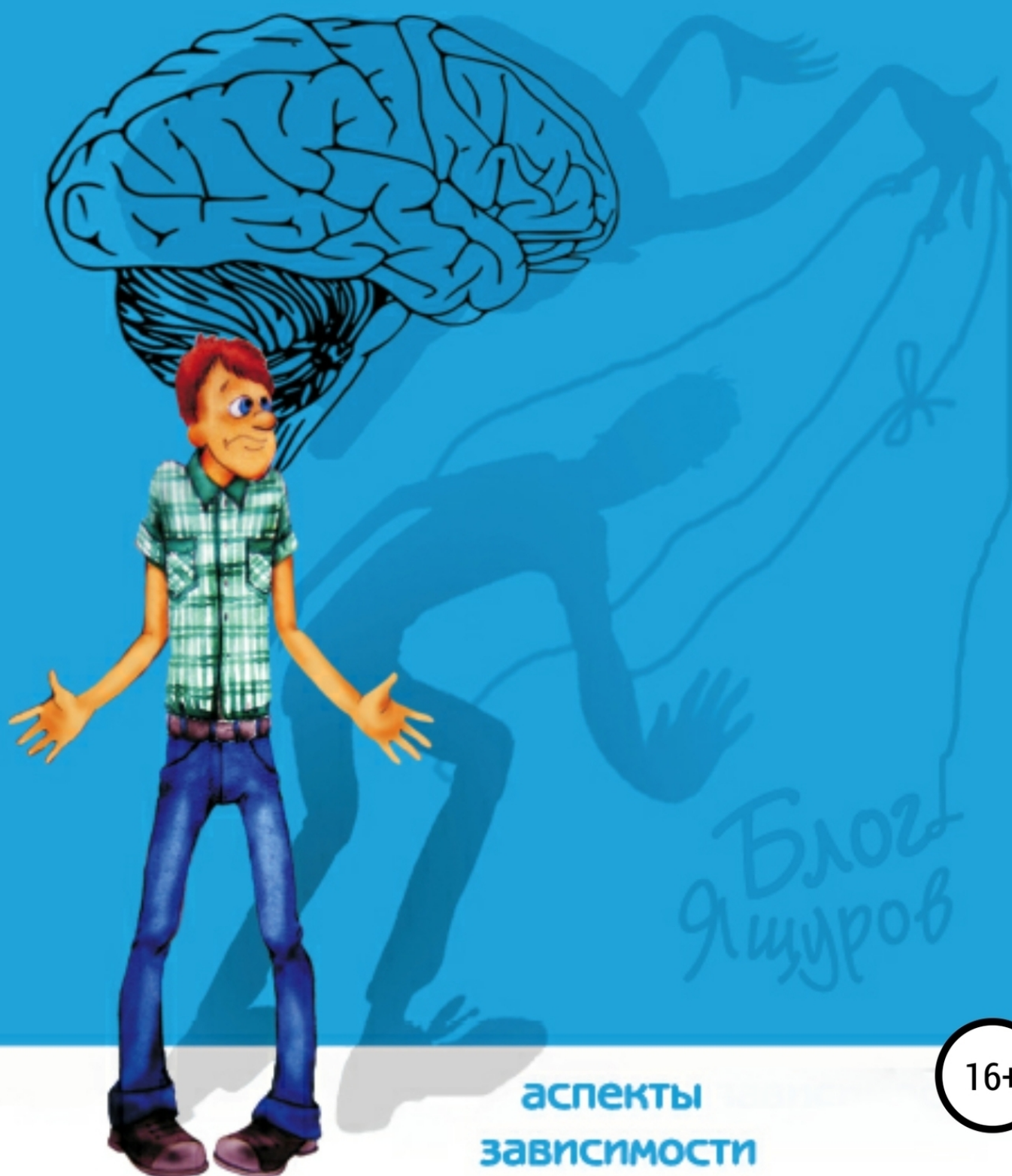


М.Н. ТЕЛЕПОВ, Н.Н. ТЕЛЕПОВА

От печали до радости рукой подать



Блог
Ящуров

аспекты
зависимости

16+

Надежда Телепова

**От печали до
радости рукой подать**

«Автор»

2018

Телепова Н. Н.

От печали до радости рукой подать / Н. Н. Телепова — «Автор», 2018

Книга, которую вы готовитесь прочесть, является трудом, обобщающим многолетнюю практику авторов по проблеме зависимостей в контексте семейной терапии. Избранная ими форма отражает современную эпоху Интернета, с одной стороны, а с другой – дает ощущение многоголосия в пространстве заданной тематики. Зависимые, члены их семей, а также специалисты получили возможность рассказать о том, что их заботит. Перед нами полилог между разными категориями людей, так или иначе затронутых проблемой "несвободы", неблагополучия, озабоченности. Доктор психологических наук, профессор В.В. Рыжов Читая эту книгу,ходишь в мир положительных перемен. Эта книга может оказать значительное влияние на жизнь, привести людей к более ясному пониманию самих себя и общества, в котором они живут. Помощь в урегулировании конфликтов. А в конечном итоге уйти от зависимости. Книга может быть рекомендована для широкого круга читателей, желающих жить полноценной и здоровой жизнью. Кандидат медицинских наук Танаева Н.И.

© Телепова Н. Н., 2018

© Автор, 2018

Выражаем свою благодарность

Василию Васильевичу Рыжову, доктору психологических наук за его расположение к нашим научным изысканиям и научному сопровождению в написании этой книги.

Танаевой Наталье Ивановне, кандидату медицинских наук, за ее помощь в подготовке этого материала в печать и за рецензирование этой книги.

Мареку и Елене Слански за их дружбу, поддержку, настойчивые рекомендации написать эту книгу, аккумулирующую в себе наш опыт работы с зависимыми людьми, а также за неоценимый кропотливый труд по верстке книги.

Любови Александровне Ворониной, руководителю реабилитационного Центра «Спасение» г. Самары за ее помощь в коррекции этой книги, а также за образец любви и заботы, который она являет людям, попавшим в зависимость.

Реабилитантам центра «Спасение» за их открытость и желание сотрудничать, а также помощь в понимании глубины проблемы, взгляд изнутри.

Нашим многочисленным коллегам, с которыми мы встречались на различных семинарах и конференциях (в том числе и на тех, которые проводили мы), за их труд и готовность служить своей Любовью людям, которые порой считаются безнадежными.

Майку Даю, руководителю организации «Генезис» по работе с зависимыми людьми, за широкое видение, которое он предоставил нам в восприятии этого заболевания на семинаре.

Зое Ла, врачу-терапевту, ведущему специалисту Узбекистана по проблеме аддикции, за ее семинары и мастер-классы, вдохновившие нас на выход на широкую аудиторию с семинарами по данной тематике.

Нашим многочисленным собеседникам по вопросам аддикции и созависимости (эти люди для нас больше, чем «клиенты»), которые не только делились с нами своей болью, но с готовностью принимались за работу по восстановлению отношений с самим собой, с близкими, с окружающими людьми, с Богом.

К читателям

О людях необыкновенных

Очередная книга кандидата психологических наук Михаила Николаевича и доктора психологических наук Надежды Николаевны Телеповых, пожалуй, не оставит равнодушным никого. Как много необыкновенных судеб, неординарных проблем, нетривиальных советов, тонких наблюдений. И все это в необыкновенной форме.

Авраам Линкольн однажды заметил, что Бог, должно быть, очень любит обыкновенных людей, ибо сотворил их так много. Но Линкольн заблуждался. «Обыкновенных» людей не бывает. Президент был бы ближе к истине, если бы сказал: «Бог, должно быть, очень любил необыкновенных людей, ибо создал их так много».

По меньшей мере, 95 процентов всех людей в какой-то степени испытывают или испытывали в прошлом чувство собственной неполноценности, несвободы, неудовлетворенности, а для миллионов эти самые ощущения все еще остаются серьезным препятствием на пути к преуспеванию и счастью. И у каждого из них необыкновенная судьба, необыкновенная жизнь.

Книга, которую вы готовитесь прочесть, является трудом, обобщающим многолетнюю практику авторов по проблеме зависимостей в контексте семейной терапии. Избранная ими форма презентации очень серьезных научных обобщений отражает современную эпоху Интернета и широкого виртуального пространства, с одной стороны, а с другой – дает ощущение многоголосия в пространстве заданной тематики. Зависимые, члены их семей, их дети и родители, а также специалисты получили возможность рассказать о том, что их заботит. Перед нами полилог между разными категориями людей, так или иначе, затронутых проблемой «несвободы», неблагополучия, озабоченности.

Особенно хочется отметить тот факт, что на первый план ставится духовный и духовно-нравственный аспекты профилактики зависимости, а также самого процесса выздоровления.

Несмотря на популярный жанр (книга написана для широкой публики), в работе очень глубоко рассматривается связь нейropsychологии с духовно-смысловыми аспектами формирования человеческой личности, что является очень актуальным подходом в работе с многообразными видами и формами зависимостей.

Живость изложения, реальные люди, реальные события и жизнь, которая описана как бытность соседей или наша собственная придает книге доверительность и практичность. По моему мнению, книга будет полезна и поучительна как для специалистов, так и для обычных родителей, подростков и юношей, являющихся, как и авторы книги, людьми необыкновенными.

Доктор психологических наук,
профессор В.В. Рыжов

Отзыв на книгу

Предлагаемая читателю книги «От печали до радости рукой подать» посвящена различного рода зависимостям (аддикциям), как химическим, так и нехимическим, наиболее часто встречающимся в клинической и психологической практике. Издание, направленное на личностное развитие зависимых и созависимых и их адаптацию в социуме, соответствует требованиям, предъявляемым к научно-популярным изданиям профилактического характера.

Содержание книги отличает самодостаточность и наглядность.

Представленная в книге медицинская информация соответствует последним достижениям науки и клинической практики. Книгу отличает точность, достоверность и обоснованность приводимых сведений, хороший методический уровень представления материала, адаптивность его к образовательным технологиям и соблюдение психолого-педагогических требований к трактовке излагаемого материала и его применению. Доступным и увлекательным языком раскрываются сложные процессы нейropsychологии зависимости.

Хочется отметить так же стиль изложения – это последовательность, простота изложения, четкость определений и терминов, однозначность употребления терминов и доступность их для понимания широким кругом читателей, соответствие текста нормам современного русского языка, выделение ключевых позиций различными способами.

В заключение хочется сказать, что, читая эту книгу,ходишь в мир положительных перемен. Эта книга может оказать значительное влияние на жизнь своих читателей, привести их к более ясному пониманию самих себя и общества, в котором они живут. Помощь в урегулировании конфликтов и обращении этих конфликтов в средство познания, и, в конечном итоге, уйти от зависимости.

Книга может быть рекомендована для широкого круга читателей, желающих жить полноценной и здоровой жизнью.

Кандидат медицинских наук,
доцент Н.И. Танаева

От авторов

Книга, которую вы держите в своих руках, является обобщением и анализом нашей работы, которой мы занимаемся в течение многих лет, проводя в разных городах консультации, группы, семинары и конференции по проблемам зависимости – для разных категорий слушателей: специалистов, родителей, зависимых и созависимых, студентов и учащихся.

Мы не преследовали цель написать научный труд, создавая эту книгу, но поставили перед собой следующие задачи:

во-первых, показать глубину проблемы зависимости не только на уровне физиологических проявлений, но и на духовно-нравственном и психологическом уровнях; проиллюстрировав связь между духовным аспектом и нейropsychологическими факторами заболевания;

во-вторых, помочь в понимании, что проблема аддикции намного шире и многограннее, нежели «пьяный под забором» или «наркоман в подворотне», но касается всех и каждого, так как затрагивает глубинные аспекты нашей личности;

в-третьих, пробудить чувство сострадания к людям, которые потеряли подлинный смысл бытия, и пытаются теперь нащупать его в суррогатах радости;

в-четвертых, дать практические рекомендации, которые направляют человека на путь выздоровления;

в-пятых, возвести в степень понятие самооценности личности как Творения, как дара Свыше, потому что только человек, обретший правильное понимание себя, способен нести ответственность за свою Жизнь и свое Предназначение; мы уверены в том, что духовный аспект профилактики является основополагающим;

наконец, вселить надежду, что «от печали до радости рукой подать».

Все персонажи нашей книги являются подлинными, не вымышленными. Для соблюдения конфиденциальности мы взяли на себя право дать им другие имена и изменить некоторые детали их исповедей и свидетельств.

Книга написана в форме Блога, что позволило нам показать многоголосие, существующее на поприще данной болезни. Мы постарались дать место голосу родителей, специалистов, членов семей, самих зависимых.

Доктор психологических наук,
профессор Н. Н. Телепова
Кандидат психологических наук,
доцент М. Н. Телепов

Блог

—
Ящуров

Однажды, блуждая по Интернету
*в поисках материала,
необходимого мне
для научной работы, я увидел Блог,
который меня заинтересовал
(по наличию в нем всего одной
записи я понял, что он
только что открыт), и я решил принять
участие в начатом разговоре...*
(Собеседник)



Привет!

Я Сергей, а фамилия моя Ящур. Ящур – это какая-то страшная болезнь, когда вирус ходит по членам человеческого тела, превращая его в развалину. Иногда мне кажется, что есть некий смысл в том, что именно наша семейка носит столь привлекательную фамилию, потому что некий вирус, опасный и заразный, ходит вот уже в нескольких поколениях в членах нашего семейства, превращая их в моральных и физических развалин.

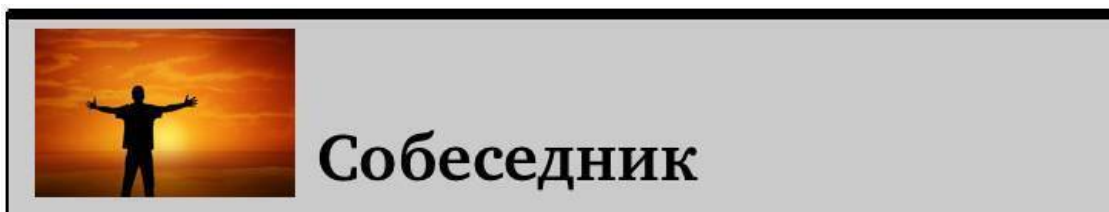
Буду надеяться, что вы продолжите чтение моей исповеди и дальше, а также жду разных комментариев – так, для прикола (а, может быть, и не только).

Живу я в обычном городе-миллионнике, в обычной среднестатистической семье вот уже 16 лет, 5 месяцев и 22 дня. Сколько себя помню, мы всегда обитали в нашей трехкомнатной хрущевке (для тех, кто не знает, это такая норка в кирпичной горе, поделенная на семь секций под названиями «спальня» (комната родителей), «детская» (место обитания мое и моей сестренки, которая появилась в семье Ящуров 15 лет назад), «зал» (вернее, это можно назвать продолжением коридора, из которого попадаешь в две предыдущие комнаты; а в уголке же этого «зала» есть перегородка, за которой «комната бабушки», где бабушка по маминой линии живет со всеми своими вещами), «кухня» (место обитания плиты и холодильника, а больше там ничего не помещается), «коридор» (если так можно назвать закуток метр на метр около входной двери), «туалет» и «ванная» (о последних двух секциях ничего особенного сказать не могу, за исключением того, что там постоянно стоит не очень приятный аромат и сырость).

Мой папа мой – обычный среднестатистический пьяница, который пьет, потому что «не пить при такой жизни невозможно». Мама – обычная жена пьяницы, которая «терпит его ради нас, детишек». Бабушка – обычная старушка, которая любит печь пироги, перебирать свои старые фотографии и ворчать. Сестренка – девочка «сорви-голова», и если меня не покинет вдохновение в написании занимательной саги о Ящурах, моя сестра Ксюха займет в ней должное место.

Что касается меня, то я обычный среднестатистический «подросток». Я взял этот термин в кавычки, потому что не люблю его применять по отношению к своей персоне, так как звучит это как «недоросток», «недоносок». Мне ужасно надоело быть мальчиком-паинькой, но, чтобы не расстраивать маму, я продолжаю налегать на учебу и пока не обманул ее ожиданий света в окошке. От бабушки же я постоянно слышу страшилки, что дети алкоголиков рано или поздно спиваются, и что Ксюха точно сопьется, и уже приступила к сему занятию, а меня это ждет чуть позже, если пойду по стопам папочки. Вот я и думаю: а есть ли вообще шанс по стопам папочки не пойти? (продолжение следует).

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Сергей, твоя Сага производит впечатление с самого начала. Ты пишешь, что не прочь почитать комментарии, поэтому я решил вступить с тобой в беседу. Буду именоваться Собеседником, как мне видится, этот ник-нейм (псевдоним) соответствует моей профессии. Я психолог, работаю в разных сферах отношений человека: с самим собой, с окружающими, с Богом (в науке отношения с Богом называются трансцендентными). Мне часто приходится проводить работу по решению различных проблем зависимостей (аддикций), как химических, так и нехимических.

Если не возражаешь, я хотел бы сразу развенчать

Мифы об аддикции

в которые, к сожалению, многие верят. На эту «утку», кстати, попался и ты.

Начну с первого мифа – о диагнозе,

когда любому пьяному человеку навешивают ярлык «алкоголик». В реальности же не всякий алкоголик пьет, есть даже такое понятие, как «сухой алкоголик»; точно так же и не

всякий пьющий является алкоголиком. Алкоголизм – это болезнь, у которой есть определенные характерные черты и симптомы. Диагноз может поставить только врач-специалист.

Второй миф – о генах,

когда детям алкоголиков пророчат темное будущее только потому, что «яблоко от яблони недалеко падает». На самом же деле не существует гена алкоголизма, как и нет гена наркомании, игромании, Интернет-зависимости, шопоголизма, порнозависимости и т.д. Что является реальностью – так это генетическая предрасположенность, которая возникает из-за нарушений в нейрогуморальных реакциях в головном мозге. То есть по наследству передается дисбаланс в химических процессах головного мозга.

Представляю сейчас твою реакцию: «папочка, больной на всю голову, передал мне свой мозг по наследству»...

Расскажу тебе краткую историю одной семьи, где отец умер от алкоголизма, оставив двух сыновей. Старший тоже стал употреблять, и когда ему задавали вопрос: «Почему ты пьешь?», – он отвечал: «А как я могу не пить с таким отцом?» Он умер молодым, и причиной его смерти стал алкоголь. Младший сын всегда соблюдал сдержанность в вопросах алкоголя, и когда ему задавали вопрос: «Почему ты не пьешь?», – он всегда отвечал: «А как я могу пить с таким отцом?» До сих пор он жив и здоров, избрал профессию, которая нацелена на помощь людям, попавшим в зависимость, а так же тем, кто рискует попасть туда...

Истина заключается в том, что предрасположенность к чему-то ни в коем случае не определяет судьбу человека. Каждый сам выбирает, как ему жить.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Спасибо, успокоили. Приятно осознавать, что хоть ты и больной на всю голову, надежда остается, потому что она умирает последней.

Насколько я понял, младший сын, который воспользовался такой надеждой, это Вы? То есть Вы хотите сказать, что и у меня есть шанс остаться живым и здоровым Ящуром в больной семейке?

Вчера, кстати, было очередное обострение ящуровского заболевания. Отец пришел пьяный, взял половник и начал есть прямо из общей кастрюли мясной соус, который мама приготовила к ужину. Бабушка заверещала по поводу бескультурья, в котором она устала жить, отец попросил ее удалить свой торс с кухни, добавив что-то про отсутствие хозяйственных навыков у ее дочери, то бишь, моей матери, причем воспроизвести его речь дословно сложно по причине наличия множества ярких выражений. Мама прибежала на кухню, чтобы увести разъяренную старушку, приговаривая при этом, что годы жизни в этой семейке она считает выброшенными на ветер.

В это время через входную дверь квартиры ввалилась моя сестренка Ксюха, от которой по всей квартире распространился запах выкуренных дешевых сигарет. Воспроизвожу сцену в лицах:

Мама (в слезах): Оксана, как ты можешь? У нас и так с папой проблемы, а тут еще и ты, в твои годы, да в такой компании...

Бабушка: Яблоко от яблони, от алкоголика до наркомана один шаг....

Отец: Ну и дамы в моем хозяйстве! Дочь – и ту воспитать не сумели!

Ксюха: Ха-ха-ха!

Мама (докапываясь до меня): Сереженька, хоть бы ты повлиял на Оксаночку!

Бабушка (так же перенося все свое внимание на мою персону): Хоть бы вразумил ее, что ли! Сам-то почти отличник, а в семье – не без уroda, сестра связалась с подзаборниками, а тебе и дела нет...

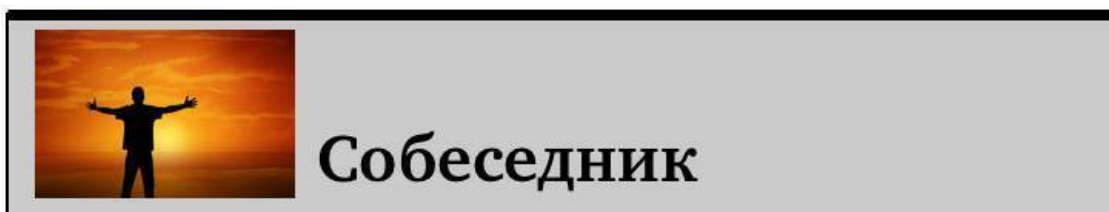
Отец: Сын, теперь-то ты меня понимаешь, как мне туго приходится с этими бабами! (опускаю его крепкие фразы)

Ксюха: Ха-ха-ха!

Я ее с этим дурацким «ха-ха» еле утащил в комнату, чтобы обстановка не накалялась, и тут она увидела на мониторе компьютера то, что видеть ей не следовало. Дело в том, что я не успел порядок в картинках навести. Ее «ха-ха» с указательным пальцем, зафиксированным на мне, приобрел громоподобный оттенок.

В общем, раз вы сами вызвались на роль Собеседника, хочу задать вопрос: вы целенаправленно поставили в один ряд алкоголизм, наркоманию, порнозависимость и прочее, или случайно?

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Сергей, дело в том, что каждый человек – с самого своего рождения – стремится к радости, счастью, гармонии. Более того, у каждого из нас в мозге есть специальный отдел, отвечающий за реализацию такого состояния в нашей чувственной сфере. Этот отдел называется

Лимбическая система

Задача ее, с одной стороны, очень проста: максимально защитить тебя от боли, в том числе, и душевной, и обеспечить тебе состояние радости и удовлетворенности. Кстати, лимбическую систему так часто и называют: «центр боли и удовольствия». С другой стороны, эту задачу лимбическая система реализует на уровне подсознания, вне твоего решения, и поэтому результат ее действия может быть непредсказуем. Все зависит от того, каким образом она научена доставлять тебе радость и избавлять от душевного дискомфорта. Иногда она действует не совсем адекватно, например:

*с помощью алкоголя – человека в случае душевного дискомфорта тянет к дозе спиртного;

*с помощью шоппинга – человека тянет пройтись по магазинам и потратиться;

*с помощью порно – будет тянуть на порносайты и возможности получить самоудовлетворение...

*и др.

Дело в том, что человек «подсаживается» не на алкоголь или героин, а на поведение, которое способствует мощному выбросу особых химических веществ в мозг, что обеспечивает «кайф» или «драйв» (привожу сленг зависимых).

Есть много разных аддикций: химических и нехимических. К химическим аддикциям относят наркоманию, алкоголизм, табакокурение, токсикоманию. К нехимическим – гемблинг (игроманию), трудовголизм, Интернет-зависимость, порно-зависимость, шопоголизм. Пищевые аддикции занимают промежуточное положение, потому что их нейробиологическая природа

схожа по технологии потребления с химическими, а по психолого-социальным факторам – с нехимическими.

Если ты зависимый, то твоя аддикция фактически является набором неких поступков, которые вызывают нейрхимические изменения в твоей лимбической системе. Причем это такие изменения, которые приносят иллюзию радости и решения всех проблем. Твой мозг в лице лимбической системы настраивается на такую «элементарную простоту» решения жизненных задач и начинает руководить тобой, как марионеткой. То есть ты уверен, что это *ТЫ САМ* хочешь выпить или выйти на порносайт, а на самом деле это участок твоего мозга (размером со сливу) стал кукловодом, превратив тебя в марионетку. Согласись, что не столь важно, за какие нитки дергает кукловод: сделанные из синтетических или из натуральных материалов. Я надеюсь, что эта иллюстрация ответила на твой вопрос о целесообразности обобщения всех видов зависимостей.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



...Я просто «в ауте» от диагноза, который мне поставлен. Оказывается, я не просто больной на всю голову, но еще и запрограммированный зомби. Теперь я догадываюсь, что испытывают люди, которым поставлен смертельный диагноз. Если честно, не знаю, благодарить мне моего Собеседника за профессиональное диагностирование, или послать куда подальше...

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Несколько дней прошло. Собеседник молчит, а я думаю. Иногда полезно подумать. Вчера случайно наткнулся в Интернете на информацию, показавшуюся мне интересной. Приведу здесь основные выдержки.

Тест на нахождение в зоне риска

Врачи Центра контроля и профилактики заболеваний в г.Атланта провели исследования по корреляции (соответствию) опыта, пережитого пациентами в детстве в родительских семьях и наличия у них тех или иных нарушений в состоянии здоровья. Были исследованы 17.000 пациентов, которых опрашивали по восьми категориям, связанным с этим исследованием. Три категории включали в себя вопросы о наличии в родительских семьях физического, вербального (психологического) и сексуального (не обязательно инцест или изнасилование, но любые действия эротического или сексуального характера) насилия. Пять категорий были связаны с дисфункциональностью семьи: находился ли в то время один из членов семьи в местах заключения, жила ли мать в ситуации насилия со стороны отца, был ли кто-то из членов семьи алкоголиком или наркозависимым, отсутствовал ли в семье один из родителей, пребывал ли один из членов семьи в психически нездоровом состоянии (умственно-больной, с суицидальными наклонностями, с депрессивным синдромом и др.).

Каждый положительный ответ оценивался в один балл.

Результаты ошеломили исследователей. По сравнению с теми, у кого количество баллов было ноль, набравшие 4 балла:

- имели больший шанс начать курить в 3.9 раза;
- приобретали хронические легочные заболевания (в том числе туберкулез) в 3.9 раза чаще;
- имели вероятность заразиться гепатитом в 2.4 раза выше;
- болели ЗППП в 2.5 раза чаще;
- страдали от депрессии чаще в 4.6 раз;
- совершали попытки суицида в 12.2 раза чаще.

Если же набиралось 6 баллов по предложенным восьми категориям, то вероятность того, что данный человек станет ПИН (потребителем инъекционных наркотиков), возрастала в 46 (!) раз.

Я решил временно стать «сам себе психологом».

Выписал для себя все **восемь категорий факторов риска**:

- наличие в семье физического насилия против детей;
- наличие в семье вербального (психологического) насилия против детей;
- наличие в семье сексуального насилия против детей;
- наличие близкого родственника в местах заключения;
- насилие над мамой со стороны отца;
- наличие химически зависимого члена семьи;
- отсутствие в семье одного из родителей;
- постоянное присутствие члена семьи с психическими отклонениями (умственно-больного, с суицидальными наклонностями, с депрессивным синдромом...).

Получился тест на принадлежность к «зоне риска».

Протестировал себя. Набрал 5 баллов.

Если честно, стало несколько не по себе. Я – потенциальный «клиент». Ощущение бесперспективности бытия, банальный вопрос «в чем смысл жизни?», отвращение к себе как к убогому существу, жертве обстоятельств – все это накатило и захлестнуло...

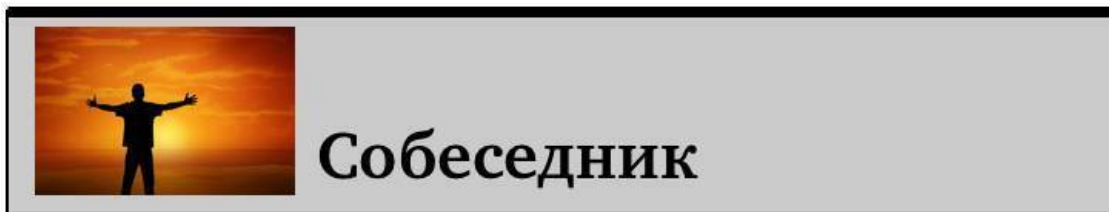
Еще раз перечитал все, что Собеседник сообщил про эту самую лимбическую систему, потом – про результаты исследования, прикинул свои *радужные* перспективы. Получается, что это не я сам впадаю в состояние, когда жизнь не мила, хочется куда-то бежать, например, в мир эротических фантазий с помощью картинок в Интернете, а это мой кукловод эта самая *лимба* меня туда тянет! Она, как сказал Собеседник, *научилась* так водить меня по жизни. Водила и водит. Причем, не только меня, но практически всех Ящуров. А если я не хочу?

А я не хочу!!!

Совсем иными глазами стал смотреть на отца. Становится не по себе, когда наблюдаешь за ним. Человек с образованием, недюжинными способностями, разочаровавшись в жизни после развала предприятия, на котором он работал, постепенно теряет человеческий облик. В редкие минуты просветления вижу в его глазах вину, стыд, мольбу о помощи, слышу мужские размышления, наблюдаю попытки вернуться к человеческому разумному состоянию, а потом – опять... Марионетка в руках кукловода...

Собеседник помог мне взглянуть на отца другими глазами, как на тяжело больного. Но, с другой стороны, если он не виноват, а виновата какая-то там *лимб*», значит, с него и взятки гладки? И тут все внутри меня начинает бунтовать.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Ты не представляешь себе, Сергей, как я рад читать твои бунтующие строки! Это значит, что ты желаешь сам принимать участие в своей судьбе, а для этого важно подключать лобные доли своего мозга. Именно они участвуют в том, чтобы ты принимал максимально сознательные решения, а не действовал импульсивно под влиянием сформировавшейся лимбической системы. Кстати, только таким образом (через «подключение» лобных долей головного мозга), ты можешь подкорректировать эту систему, чтобы она служила тебе исключительно во благо, и ты не убежал от проблем и трудностей, как ты делал это до сего момента.

Предлагаю простое

Упражнение на подключение лобных долей

В ситуации, когда ты будешь готов что-то сделать по внутреннему импульсу, постарайся быстро «подключиться».

Во-первых, задай себе вопрос: «Ну, и чего я добьюсь?». Таким образом, остановив импульс, ты притормаживаешь действие своей лимбической системы.

Во-вторых, попытайся поразмышлять: «Попробую поступить иначе. Как?».

Таким образом, ты начинаешь корректировать свою лимбическую систему, и лишаешь «кукловода» неограниченной власти.

Сразу предупреждаю: получится не сразу.

Успеха тебе!

P.S. Я бы не советовал тебе без уважения относиться к лимбической системе и придумывать для нее всякие прозвища. Изначально, как я уже говорил, она дана тебе во благо, потому что ее основной задачей является избавить тебя от боли, в том числе и душевной, а так же помочь получать удовольствие и испытывать чувство удовлетворения. То, что в течение твоей жизни она научилась не совсем адекватным методам ублажения тебя, это не ее вина. Но теперь от тебя зависит ее лечение и исправление.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Признаюсь, что в последние дни я только и делаю, что ищу и изучаю информацию про лимбическую систему, но то ли я такой тупой, то ли сказывается отсутствие медицинского образования: я ничегошеньки не понимаю. Я никак не могу связать неврологические выкладки и анатомические данные с нашей темой.

Однако лобные доли подключать пытаюсь. Интересное занятие, однако! Никогда не думал, что моя лимбическая система столь своевольна. Этот *малюсенький сгусток материи* в моем мозге вертит мною, как хочет. Это же надо! Я никогда не задумывался, почему я постоянно «наступаю на одни и те же грабли». Действительно, казалось бы, ну зачем вести себя так, что потом об этом жалеешь? Это, оказывается, Ее Величество Лимбическая Система.

Вчера, например, на перемене перед последним уроком ко мне подкатила Ирэн, виртуозно виляя бедрами, и в своей манере, не предполагающей никакого отказа, слащавенько протянула: «Са-адись со-а мной, со-аседка мо-ая забо-алела...». Внутри у меня все противно заныло и сжалось, я поморщился от ощущения мерзкой ситуации, в которую она меня втягивает в который раз. Она во мне вызывает умопомрачительные непонятные ощущения: от омерзения прикосновения к чему-то гадкому до взрывной волны в мозгу, как показывают в рекламных роликах Фанты или Колы. У меня одно желание: держаться от нее подальше, как от катастрофы. Но при всем при этом невозможно передать словами, как тянет меня к себе эта катастрофа! Наверное, именно так извергающийся вулкан тянет к себе вулканолога.

Мне противна сама мысль о ее близости ко мне: сесть с ней за одну парту – фу! Но, с другой стороны, я постоянно опасаюсь ее презрительного взгляда, в котором она может выразительно показать свое отношение: «этот – совсем не мужчина...»

Я схватил портфель, и сказал: «Извини, но я не планировал идти на этот урок». И – позорно сбежал. Я вдруг осознал, что всегда стараюсь убежать от проблем и трудностей. Только выйдя на улицу, я вспомнил про подключение лобных долей, про спасительный вопрос: «Ну и чего ты добился?» Сразу стало много чего приходить на ум, как нужно было бы поступить и что сказать, чтобы она отстала, а я не выглядел дураком. Но время упущено, я вовремя не подключился, мой кукловод одержал верх, а я прогулял один из своих любимых уроков.

А вечером произошло вот что. Поздно вернувшись домой, Ксюха в очередной раз повздорила – это еще приличный термин для вчерашней сцены – с мамой и бабушкой, хлопнула дверью, войдя в нашу комнату, рухнула на свою кушетку и процедила сквозь зубы: «Я просто сойду с ума! Достали! Да пошли вы все на...»

Свое боевое настроение Ксюха решила переместить на меня. Увидев на мониторе компьютера сведения о гипофизе (я пытался понять роль гипофиза в структуре лимбической системы), она с издевкой спросила, не собираюсь ли я стать медиком, чтобы поскорее отправить на тот свет всю нашу семейку. Мною одолело дикое желание демонстративно надеть наушники и выйти на сайт с интересными фильмами-боевиками, чтобы не слышать ни ее, ни театральных всхлипываний старших дам (мамы и бабушки) за дверью. Эти наушники всегда меня выручали ...

И вдруг всплыл вопрос: «Ну и чего я добьюсь?» Интересно, что где-то внутри меня кто-то как будто уговаривал меня: «Ты всегда считал, что лучше всего выйти с поля боя с «малой кровью». Никуда не вмешивайся. Пусть делают, что хотят. А ты найди себе приятное занятие. Разве мало в Интернете интересного? В глазах домашних ты – образец, все вечера занимаешься, ведь они-то уверены, что твоя деятельность в Интернете – исключительно учебная! Поступи сейчас так, и ты опять – пай-мальчик!» Эти мысли пронеслись в голове столь мощно и быстро, а рука взяла в руки наушники столь уверенно, что мне пришлось зажмуриться и напрячься. Таким образом я смог выйти на стадию корректировки лимбической системы. Я собрал волю в кулак и впервые на собственном опыте осознал смысл этого выражения, а потом мысленно произнес: «Эти мои привычные действия приводят к пропасти между мной и Ксюхой, исключают всякий шанс на то, чтобы как-то помочь моей сестре, чего я очень хочу! Роняют меня в ее глазах, да и в моих собственных тоже». Все это произошло быстро, меньше минуты, по крайней мере, часы на мониторе компьютера не изменили свои показатели. Вспомнился вопрос: «Как можно поступить иначе?» В памяти всплыли слова, мелом написанные на доске на уроке этики: *«Как хочешь, чтобы с тобою поступали люди, так и ты поступай с ними»*.

И тут я (или это был не я?) повернулся на своем стуле, посмотрел на ехидное лицо своей сестры Ксюхи, в ее глаза, полные бессильной злобы, и произнес: «Плохо тебе, да?.. Сестренка ты моя...». Я это сказал, и сам удивился звуку своего голоса: он дрожал; видимо, мои голосо-

вые связки не вынесли весь поток чувств, охвативший меня, они просто обалдели, мои головные связки...

***Золотое правило этики:
Как хочешь, чтобы с
тобою поступали люди,
так и ты поступай с ними***

Я так понимаю, то же самое произошло и с Ксюхой. Она быстро-быстро заморгала, всхлипнула, уткнулась в подушку и беззвучно зарыдала.

Я опять ощутил сильное желание отвернуться, уткнуться носом в какой-нибудь файл или заняться поисковиком: это моя лимбическая система опять пыталась взяться за свое. Что самое смешное, я мысленно начал ее успокаивать, потому что понял, что она меня просто уводила в безопасное место, подальше от неудобной ситуации. Ведь Собеседник предупреждал, что лимбическая система просто выполняет свою задачу избавления меня от неприятностей. А эта ситуация с рыдающей Ксюхой еще как неприятна! Я идиотом себя ощущаю, когда нахожусь рядом с плачущим человеком, тем более, с девчонкой. Всегда хочется бежать, отвернуться, сделать вид, что меня это не касается...

Мне пришлось опять сделать усилие и заставить себя произнести такие слова: «Ксюха, я не знаю, что делать, когда девчонки ревут, и чувствую себя круглым дураком, но я хочу помочь тебе!» Я это сказал вслух (поверить не могу)! Потом, впервые за последние годы, я держал свою сестру за руку, она молча сжимала мои пальцы, и тихо плакала.

А сегодня утром в своем электронном ящике я нашел маленькое послание от нее: «Ты – классный. Спасибо... Я давно мечтала, чтобы у меня был такой настоящий старший брат, как ты».

Потрясающе, что я подумал о том же, что взрослая сестра – это классно. Я давно думал спросить ее совета по некоторым вопросам общения с девчонками, но всегда боялся ее насмешек. Сегодня поймал себя на мысли, что уже не боюсь. Надо будет ей рассказать про Ирэн.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Собеседник

Браво! Теперь не останавливайся! Твоя лимбическая система приняла к сведению, что такое поведение может быть тебе во благо, и что такие решения избавляют от внутреннего дискомфорта, поэтому теперь она начнет помогать тебе – максимально освободить тебя от боли и дать возможность испытать удовлетворенность.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Это действительно круто, когда в лице своей сестры находишь друга. Да какого друга! Ксюха моя так здорово разбирается в девчонках. Хотя в этом нет ничего удивительного, она ведь сама – девчонка. Сегодня я воспользовался советом, который она мне дала.

Дело обстояло так.

Войдя сегодня утром в класс, я сразу почувствовал некоторый напряг. Витек-Шаромыга, его так прозвали за врожденную склонность к делам «купи-продай», подскочил ко мне с веером «резинок» – так мы называем презервативы разных марок и калибров: «Выбирай, надеюсь, пригодятся скоро». Когда я, отодвинув его плечом, прошел мимо, Валерик с задней парты язвительно заметил: «Он у нас девственник, и таковым останется, не пачкайте мальчонку!». После взрыва хохота-гогота, Марат многозначительно протянул: «А может, у Сержа проблема с ориента-а-цией?» Я молча сел за свою парту, стараясь абстрагироваться от всех и не смотреть в сочувствующие глаза моего соседа Славки-Кудряша. Внутри – желание бежать, бежать куда угодно, вон из класса, или уткнуться в книгу, сделать вид, что мне по барабану. Нудно заныло «под ложечкой», стало противно, потому что понял, что лимбическая система опять взяла верх, а я размазан и унижен. Светка, лучшая подружка Ирэн, подошла ко мне, коснулась пальчиком моего уха и мило так произнесла, обращаясь к присутствующим: «Мальчики, ну что вы на самом деле? У человека, может быть, особая миссия на земле: ученым стать, лекарство от СПИДа придумать, человечество от бескультурья спасти или планету – от загрязнения, а вы к нему лезете с глупыми биологическими потребностями...» Ирэн, подошедшая вслед за ней, села на край моей парты, изященько скрестив свои стройненькие ножки, торчащие из-под мини-юбки. Облокотившись на мой портфель, стоящий перед ней, протянула: «А ка-а-к же мы, де-е-евушки? Неуже-ели – пото-о-м... как у пило-о-тов?»

Девчонки прыснули.

Раздался звонок, долгожданный и желанный, возвещающий начало урока. Этот звонок как будто разбудил мое сознание, и я почувствовал, что способен активизировать свои лобные доли. Наша физичка РаисПална вошла в класс, мы встали, а я, созревший к этому моменту, уже стоял рядом с учительским столом. Предупредив ее вопрос, который непременно бы последовал за ее удивленным многозначительным взглядом, я громко и отчетливо произнес:

– РаисПална, разрешите, пожалуйста, нам с Ириной Ветряковой на три минуты опоздать на ваш урок?

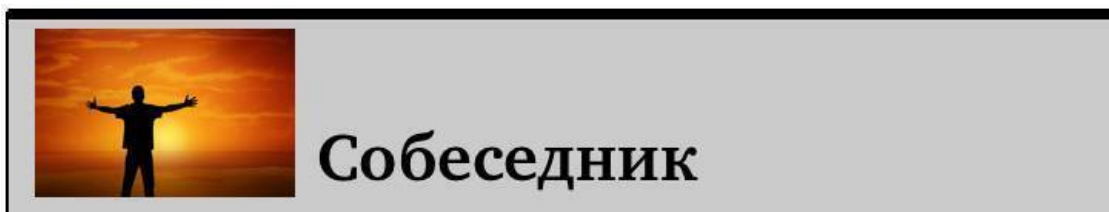
Все-таки хорошо иметь безукоризненную репутацию ответственного почти-медалиста. Раиса кивнула и равнодушным движением головы указала Ирэн на дверь, побуждая ее выйти. Видимо, моя выходка стала полной неожиданностью для всего класса, потому что нависла тишина, которую нарушил Валерик: «бить ее будет...» Раздался робкий смех, но других реплик я уже не слышал, потому что, пропустив Ирэн вперед, плотно закрыл за нами дверь. Я направился к противоположной стене, встал около окна и наблюдал, как она приближается ко мне. С удивлением я обнаружил, что никакой манерности в ее поведении на сей раз не было. Передо

мною стояла обычная раскрашенная девчонка, в глазах которой явно обозначались хаотичные мысли, беспорядочно носящиеся в ее лакированной головке. Глядя ей прямо в глаза (не зря репетировал несколько раз дома с Ксюхой), я мягким, насколько это у меня получилось, голосом сказал:

– Слушай, ты видная девушка, не глупая, стильная, зовешься Ирэной... А ведешь себя как Ирка из подворотни. Не надо играть в путану. Лучше стань собой, ладно?

Я взял ее за руку, слегка сжал ее пальцы и сразу отпустил, почувствовав, как она чуть вздрогнула. Потом я открыл дверь класса, пропустил ее впереди себя. Мы вошли. Ирка грациозно, не обращая внимания на смешки, округленные глаза и шушуканье в наш адрес, прошла к своей парте. Я просто восхищаюсь ее выдержкой! Я сел на свое место и сразу сделал вид, что полностью поглощен решением задачи. Получил две записки. Одна – от Славки-Кудряша: «Весь этот театр организовала Светка», а другая – от Ирки. Я подумал про себя: «Интересно, когда я ее начал называть вслух и про себя Ирккой или Ирой, омерзение по отношению к ней уступило место жалости». В ее записке было: «А в таком случае у меня будет шанс?» И ту, и другую записку я проигнорировал: на перемене демонстративно обе порвал и выбросил в мусор. Если честно, пока еще не понял, почему проигнорировал их: потому что по привычке убежал от проблем, или же это было осознанное решение.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Поздравляю тебя, Сергей, с тем, что ты начал процесс коррекции. Он непрост, но достоин начинания, правда? Особенно понимаешь это, когда восстанавливаются отношения с самим собой и окружающими.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



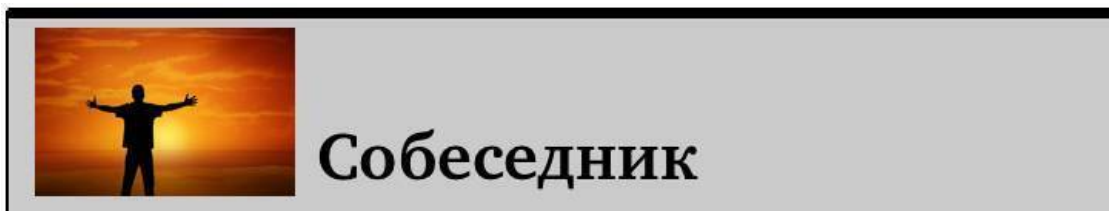
Сергея, ты молодец, что начал такой Блог. Не побоялся обозначиться. Это мощно, тем более что мозги вправляются здорово. Собеседнику тоже благодарность и уважение, что не поленился помочь парню, да и не только ему. Я, например, только сейчас осознал свой «косяк». Эта теория про лимбическую систему очень даже актуальна.

Короче, последние 12 лет я места себе не нахожу, уехал из родного города, ухожу от всех контактов с друзьями и знакомыми детства. Только изредка, ради прикола, общаюсь через чаты, да и то под вымышленным именем. Все это после одного случая. Мой друг со своей девушкой (сейчас они женаты), и я с девушкой, которой тогда, 12 лет назад, собирался сделать предложение, вчетвером мы возвращались из кинотеатра после вечернего сеанса. Шли по темной улице старой части города с деревянными одноэтажными домами-коммуналками. Вдруг из какого-то двора выбегает темная фигура, несется прямо на нас, активно жонглируя

чем-то, и, когда он оказался совсем близко, я увидел, что в его руках – топор с блестящим, отточенным лезвием, и он играл им, ловко перебрасывая из одной руки в другую... Помню только безумные его глаза, этот топор, пронесившийся в воздухе чуть ли не над моей головой, помню еще, как что-то сжалось внутри меня, будто пружина, а потом... Очнулся в нескольких кварталах от того места. Меня вырвало, появилась раскалывающая боль в висках, ощущение омерзения от собственной трусости, и я отправился... домой. На следующий день я не пошел в Университет на лекции, потому что мне было стыдно смотреть в глаза моему другу и его невесте, а мы тогда учились на последнем курсе. Вечером мой друг пришел ко мне сам. Начал он с шутки: «Если бы вчера ставили мировой рекорд по бегу, ты бы был чемпионом...». Наверное, было в моих глазах что-то, заставившее его перестать шутить. Он рассказал о событиях прошлого вечера, что произошло после моего рекорда по бегу. Мой друг втолкнул оцепеневших от страха девчонок в первую попавшуюся подворотню, закрыл на засов калитку. Хорошо, что там был этот засов, потому что тот «черепашка Ниндзя» начал крушить деревянную калитку топором. Потом они стали стучать во все окна, выбежало несколько мужчин, и они еле-еле сумели заломить руки этому, как потом выяснилось, психу, переживающему сезонное обострение; вызвали скорую, милицию, в общем, все уладилось. Ни мой друг, ни его невеста никогда более не вспоминали тот случай, что же касается моей любимой, на которой я мечтал жениться, она отказалась встречаться со мной.

С тех пор прошло 12 лет, я женат, у меня два сына, я отдал их на борьбу, чтобы они умели драться и в случае чего защитить свою любовь. В собственных сыновьях я, трус, пытаюсь реабилитироваться, и естественно, неудачно. Сейчас понимаю, что тот случай – не единственный в моей жизни, когда я просто сбежал от опасности. Часто сбегаю в алкоголь: чтобы написать все это, хоть и под вымышленным именем, мне понадобилась помощь рюмочки, хотя я своими лобными долями осознаю, что решение проблемы выбрано неверное. Но, с другой стороны, говорят же психологи, что обсуждение проблемы – уже половина ее решения.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Игорь, советую Вам посмотреть фильм «В бой идут одни старики». Наверняка вы этот фильм уже видели, но посмотрите еще раз, особенно обратите внимание на одного из главных героев, который однажды сбежал с поля боя. Зная, что его ждет трибунал, он все равно сбежал.

Почему он так поступил? Потому, что длительное чудовищное напряжение, которое переживала его нервная система, в конце концов вынудило его лимбическую систему вступить в свои права. Еще раз скажу, что целью лимбической системы является сберечь нас, оградить от боли, неприятностей и напряжения, «а дальше – хоть трава не расти». Лимбическая система просто отключила лобные доли летчика, и он вывел свой самолет из воздушного боя, сбежал. А потом началась ломка: муки совести, самоедство, депрессия. А теперь вспомни, кто выручил его? Его друг – командир эскадрильи, который никому не сказал о дезертирстве друга, потому что понял, что тот не трус, а просто сорвался. Командир дал своему другу шанс опять встать в строй жизни, подключить свои лобные доли. Дальше мы видим, что бывший дезертир совершает подвиг. Он сумел подкорректировать свою лимбическую систему, и она заработала НА него, а не против.

Игорь, ваша ошибка заключается в том, что вы продолжаете «убегать» от проблем вместо того, чтобы решать их. Угрызения совести – это ваша внутренняя боль, которая вынуждает лимбическую систему находить выход из этой боли, например через употребление дозы алкоголя, чтобы стало комфортнее. Но Вы же понимаете, что это – всего лишь иллюзия. Это не комфорт, а бегство.

Подключите лобные доли, начав с того, чтобы рассказать своей жене о том, что вас волнует, может быть, даже предложить ей прочитать вашу исповедь на Блоге. Этот шаг будет первым в деле коррекции вашей лимбической системы и становления вас как личности и мужчины.

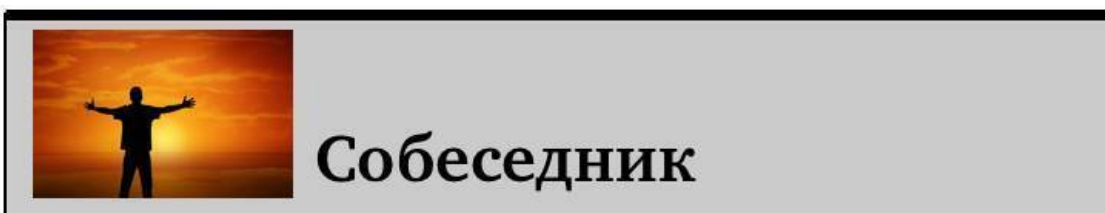
Обратите внимание, что у Сергея работа по восстановлению лимбической системы началась именно в тот момент, когда он решил открыться своей сестре. Пока вы держите в себе страхи, стыд и чувство вины, ваша лимбическая система берет всю ответственность за ваши действия на себя. Находясь под влиянием подавляемых негативных эмоций, Вы не в состоянии полноценно жить. Но ответственность за коррекцию лимбической системы ложится, Игорь, полностью на вас.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Меня очень заинтересовали ваши рассуждения. Особенно по поводу формирования реакции лимбической системы. Насколько я поняла, все закладывается в детстве, и если родители строят гармоничные отношения со своим ребенком, то и лимбическая система будет другим, а не кукловодом. Моему сынишке четыре с половиной годика. Он панически боится пауков, кузнечиков, жуков, больших мух. Как только видит их, сразу кричит, убегает и прячется. Муж пытается апеллировать к мужским качествам малыша: «Как тебе не стыдно! Ты же мужчина, а не трус!» Я в последнее время замечаю, что сын стал папу сторониться и постоянно просит меня: «Не говори папе, что я из-за паука плакал». Когда папа приходит домой, сынишка старается найти себе занятие в своей комнате и меньше попадаться папе на глаза. Очень переживаю за отношения мужа и сына. Как помочь сынишке не бояться пауков и папы? Как помочь мужу понять, что он не совсем прав? Говоря вашими терминами, как помочь им обоим подключать лобные доли?

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Формирование детских страхов

Начнем с пауков. В большинстве случаев *проявление страха (фобии) является следствием затянувшейся стрессовой ситуации*. Например, смею предположить, что ваш сынишка

был напуган каким-либо насекомым, а рядом не было взрослого, который сумел бы помочь ребенку справиться с этим страхом. Приведу несколько иллюстраций возможных стрессовых ситуаций.

Ребенок просыпается, а прямо перед его лицом висит паучок на нитке, который ребенку спросонья кажется монстром. На крики малыша прибегают родители и успокаивают плачущего ребенка, что все ему просто приснилось, и пугаться нечего, ведь к этому времени паучок благополучно убрался восвояси по своей паутинке. Но ребенок точно знает, что это было наяву, и точно понимает, что взрослые помочь не могут или не хотят. Он остается один на один со своим страхом, в результате вопрос по решению этого страха отдан лимбической системе, которая теперь посылает сигнал опасности каждый раз при виде такого «чудища».

Не будем утверждать, что все представители царства насекомых совершенно безобидны. Есть и такие, которые могут причинить боль, например укусить. Взрослые же перекрыли ребенку выход, сказав: «Ничего страшного нет, все заживет». А малышу страшно, потому что он стал свидетелем собственной незащищенности перед малюсеньким, но таким опасным, существом.

Взрослый может посмеяться: «Ну и защитник растет! Букашки напугался!», и тогда малыш оказался в замкнутом круге, где взрослый человек тоже представляет опасность: «он обижает меня, а обижаться на него я не имею права, потому что он – мои папа/мама/брат...»

Иногда по телевидению дети видят реализованные на цветном экране бурные неприемлемые для здоровой психики режиссерские фантазии, связанные с животным миром. Кстати, одним из показателей здоровой психики является неспособность человека без содрогания воспринимать омерзительные картинки. Ребенок эти картинки увидел, они ему приснились, нечто похожее на изображенного монстра, пусть даже в уменьшенном варианте, например, сороконожка, появилась в реальной жизни, у ребенка панический страх.

А Кто-либо из окружающих взрослых: мама, сестра или воспитатель в садике, проявили активную истерическую реакцию перед каким-либо насекомым, а рядом не оказалось здравомыслящего человека; в результате малыш автоматически перенимает страх.

Во всех вышеперечисленных случаях видно, что *взрослые самоустраняются от помощи ребенку, и ребенок сам начинает искать стандарты своего поведения, а убежать и спрятаться – простой вариант*, тем более что игра в прятки знакома и любима многими детьми. Лимбическая система запоминает поведение, которое помогает справиться со страхом и болью, а потом начинает в ситуациях опасности воспроизводить эту реакцию.

Что бы я посоветовал родителям.

Во-первых, проводить профилактические меры, то есть максимально ограждать ребенка от ситуаций, где он беспомощен перед страхами (обращаю внимание: ограждать не от насекомых, а от ситуаций, где ребенок беззащитен). Это означает: контролировать собственные эмоции по поводу царства животных; отслеживать все ТВ программы, которые смотрит ваш ребенок; все страхи малыша воспринимать серьезно, без сарказма и насмешек.

Во-вторых, приобщать ребенка к миру животных – через сказки, познавательные фильмы, через игру. Можно, например, сороконожку сделать капитаном на корабле, который вы пускаете в плавание, а потом благополучно даете капитану возможность вернуться домой к своим жене и деткам. Главное, чтобы все эти уроки по преодолению страхов проходили в присутствии надежного и любимого взрослого человека: мамы, папы, бабушки, воспитателя в детском саду, старшего брата и т.д.

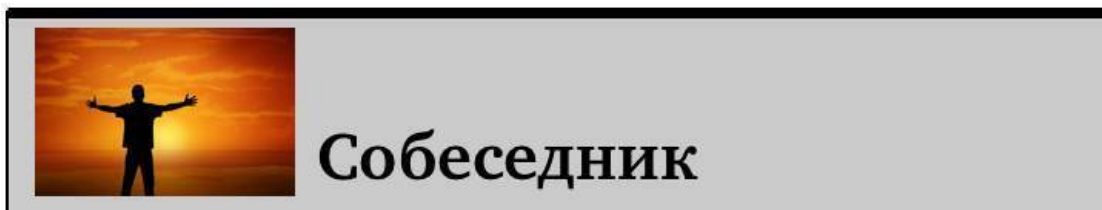
>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Слушайте, это просто озарение! Столько новых открытий я уже сделала для себя, посещая Блог Сергея. Работаю воспитателем в детском саду. Стала обращать особое внимание на детей, которые чуть что – и уходят, забиваются в угол, уединяются со своей игрушкой. Раньше думала: «ребенку нужно просто побыть одному», а теперь стала замечать, что в большинстве случаев – это действительно бегство, когда ребенку плохо, его обидели, не приняли в игру, отвергли, вот он и прячется. Сейчас я понимаю, как важно нам, взрослым, вовремя определить, убежал ребенок от проблемы, или просто захотел почитать, и поэтому взял книжку и сел в сторонке.

Поняла, как важно все эти вещи объяснять родителям, что наша биологическая природа напрямую связана с психологическими, социальными и даже духовными вопросами развития личности.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Однажды, когда я был на научной конференции в Московском Университете, услышал очень грустную статистику: всего лишь 5% работников образования используют последние научные данные в своей профессии. Те, кто полностью игнорируют научные достижения, в 85% случаев на вопрос: «Почему?» отвечали: «много теории и непонятной научной терминологии».

Информация о нейропсихологическом здоровье человека настолько же сложна, сколь и жизненно важна. Поэтому сейчас, исходя из жизненной важности этой информации, как для педагогов, родителей, так и для каждого отдельно взятого человека. Попытаюсь активизировать знания по строению нашего мозга и поставить эти знания на практическую основу. Постараюсь тезисно, простым языком описать

Механизм формирования нейронной карты

которая потом «ведет» нас по жизни.

- * Вес мозга человека в среднем 1,5 кг (приблизительно 2% веса человеческого тела).
- * Эти два процента столь важны, что 20% вдыхаемого кислорода и 20% всех потребляемых калорий направляется в мозг для обеспечения его жизнедеятельности.
- * Мозг человека состоит из:
 - * 100 миллиардов нейронов (их в просторечии называют нервными клетками).
 - * триллионов клеток глии, которые окружают каждый нейрон, обеспечивая ему жизнедеятельность.

* Каждый нейрон имеет 40 000 индивидуальных связей с другими нейронами, иными словами, каждый нейрон может одновременно «разговаривать» с 40 тысячами других нейронов. Эти связи между нейронами называются синапсами.

* Выстроенные синапсы в мозге формируют «нейроновую карту», по которой мы живем. Некоторые факты о формировании «нейроновой карты».

* Самым активным временем для формирования этой карты являются ранние годы жизни человека: от 0 до 5 лет.

* Возраст до 10 лет называются «перспективными», потому что синапсы продолжают формироваться и укрепляться; это время быстрого интеллектуального, социального, эмоционального и физического развития человека.

* С 11 лет начинает работать принцип: «если ты это не используешь, ты это теряешь».

Приведу простую иллюстрацию. Маленький ребенок всегда с готовностью улыбается в ответ на улыбку взрослого человека или побуждает человека улыбнуться ему в ответ. За счет этого укрепляются и формируются синапсы, имеющие отношение к доверию, уверенности в себе и людях, стремлению к общению, самостоятельности, инициативности. Синапсы, сформированные таким образом, укрепляются в нейроновой карте, становятся неотъемлемой частью характера человека. Но рано или поздно человек попадает в ситуацию, когда его оптимизм не поддерживается, его улыбка и выражение доброжелательности отвергаются. Для того, чтобы оградить его от разочарований и внутреннего дискомфорта, лимбическая система разрушает ставший ненужным, по ее мнению, «синапс улыбки», потому что включается посыл: «тут люди неприветливы – улыбнешься и разочаруешься». И если человек позволил себе поверить в эту ложь, то начиная с 10-11 летнего возраста процесс разрушения невостребованных синапсов активизируется.

Важно понять, что человек, который потерял веру в людей, в добро, в достоинство, честность, обрекает себя на нейробиологическое нездоровье. Восстановление возможно, но оно целиком зависит от самого человека, насколько он готов изменить образ своих мыслей.

Каждый делает свой выбор сам: либо корректировать свою нейроновую карту и выстраивать синаптические позитивные дорожки, либо продолжать плыть по течению реки под названием Разочарование, в соответствии с тем, как научена реагировать его лимбическая система).

Существует

Три реакции лимбической системы

которые она использует в случае опасности, боли или психологического дискомфорта: *бегство, оцепенение и агрессия*.

Все вышеперечисленные примеры из жизни Игоря, Сергея, Вики – были иллюстрацией реакции *бегство*.

Оцепенение – это такая реакция, когда человек как бы отключается, впадает в *ступор*.

Что же касается *агрессии* – это реакция нападения, насилия (вербального, физического, духовного или эмоционального).

Проиллюстрировать все реакции можно обычной ситуацией в песочнице, когда у ребенка кто-то из детей пытается отобрать игрушку. Нормальное поведение, которому, кстати, должны научить ребенка взрослые, подразумевает, что ребенок будет защищать себя, а в случае необходимости обратиться за помощью к взрослому человеку.

Если взрослые не научили ребенка сознательному поведению, ребенок оказывается один на один с болью, вызванной страхом и чувством горечи от несправедливости. То поведение, которое ребенок практикует в данной ситуации, направлено на снижение порога этой эмоциональной боли.

Реакция бегства активизирует выброс норэпинефрина, химического вещества, которое как бы переводит стрелки: от внутреннего дискомфорта к активизации других видов деятельности. Такой ребенок убежит, расплачется, обидится, будет искать себе другое занятие.

Реакция оцепенения активизирует выброс серотонина, химического вещества, которое подавляет внутренний дискомфорт, как бы загоняя его внутрь. Такой ребенок на некоторое время замирает, стоит, моргает, молчит. Потом отходит в сторону и отвлекается на другую деятельность.

Реакция агрессии активизирует выброс дофамина, который активизирует внутренний дискомфорт настолько, что он выливается наружу через проявление гнева. Ребенок нападет на обидчика, толкает его, может ударить, обозвать.

И что важно, главное *отличие реакции лимбической системы от сознательного действия* состоит в том, что последнее предполагает возможность решения проблемы эмоциональной боли, а реакция действует как временный анальгетик.

***Детство – период, когда
предрасположенность к
аддиктивному поведению либо
успешно корректируется и
устраняется, либо
формируется и укрепляется***

Когда же анальгезирующее действие проходит, внутренний дискомфорт возвращается, тогда ребенок пытается себя чем-то успокоить: конфетой, активацией зрительных образов (например, через просмотр телевизионных программ), компьютерных игр, где создается иллюзия жизни и виртуальных побед или возбуждением своих гениталий...

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Я.О.

Мой брат Серега дал мне прочитать свой «Блог_Ящуров», и я решила зайти под именем Я.О. (Ящур Оксана).

Серега уехал с умниками школы на какую-то олимпиаду. Сколько помню его, он всегда был умником, и раньше меня это раздражало, а сейчас вот думаю: с каких это пор слово

«умный» стало ругательным? Да и не только это слово. Сегодня, например, Натка на меня разозлилась за то, что я ей чистую тетрадь не дала, а мне просто захотелось повредничать, и с сарказмом на весь класс выдала: «Ну, конечно, ты же у нас теперь такая вся из себя порядочная, воспитанная, и других решила повоспитывать!» И представляете? – я ее послала далеко... и еще толкнула, как бы невзначай, но сильно. А потом, подключив свои лобные доли, подумала: «Ну и странная я, однако, особа! Вместо того, чтобы поблагодарить Натку за комплимент, да еще при народе, я ее обидела. Кроме этого, я ведь и сама предстала в невыгодном свете. В общем, решила, что завтра первое, что сделаю, поблагодарю ее – при всех!

Трудно воспитывать себя. Других легче. Восхищаюсь Серегой. С тех пор, как он решил воспитывать свою лимбическую систему, он ни разу не зашел в порно, по крайней мере, я этого не замечаю. Раньше несколько раз я заставляла его в неприглядном виде: зрачки расширены, как у Артура-наркомана после принятия дозы, весь какой-то возбужденно-жалкий, глаза отводит в сторону, а морщку (лицо, значит, свое) в умную маску прячет: «Я, дескать в Интернете ищу важную информацию для реферата». В такие минуты он напоминал нашего папочку, когда тот приходит в состоянии ходячей алкогольной зануды.

Кстати, сегодня отец именно таким явился домой, на маму наехал, что это она во всем виновата: пьет он из-за нее; я учусь плохо из-за нее, мать ее родная, бабушка наша, с ума спятила из-за нее; и единственный достойный член семьи нашей, мой брательник Серега, достойным стал только благодаря достойному папаше...» Я никогда не понимала, как мама может выслушивать весь этот бред. Я так и сказала ей сегодня, а мама вся сжалась как-то и заморгала, а я в этот момент поймала себя на мысли, что она меня раздражает не меньше отца. Тут папочка накинулся на меня, обозвал меня шлюхой, вспомнил про дочку своего собутыльника, которая родила в 15 лет недоношенного ребенка и вскоре умерла от передозы; и про какого-то парня, у которого ВИЧ; и про заразные венерические заболевания. Пламенную речь свою он закончил тем, что потребовал от мамы сводить меня к гинекологу, сдать все анализы, чтобы знать заранее, что за зараза живет в его доме. Я им выдала по полной, если честно, уже не помню, что именно я говорила, но это было очень громко и грубо, мне даже стыдно вспоминать. Я ушла в свою комнату, изо всех сил хлопнув дверью. А потом мама меня добила. Когда отец заснул, она вошла ко мне в комнату и спросила, в какой день мне будет удобнее сходить к врачу. Меня как будто сорвало с катушек. Сколько гадостей я наговорила маме, а потом и бабушке, которая вбежала вслед за мамой и начала стыдить меня. Кончилось тем, что я схватила телефон, подняла его над головой и крикнула, что, если они сейчас же не уберутся из моей комнаты, я этот новенький аппарат разобью и растопчу в пыль. И опять я заметила, как сжалась моя мама, побледнела, замерла как-то, причем было видно, что переживает она не за телефон, а боится меня! Бабушка, обозвав меня крепким словом, увела маму.

А я осталась в комнате, проклиная вслух и про себя всю нашу семейку. Чтобы как-то успокоиться, вышла в Серегин блог, прочитала про реакцию агрессии. И поставила себе диагноз. А также и маме; поняла, что мама моя цепенеет от огромной эмоциональной боли, которую переживает каждый раз, беседуя с пьяным, деградирующим отцом. Поняла, что агрессия отца – это тоже просто реакция. Ему тоже плохо!

Вспомнила вопросы, подключающие лобные доли: «Ну, и чего ты добила таким поведением?» «Как бы можно было повести себя иначе?».

Люди добрые, помогите, если я чего-то не так буду анализировать!

Итак:

Первое. Я оскорбила отца. Заслужил ли он это? Если даже и так, я не имела права себя так вести с человеком, который меня любит. А он меня любит, я это точно знаю. Я помню, когда мне было семь лет, я сломала ногу, упав с дерева у нас на даче, как испугался мой папа за меня, как нес на руках, как прижимал меня к себе, плачущую от невыносимой боли. Как мягко приговаривал: «Эх ты, моя сорви-голова... Ну что ж ты такая вертлявая... Энерджайзер

ты мой, источник моих радостей и печалей...» Сколько я слышала тогда добрых слов от него, и думала, что как здорово мне быть сорвиголовой, раз мой папа меня за это любит! Его тепло, его бархатный ласковый и заботливый голос попеременно с его терпким мужской запахом, его вспотевшее после вскапывания огорода тело: лицо, руки, шея – я до сих пор все это помню. Боль не помню, а вот его, такого настоящего папу, помню.

Могу ли я вести себя по-другому в моменты, когда он такой... ну, не тот папа? Мне надо научиться даже в этих ситуациях воспринимать его как папу, а не как забулдыгу и пьяницу.

Второе. Я обидела маму. Причем, не только обидела, но и напугала, потому что во мне она увидела продолжение тех мучений, что долгие годы терпит от отца. А ведь я люблю маму. И бабушку тоже, хоть и раздражают они меня по полной.

Хочу, чтобы в такие моменты я находила в себе силы говорить что-то хорошее.

А может мне прямо сейчас сказать им, что они мне дороги, и с *этим* у меня все в порядке. Ведь по большому счету, мои предки затеяли весь этот сыр-бор с гинекологом не для того. Чтобы позлить меня, а потому, что они боятся меня потерять.

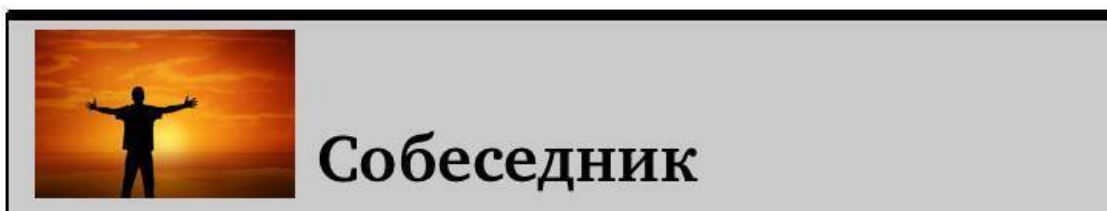
Как-то не по себе, надо все это хорошенько обдумать. Да и поздно уже, половина двенадцатого. А было бы здорово, если бы лобные доли сами включались, как и лимбическая система, и тогда бы я всегда вела себя правильно.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



А что вы можете мне посоветовать, чтобы не сойти с ума? Единственная отдушина для меня, когда мой благоверный муженек является, что называется, «на бровях», и я понимаю, что опять все выплаты по кредитам, а так же текущие счета – на мне, потому что его зарплата реализована на данном этапе в его скотском состоянии и в рвотных массах на новом костюме, в котором он сейчас валяется около порога... Единственной отдушиной для меня – это надеть кирзовые сапоги сына, недавно пришедшего из армии, и хорошенько попинать мою вторую половину, будь он неладен. Я ведь тоже человек! А ведь если я эту отдушину не использую, я не смогу ни сказку внуку со спокойной душой рассказать, ни ужин приготовить. А утречком муженек, разглядывая синяки, спрашивает: «Откуда это у меня?!» «Не знаю, где тебя, алкоголика, носило!» – отвечу, и все, у нас опять мир да покой. Может быть, именно это и есть хорошо для нас обоих?

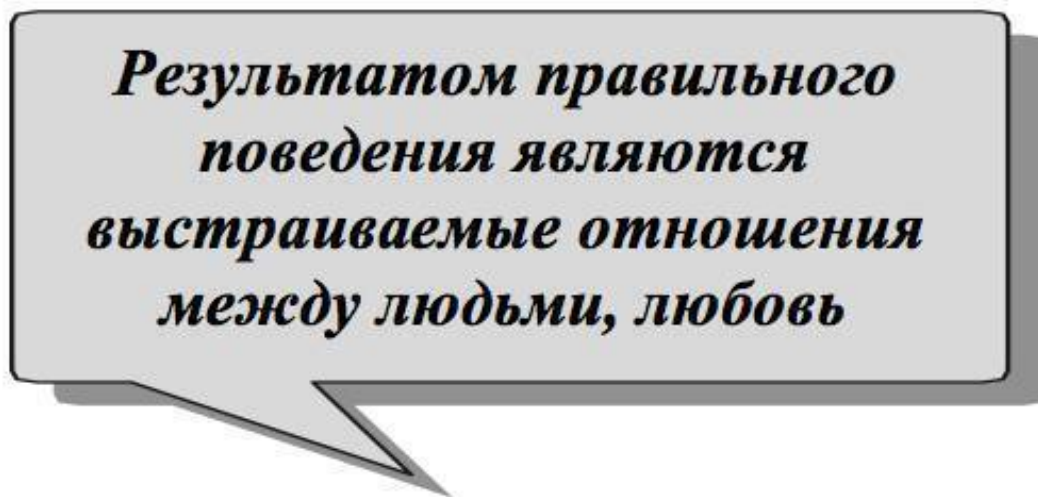
>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Главное отличие человека от животных состоит в том, что человек на протяжении всей жизни имеет свободу выбора.

С одной стороны, он может пожертвовать Мечтой ради сиюминутной потребности и удовлетворения запредельного желания избавиться от дискомфорта и боли. Это называется компульсивным поведением. Оно основано на страхе, стыде, чувстве вины и является одной из разновидностей реакции лимбической системы. Результатом такого поведения является разрушение отношений.

С другой стороны, человек может пожертвовать сиюминутным желанием ради достижения своей Мечты. Такое поведение называется сознательным решением. Оно основывается на уважении, принятии и прощении – как самого себя, так и окружающих людей.



По большому счету, каждый здравомыслящий человек понимает, что посредством компульсивного поведения любовь не достигается, отношения не строятся. Проблема состоит не в том, чтобы убедить человека в необходимости вести себя правильно, а в том, чтобы помочь человеку отследить, когда именно заканчивается его выбор и начинается реакция.

Если вам когда-либо приходилось быть свидетелями или участниками драки, вы наверняка согласитесь, что в разгаре борьбы вызвать к здравому смыслу практически невозможно, потому что накал страстей не дает возможности «подключить» свое сознание, свои лобные доли. В данном случае все попытки воззвать к здравому смыслу похожи на попытки укротить цунами с помощью пляжных пирсов. Даже если вам удалось растащить в разные стороны дерущихся мальчишек, они, даже в ваших руках, держащих их за загривки, будут продолжать пинаться, махать руками, плевать, и т.д., причем может достаться и вам, такому неразумному миротворцу.

Миротворчество возымеет большой успех, если его проявлять до накала страстей, до того, как лимбическая система вступит в свои права и заставит реагировать по выработанной ею схеме.

Есть несколько индикаторов, по которым можно судить, насколько близка нежелательная реакция лимбической системы к своему осуществлению. Их называют –

Индикаторы лимбической памяти

Сначала рассмотрим два основных внешних показателя: *мышечная напряженность и напряженное выражение лица*. По этим показателям можно вовремя поймать момент, когда лимбическая система уже готова включить свою реакцию, а нашей задачей является подключить лобные доли, чтобы помочь человеку действовать сознательно. Так, если мы видим проявления таких показателей у ребенка в песочнице, можно помочь ему в выборе верного поведения: быстро вмешаться в эту ситуацию, сказать: «Сыночек, а ты предложи мальчику

попросить у тебя игрушку!» или «Сыночек, скажи: это моя игрушка, я сам играю и пока не готов дать поиграть тебе!». Такое отношение постепенно становится шаблоном для конструктивного поведения и выстраивания отношений в будущем.

То же самое касается внутренних показателей лимбической памяти: *увеличение сердцебиения и реакции желудочно-кишечного тракта*, когда сосет под ложечкой. Эти моменты каждый может отследить у себя, чтобы вовремя подключить свои лобные доли и сознательно найти верное поведение прежде, нежели в действие вступит реакция. Задать те самые вопросы: «Чего я добьюсь таким поведением?» и «Как можно было бы поступить иначе?». Постепенно шаблон такого поведения сделает данный сознательный внутренний диалог автоматической матрицей поведения, исходящей из лимбической системы.

У нас уже есть достаточно иллюстраций по бегству и агрессии. Есть ли среди читателей БЛОГа те, у кого лимбическая система взяла на вооружение реакцию оцепенения в стрессовых ситуациях? Прошу откликнуться!

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Я лично цепенею при виде собак, особенно, если какая-нибудь здоровенная псина бежит мне навстречу, да еще лает, да еще и без намордника. Ноги сразу становятся ватные, колени трясутся, голова пустая, не хватает соображения зайти в ближайший подъезд, даже если и дверь открыта. Так и стою, один на один со своим ужасом. Жду, когда он кончится. Что самое интересное, собаки меня ни разу не кусали. Может быть, именно такая реакция и правильная?

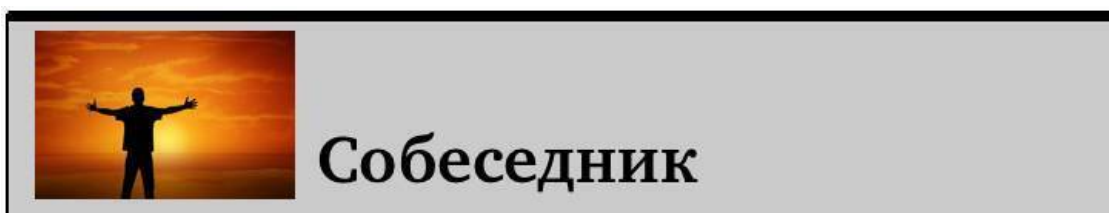
>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Мне почти пятьдесят лет, уже есть внуки. Но до сих пор я помню тот день, двадцать лет назад. Июль. Море. Мы всей семьей отдыхали на юге. Младшей дочери купили замечательный, яркий надувной круг, который прочно сидел у нее на поясе, и мы радовались, что она будет плавать вместе с нами, хотя держаться на воде еще не умеет. Мы зашли в воду, такую ласковую и прозрачную, несмотря на обилие отдыхающих. Моя маленькая дочка шла рядом со мной, ее серебристый смех радовал мое сердце. Но тут набежала волна, подхватила мою дочурку, круг перевернулся, и ее головка оказалась под водой, а прочно сидящий круг на поясе не выпускал ее из своих цепких объятий. Я стою. В ужасе. Понимаю, что сейчас моя дочь захлебнется. Стою и смотрю. Чувствую, как кровь пульсирует у меня в виске. Не двигаюсь. Мне сейчас кажется, что тогда миновала целая вечность, хотя на самом деле прошло всего несколько секунд, когда

подскочил мой муж, схватил торчащие из воды ноги дочки и резким движением вверх вытащил ее, даже не успевшую напугаться. Со мной тогда случилась истерика. «Что я за мать? Дочка чуть не умерла! Как мне теперь смотреть в глаза мужу?!» Все эти вопросы долго и мучительно терзали меня. Потом боль стихла, но ощущение собственной неадекватности осталось. Наблюдаю за собой: ни с того, ни с сего могу впасть в ступор в ситуациях, когда наоборот, необходима повышенная концентрация и активность: на экзаменах, во время важного разговора с начальством, в ситуациях, когда надо быстро принимать решения. Не буду говорить, что это происходит часто, но бывает. А потом – переживания, угрызения совести, самоедство. Я произвожу впечатление успешной, смелой, решительной, абсолютно счастливой женщины. Может быть, я таковая и есть, если бы не постоянный страх и напряжение внутри меня: вдруг в ситуации стресса я снова впаду в ступор, и из-за меня кто-то погибнет, кого-то я подведу, какое-то дело развалю.

>> (перейти к дальнейшим комментариям)...



Предлагаю для выхода из состояния ступора и паники, а также для внутренней подготовки к стрессовой ситуации, например, сдаче экзамена,

Упражнение «Отмена катастрофы»

которое состоит из трех фаз.

1 фаза. Задайте себе вопрос, а затем проанализируйте ответ на него: «Что я имею в виду, когда говорю, что несдача экзамена для меня убийственна?»

Скорее всего, это означает следующее:

- * Я сразу становлюсь в своих глазах никудышным специалистом.
- * Мне будет очень неприятно.
- * Мне будет стыдно перед детьми, которых я всегда призываю учиться хорошо.

Все это так, но главное, что при любом раскладе я по-прежнему остаюсь тем, кем являюсь. Ситуация, конечно, неприятная, надо признаться честно. Но эта неудача – это не моя сущность. Я тот – кто я есть, и одна неудача не делает меня окончательным неудачником.

2 фаза. Перед любой стрессовой ситуацией, всегда старайтесь проанализировать ситуацию наивысшего напряжения. «Предположим, я не сдам этот экзамен. Это, конечно, ужасно, но, с одной стороны, я от этого не умру, мое здоровье от этого не испортится, муж со мной не разведется, дети меньше любить не будут. Да, ситуация неприятна и, может быть, потребуются некоторые усилия для пересдачи экзамена, но катастрофы никакой не случится. Конец мира от этого не настанет».

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.