставить себе правильные цели.

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

И только немногие могут освещать светом окружающих и подавать хорошие примеры другим.

# **Глава 3. Болезни, вызванные психосоматикой**

## **3.1. Общие симптомы тревожных и панических расстройств**

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. Имеются такие симптомы, как 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 паниче-

ское расстройство.

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

## **3.2. Проблемы диагностики**

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.

За помощью пациенты часто обращаются к участковым терапевтам, и те назначают лечение, частично нивелирующее симптомы заболевания. Очень редко образованный и дотошный доктор станет копать глубже и выяснит истинную причину болезненного состояния.

## **3.3. История из практики: Случай из юности друга**

### **Несбывшаяся мечта и диагноз**

Примечательна история моего друга, перенесшего подобное заболевание в далекой юности.

Всей душой он 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 обычно временными или постоянными причинами.

Досада и обида на доктора, поставившего неутешительный диагноз, были так сильны, что у молодого человека возникли компенсаторные реакции и родился вопрос:

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

Долго размышляя и обдумывая причины крушения давней мечты, он решил:

— А может быть, это была закономерность, знак судьбы, показывающей ему, что он собирается идти не по тому пути?

Особенно обидным казалось то, что осматривающий его доктор был высоким профессионалом своего дела, он

неформально подошел к осмотру и не смог пропустить симптомы редкого заболевания, на которые другой врач мог и не обратить внимания. Но тогда это казалось такой страшной несправедливостью, что глубочайшая 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 научиться самостоятельно разбираться в непонятных диагнозах.

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

### **Семейные традиции и выбор нового пути**

В их семье была очень сильна семейственность, все собиравшись за большим круглым столом, его отец был потомственным врачом, дядя был военным врачом. С раннего детства в душу ему запала змея в петлице и зеленая форма, оставшаяся в памяти, как якорь на профессию.

Но после уничтожающего диагноза специалиста ему пришлось поступать в военно-медицинскую академию.

Во время учебы там начинающий доктор познакомился со своей будущей женой, и, чтобы заработать денег на кино и мороженое, устроился на работу. Ему приходилось не спать ночами, а жизненный график был заполнен с утра и до вечера — занятиями в институте, ежедневной игрой в оркестре, встречами с любимой, занятиями спортом четыре раза

в неделю, посещениями театра и кино. У родителей юноша денег не просил, а наоборот, помогал им.

### **Первая паническая атака**

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

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

Но дома тревога и страх еще больше усилились. Он вызвал «скорую помощь», врачи сделали кардиограмму, укололи, прописали лекарства. Все эти меры помогли на короткое время, а паника по поводу здоровья все продолжала усиливаться. Ему назначали все новые и новые обследования, не приводящие ни к каким определенным результатам. Он обращался к невропатологам, профессорам. И, наконец, будущие коллеги-психотерапевты посоветовали обратиться к известному доктору-психиатру.

### **Визит к психиатру и осознание**

Станный человек в белом халате вкрадчиво и тихо спросил юношу, робко вошедшего в кабинет:

— А Вы голоса не слышите?

Эта фраза мгновенно отрезвила и оказала лечебное воздействие, заставила его задуматься и самому начать 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.

Однако, на своем собственном опыте он прочувствовал и понял по прошествии времени, что у него был кратковременный невроз на почве переутомления, или панические атаки. Так этот случай показал ему, что он находится на правильном пути и выбрал верную жизненную дорогу.

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



## **3.4. Паническое расстройство: Медицинский аспект**

### **Определение и статистика**

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, чем у мужчин.

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

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

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

### **Физиологические симптомы**

В состоянии стресса увеличивается продукция гормонов надпочечников, особенно адреналина. Это приводит к повышению метаболизма белков, жиров и углеводов для быстрого производства энергии и использования ее организмом.

Вследствие этого 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.

### **Психические и вегетативные проявления**

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 во время панической атаки 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

возникает 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.

### **Течение приступов и поведение больных**

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 чаще всего 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 лишь усугублению приступа.

Паническая атака может возникать при чрезмерном употреблении чая или кофе, а 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.

## 3.5. Причины и механизмы развития

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 норадреналина (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 го-

ловную боль, постоянную тошноту.

Хронические заболевания также иногда сопровождаются развитием панических атак.

## **3.6. Рекомендации и подходы к лечению**

### **Общие советы**

Что нам рекомендуют доктора при панических атаках? Учитесь расслабляться. Очень полезными являются ауто-тренинг, медитации. Регулярно выполняйте физические упражнения. Можно применять любой вид нагрузки. После нескольких недель регулярных физических упражнений большинство людей отмечают уменьшение симптомов тревожного состояния.

### **Осложнения: Агорафобия и депрессия**

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 и оставаться в одиночестве, обрекают себя на домашний арест, становятся обузой для своих 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 происхо-

дит, он не находит помощи и поддержки, не получает облегчения.

### **Психотерапевтический и медикаментозный подход**

При правильном подходе паническое расстройство хорошо поддается лечению. Для каждого больного необходим индивидуальный план лечения, 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.

### **Отношение к специалистам в области психического здоровья**

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 по настоянию близких сходили к психотерапевту, соглашались, что психотерапевты — очень милые люди, и даже помогают вылечиться.

## **3.7. Психосоциальный стресс, биохимия и воспитание**

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 кислоты и повышено содержание серотонина, норадреналина, дофамина — нейромедиаторов.

Кроме биологических причин заболевания существуют еще 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 второго 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 применять медикаментозные или психотерапевтические методы лечения.

Рекомендуется увеличить количество физических нагрузок, избегать употребления алкоголя, кофе, снизить или

убрать совсем количество выкуриваемых сигарет.

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

### **3.8. Ятрогения: Болезнь, вызванная словом врача**

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.

## **3.9. Клинические случаи из практики**

### **Случай с пациенткой и ВСД**

Помните — про пациентку, которая пришла, рыдая, на прием и утверждала, что скоро умрет. А в ходе беседы выяснилось, что она была у невропатолога, сказавшего ей, 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 на себе крест.

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

### **Случай с социальным инвалидом и страхом из метро**

Другой пациент пришел к доктору, обойдя перед этим десятки различных специалистов.

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

Он уже сидел дома, перестал работать, болевая 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, может быть, другой бы менее мнительный человек отреагировал по-другому, 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.

### **Случай с детской травмой**

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 два года 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, детское сознание разрывалось от горя, тем более, что он очень любил своего папу.

Мы с ним проработали эту проблему, и через некоторое время он позвонил, что всё в его жизни изменилось — и

учиться начал хорошо, и с папой помирился, 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.

## **3.10. О профессии психотерапевта и границах общения**

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 услышанное умное слово или фразу. Ведь среди клиентов есть и врачи, и адвокаты, и каменщики, и плиточники, есть юристы, есть учителя.

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

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

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 — при длительном общении и взаимном доверии ты с клиентом находишься на уровне дружеских, нормальных отношений, при этом важно



не скатиться до того уровня, когда ты для них уже не врач, а обычный человек. Не нужно допускать панибратских отношений, стоит соблюдать границы и не допускать перегиба в плане этики общения.

## **3.11. Философское отступление: Что такое счастье?**

Для этого психотерапевт должен иметь большую уверенность в себе, ведь каждый клиент мечтает стать здоровым и счастливым, и думает, что доктор знает ответ на вопрос, что же такое счастье.

**И что же такое счастье?** Многие думают, что счастье — это богатство, если ты имеешь дом, машину, деньги, едешь отдыхать на море.

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 психотерапевта делают выше, он поднимается над рутинной и живет, руководствуясь высшими целями помощи людям.

## 3.12. Влияние личностей и случая на судьбу

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

Мы уже стали забывать, сколько правителей пережили на своем веку. В бывшем Союзе Советских Социалистических Республик сначала был Брежнев, потом Черненко, потом Андропов, а когда к власти пришел Горбачев — внезапно изменилась судьба целого народа. За ним пришел Ельцин, и снова все поменялось. 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 тебя меняет.

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, внезапного стимула, запущенного в твою жизнь случай-

ным человеком, — и не было бы тебя такого, каким ты стал. Общение может быть не только приятным, но и продуктивным, оставлять свой полезный след.

### **3.13. Защита от негативного влияния и энергетических вампиров**

Конечно, если вы видите, что кто-то сознательно грузит ваш мозг — необходимо защищаться. Существуют люди, единственное желание которых — насиловать 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 всемирная 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. Но здесь мы о вампирах не будем, оставим их для одной из следующих книг.

## **3.14. Неврозы и их последствия**

Не только панические атаки, но и неврозы у человека также возникают вследствие психологических причин, и здесь также необходима помощь специалиста.

Неврозы страшны тем, что на их фоне могут возникать и тяжелые последствия — ожирение, алкоголизм, физические болезни.

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

## 3.15. О гипнозе и работе с зависимостями

Если речь идет о гипнозе, то первый сеанс обычно основной, и длится он часа три-четыре, а 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. Как бороться с зависимостью**

## **1. Ирония судьбы: «Самый опасный человек»**

«А вы знаете, кто самый опасный человек на Земле?

Непьющий человек — это бедствие для экономики. Он не покупает алкоголь, а значит, лишает государство огромных доходов от акцизов. Он не травит свой организм и меньше болеет, поэтому не тратит деньги на лекарства и врачей. Настоящий вредитель для системы!

А еще он в среднем проживет дольше на 15 лет, а значит, ему надо больше платить пенсию. Вот гад!

Непьющий свободен в своём выборе. У него трезвый взгляд на вещи, а значит, им трудно манипулировать.

Пьющих бесят непьющие. Их считают больными и ненормальными, потому что они выделяются из толпы. Но не пьют они как раз из-за того, что здоровые и нормальные

А чем же опасен ты?»

Это слова американского актера, продюсера и режиссера Моргана Фримана, и они вызывают добрую улыбку.

Но проблема алкоголизма — это совсем не смешно. Пьян-



ство — страшная проблема, которая так или иначе касается каждой семьи в нашем государстве.

## 2. Сухие цифры страшной реальности

Ведь официально по последним статистическим данным в странах СНГ на учете у врачей-наркологов состоит 5% населения. В России по последним данным около 5 000 000 алкоголиков. И это только те, кого посчитали, огромные цифры.

Врачи и ученые говорят, что эту цифру можно смело умножать на 10. Потребление абсолютного алкоголя на душу в России давно уже 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 могут не пить.

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 также одна из причин — многие алкоголики заканчивают жизнь в 40—50 лет.

Алкоголизм не только сам по себе 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, и становится просто жутко, когда даже просто видишь цифры.

### **3. Особенности женского алкоголизма**

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.

Как известно, женщины спиваются намного быстрее, чем мужчины. 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, она ждет жалости со стороны друзей и родственников. При всем при этом руку эту она старается отталкивать и скрывать свою болезнь.

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

Женщина может долгое время скрывать свою болезнь. Обычно родные спохватываются только тогда, когда женщи-

на перестает хорошо выглядеть, прекращает следить за собой, начинает лгать, скрытничать, становится агрессивной и раздражительной, ее больше не интересует семья.

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

Хорошо, если у нее есть семья, и заботливый 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.

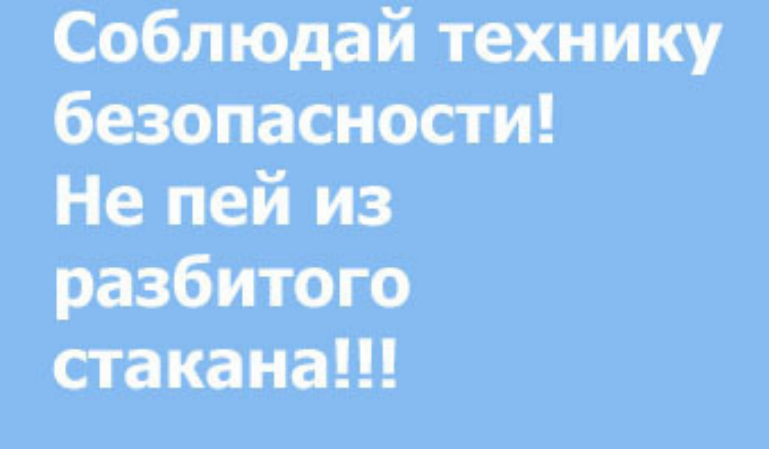
Пьющего мужчину в кабинет врача часто водит жена, мама, сестра, — а женщина будет скрывать свой недуг до последнего, боясь осуждения знакомых и близких.

Но, несмотря на это, и женский, и мужской алкоголизм можно победить, если не затягивать с лечением, 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 все эти люди вовремя обратились к врачу, их можно было бы спасти, и они были бы живы.

## **4. Методы лечения: от Довженко до наших дней**



**Соблюдай технику  
безопасности!  
Не пей из  
разбитого  
стакана!!!**

*(плакат времен СССР)*

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

Всем известное слово «кодирование» обозначает один из методов эмоционально-стрессовой терапии, которым ко-

гда-то пользовался профессор Довженко, распространивший его и сделавший массовым. Этот метод был достаточно эффективен в первые годы его применения.

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

— Не пейте 3 дня и приходите кодироваться.

В классическом варианте Довженко предусматривался месяц воздержания, а, упростив метод, последователи очень существенно снизили его эффективность.

## 5. Медицинский ликбез: как алкоголь разрушает организм

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

Существует несколько признаков, позволяющих отличить простое пьянство от алкоголизма.

### **Признаки алкоголизма:**

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

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

И 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 весь алкоголь выводится вместе с потом, выходит с дыханием или в результате справления естественных нужд.

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

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, до конца действие алкоголя на организм человека не изучено.

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

### **Биохимия процесса:**

В настоящее же 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. Много выпивший человек 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  $\text{NAD}^+$ . Чтобы образовывать  $\text{NAD}^+$ , 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.

## **6. Библейский экскурс и сила воли: истории исцеления**

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

### **Первое опьянение:**

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 обыкновен-

ный спирт в токсичный ацетальдегид, и ацетальдегиддегидрогеназа, превращающая ацетальдегид в безвредную уксусную кислоту, которая легко выводится из организма через почки.

### **Генетика:**

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, лицо после спиртного краснеет значительно чаще.

«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. 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 людей 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.

### **Национальные особенности:**

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 пи-

во 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, вопреки общепринятой полезности малых доз, ставят алкоголь так высоко в списке наиболее опасных наркотиков.

Северные народности вообще очень плохо переносят алкоголь. «Чукча выпил — чукча дурак», есть такая пословица.

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

Объясняется это тем, что пережитая травма влияет на центры головного мозга, участвующие в стабилизации тормозных процессов. В результате, если человек вводит в организм вещество-яд, оно сильно может изменить его поведение в худшую 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.

### **Пример врача Виктора Белоуса:**

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.

До 25 лет автор не пил, закончил военно-медицинскую академию, работал врачом, попал в Группу советских войск в Германии. От слишком хорошей и сытой, безбедной, жизни он 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 часто расплачиваются бутылкой.

Потом по мере все большего злоупотребления горячительными напитками начались менее престижные работы — грузчиком, каменщиком в бригадах рабочих. Компания собралась как на подбор, все со степенями и регалиями, для них не составляло сложности находить пути добывания спиртного, но 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 за-

кончился 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, руководителей в прошлом, что, наконец, принял решение — раз и навсегда завязать со спиртным.

Для этого он осознал три вещи:

— Я алкоголик.

— Мне нельзя трогать первую рюмку.

— В первую очередь, мне нужно в течение двух лет не трогать ни капли спиртного.

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

### **Пример «Железного деда»:**

Еще один пример для подражания, широко известный из прессы. Человек, которого называют «Железный дед», российский ветеран спорта и тяжелоатлет, многократный чемпион России, Европы и мира среди ветеранов. Николай Васильевич Исаков в свои 58 лет «завязал» со спиртным, начал заниматься штангой и стал легендарным чемпионом. Он известен своими рекордами в тяжелой атлетике и активным образом жизни в очень почтенном возрасте.

### **Личный опыт психолога:**

У меня есть знакомый, который бросил пить волевым усилием, образно говоря, «самозакодировался», и не пьет уже 30 лет. Недавно он стал чемпионом Европы по пауэрлифтин-

гу среди любителей, а вслед за этим и чемпионом мира.

Свой отказ от спиртного он объясняет тем, что насмотрелся в свое время на пьющего отца, дядю, своих двоюродных братьев, и им овладело такое сильное желание не стать таким, как они, что он запретил себе притрагиваться к рюмке раз и навсегда. Хотя и подрабатывал впоследствии таксистом, где не злоупотреблять под влиянием коллег по цеху очень сложно.

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

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

Но такое счастливое исцеление 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 больше всего в жизни им нужно 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.

Практика показывает, что 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, комплексное лечение.

Любой практикующий психотерапевт — творец по своей сути. Импровизация в процессе лечения позволяет психотерапевту найти свой метод — он выбирает различные подходы, техники разных направлений.

Нужно посмотреть на пациента — какая у него мимика, пантомимика, послушать, что он о себе говорит и какие называет причины своей болезни. При этом нужно помнить, что человек может говорить одно, а думать и делать совсем другое.

Как говорил наш учитель гештальт-терапии Борис Ново-

держкин:

— Клиент — лжесвидетель.

Нет единого рецепта для всех — есть схема, которая не работает, если не учитывается личность пациента, его индивидуальные особенности.

В случае лечения алкоголизма — это, прежде всего, способность организма окислять алкоголь и выводить его из организма.

## **7. Психология зависимости: почему «тянет»?**

Идеально было бы, если перед тем, как выпить, человек мог бы принять специальную таблетку, ослабляющую действие алкоголя, и принимать алкоголь так же, как и здоровый человек с присутствующими в его организме необходимыми ферментами.

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

Но цель обычно у человека другая. На пьянку или шумное веселье идут не с целью нормально себя вести, а хотят на время превратиться в ребенка, подурачиться, натворить веселых дел, уйти от ежедневных проблем. Иначе говоря, впасть в алкогольный и дурной транс.

А если человек пойдет, выпьет и не будет пьяным, он в этот транс не впадет. Получается, что человек, собираясь пить, заранее знает, что подурачится, превратится в ребенка, потеряет над собой контроль. Если он что-то натворит, разобьет или даже кого-то изнасилуется, — у него есть оправдание, что был пьян, и не отвечал за свои действия.

Однако, любой пьяный при внезапном появлении полицейского подтягивается и становится по стойке смирно, немедленно начинает трезветь, и к нему возвращается со-

знание. Это говорит о том, что мы можем управлять своим мозгом даже в таком состоянии.

К предпосылкам развития алкоголизма относятся наши любимые стрессы, являющиеся болезнью века в наше время. Ведь каждый человек — индивидуальность, но он также и существо социальное, живущее в окружении родных и близких, в семье, где неизбежны различные точки зрения и конфликты. Часто человек уходит от конфликтов, не желая их решать — 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, но при этом многие пациенты, приходящие на прием, думают, что они не поддаются гипнозу.

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

В таких случаях, хорошо действует фраза доктора Леонида Львовича:

— 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.



## **8. Срывы и рецидивы: жизнь после кодирования**

К большому сожалению, после 10, 15 или 20 лет воздержания бывают и срывы. Бывшие больные начинают думать, что они уже полностью здоровы, и могут контролировать дозы.

Часто они принимают предложение выпить, чтобы отметить радостное событие, и заканчивается подобное всегда очень печально — срывом и запоем.

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

— Не отметить — человека смертельно обидишь, — рассудил пациент, и отмечание закончилось длительным запоем.

А бывают такие личности, которым категорически нельзя ни капли спиртного, — их сразу же тянет на подвиги. Выпил — подрался — потерял деньги — накричала жена — расстроился — выпил с горя.

И радостное, и печальное событие могут так взволновать человека, что он не выдерживает и срывается.

Пациент по телефону очень долго рассказывал, как счастливо он начал жить после того, как «завязал» — построил

дом, нашел новую работу, свою дочку отправил учиться за границу.

Он 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 нужно не лечение, а подкрепляющий сеанс психотерапии.

### **История Александра и Елены:**

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

В течение года оба не употребляли спиртного, создали семью.

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

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

Александр очень удивился, что ему придется насовсем расстаться со спиртным, и сказал, что ему мешает появившаяся 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, он спросил, в чем же она проявляется.

— Ну, тяга, и все.

Тогда 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 делать это, зная, что разобьюсь в лепешку?

Александр сказал:

— Конечно, нет.

Он надолго задумался, а 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. У него кривые зубы, панкреатит, но для него это мелочи, потому что ему приятно вызывать в себе

болевые ощущения.

В схему лечения были включены психоаналитические техники, после лечения Александр бросил пить, он продолжал встречаться с Еленой и через месяц позвонил с просьбой помочь ему найти работу.

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

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

Доктора пригласили на свадьбу, и перед свадьбой он убедил Александра поменять все зубы.

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

Свадьба была с размахом, очень интересная, присутствовало много гостей, а сами молодожены поражали гостей и восхищали своей красотой, им все завидовали. Родители жениха инкогнито объявили доктора лучшим другом семьи (не сознаваться же было, что доктор закодировал жениха с невестой от пьянства).

Мать Александра не могла нарадоваться и 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 сбегали 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 срок трезвости длиною в целый год заканчивался, будущая мама на 9-м месяце беременности поддалась влиянию сестры Александра. Она давно деградировала от алкогольной зависимости, детей своих бросила на воспитание матери, нарожав их от разных отцов, и, как она говорила, несколько последних месяцев пила от зависти к брату, у которого наконец наладилась жизнь. Она и уговорила Елену выпить за дружбу, успокоив тем, что сама пила 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, а от госпитализации отказывалась.

Александр был в отчаянии — все его планы на счастливую семейную жизнь рушились на глазах. Не будучи подготовлен к такому развитию событий, он и 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, к счастью, были возвращены к нормальной жизни.

У них родился здоровый ребенок Степан, хороший и симпатичный мальчик, но судьба этой семьи по-прежнему беспокоит доктора. В этой паре очень неблагоприятная наследственность, родители Александра тоже в свое время много пили.

Какие последствия могли быть у пьянства на 9 месяце беременности? У ребенка возможны были 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. Практически получается, что они не могут переключиться, а только лишь меняют один вид зависимости на другой.

Один пациент доктора лечился, бросил пить с его помощью. Затем пролечился от курения, бросил курить. А через долгих семь лет позвонил и сказал, что опять начал курить, хочет бросить, и рассказал причины, заставившие его заку-

ритель после длительного перерыва.

### **Замена зависимостей:**

Сначала, когда он бросил пить, он начал очень много работать, построил дом себе, жене и соседу — очень боялся, что, если перестанет работать, снова начнет пить. И поэтому он работал, работал и работал. А затем, когда еще бросил и курить, он стал работать еще больше, не отдыхал совсем. И его посетила мысль, что, если он начнет курить, то будет отдыхать хотя бы во время выкуривания очередной сигареты.

По его словам, он начал курить только для того, чтобы периодически иметь возможность отдыха. На самом деле это было его оправданием — что он хотел совершать ритуал курильщика — выйти, покурить, расслабиться, с кем-нибудь пообщаться.

К пациенту в данном случае пришлось применить 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 — действовало: он купил себе красивый самовар, дорогие фарфоровые чашки, и везде ездит с этим самоваром и чашками.

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

Этот частный случай чудесного излечения приводит к об-

щим закономерностям и очень интересным выводам в наблюдении за пациентами-строителями. Все они объясняли, что работают с утра до вечера не покладая рук, чтобы заработать много денег. Проходили долгие годы, а они все работали и работали.

Доктор спрашивал:

— 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 все.

Жены ждали их дома, сидя с детьми, а они всё работали — в 7 утра уезжали на очередную стройку и в 11 вечера приезжали домой, не брали выходных, боясь 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.



## **9. Социальное зло против личного: алкоголь и общество**

Конечно, курение — это вред самому себе и, частично, вред окружающим. Сам курильщик может быть очень умным, профессором или квалифицированным рабочим, уважаемым человеком в своей семье, который просто курит, разрушая свое здоровье.

Курение и алкоголизм — это зло, но алкоголизм при этом еще и социальное зло, которое разрушает семью, делает несчастными детей, может уничтожить человека сразу или сделать несчастной судьбу его детей, повторяющих сценарий жизни родителей.

В этом разница между двумя этими зависимостями: социальная зависимость — алкоголизм и несоциальная зависимость — от курения.

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

Итак, где же истоки, предпосылки того, что человек начинает пить? Как мы уже выяснили, к алкоголизму приводят разные причины.

В большинстве своем люди, страдающие алкоголизмом, обладают колоссальными способностями, которые они не используют. Редко встретишь среди алкоголика бездельника

или человека, который вообще ничего не умеет делать. Чаше это очень одаренные люди, попавшие на удочку алкоголя и плывущие по течению, не сумевшие себя реализовать.

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

Существует даже метод тренировки пациентов по спокойному отношению к спиртному. Один из знакомых мне докторов специально возит их по ресторанам, покупает им еду, но только закуску, без водки, и их задача состоит в том, чтобы до утра веселиться, общаться, приглашать танцевать лиц противоположного пола, завязывать знакомства.

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

И часто бывает, что бывшие собутыльники отказ с ними выпить воспринимают как личную обиду. Конечно, можно имитировать выпивку, заменяя водку водой, но лучше сразу расставить все точки над «і». Хорошие друзья в беде 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.

Им рекомендуется достигать тех же целей, коротая вечер за чашкой кофе или за чашкой чая. Кофе точно так же расслабляет и 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 трезвым.

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 переносу 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.

## 10. Случай из практики: 30-летний мальчик

Вот один из таких примеров. Ко мне 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 о себе знать.

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. Мама плакала, он тоже плакал, и держался какое-то время, согласившись даже пойти кодироваться.

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

Андрей 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 уже в середине ноября кто-то сказал, что видел Андрея, он жив и здоров, и она немного успокоилась.

Андрей 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 не мог соблазнить его выпивкой?

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 все понимает, пытается бороться с поведени-

ем 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 назло ему.

Я спрашиваю:

— 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 сам ты чего хочешь от жизни?

— Долгосрочно или на сейчас?

— Давай долгосрочно.

— Хочу поменять работу. Хочу много зарабатывать. Хочу жить отдельно. Мне для этого нужно 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-собутельников 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 напиться и 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. Лично я очень сильно 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 шаг на краю, — 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. В свои 30 лет ему сильно надоело быть маминым сыночком.

Разошлись мы на том, что, как только у него возникнет проблема, он сразу придет ко мне. Любая — в отношении

ях 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 яда вовнутрь.

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



# 11. Система и обычный человек

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.

Каких-то масштабных программ, которые могли бы оказать действенную помощь, нет.

Очень мало практикующих докторов, эффективно работающих с проблемой алкоголизма. Зато много шарлатанов, работающих на уровне ширпотреб, — они выезжают, кодируют, зарабатывая на этом деньги, и не видят результатов своей работы.

Если доктор хорошо работает и 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, он хочет работать еще. Действительная практика и жизнь, люди, спасенные реально, их семьи и дети, позволяют врачу чувствовать себя героем.

Хороший психотерапевт-нарколог владеет разными мето-

дами лечения, ему не требуется отдельный кабинет или громоздкий аппарат, ему не нужно бить пациента по голове, осуществляется комплексное воздействие. Вся методика построена на импровизации. По мере того, как человек рассказывает о себе, находятся и рычаги воздействия на него. Рассматривается его характер, причина, по которой он пьет.

Поэтому официальная медицина обычно не справляется — там всего 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 пролечились в государственных стационарах и не пьют после лечения.

Часто у алкоголиков нет чувства самосохранения, и если случается непоправимое, он и его родственники обвиняют судьбу-злодейку, или Его Величество Случай, приведший к трагедии.

Один после лечения все осознает, и не пьет дальше совсем, а другой пролечится, держится до какого-нибудь события, ставшего поводом для выпивки.

Расскажу вам еще один случай, про хорошего специалиста-электрика в нашем институте. Его все ценили за безотказность и любили на работе, мастер на все руки.

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

На уговоры доктора придти на лечение он все время говорил:

— Да, надо, надо.... Приду!

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

В конце концов, его уволили из института за пьянство и за прогулы, а через пару дней нашли мертвым возле пивного ларька.

Кто-то скажет — судьба. А доктор Леонид Львович очень сильно переживал и все думал, 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 происходят такие трагедии, которых могло бы не быть. А потом говорят — судьба.

От водки много абсолютно нелепых смертей — сердце отказало, тромб оторвался, захлебнулся рвотными массами, и их можно было бы избежать, если бы люди задумывались о том, сколько людей погибает от водки.

А 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, но для него проблема собрать сумму на лечение. Пить для него — не дорого, а лечение в хорошей клинике — дорого.

А сколько людей 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 человека больше нет среди нас.

В лечении после понимания причины применяются комплексные методы — изменения суждений, методики НЛП, управление поведением, программирование поведения. 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 в процесс семью, отношения в семье.

Бывает так, что муж пьет, потому что жена, например, врач, а он — слесарь. Жена ему об этом напоминает, унижая его, и он пьет на этой почве. Когда напьется — он герой, ему море по колено.

В лечении женщин доктором используются рычаги воз-

действия на гордыню.

Так, приходит на прием красивая, умная женщина, работающая в большом коллективе, где принято отмечать дни рождения и праздники. И приводит ее, что примечательно, муж, когда она уже синее 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. Конечно же, ей становится стыдно, и она очень благодарна врачу за то, что простил ее, что не отказал в помощи.

При срыве пациента доктор понимает, что были допущены ошибки, и пытается их исправить. Под гипнозом влияние психотерапевта усиливается.

Многим не помогает кодирование, если они не верят в себя, или обладают недостаточной силой воли.

Очень интересно мнение украинского профессора Никитенко — 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, не осознавая свою болезнь и думая, что здоров, прислушается, если доктор говорит ему, что у него высокое давление, больная печень, расшатана нервная система. Организм

может долгое время держаться только на водке, а потом не выдержать.

В практике бывают и упрямые, надменные пациенты.

— Доктор, доктор!

*Мне никто не может помочь!*

*Может, хоть ты мне поможешь,*

*Мерзкий, плешиивый старикашка?*

После срыва, при повторном лечении применяются более жесткие меры. Тогда нужно привлекать семью, жену. Если человек совсем не деградировал, то его еще можно спасти. А если пациент — бомж в последней стадии — его лечить бесполезно, он все равно будет пить.

## **12. Духовно-ориентированная психотерапия (Метод целебного зарока)**

Один из лучших методов лечения алкоголизма — 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 Александру 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 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 обладало над духовным началом в человеке. Суть страсти заключается в том, что если человеком не осуществляются са-

морализация 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 добротолюбия 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 локализо-



ванные 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.

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, мы видим, что если у человека есть желание избавиться от алкогольной зависимости — реально помогающих методов множество.

**Но самое главное — это Желание, желание начать новую жизнь.**

Николай Амосов сказал очень важные слова: *врачи лечат болезни, а здоровье надо добывать самому!*

# **Глава 5. Что такое Любовь и с чем ее едят**

## **1. Введение: Крест одинокчества и поиск смысла**

**Любовь — это величайший дар, данный Богом человеку.**

Ведь никто из нас не знает, зачем мы приходим в этот мир, и кто такой добрый придумал, что нам даются в процессе жизни различные испытания.

Мы не знаем, по чьей воле постоянно вынуждены бороться с трудностями и нести крест. Церковь утверждает, что крест дается по силам, но некоторым 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 нам, или впереди опять оказывается следующая цель, к которой снова 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.*

Величайшая трагедия человека — что мы слепы и глухи к возможностям более полнокровной и насыщенной жизни. Конечно же, 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, через 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 и наращивая свои способности.

**Жизненные испытания: «почему цель оказывается**

**не та?»**

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, идя к своей цели, соотносит координаты своей карты с координатами карт других людей.

**Конфликт «Я» и Социума: растворение личности в стереотипах и рамках**

И каждый пытается ответить себе на вопрос — кто Я? Зачем Я? Он оценивает значимость своей личности в среде других людей.

Обычно мы начинаем думать о том, что наше Я — самое главное для нас, только тогда, когда в нашей жизни происходят какие-то значимые события и переживания. Мы вспоминаем о том, что мы живые люди, а не роботы, которые должны есть по часам, спать по часам, работать столько, сколько положено по законодательству.

**Синдром кота - это когда ты долбишься в закрытую дверь, а когда ее наконец открывают, задумываешься:**

- А нужно ли оно тебе вообще?**
- Зачем долбиться-то надо было?**

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.

## **2. Природа человека: Почему мы не можем быть одиноки**

# 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.