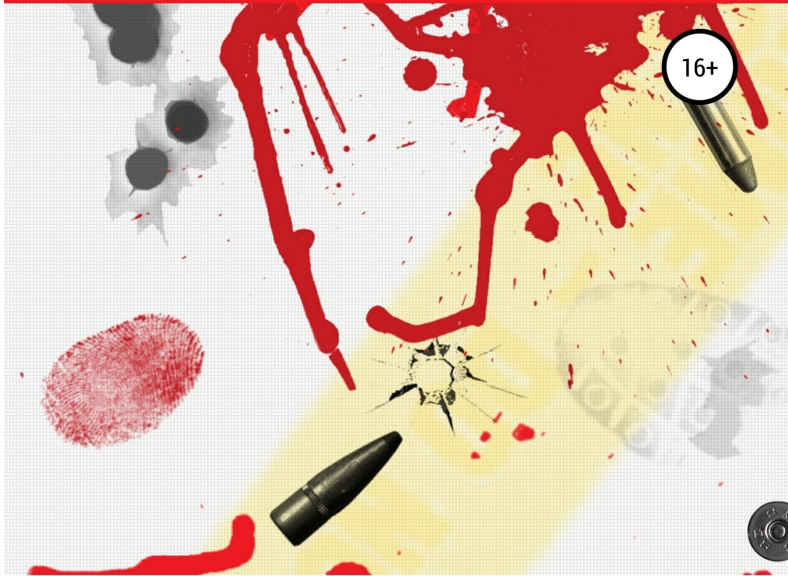


Светлана Шуман



Психологическое консультирование  
Часть 2.

Работа с неврозами

**Светлана Георгиевна Шуман**  
**Психологическое**  
**консультирование. Часть**  
**2. Работа с неврозами**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=57128031](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=57128031)  
SelfPub; 2020*

**Аннотация**

Книга является продолжением монографии о формировании личности в условиях деятельности психолого-педагогической службы. Изложена 4-я глава книги, в которой изложен опыт работы с людьми, у которых развивается невроз. Материал, изложенный в книге, может быть полезен как практикующим психологам, так и студентов психологических факультетов, готовящим себя к консультативной деятельности. Может быть интересна людям, испытывающим потребность в психологической помощи специалистов.

# Содержание

Глава 4. Опыт работы с людьми, больными невротами и другими расстройствами нервной системы	4
Подглава 1. Невроз – болезнь или способ жизни?	4
Подглава 2. Стресс: пути выхода из стрессовой ситуации	25
Подглава	28
Подглава 4. Сексуальная неудовлетворённость – большая проблема	34
Подглава 5. Проблемы семейного воспитания	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

# **Глава 4. Опыт работы с людьми, больными неврозами и другими расстройствами нервной системы**

## **Подглава 1. Невроз – болезнь или способ жизни?**

Много споров идёт о неврозе: является он психическим заболеванием или его может вылечить психолог. По тому, какой низкий эффект излечивания невроза врачами психотерапевтами, можно сделать вывод, что, всё-таки, это – не заболевание. По утверждению Э. Фромма, больными можно считать всех людей, не находящих средств успешного взаимодействия с другими людьми. Именно это утверждение позволяет предположить, что обучение людей умению строить своё взаимодействие с «другими» (не только с людьми, но и с различными формами Жизни), приведёт к благоденствию человеческого общества.

К. Хорни утверждает, что причиной развития невроза является та социальная среда, в которой человек проживает. Но, социальная среда – это люди, которые создают традиции, законы, указы, уставы, которые навязывают друг другу свои

идеи, мысли, которые пытаются добиться исполнения своих принципов другими.

Получается, если изменить социальную среду, то, можно не допустить развития неврозов у людей? А, может быть, можно изменить отношение людей к социальной среде – и этот путь с большим успехом, чем изменение всей социальной среды, приведёт к формированию здоровых людей и здоровой социальной среды? Тем самым, будет происходить и процесс изменения социальной среды.

В наше время неврозами больны почти все. Остаётся понять, почему это происходит.

Человека во все времена понимали, как потребность иметь материальное. Эту идею находим ещё у древних. Но, человек – это форма Жизни, и если понять, что Жизнь – это неделимая материально-энергетические-информационная целостность всех вместе взятых форм Жизни, то станет ясно, что как материально-энергетически-информационную неделимость с «другими» надо понимать и человека. Понимание человека, как материальной сущности, приводит не только к расколотости понятия «человек» в сознании людей, но, и к расколотости всей жизни человека. Поскольку, человек, понимающий себя, как потребность иметь материальное, и живёт, и развивает только свою материальную сущность. Человек делит себя на части, отделяя и выделяя материальное начало, мало того, он отделяет себя от «других». Если понимать человека как неделимую целостность с «дру-

гими», то становится ясно, что именно отторжение от себя «других», без которых человек реально не может жить – ведь, именно «другие» способствуют удовлетворению всех его потребностей и целей – и приводит к развитию у человека невроза. Человек, получается, отторгает от себя самого себя, какую-то свою часть. Именно это противоречие (стремление к целостности и одновременно, отторжение от себя «других») и лежит в основе развития невротических проявлений: страха, тревожности, зависти, жадности, ненависти, боязни и т.п.

Имея в качестве гипотезы именно эту идею, я и начала работать с отдельными людьми, которых можно было отнести к невротикам.

Наш многолетний опыт работы в качестве консультанта позволил выдвинуть предположение: у основной массы людей, которые нуждаются в психологической помощи, расстроена нервная система или развит невроз. Причины развития невроза и расстройства нервной системы могут быть разные, могут быть застарелыми и тянуться из детства, а могут возникнуть относительно недавно в результате психотравмирующих факторов, способствующих «срыву» нервной системы. Степень развития невроза, и особенности его проявления связаны с временным фактором и спецификой взаимодействия человека с окружающей средой.

В «Психологическом словаре» неврозы определяются, как функциональные нервно-психические расстройства.

Факторами, способствующими развитию неврозов, являются биологические, социально-психологические и факторы, имеющие психологическую природу. Для клинической картины невроза характерно сочетание нарушений высшей нервной деятельности и соматовегетативных расстройств с субъективными переживаниями (чувством тревоги, собственной неполноценности, переживаниями, связанными с конфликтной психотравмирующей ситуацией и др.). Выделяют следующие виды неврозов:

неврастения (как следствие перенапряжения, переутомления), которая характеризуется подавленным настроением человека, невыносимостью к сильным раздражителям, плохим сном, головными болями, сексуальными нарушениями;

чувство страха (наступающее в результате разлуки с близкими, болезнью и смертью близких), которое характеризуется повышенной тревожностью, страхом высоты, замкнутых пространств;

истерический невроз, для которого характерны судорожные припадки, истерическая глухота, слепота, рвота, понос, нарушение сердечно-сосудистой деятельности, энурез, заикание;

невроз навязчивых состояний, для которого с детства характерны тревожность, неуверенность в себе, мнительность, навязчивые мысли, воспоминания, движения и действия.

Деление невроза на виды – совершенно условно, и, поскольку, жизнь человека – это процесс его развития, то, в за-

висимости от того, как протекает его жизнь, на разных этапах развития, для человека бывают характерны те или иные проявления. В принципе, все эти проявления – это реакция человека на жизненные обстоятельства, на поступки, действия отдельных людей.

Лечится невроз общеукрепляющими средствами, а также психотерапией. Тяжелые случаи (затяжной, застарелый невроз) лечится специалистами, в остальных случаях каждого человека можно научить избавляться от собственных неврозов, разработав рекомендации по укреплению здоровья, нервной системы; а, также, обучив его умению анализировать ситуации, в которые он попадает в процессе взаимодействия с окружающей действительностью (в том числе и с другими людьми), вскрывать причины и находить средства устранения этих причин.

К. Хорни пришла к выводу, что неврозы не возникают у спокойных, уравновешенных людей, а развиваются только у людей, раздраемых внутренними конфликтами. Но, это утверждение К. Хорни идёт от непонимания, что человек – это процесс, поэтому любой человек проходит этапы, как взаимодействие с «другими» формами Жизни, в ходе которых возникают конфликты. Такое утверждение К. Хорни идёт от непонимания того, что в основе невроза лежит понимание человеком себя как «Я», отличного от «других». И это – главное. Ведь, конфликт – это отношение человека с «другими» и, если понимать, что все люди руководству-

ются пониманием себя как «Я», а «других» воспринимают как недругов, врагов, то, станет ясно: невроз развивается у всех людей. Но, у каждого – по своему, поскольку, каждый человек вступает на протяжении своей жизни во взаимодействие с разными «другими», у каждого человека развиваются специфичные интересы, формируется свой уровень развития интеллекта, человек бывает успешным, либо пребывает в неуспехе и т.п.

К. Хорни утверждает, что неврозы возникают из-за расстройства в человеческих отношениях. Но, человек – это процесс, который, переходя с этапа на этап, изменяется, и сам порождает ситуации взаимодействия, которые отличаются от первоначальных источников зарождения нарушений во взаимодействии с «другими». Проблему зарождения невроза у человека необходимо рассматривать с самого начала его жизни. Это могут быть асфиксия – удушение, с которым ребёнок встречается с первых минут своей жизни. Это могут быть ситуации, с которыми ребёнок встречается в самом начале своей жизни – он родился, как нелюбимый, нежеланный, больной, его отдали в дом малютки, родители ребёнка бесконечно ссорились, кричали друг на друга и на ребёнка и т.п. Поэтому, истоки развития невроза необходимо проследить на протяжении всей жизни человека.

Человек, от рождения, – это потребность быть, то есть потребность развиваться, быть любимым и любить, потребность быть здоровым, приобретать информацию (развивать

интеллект), быть нужным, полезным «другим». Именно из-за того, что потребность быть у человека с самого детства не удовлетворяется, это и приводит к изменению его и биологических, физических основ, к изменению интеллекта, к нарушению взаимодействия с «другими» формами Жизни. Какими средствами удовлетворяется потребность быть, таков и человек. Человек – это стремление к делам, заботе, к приобретению интеллекта, к «другим», которым он хотел бы отдавать свои дела, интеллект, накопления. Но, если на пути реализации этих стремлений возникают препятствия, то есть, возникает противоречие между желанием человека и реальным достижением, реальным отношением к нему «других», и реальным его отношением к «другим», это и приводит к возникновению отрицательных эмоций, напряжению, страху, гневу, обиде, злости, ненависти, подозрительности и пр. проявлениям, которые и называют неврозом.

Поэтому, можно сказать, что подход, который предлагает Карен Хорни, не позволяет понять всю целостную картину возникновения и развития невроза. Если понимать невроз, как способы жизни, которые формируются (и человек начинает ими пользоваться, как привычными) на всем пути жизни человека, то и истоки возникновения невроза надо искать на всем жизненном пути человека.

Неделимость «Я» и «других» можно назвать инстинктом Жизни, который дан человеку от рождения, от Жизни. Стремление к его удовлетворению и приходит в противо-

речие с той реальностью, с которой сталкивается человек в своей жизни, с самого своего рождения. Как форма Жизни, стремясь к «другим», к целостности с ними, к приобретению их любви и к отдаче своей любви им, человек в реальной, человеческой жизни, сталкивается с негативным отношением к себе «других», и у него формируются привычные способы взаимодействия с «другими»: крики, угрозы, наказания, шлепки, драки, сплетни, подозрения, зависть, жестокость, жадность, презрение, агрессия и т.п. При этом, по мере движения по жизни, изменяются способы взаимодействия человека с «другими». И это способы укореняются, приобретаются человеком в результате тех видов взаимодействия, в которые он вступает с окружающим миром.

К. Хорни предлагает в «качестве динамического центра в развитии невроза рассматривать базисный конфликт между «движением к людям», движением против людей», движением от людей». Чтобы оставаться целостной личностью, человек должен разрешить этот конфликт. Неумение его разрешить и приводит к тому, что человек «разрывается» на части.

Наш опыт работы с людьми, позволяет выделить типы личностей: 1) люди, развивающиеся как целостность с «другими», испытывающие любовь «других» и сами отдающие любовь «другим»; 2) люди, деградирующие как личность, имеющие в качестве смысла жизни накопление как можно большего количества материального лично для себя; 3)

люди, смыслом жизни которых является стремление к власти над «другими». Невроз может развиваться у всех типов личностей – в зависимости от того, как у них складывается жизнь.

Деление людей (личностей) на типы – условное, поскольку, человек – процесс, и, имея, изначально развитое стремление приносить пользу «другим», постепенно может прийти к осознанию того, что главное в жизни человека – материальное обогащение, а потом может приобрести и желание властвовать, унижать и уничтожать «других». Точно также, человек, осознав сущность, истинность жизни, как заботу о «других», может начать меняться, и в этом случае, сам может уйти от развития у него невротических проявлений. Поскольку, сущность невроза – в конфликте между стремлением человека к любви к «другим» и стремлением его к их унижению, уничтожению, то, человек может сам с успехом разрешить этот конфликт. Хотя, как правило, средства, используемые людьми для разрешения этого конфликта, не дают ожидаемого эффекта.

Для разрешения конфликта невротики используют следующие средства:

**Оправдывают себя, свои поступки, действия.** При этом, невротика кажется, что он снял противоречие, понял, как должен вести себя «другой». Однако, при этом, «другой» сопротивляется, не хочет делать так, как от него ожидает невротик, чем вызывает дальнейшую деградацию лич-

ности невротика. При использовании такого средства противоречие между «Я» и «другими» остаётся, человек не достигает целостности с «другими», он продолжает оставаться в расколотости, разделённости с «другими».

**Уходят от взаимодействия с «другими»**, с теми, кто мешает им оставаться во мнении, что «они – правы». В результате использования этого средства «другие» продолжают оставаться отдельно от невротика, он не снимает противоречия между любовью и ненавистью. Невротики уходят от взаимодействия также с теми, кто говорит им об их реальных качествах. Создав в своём воображении идеальный образ себя, невротики перестают взаимодействовать с людьми, которые делают попытку разрушить их идеальный образ. Чтобы добиться расположения «других», **ЛЬСТЯТ** «другим». Но, одновременно и ненавидят тех, кому льстят, презирают их, поскольку, считают, что те, кому они льстят, вынуждают их применять это средство. Одновременно, они и себя ненавидят за то, что поступают таким образом.

**Вступают в спор с «другими»**, с целью доказать свою правоту. При этом, если у них не получается убедить оппонента в своей правоте, они начинают злиться, сердиться, кричать, оскорблять того, кто им не поддаётся.

**Винят в своём неуспехе «других»**. Они – не могут быть неправы, это – «другие» дали им ложную информацию, помешали, позавидовали, «другие» – глупые, безнравственные. И всё это – чтобы остаться в своём собственном созна-

нии незыблемыми.

**Создав свой идеальный образ**, пытаются найти подтверждение этого образа у других людей. Если «другие» не поддерживают невротика, он на них обижается, уходит от взаимодействия с ними, может конфликтовать, распространять о них сплетни, ненавидеть их. Если встречает человека умнее себя, пытается найти способы его убрать со своего пути, мстит ему, пытается уничтожить.

**Имея отрицательные качества**, приписывают их наличие другим людям, осуждают за это «других» людей. Сами у себя не видят мелочности, предательства, вообще, не видят у себя тех качеств, которые очень даже хорошо видны «другим».

**Анализируя ситуации взаимодействия с «другими»**, всегда найдут оправдание себе и своим поступкам, и будут обвинять «других» в том, что именно они виноваты (если, например, не было достигнуто успеха).

**Бывают циничны**, высмеивают доброту, порядочность «других», могут найти аргументы, чтобы обосновать, что «другой» – «дурак», «лопоухий» и т.п.

Все эти средства, применяемые невротиком во взаимодействии с «другими», не способствуют его излечению, а, наоборот, способствуют ухудшению его состояния. Человек, чтобы излечиться, должен найти способ обосновать свою неправоту, найти способ перешагнуть через свои личные амбиции, обиды, принять цели, которые способствовали бы его

единению с «другими», найти средства, объединяющие (а не отталкивающие, разъединяющие) его с «другими». Невротик всё должен делать для того, чтобы сохранить свою целостность с «другими» – в этом и есть ключ к его исцелению.

Если бы у каждого человека с самого детства формировалось представление о человеке, как неделимой материально-энергетически-информационной (как «Я») целостности с «другими», и в качестве смысла жизни – стремление к сохранению этой целостности, что достигается путём заботы о «других», выполнения дел на пользу «другим», то не было бы и самого понятия «невроты». А так – получается, что расколотость личности изначально закладывается в сознание человека той информацией, которую ребёнку о нём самом дают родители, и путём использования «другими» по отношению к нему негативных средств. У ребёнка формируется о себе представление, как о материальном, смысле его жизни становится приобретение материального, лично для себя.

Невроз в большей степени развивается у людей, имеющих в качестве смысла жизни стремление к удовлетворению своих личных материальных потребностей и потребности во власти. Так как удовлетворение этих потребностей зависит от других людей, то, это и приводит к тому, что человек может быть не удовлетворён тем, что ему предлагают другие. Это, соответственно, вызывает у него желание заставить «других» подчиняться ему, делать что-то так, как он ожи-

дает. Используя крики, ссоры, угрозы, слёзы, брань и другие средства унижения, человек сам способствует расстройству своей нервной системы. При этом, нередко, он испытывает использование таких же методов со стороны других людей. Средства, которые человек использует во взаимодействии с другими людьми, становятся его привычкой. Кроме того, вступая во взаимодействие с кем-то или с чем-то, что уже предполагало использование негативных средств, человек заранее ожидает повторения подобной ситуации. Поэтому, и прибегает к использованию привычных средств взаимодействия с другими. Человеку оставаться любовью к «другим» мешают сами «другие», именно они и вынуждают человека применять к ним средства, которые он усвоил во взаимодействии с ними: от кого-то человек прячется, кого-то – боится, кого-то – ненавидит, кому – то – завидует, кому-то льстит, кого-то – унижает, кого-то – уничтожает. И всё это – на фоне потребности любить «других». Он любит «других», но, вынужден, чтобы выжить в человеческой жизни, идти наперекор самому себе. Он себя за это ненавидит, но, делает попытку найти виноватого, поэтому, и разрывается на части.

Всё для человека (ребёнка) с самого начала жизни – враждебно! Раздражённые, ссорящиеся между собой родители, другие дети, которые отнимают у него игрушки, собаки, которые кусают, кошки, которые царапают, дождь – мочит, хлещет, ветер сбивает с ног, солнце жжёт, мороз щиплет, родители наказывают за то, что он хочет выполнить дела на поль-

зу им...

Ребёнку, который рождается, как потребность любить, который, по идее, должен развиваться по этапам: брать готовое, самостоятельно отыскивать готовое, применять приобретённое в жизни, создавать новое и отдавать «другим», не создаются условия для жизни с самого начала. Поэтому, ребёнок научается брать готовое, и усваивает методы: отнять, отобрать, украсть, присвоить, подслушать, подглядеть, «продать» имеющуюся информацию за что-то, для себя, материальное... И потребность любить, быть любимым, которая является истинной сущностью человека, остаётся нереализованной.

Став взрослым, человек пытается заглушить этот конфликт (он – не «внутренний» и не «внешний», а – человеческий) вином (водкой). А теперь ещё изобрели и наркотики, которые создают иллюзию любви, счастья.

Много споров идёт о неврозе: является он психическим заболеванием, или его может вылечить психолог?

Фрейд утверждал, что невроз излечить нельзя. Этот вывод он сделал потому, что считал: у человека есть потребность в самоуничтожении. А невроз, как раз, и есть путь, ведущий к расколу личности. Невроз – это процесс, который на более поздних этапах своего развития переходит в психоз, и может закончиться суицидальными проявлениями.

К. Хорни, которая начала заниматься проблемами невроза еще более шестидесяти лет назад, считает невроз болез-

нию, которую может вылечить психолог, и основным проявлением невроза считает расколотость личности, неспособность человека находить позитивные способы взаимодействия с другими людьми. Такого же мнения придерживается Э. Фромм, который считает всех людей, не находящих средств успешного взаимодействия с другими людьми, больными. Если придерживаться подходов, предлагаемых К. Хорни и Э. Фроммом, то можно утверждать, что больно почти всё человечество. К. Хорни так и говорит: причиной развития невроза у человека является та социальная среда, в которой он живёт.

Можно заметить: в обществе людей, унижающих других, стремящихся к самоутверждению путём уничтожения других, завидующих другим, больше всего достаётся людям способным, творческим, талантливым, гениальным. Творческого человека, зачастую, затравливают, вгоняют в стрессовые ситуации. В результате, он теряет уверенность, становится подозрительным, мнительным, боится взаимодействовать с людьми, ожидая от них использования негативных средств – подвоха, насмешек, унижений, сплетен, оскорблений и т.п. Реакция на эти ожидания у разных людей – разная: кто-то становится агрессивным, кто-то прячется от людей, кто-то начинает заискивать перед другими. Не одобряя своих реакций, своего реального поведения по отношению к другим людям, невротик, тем не менее, продолжает использовать именно такие средства. Некоторые люди утверждают, что,

вроде бы, «сидит» в них два человека, которые постоянно борются друг с другом. Один понимает, как надо взаимодействовать с другими людьми, а второй «нашептывает» ему совершенно другие способы общения. И, реально зная, как надо вести себя в той или иной ситуации, человек, тем не менее, ведёт себя совершенно по-другому. Анализ жизни невротика позволяет понять, что «сидит» в человеке его своеволие, эгоизм, нежелание подчиняться нормам, принятым в человеческом обществе, желание постоянно быть правым. Этот «второй», как второе «Я» человека, и мешает невротика «выползти» из невроза, когда с ним начинает работать психоаналитик. И, именно, этот, «второй» способствует ещё большему расколу личности.

Чем отличается нормальный человек от невротика? Нормальный понимает причины поведения других людей (у него для этого есть знания, опыт), объясняет их себе, прощает других, даже жалеет их, поскольку видит, что они не обладают теми достоинствами, которыми обладает он. Нормальный человек может поставить себя в позицию другого, понять, почему тот к нему так относится, и, объяснив себе это, может найти способы взаимодействия с ним. Именно этой реакцией на внешнюю, социальную среду, и отличаются нормальные люди от людей, у которых начинается невроз.

Чтобы понять, почему тот или иной человек использует во взаимодействии с другими людьми те или иные средства, необходимо сделать экскурс в историю развития человека,

изучить жизнь, которой он жил, начиная со времени рождения.

Именно, негативные обстоятельства жизни, которые действуют на человека длительное время, и приводят к тому, что у человека, в конце концов, случается «срыв» нервной системы. В связи с этим целесообразно о неврозе говорить не как о болезни, а как о способе жизни человека, как о привычке, которая у него выработалась как реакция на негативное воздействие социальной среды.

Именно, поэтому и лечение невротика надо начинать с восстановления всего индивидуального пути его развития. Это поможет понять причины развития невроза. На следующем этапе выведения человека из состояния невроза, необходимо дать ему знания о том, кто он – истинный человек. Именно противоречие, заложенное в понимании сущности человека, и приводит, в итоге, к тому, что у человека развивается невроз. Человек – это неделимая целостность «Я» с «другими». «Другие» – это средства реализации целей человека, без «других» человек не может жить. Поэтому, главным для человека должно быть стремление приносить пользу «другим», проявлять заботу именно о «других». Человек должен беречь «других», поскольку без «других» он не сможет удовлетворять никакие свои потребности. Всё человеку дают «другие». Раскол личности невротика – это и есть борьба человека между «Я» и «другими». С одной стороны, невротик понимает роль, которую в его жизни играют «дру-

гие», с другой стороны – он ненавидит «других», боится их, завидует им, воспринимает их как своих недругов, врагов. Человек от природы – любовь, а жизнь в обществе делает его ненавистником «других». Человек, который испытывает на себе значительное время, или слишком ненавистное отношение «других», в конце концов, «срывается», и впадает в состояние, которое и называют неврозом. Поэтому, ясно, что невроз можно вылечить, вернув человека в положительную среду, устранив причины, которые способствовали развитию у него негативного отношения к «другим». Чтобы окончательно вылечить человека, необходимо показать ему (научить его) средства взаимодействия с «другими» и помочь ему «овладеть» этими средствами, закрепить эти средства в его личном опыте. Надо научить человека жить для «других», заботиться о «других». Понятно, что, чтобы у людей не развивался невроз, надо всем людям дать знания об истинном человеке, о его целостности с «другими» формами Жизни (не только с людьми, но и с природой, с животными и т.д.). Надо всех людей научить любить «других».

К. Хорни и другие психоаналитики, как и вся психология, утверждают, что базисом, на котором развивается невроз, является характер человека. Мы же считаем, что у человека, как формы Жизни, как неделимой целостности с «другими», нет отдельных психологических качеств и психических свойств. Человек – это постоянная смена целей и средств, с помощью которых человек свои цели удовлетворяет. Со-

вершенствование человека – это и есть совершенствование жизненных целей, связанных со стремлением заботиться об удовлетворении потребностей «других» форм Жизни, это – постоянный поиск средств, адекватных проявлению заботы о «других», это – постоянное овладение всё новыми и новыми средствами всё более совершенного удовлетворения потребностей «других». У человека, развивающегося как форма Жизни, воспринимающего себя как неделимое целое с «другими», в принципе, не может развиваться невроз. Поэтому, если человеческое общество будет построено, как ЛЮБОВЬ к «другим», оно не будет больным, каждый человек в таком обществе будет счастливым, поскольку будут наилучшим образом удовлетворены все его потребности. Нельзя любить себя, не любя «других», которые, по сути дела, являются частью человека, неделимым с ним единством.

Бывает, что невроз начинает развиваться у человека, который попал в какую-то ситуацию, в которой испытал много негативных эмоций, потрясших его «до глубины души». Он возненавидел тех, кто доставил ему эти негативные эмоции. И решил начать мстить. Как правило, ответом на средства, которые применяет человек, является возникновение у «другого» целей, адекватных этим средствам, с последующим использованием средств, адекватных возникшим целям. Эта цепочка негативных целей – средств и способствует усугублению ситуации, в которую изначально попал человек, способствует развитию невроза. При этом, понятно, что

человек, пусть и на некоторое время, потерял духовность, то есть вместо любви к «другим», стал проявлять к ним недоверие, подозрительность, ненависть, осуществил перенос негативного отношения к определённым людям на всех людей вообще, стал использовать во взаимодействии со всеми людьми различные негативные средства. В итоге, он сам же и пострадал, поскольку именно из-за того, что он перестал воспринимать всех «других», как часть самого себя, у него и произошёл раскол, раздвоение личности. И, как следствие, появились страхи, агрессия, апатия и т.п. явления.

Путь выхода из невроза – возвращение к целостности с «другими», исцеление. Надо либо самому, понимая механизм развития личности, перестать думать о том и о тех, кто унижал, обижал, уничтожал его. Либо, поняв, что сам себе делает плохо, человек должен примириться, помириться с «другими», с теми, которых он ранее воспринимал как врагов, либо уйти от взаимодействия с теми, кто доставлял ему отрицательные эмоции, и забыть о них. Поэтому, ясно, что исцеление человека от невроза – в его собственных руках.

Наверно, не каждый человек сам сможет «выползти» из невроза – всё будет зависеть от того, как долго у человека развивалась ненависть к «другим», то есть, насколько глубоко невроз укоренился в человеке. Немало будет зависеть от уровня развития интеллекта, мышления человека, от его умения анализировать жизненные ситуации. Осуществлять самоанализ каждый человек может научиться, если поставит

перед собой такую цель. Но, для этого нужны определённые знания. Наверно, лучше, если человек, чувствуя своё раздвоение, борьбу любви и ненависти к одному и тому же человеку, к людям вообще, обратится к специалисту, который и сможет стать на путь исцеления, научит, как надо жить, чтобы вернуть себе радость жизни.

Что делать, как быть, чтобы спасти людей от неврозов? К. Хорни пытается помочь изменить жизнь каждому невротичку в отдельности. Мы же видим выход – в изменении всей человеческой жизни. А, для этого, надо:

1. Дать истинную информацию о Жизни, человеке, смысле человеческой жизни, сущности и способах взаимодействия всем людям земли.
2. Создать новую науку, которая разработала бы способы взаимодействия людей с различными «другими».
3. Начать формировать личность из каждого человека
4. Начать строить различные сферы человеческой жизни, как формы Жизни (прежде всего, образование и религию).

## **Подглава 2.Стресс: пути выхода из стрессовой ситуации**

Стресс – это состояние психического напряжения, которое возникает у человека в результате взаимодействия с отдельными явлениями, людьми. Стресс – это реакция конкретного человека на конкретные проявления среды. Для одного человека та или иная ситуация лично-значима, для другого – нет. Поэтому, часто люди не могут понять, почему тот или иной человек реагирует на ту или иную ситуацию определённым образом.

Сущность стресса – в несовпадении между ожиданиями человека, его целями и средствами, которые были применены другими людьми, обстоятельствами, для реализации целей этого человека.. Человек ожидал одного, но, так как это – его ожидание, а средством реализации его целей выступают «другие», то, его ожидание могло и не совпасть с тем, что реально человек получил.

Стресс человек может испытать в результате смерти близкого человека, в результате поведения любимого человека, в результате кражи материальных ценностей в результате встречи с каким-то явлением, ситуацией, вызвавшей у человека сильное волнение, поскольку они напомнили ему о событиях, имевших место в его жизни.

Стресс – ситуативная реакция человека на события. В

случае, если человек начинает анализировать причины возникшей ситуации, определять конкретное своё отношение к этой ситуации, то может случиться так, что у человека изменится восприятие этого события. В этом случае говорят, что стресс оказал на человека положительное влияние. Скорее, надо говорить о том, что именно в результате возникновения той или иной реакции на события, человек обратил внимание на эти события, глубоко их изучил, проанализировал, и, сделал выводы, которые повлекли за собой поведение человека, приведшее к положительным результатам в его жизни.

Но, стресс может сыграть и отрицательную роль в жизни человека – привести к ухудшению его здоровья, к «срыву» нервной системы. Можно утверждать, что любая ситуация, которая вызвала у человека сильное волнение и привела к «срыву» нервной системы, может быть осмыслена так, что приведёт к изменению к ней отношения человека. Всё зависит от того, как её объяснить, как её проанализировать. Но, однозначно, человек всегда может сам себе объяснить эту ситуацию так, что, окажется, что ситуация «сыграла» ему на руку. В конце концов, всегда можно объяснить возникновение той или иной ситуации «происками» Жизни, предопределённостью всех событий.

Если произошло то или иное событие, которое вызвало у человека сильное напряжение, волнение, надо осуществить анализ ситуации и постараться представить себе ситуацию так, как выгодно человеку, надо попытаться **изменить вос-**

## **приятие реальности.**

Чтобы это сделать, человек должен иметь знания о человеке, Жизни, связи человека с Жизнью, смысле жизни человека, о специфика взаимодействия человека с людьми и «другими» формами Жизни. Все эти знания даёт «Теория Жизни, как всеобъемлющая теория развития», которая разработана нами и, с точки зрения которой мы осуществляем анализ ситуаций, с которыми встречаемся в своей работе в качестве психоаналитика, консультанта – психолога. На консультации мы не только объясняем людям причины событий, которые происходят в их жизни, но и меняем взгляд на эти события, формируем другое восприятие действительности. Но, главное – мы обогащаем людей знаниями, которые позволяют им самим начать правильно объяснять причины возникающих в их жизни стрессов, конфликтов и других расстройств, и подбирать бесконфликтные средства взаимодействия с «другими».

## Подглава

### 3. Невроз – семейное заболевание

Как мы уже отмечали, невроз – заболевание (или – способ жизни), которое характерно почти всем людям земли. Это – результат жизни людей, понимающих себя как материальное «Я». Именно от непонимания, что каждый человек, по структуре – неделимая целостность материально-энергетически-информационного, как «Я», и «других» форм Жизни, и происходит отношение людей к «другим». Не понимая, что «другие» – средства удовлетворения их целей и потребностей, люди унижают «других», сторонятся их, относятся к ним, как к недругам, врагам, уничтожают их. В ответ, они испытывают такое же отношение людей и «других» форм Жизни к себе. В итоге, расстройством нервной системы начинают заболевать все люди. Мало того, в неврозе оказываются и многие «другие» формы Жизни, с которыми больные люди вступают во взаимодействие. Агрессия, недоброжелательность, можно сказать, являются характерным явлением для многих форм Жизни – тайфуны, извержения, смерчи, шквалы, потопаы, наводнения, обвалы и т.д.

Когда на консультацию по поводу неврозов обращается какой-то, один, человек, то, начиная работать с ним, непременно, выходишь на других членов семьи, которые, как показывает опыт взаимодействия с такими людьми, тоже боль-

ны. Это и понятно: ведь человек, который обратился за помощью к психологу, рос в конкретной семье, учился умению жить, взаимодействовать с «другими» у конкретных людей. Именно у них он и приобретал знания о смысле жизни, определённые интересы, знания и опыт удовлетворения тех или иных своих потребностей. Всех людей, условно, можно разделить на тех, смыслом жизни которых является забота о «других» – таких людей очень немного, и людей, которые стремятся к удовлетворению своих личных, в основном, материальных, потребностей. К личным потребностям многих людей относится стремление властвовать, управлять, командовать. Безусловно, в этом случае, люди используют средства унижения, порою, и уничтожения «других». Именно, под воздействием таких средств общения у людей и развиваются неврозы. И, пока не «вылечишь» всех членов семьи, добиться излечения хотя бы одного человека, не удаётся. И приходится работать одновременно со всеми членами семьи.

\* \* \*

Сейчас он занимается бизнесом. А когда – то занимал пост в милиции, на уровне районного начальника. Он обратился ко мне по поводу ребенка, которому психиатры поставили, какой – то, невысказанный диагноз (вроде как «двигательный» невроз). Это такая нелепость – делить человека на «куски»! Но, тем не менее, человек, разделенный на части еще на заре становления человеческого общества, продолжает оставаться предметом исследования разных наук и

религии (она изучает «дух»).

У его ребенка периодически начинает дергаться глаз, наблюдаются беспорядочные, хаотические движения руками, ногами. И, безусловно, тому есть причины, а врачи ставят ему диагноз: «невроз «двигательный». Он уже неоднократно лечил ребенка (и говорит, что это стоит очень дорого), но ощутимого эффекта нет. Кто – то посоветовал ему обратиться к психологу, и вот, он пришел – пока один, без ребенка, на «разведку».

Наблюдая за ним во время рассказа, я думаю: «И ему врачи могли бы смело ставить тот же диагноз, что и его ребенку. А потом сказать: наследственное. И, «содрав» с него, бывшего начальника, «кругленькую» сумму, «умыть руки».

К сожалению, так часто и случается. Тем самым, и врачи, и психологи дискредитируют науку, в целом. Поэтому, нет доверия – ни к психиатрии, ни к психологии.

А науки, как они сейчас понимаются и преподаются, и не могут способствовать формированию профессионала. Ведь, человек – целое, единое, неделимое существо, и его надо рассматривать именно так, когда мы пытаемся помочь ему справиться с какой – то проблемой или заболеванием. Болеет человек, а не его «нервы» (Вообще, что это такое – вне целого человека?). Поэтому, и лечить надо человека. А человек – это сложнейшее, от рождения, существо, в котором сочетается природная сущность, где главное – потребность в единении с «другими» – людьми, всей природой, в целом,

и родовая сущность, где верховодит «Я». И идет в человеке, от рождения, борьба между «Я» и «ОНИ». И, как результат этой борьбы, когда побеждает «Я», и развиваются неврозы, страхи, суицидальные состояния.

Когда я спросила у папы, а не болен ли неврозом и он сам, он признался мне, что тоже лечился, но бесполезно. Хотя, до этого говорил, что семья у них замечательная, конфликтов в семье нет, они материально обеспечены.

Так вот, именно стремление к материальному благу, к самоутверждению, и привело к тому, что папа, используя свой пост начальника милиции, унижал, обирал, воровал, лгал... Да, он материально обеспечен. Но, почти не спит ночами. Почему? Страх...

Он объясняет мне, что «честно жить» нельзя, так как мало платят. Поэтому, он вынужден был... Ну, а теперь, вот, пришла расплата... Причем, ведь, не только у него невроз и бессонница, но и у единственного сына, которому пятнадцать. И, когда папа заботился о «его же благе», то «благо» он понимал, как материальную обеспеченность. Но, ребенок, ведь, живет среди людей, детей, учителей, которые, конечно же, из зависти, шушукуются за его спиной, смотрят на него ненавистными глазами, показывают на него пальцем, а, иногда, и в лицо говорят, что «папа – вор».

И если у папы, когда он работал в милиции, была «крепкая нервная система», то у ребенка – подростка, она еще не сложившаяся, не сформировавшаяся, поэтому и наступил

«срыв».

Папа ходит по врачам. Папа тратит деньги. Но все это – напрасно. Потому, что проблема ребенка – в папе, и лечить их надо вместе: сына и папу.

Папа «лечится» алкоголем – так он пытается снять страх. Но, ото дня ко дню, когда протрезвеет, ему становится все хуже.

Что же делать? Где выход?

Папа должен осмыслить: спасти и себя, и ребенка он сможет только тогда, когда перестанет пить, сам в себе разберется (пусть, с помощью психолога), поймет, почему уничтожал людей, и станет менять приоритет ценностей. Главное для человека – не материальная обеспеченность, не деньги (у папы их пока вдоволь, но их у него «отбирают» врачи, которые «дорого берут» за «лечение», и, кроме того, деньги не могут избавить его бессонницы, а сына от «двигательного» невроза). Главное для человека – единение с другими, созидание, польза, творение благ **для «других»**. Он занимается сейчас бизнесом. Но, что это за «бизнес», когда он в одном месте берет и, перенеся в другое место, продает – по более дорогой цене? Ведь, это – обыкновенная спекуляция! И он продолжает «надувать» людей. Он продолжает за счет людей «сколачивать» свой капитал. Вот, если бы, он открыл производство, где изготавливал нужные, полезные людям вещи, вот, если бы, он ставил **главной целью: доставить людям благо, порадовать их, позаботиться о них** – тогда бы и

пришла истинная радость, истинное счастье, и отступил бы невроз – и его, и сына, так как сын расстраивается, именно, из – за папы. И, если папа был бы счастлив, вместе с ним становился бы счастливым и его единственный ребенок, ради которого, как он говорит, он и живет.

## **Подглава 4. Сексуальная неудовлетворённость – большая проблема**

На консультацию пришла измученная женщина. Видно, что она уже долгое время пребывает в стрессе. Она – учительница. Муж у неё – армянин, предприниматель. У них в браке родились двое детей: девочке – 10 лет, мальчику – 6. У неё от первого брака есть 16-ти летняя дочь, которая длительное время проживала с бабушкой. Сейчас бабушка умерла, и дочь переселилась к матери. Ещё десять лет назад, когда вышла замуж за Рачика, не задумываясь, отдала дочь на воспитание матери. А бабушка постоянно формировала у внучки мнение о матери как о кукушке. К тому же, и сама Наташа, отдав дочь бабушке, почти не принимала участия в её жизни – только иногда помогала деньгами, тем самым, давая повод и матери, и дочери, относиться к ней плохо. Когда бабушка умерла, и Соня переехала жить к матери, в доме начались скандалы: муж Наташи был против того, чтобы с ними проживала её старшая дочь. Соня тоже относится к ней плохо – результат всей прежней жизни у бабушки. Ссорится с матерью, упрекает её, что она её не любит.

На консультации Наташа спрашивает:

– Как убедить Соню, что я её люблю?

– А, что Вы понимаете под любовью? Может быть, Ваши представления о любви расходятся с представлениями о любви Вашей старшей дочери?

– Но, ведь она живёт у меня, я её одеваю, кормлю, даю немного денег. Она просит мобильный телефон – я обещала ей купить...

Когда на консультации я встретила с Соней, то поняла, что, на самом деле, у них разное представление о любви.

Соня мне рассказала:

– Мама такая издёрганная! Она постоянно на меня кричит. Конечно, на Рачика кричать не может – он её бьёт, а младшие дети уже привыкли к её способу общения – не обращают внимания на её крики. А я постоянно прошу её на меня не кричать – у меня начинает болеть от криков голова, я сама «срываюсь», начинаю кричать на неё. Тогда, у неё появляется основание сказать мне: «Как ты со мной, негодяйка, разговариваешь? Ну, а потом – слово за слово, вспоминаем бабушку. Я её очень любила – она меня никогда не унижала, а маму осуждала. И сейчас, когда заходит разговор о бабушке, мама начинает её ругать, я – защищаю, и всё кончается истерикой – моей и мамы.

Вот такое у них в семье общение! Это же, какие нервы надо иметь, чтобы всё это вынести. А они привыкли, считают, что по – другому и невозможно.

В общении с Наташей бросается в глаза «учительский» стиль. Назидательный, не терпящий возражений. В том, что

у неё расстроена нервная система, она обвиняет всех – свою мать (эта старая «сучка»), мужа (этот «кабель»), Сою (эта неблагодарная тварь), у неё и на работе проблемы, которые создаются коллегами (эти тупые, безмозглые учителя).

Она всегда и во всём права (странно, что пришла на консультацию к психологу), всем даёт советы, считая, что её советы не могут быть необоснованными. Типичное, поверхностное понимание жизни, средств, используемых другими людьми. Формализм, неумение проникнуть в глубину явления и понять. Да и желания нет понять. Зачем? Ей и так всё ясно. К сожалению, надо признать, что сегодня так готовят в вузах учителей. Всё обмельчало! И вузовские преподаватели – тоже.

Но, главная проблема, которую, как убеждена Наташа, создаёт муж – это её сексуальная неудовлетворённость.

– Его не бывает дома целый день. И вечерами он приходит очень поздно, иногда не приходит совсем. Я – молодая женщина, мне нужен мужчина! А он меня избегает. Я у него вымаливаю близость! Когда я с вечера начинаю ласкаться к нему, прошу, чтобы он сегодня спал в моей комнате, он начинает на меня кричать, оскорбляет проституткой, б...

– За что? Ведь это – естественно, что между мужем и женой должны быть сексуальные отношения.

– Для него это – неестественно. Он говорит всякий раз, что устал, хочет спать.

Я предполагаю:

– Скорее всего, у мужа половое бессилие. Вам так не кажется?

Он заставляет её у него на глазах заниматься самоудовлетворением – только так может возбудиться. Но, и, возбудившись, тем не менее, не даёт ей удовлетворения.

Заиклившись на проблеме сексуального удовлетворения, и не находя выхода сексуальной энергии, она на всех срывает своё зло. Именно, постоянное сексуальное напряжение делает её раздражительной, невыдержанной. Срывается она не только на Соне и младших детях, но и на учениках. А мужа боится: он её избивает, если она перечит ему.

Клубок завязанных друг на друге и, в конечном счёте, на самой посетительнице, проблем. Как его распутать?

Я вычленяю все проблемы, которые ей предстоит реально решать самой. Я могу вывести человека на осознание проблем, их взаимосвязь, определить причины возникновения. Я могу, при возникновении целей, подсказать средства и пути устранения проблем. Но, реально воплощать рекомендации в жизнь предстоит самому пациенту.

Главная мысль, на которую я вывожу Наташу: у них нет семьи. Она подхватывает:

– Да, он ходит к другой женщине.

Но, я имею в виду не это.

– У Вас нет семьи, поскольку нет совместных дел, взаимной заботы. И, скорее всего, подумайте сами, эту атмосферу в семье создали именно Вы. Ведь именно Вы управляете бы-

том, временем, делами домочадцев – ведь мужа, практически, не бывает дома. Проанализируйте Ваше взаимодействие с каждым: ведь Вы не даёте советов, как надо что-то выполнить, чтобы удовлетворить потребности «других». Вы поучаете, замечаете ошибки, оплошности, делаете замечания, показываете промахи и неудачи своих детей.

– А, что надо делать?

– Надо, во-первых, у всех детей формировать в качестве главных целей заботу о «других», дела на пользу «другим». А цели определяют подбор средств. Ведь и Ваша старшая дочь имеет такую же тенденцию в общении с младшими детьми: она на них кричит, замечает промахи, унижает, обзывает «дураками», «неумехами». Разве Вы не понимаете, что нет людей, которые бы желали, чтобы их унижали. Ваш муж унижает Вас, Вы что, его очень сильно любите?

Она признаётся:

– Честно говоря, я его ненавижу, и пришла к мысли, что мне надо с ним развестись.

– Я уже сказала Вам, что у Вас брак – формальный, муж только приносит в дом деньги, и именно из-за этого позволяет себе унижать Вас. Как же Вас будут уважать дети, если Вас не уважает их отец?

Первая проблема, которую ей нужно решить: определиться, стоит ли дальше продолжать делать вид, что у них есть семья, у её детей – отец, а у неё – муж. Я интересуюсь:

–Что Вас держит рядом с мужем? Давно ли он охладел к

Вам, давно ли Вы знаете о том, что у него есть другая женщина? Давно ли он стал Вас унижать своим нежеланием исполнять супружеский долг? Почему, в конце концов, Вы терпите его унижения, оскорбления, побои?

Она молчит, и я её спрашиваю:

– Может, Вы любите его?

Она, наконец, говорит:

– Он – бизнесмен, с успешным бизнесом, у него – машина, большие заработки. На деньги он не скупится – я привыкла тратить деньги с «размахом». Мы живём в своём доме, который строили на его деньги. Как подумаю о разводе, так ужасаюсь: он, ведь, перестанет давать деньги, тогда – как же жить?

Из-за денег вся жизнь идёт под откос.

У Наташи серьёзный невроз. Уже, скорее всего, на стадии садизма – недалеко от психоза. Состояние здоровья её ухудшается с каждым днём. Она находится в ужасном Хаосе. Боится или стесняется себе признаться, что она – учитель, интеллигентный человек, допустила, чтобы её унижали, избивали, оскорбляли. И ради чего она всё это терпит? Ради денег! Ведь материальные потребности можно умерить! Взамен получить возможность истинно жить – развиваться, иметь крепкую нервную систему, любить детей и быть любимой, заниматься развитием своих детей, доставлять радость в общении всем людям, и, главным образом, своим детям, коллегам, ученикам. Насколько известно из жизненной

практики, очень редко полная материальная удовлетворённость приносит удовлетворение всей жизни.

Она должна задуматься о смысле жизни. Для чего живёт? Она запуталась в проблеме взаимодействия со всеми людьми. Что она ожидает от жизни, какие цели стремится реализовать? Насколько я поняла, она погрязла в своих личных проблемах – иметь больше денег, удовлетворять свои сексуальные потребности. А где забота о муже, о детях, о коллегах, об учениках? Когда общаешься с ней, создаётся впечатление, что других людей не существует. Всё и все – для неё! Чтобы ей было хорошо! Хотя она и учительница, но не понимает простых истин: человек жив «другими», которые дают энергию, радость, положительные эмоции. Именно, потому она и болеет, что отодвигает от себя всех «других». Ей неоткуда черпать энергию для жизни. Только сменив смысл жизни и ведущие цели, она сможет начать распутывать клубок проблем, загнавших её в глубокий невроз.

Моё общение с людьми позволяет сделать вывод, что сменить ведущие цели и смысл жизни – эта задача под силу не каждому. Потому что, это предполагает отказ от привычной жизни. Человеку, в этом случае, придётся учиться новым средствам, новым отношениям, придётся учиться по – новому жить.

Уже у меня на консультации Наташа, как бы, начинает прозревать.

– Это я виновата в том, что у Рачика появилась другая

женщина. Когда мы с ним познакомились, Он пылал ко мне страстью. Но, я забеременела почти сразу после нашего знакомства, у меня был тяжёлый токсикоз. Я его не подпускала к себе. А он – кавказский мужчина, темпераментный, даже пытался насиловать меня. Тогда именно из-за этого и начались у нас скандалы. Я его обвиняла в том, что он несколько не уважает и не любит меня, если любыми путями стремится удовлетворить свои «низменные» потребности.

Я про себя подумала: просто муж Наташи – эгоист, человек низкой культуры. Но, Наташе об этом не сказала. Поскольку, ведь и Наташа, судя по тому, что она мне рассказывала, тоже – эгоистка. Именно это и является причиной бесконечных конфликтов в семье. И пока все члены семьи не задумаются о том, ради чего живут, мира и уважения в семье не будет.

– Но, дети его любят, – говорит Наташа

– За что? Как у них складываются отношения?

– Он их почти не видит, потому что всё время проводит на работе, с друзьями, или – с подругой. Но, он им покупает всё, что они захотят.

Это и даёт основание и Наташе, и самому Рачику думать, что дети его любят, что он – хороший отец. Но, это совсем не так. На глазах у детей происходят конфликты и выяснение отношений между родителями. Это способствует развитию у детей безнравственных качеств. Стремясь угодить отцу, они жалуются ему «исподтишка» на мать: Наташа уже не

раз предпринимала попытку найти партнёра для удовлетворения сексуальных потребностей и приводила его домой, когда не было мужа (это – одна из причин, почему он её бьёт). А, когда им надо завоевать расположение матери, они рассказывают ей, как папа её оскорблял, когда она его не слышала.

Развиваются двуличие, неуважение к обоим родителям, формируется безнравственное представление о жизни.

Казалось бы, Наташа должна была всё понимать сама – ведь, она заканчивала педагогический вуз, где несколько лет изучала психологию и педагогику. Но, иметь информацию и применять её на практике – разные вещи, и ситуация в этой семье позволяет лишний раз в этом убедиться.

Сексуальная озабоченность Наташи – проблема, которую мне предстоит помочь ей её решить. Не мешало бы сходить на консультацию к сексопатологу – можно ли рассматривать её обострённые сексуальные потребности нормой, или это – следствие развития у неё невроза? Именно сексопатолог и сможет посоветовать ей, что же делать, чтобы эта проблема не мучила её.

Мужу надо бы тоже проконсультироваться у сексопатолога, возможно, надо полечиться. Но, для этого муж должен откровенно раскрыть специалисту причину своего поведения. Часто бывает так, что, даже придя на консультацию, пациент скрывает от специалиста причины своего отношения к тому или другому члену семьи, вообще, скрывает события

своей жизни. Но, консультант всё равно чувствует, что ему дают искажённую информацию или невразумительное, запутанное объяснение причин наличия тех или иных проблем. И я чувствовала, что Наташа что-то от меня скрывает. Но, не торопила её, понимала: она должна «созреть» для того, чтобы понять: ведь я не смогу ей дать рекомендаций по решению проблем, которые измучили её и привели к развитию невроза, если она мне откровенно не расскажет обо всём, что происходит в их семье.

Вообще-то, понять людей можно: у многих случались в жизни события, которые они хотели бы скрыть от «других». Психолог, безусловно, никогда не позволит себе рассказывать кому-то о том, что происходит в той или иной семье. Существует профессиональная этика. Но, ведь события бывают разные, и бывают такие, о которых откровенно не признаешься даже самому себе, не то, что другому человеку. Бывает, что люди должны даже мысли свои скрывать от других, не то, что поступки.

Наташа мне призналась:

– Ведь, я искала партнёра, которому готова была платить деньги за сексуальные «услуги». Но, при этом понимала, что если муж узнает – он меня убьёт. Ведь деньги мне даёт он, но, конечно, не для того, чтобы я себе покупала любовника.

Я ей советую:

– Если Вы меняете смысл жизни, сделаете своей главной целью заботу о «других», что предполагает выполнение

дел, растрату энергии, то, тогда, это приведёт к сублимации нерастраченной сексуальной энергии.

Наташа пробыла у меня на консультации два часа. И я, и она понимали, что это – только начало работы по решению проблем, с которыми она ко мне обратилась. Мы намечаем с ней план нашего дальнейшего взаимодействия.

Дома она должна обдумать идеи и рекомендации, которые я ей дала. В следующую нашу встречу мы обсудим, что она принимает, а что – нет, почему? Начиная со следующей встречи, я начну её обучать умению воплощать в жизнь теоретические основы истинной жизни, о которых мы проговорили с ней два часа.

У людей, которые приходят ко мне на консультацию, я меняю смысл жизни. Все, кто ко мне обращается, начинает рассказ с осуждения действий, слов, поведения в целом, «других» людей. А я в процессе работы с человеком помогаю ему осознать достоинства «других», обучаю умению видеть «других» как средство реализации его целей, помогаю осознать, что без «других» человек не может состояться, не может развиваться, жить.

Старшую дочь надо привести ко мне на консультацию: она уже взрослая и сможет помочь матери начать реализовать новые цели, которые возникнут у Наташи.

Предлагая ей сценарий дальнейших действий, я прекрасно понимала: Наташа привыкла к определённом стилю отношений, а я предлагаю ей начать себя ломать. Скорее все-

го, идя ко мне на консультации, она ожидала, что я решу её проблемы, как только она мне их назовёт. А я предлагаю ей самой меняться – иначе не выйти из запутанной ситуации, в которую попала их семья. Договариваемся продолжить с ней работу после того, как я встречу и побеседую с Соней.

Назавтра ко мне пришла Соня. Взрослая дочь, помощница, умница. Бабушка долго болела, и на ней лежали все заботы по дому. Самостоятельность в суждениях, взрослые, продуманные цели:

– Закончила в этом году школу, думаю поступать учиться дальше, приобретать профессию. Пока – в училище, после училища – в институт.

Когда заговорили о взаимоотношениях с мамой, она сказала:

– Мама меня не любит. Но, как мне кажется, мама не любит никого. Вот бабушка меня любила.

Бабушка болела, и Лене приходилось заботиться о бабушке, надо было успевать и учиться, и приготовить еду, и за лекарствами сходить, и бабушку покормить, и постирать, и прибраться в квартире.

–А мама со мной обращается, как с прислугой: разговаривает унижающим тоном, кричит, не выбирает выражений, срывает на мне зло. Я готова ей во всём помогать – ведь я всё умею делать. Но, выносить тон и стиль мамы я не могу. Мне кажется, мама ко мне придирается.

Я ей объясняю:

– Мама привыкла так общаться, мало того, ей не всегда нравится, как ты выполняешь какое-то дело. К тому же, у мамы расстроена нервная система. Ей надо помочь изменить цели и смысл жизни, тогда она станет совсем другой.

– Ну, что Вы говорите, она не может измениться!

У неё, в принципе, взгляд на маму отрицательный – влияние бабушки, к тому же, сейчас она сама видит, что мама за человек.

– Но, у тебя нет другой мамы, и, вообще, больше нет близких родственников, и тебе надо начать изучать маму, чтобы её понять, и находить правильные средства взаимодействия с ней.

С младшим братом у неё отношения складываются хорошо, а сестра постоянно «доносит» маме обо всех её действиях, словах, поступках. А иначе и быть не могло – ведь ребёнок усвоил это средство как способ завоевать расположение мамы. Она и на папу «доносит», и папе «доносит» на маму. В этой семье цели, смысл жизни и средства общения надо менять всем! Все домочадцы пытаются путём унижения «другого» возвыситься, занять положение, которое они вообразили в своём сознании. Конечно, главная работа по изменению взаимоотношений в семье ляжет на Наташу, иначе им надо брать в семью домашнего психолога, который будет каждую минуту напоминать о целях, которые они хотели бы реализовать: быть счастливыми.

– Я понимаю, что – не очень желанный член семьи: мама

с Рачиком привыкли жить по-своему. Но, тем не менее, нам надо учиться принимать привычки друг друга, надо учиться считаться с традициями, принятыми в каждой из семей. Я пока не знаю, как этому учиться. Наверно, не знает и мама, потому и обратилась к Вам за помощью.

Конечно, это очень непросто, но, другого выхода нет! Так думаю я. А Соня решила:

– Я хочу пойти дальше учиться туда, где мне дадут общежитие.

Поменять благоустроенный дом на койку в общежитии! Она согласна, если так будет лучше для мамы и её семьи.

Общаясь с ней, я всё больше убеждалась, как это здорово, когда человек с детства привыкает заботиться о «других». И как редко в обеспеченных семьях родители понимают простое правило жизни: чтобы жить, надо создавать и отдавать «другим». И не приучают детей удовлетворять потребности «других», считаться, прежде всего, с «другими», идти им навстречу, проявлять о них заботу. Как правило, если в семье материальный достаток, дети растут потребителями. Можно ли в семьях устранить это противоречие? Опыт консультирования показывает: можно. Надо только дать родителям соответствующие знания о жизни, человеке, смысле человеческой жизни. Надо готовить людей к вступлению в брак и к созданию семьи. И тогда удастся избежать многих проблем, возникающих в семье, удастся сократить количество разводов, которое в наше время «зашкаливает».

Наташа пришла ко мне через неделю. До этого звонила: ей так трудно держать себя в руках и постоянно помнить, что она хочет избавиться от невроза. Но то, что она стала спокойней реагировать на различные ситуации, заметили даже в школе. Ведь раньше она и в школе «срывалась» на учеников и коллег.

Она поговорила с мужем: какие у них (у каждого) цели, есть ли общие цели, которые позволили бы им сохранить семью (не видимость, а настоящую семью. Она объяснила ему, что такое семья). Он признался ей, что срывается, грубит, кричит, унижает её именно потому, что чувствует свою сексуальную несостоятельность. И когда не может её удовлетворить, расстраивается ещё больше. Они решили, что ему непременно надо сходить к врачу. И ещё: он сам захотел встретиться со мной.

Это очень важный момент: муж осознал, захотел, у него возникла цель – начать строить настоящую семью. Ну и что, что жили в течение десяти лет, как «кошка с собакой», зато остатки жизни проведут в семейной радости!

То, что у него, якобы, есть «подруга» – миф, который он придумал, чтобы сбегать от поползновений жены. Каково мужчине, тем более, армянину, признаваться жене, что он не может достойно исполнять свой супружеский долг! Вот он и выкручивался, как мог!

Ко мне на консультацию ещё раз пришла Соня.

– Появилась какая-то надежда, что в семье всё наладится.

Для меня это удивительно: Наташу как будто подменили.

Она рассказала несколько ситуаций, которые за это время произошли в семье. Младшая дочь, по привычке, пришла к ней с жалобой на Соню. Наташа посадила её рядом с собой, и начала объяснять, почему Соня так поступила: «Она заставила тебя помыть посуду, потому что хочет, чтобы ты удачно вышла замуж – ведь любая взрослая женщина должна уметь выполнять разные домашние дела». В следующий раз, когда Соня заставила её самостоятельно убрать со спинки стульев все платья, кофточки, брюки, которые были на них развешены, Наташа похвалила Соню и сказала: «Соня – молодец, она всё делает правильно, «иначе ты не повзрослеешь. Ведь взрослый человек – это тот, который все умеет самостоятельно делать».

Соня смеется:

– Сестра опешила – ведь, ещё недавно, когда она на меня жаловалась маме, та пригрозила меня поругать, а в следующий раз сказала: «А ну-ка, позови мне эту негодяйку, я с ней поговорю!» И, когда я пришла, она начала на меня кричать: «Что ты тут распоряжаешься, как у себя дома!»

Младшая дочь Наташи находится в таком возрасте, когда ещё можно у ребенка достаточно легко сформировать (изменить) правильные взгляды на жизнь. В более зрелом возрасте побороть лень девочки, которая привыкла ничего не делать, не прилагать усилий для получения материальных ценностей, и иметь всё, на что упал её взгляд, что ей необхо-

димом для самоутверждения, очень трудно. Старший подросток начинает искать и придумывать всякие ухищрения, чтобы оставить за собой право продолжать пользоваться средствами жизни, к которым он привык. А в этой семье дети были привязаны к матери, прислушивались к ней, боялись её, поэтому в семье достаточно быстро начал наступать период благоденствия. Конечно, труднее всех приходилось Наташе. Она мне пожаловалась, как трудно держать себя в руках.

– Но, Вы же претендуете на роль лидера, главного, самого умного. Вот и создавайте условия для счастья всем членам семьи.

То, что она по профессии – учитель, пока у неё были неправильные представления о целях Жизни, отрицательно влияло на формирование семейных отношений, но именно это сыграло свою положительную роль в изменении климата семьи, когда она поменяла цели и смысл жизни. Как она поняла, все проблемы, которые возникают в семье, можно решать успешно, если иметь соответствующие знания, постоянно применять эти знания в жизни, анализировать получаемые результаты, подбирать новые средства. Семейные отношения таким образом можно совершенствовать до бесконечности.

## **Подглава 5. Проблемы семейного воспитания**

В этой семье двое детей: одной – двенадцать, второму – скоро будет пять. Так случилось, что Марина была первой внучкой – и Николай, и Софья были единственными детьми в своих семьях, и когда родилась Марина, все бабушки и дедушки, а также мама и папа души в ней не чаяли. Девочка росла красивой, её наряжали, как куклу, все взахлёб хвалили её за то, что «она такая красивая». О развитии ребенка особенно не пеклись: красота ребенка заслоняла необходимость формировать у неё представление о том, что ценность человека – в знаниях и умениях, которыми он обладает.

# 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.