

лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

**ДУШЕВНАЯ ТРАВМА —
СТИМУЛ ДЛЯ РОСТА?**

Душевная травма – стимул для роста?

Как перестать страдать, даже если все ПЛОХО

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Елена Анисимова

Сомнения и разочарования порой одолевают всех. И если поддаться разрушительным мыслям, можно поверить, что все безнадежно, и скатиться в состояние вечного неудачника. Но когда мы осознаем, куда ведут раздумья, можно все исправить, утверждает профессор психологии Стивен С. Хейс.

Мне приходится прорабатывать с клиентами их тяжелый прошлый опыт, и всякий раз я наблюдаю, как их охватывает неверие в свои силы. Они сомневаются в состоятельности, способности стать лучше и даже в том, что заслуживают чего-то лучшего.

На пути к исцелению внутренняя логика подбрасывает тяжелые мысли:

- «Я конченный неудачник, и с этим ничего не поделаешь».
- «Моя жизнь – сплошной бардак, как бы я ни пытался это исправить».
- «Все безнадежно. Наверное, мне просто не суждено стать счастливым».

Эти самоуничижительные раздумья могут причинять сильную боль и затягивать в ловушку самосаботажа. В конце концов, если улучшения безнадежны, нечего даже стараться.

Чтобы обезвредить разрушительную установку, надо лишить ее привычной функции

Возможно, не все дошли до такой степени безысходности, как некоторые клиенты, но многие наверняка не раз испытывали сомнения и неуверенность. Когда мы идем на поводу у неуверенности и позволяем ей руководить нашими действиями, мы удаляемся от того, что серьезно и важно.

Поэтому я всегда работаю над обезвреживанием мыслей. Чтобы обезвредить разрушительную установку, надо лишить ее привычной функции. К примеру, возьмем мысль «Я недостаточно хорош». Это чрезвычайно тяжелая, удручающая мысль, которая часто приводит к еще большей тоске и страданиям. Тем не менее, если распевать «Я

недостаточно хорош» на мотив песенки «С днем рождения», оно теряет изначальный смысл. Слова все те же, но эффект – функция – меняется.

Техник обезвреживания, которые дают такой результат, множество. Многим людям, с которыми я работал, удалось обезвредить свои мысли, то есть отобрать у них силу. И хотя техники обезвреживания эффективны в борьбе с внутренним критиком, в какой-то момент клиент возвращается к объективности: «Но это же правда!»

Многие упорно цепляются за свою неуверенность, потому что убеждены, что это истина:

- «У меня ни гроша».
- «Мой супруг меня больше не любит».
- «Моя жизнь – сплошной кошмар».
- «Меня лишили родительских прав».
- «Мне диагностировали рак».

Безусловно, куда легче отбросить сомнения, если в целом осознаешь, что мысль ничем не обоснована. Но когда глубочайшие страхи оправданны, все намного сложнее. В такие моменты тянет вступить в спор, начать убеждать человека, что у него/у нее «не все потеряно» или «все еще есть будущее». Однако это лишь приведет к ненужным оправданиям и еще больше усугубит ситуацию.

Содержание мысли неважно, истинна она или нет, тоже неважно. Важно то, куда она ведет. Значение имеет только ее действие

Но я изменил тактику. Терапия принятия и ответственности не пытается выяснить, насколько правдива та или иная мысль. Более того, не так уж важно, позитивна она или негативна. Все это не имеет значения. Главное, чему и как служит мысль. Ведь мысли – это инструменты. Они подталкивают следовать целям и ценностям или, наоборот, затягивают в саморазрушающее поведение.

Ценность мысли измеряется не ее достоверностью, а тем, как она работает и что с нами делает. Негативное утверждение «Я плохой друг» может заставить внимательнее относиться к людям. Негативное и, безусловно, истинное утверждение «Я умру» может помочь задуматься о том, как мы живем. Неприятная правда вроде «Моя личная жизнь – сплошной бардак» может стать причиной для регистрации на сайте знакомств. И точно так же вполне позитивное утверждение «Я всегда и во всем круче всех» может испортить

отношения с окружающими и сделать из нас самовлюбленного нарцисса.

Содержание мысли неважно. Истинна она или нет, тоже неважно. Важно только то, куда она ведет. Значение имеет только ее действие. В следующий раз, когда разум начнет лепетать об ошибках и недостатках, а внутренний критик подкрутит громкость, чтобы вы лучше расслышали и наверняка поверили, потому что это «правда», спросите у себя: «Эта мысль как-то помогает мне жить и двигаться вперед?» Если да – прекрасно! А если нет, самое время вспомнить бодрый мотивчик песенки «С днем рождения».

Душевная травма – стимул для роста?

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Елена Анисимова

Вы пережили что-то очень тяжелое, даже ужасное. Это можно назвать душевной травмой. Значит ли это, что пережитое искалечит психику на всю жизнь? Или это даст ресурс для внутреннего развития?

В последнее время все больше внимания уделяется так называемому посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР). Но доводилось ли вам слышать о сопутствующем явлении – посттравматическом росте (ПТР)? Вряд ли. Это не диагноз, на котором можно заработать, так что внимание прессы это явление не привлекает.

Но тем не менее важно знать, что человек после травмы может стать более сильным, стойким и даже более счастливым, чем раньше. Что приводит к столь благополучному исходу? Вот как происходит этот процесс.

Сначала вы не сдерживаете эмоций. Вы плачете. Вы рыдаете. Вы изолируетесь ото всех. Вы вопите, кричите, впадаете в ярость. Вы свободно выражаете любые возникающие эмоции. Вы не можете поверить, что это случилось. Вы хотите отомстить. Вы хотите повернуть время вспять. Вы чувствуете себя таким беспомощным, уязвимым, потерянным. Это несправедливо, так не должно быть, этого не должно было случиться. Но это случилось и изменило вашу жизнь.

В какой-то момент вы принимаете случившееся. Вы сами почувствуете, когда для этого придет время. У вас осталась травма – никто с этим не спорит! Но жизнь на этом не заканчивается. Вы перестаете снова и снова мысленно переживать случившееся, словно пытаясь все «исправить». «Почему я не сделал того-то?», «А что, если бы я поступил иначе?», «Почему это случилось со мной?», «Мне следовало бы...». Вы понимаете, что бесконечно спрашивать себя «А что, если бы...» непродуктивно. Это лишь затуманивает взор.

Несмотря на одолевающие эмоции, вы делаете шаг вперед, к будущему, ради которого стоит жить

Вы начинаете действовать, несмотря на бушующие эмоции. Вы больше не хотите, чтобы травма управляла вами, но пока она продолжает вас контролировать. И хотя каждая клетка вашего тела словно кричит: «Оставь меня в покое! Я ничего не хочу!», вы все равно начинаете пытаться сделать «один смелый шаг».

Какой именно? Смелые шаги, как и травмы, могут быть самими разными. Шаг за шагом, понемногу, вы возвращаетесь к жизни. Иногда это крохотные шаги, иногда – огромные скачки. Это неважно, важно то, что вы возвращаетесь.

Несмотря на одолевающие эмоции, вы делаете шаг вперед, к будущему, ради которого стоит жить. Потом еще шаг. И еще.

Вы понимаете, что опыт лечит. Теперь, после того, как ваша жизнь кардинально изменилась, вы ищете в ней новый смысл. Вы обдумываете отношения с другими. Какие из них вы хотели бы сохранить? Какие новые знакомства вы хотели бы завести?

Вы начинаете задумываться, на что тратите свое время. Много ли времени уходит впустую и на что именно? Какие занятия могли бы оказать на вас целебный эффект? Может, станет легче, если вы начнете помогать людям, попавшим в беду? А может быть, есть смысл задуматься о поиске духовного пути?

К вам возвращается надежда. Вы чувствуете, что, несмотря на травму, дорога в счастливое будущее не закрыта. Вы ощущаете себя сильнее, чем раньше. Вы стали больше ценить жизнь. Вы знаете, что способны многое вынести и вернуть радость и смысл жизни.

Именно личностный рост после травмы дает нам возможность начать жить более осмысленно

Ой! Вы снова потеряли уверенность в себе, и желание идти вперед пропало. Что случилось? Важно знать, что на вашем пути почти наверняка будут периодические «откаты назад».

Да, несмотря на весь достигнутый прогресс, будут и тяжелые дни. Вы будете падать духом, вам захочется опустить руки. Но не сдавайтесь! Рассматривайте это как временный «откат» и мягко подталкивайте себя подняться и идти дальше.

Успех! Вы выстояли! Вы снова идете вперед! На жизненном пути неизбежны ухабы и ухабы, а иногда и настоящие травмы и трагедии, но именно личностный рост после травмы дает возможность начать жить более осмысленно.

Этот путь потребует времени. Наберитесь решимости и терпения. Да, вы не сможете обратить время вспять и избавиться от травмы. Но вы можете прямо сейчас начать работать над другим финалом для вашей истории.

«Мне не больно»: зачем мы терпим

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Алла Джундубаева

Эмоциональная и физическая боль – это сигнал, с помощью которого мы познаем мир и себя. Она влияет на отношения с другими. Но что происходит, когда боль подавляется, замалчивается? Откуда берутся установки, заставляющие терпеть, скрывать эмоции? Доктор философии Алла Джундубаева рассказывает, почему долгие годы отказывалась признавать, что ей тоже бывает больно.

Ближе к сорока годам я нашла истоки многих психологических установок в детстве. Одна из них: «Мне не больно». В течение жизни она не раз ударяла меня по голове с требованием признать обратное. Шагнув в детские воспоминания, поняла, что весь героизм, которым я так гордилась, совсем не от силы характера, а от страха показаться слабой. И ряд историй из детства весьма убедительно это подтверждают.

Хорошо помню себя с пяти лет, не считая обрывочных воспоминаний более раннего возраста. К этому моменту уже была практически сложившейся личностью, как и любой среднестатистический пятилетний ребенок. Да-да, именно так. Опыт работы моих детских центров показал, что в пять лет мы видим уже вполне сформированный характер со своими реакциями, предпочтениями и, увы, комплексами. И что заложено в ребенке к этому периоду, с тем он и пойдет дальше, если не корректировать какие-то нюансы.

Болезненный развод родителей и принципы советского воспитания убедили меня к пяти годам в одном: боль нужно терпеть и скрывать. Никому нельзя показывать слабости, нельзя создавать неудобства и заставлять переживать тех, кто рядом. Первые запомнившиеся истории, прожитые по этому принципу, – детсадовские.

Чтобы не расстраивать воспитателей, я молча, без единого звука, терпела всевозможные манипуляции

Одна из них довольно забавная. В пять лет на вечерней прогулке мне вдруг непременно захотелось узнать, влезет ли моя голова в круговой узор железной решетчатой беседки. Влезла. Но не вылезла.

Я оказалась с одной стороны решетки, а голова торчала с другой. При всех попытках испуганных воспитателей вернуть любопытную голову на сторону тела мне было больно и страшно.

Но я помнила, что показывать боль и страх нельзя. И, чтобы не расстраивать воспитателей, молча, без единого звука, без единой слезинки терпела всевозможные манипуляции по изъятию головы. Спасением стало ведро воды, совершившее чудо. И маме, которая в эту минуту шла за мной, выдали дочь мокрой, но целой и невредимой.

Еще один случай (хотя далеко не единственный) приключился уже в семь лет, в лето перед школой. Я сломала руку, опять же из любопытства пытаюсь пройти из конца в конец по качелям-весам. Дойдя почти до финиша, я вдруг резко взлетела и приземлилась... Осуществиться этому трюку помогла смелая девочка, прыгнувшая на другой край. В итоге я упала, очнулась – гипс.

Правда, в моем случае до гипса дошло не так быстро. В «скорой» воспитатель всю дорогу переживала за меня и плакала. В больнице она, не переставая всхлипывать, каждые пять минут спрашивала: «Алла, тебе больно?» «Не больно», – мужественно, сдерживая слезы, отвечала я, чтобы успокоить ее. Но после моих слов воспитатель почему-то плакала сильнее.

В жизни еще много раз случалось «мне не больно», когда было больно, когда и тело страдало, и душа. Это стало своего рода программным шаблоном для меня – не позволять себе признаваться в слабости и не показывать эту слабость другим.

Весь ужас проблемы я осознала, когда дочь в пятилетнем возрасте попала в инфекционную больницу. Ситуация было тяжелая. Ей кололи шесть уколов в день с несколькими антибиотиками от всех предполагаемых инфекций. И ни разу она, как и прежде при таких процедурах, не произнесла ни звука, чем привела в восторг весь медперсонал и других матерей.

Я заложила дочери программу терпения и чувства стыда от признания боли

Я восхищенно восклицала: «Какая ты сильная, моя девочка! Какая смелая! Горжусь тобой!» А на десятый день, уже перед выпиской, после заключительного укола, как только медсестра вышла из палаты, она так отчаянно заплакала:

– Мама, мне так больно! Все эти уколы такие болючие! Я не могу больше терпеть!

– Почему же ты не сказала мне об этом? Почему не плакала, если тебе было больно? – в потрясении спросила я.

– Ты так радуешься, что все дети плачут, а я нет. Думала, ты за это любишь меня сильнее, и тебе будет стыдно, если я заплачу, – как бы извиняясь, ответила дочь.

Не передать словами, как заныло у меня сердце в этот момент и всколыхнуло массу эмоций, от чувства вины до проклятий моей глупости и даже жестокости по отношению к собственному ребенку! Дети – наше отражение. Я заложила дочери программу терпения и чувства стыда от признания боли. Нелепые подбадривания и похвалы в терпеливости и смелости создали у нее представление, что за это я люблю ее больше, чем если бы она плакала, как все дети.

В 42 года я наконец позволила себе, не стыдясь, говорить: «Мне больно»

И я сказала ей то, что работает до сих пор, три года спустя: «Никогда не терпи боль, никакую! Если тебе больно – говори об этом. Не стыдись признаться, что тебе больно. Не бойся быть слабой. Я люблю тебя разную, потому что ты – моя девочка!»

Я была счастлива, что услышала своего ребенка и смогла вовремя отключить эту программу, занесенную собственным вирусом. Моя личная перезагрузка произошла только в 42 года, когда я наконец позволила себе не стыдясь говорить: «Мне больно», если больно. И это не слабость, как я думала раньше, это необходимая реакция, чтобы спасти себя от еще большей боли и душевных ран.

Этот опыт научил меня тому, как важно услышать внутреннего ребенка, когда-то давно задавленного взрослыми установками и обидами. Это позволяет в будущем понять и услышать своего ребенка, уберечь от необходимости проходить долгий путь исцеления.

Каждое испытание дает шанс стать сильнее

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: **Жанна Сергеева**

Никто из нас не пожелает себе жизненных испытаний – они заставляют страдать. Но именно в эти моменты мы можем задуматься о жизни, переоценить прежние ценности, стать мудрее. Конечно, при условии, что мы проживем кризис осмысленно.

Это слово мы слышим по многу раз в день и в разных сочетаниях. Речь может идти и об экономической ситуации в стране – скажем, «финансовый кризис», и о наших отношениях с детьми или коллегами – «кризис трех лет», «кризис отношений», и о переживании горечи утраты – «личностный кризис».

Кризисы – это трагические периоды нашей жизни, когда становится ясно: так, как прежде, уже не будет. Нам кажется, что рухнула вся жизнь, а боль и чувство потери – все, что остается на нашу долю. И очень трудно поверить, что в этом мы ошибаемся.

В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов: «опасность» и «возможность» – так дошла до наших времен убежденность древних в том, что в каждой проблемной ситуации заложено не только разрушение старого, но и созидание нового. Кризисы вынуждают нас становиться другими, согласно известной фразе Фридриха Ницше: «То, что меня не убивает, делает меня сильнее».

ЕСТЕСТВЕННЫЕ КРИЗИСЫ ЖИЗНИ

Каждый из нас проходит через так называемые возрастные кризисы, когда перестраивается весь привычный мир, меняются отношения, собственный психологический облик, появляются новые смыслы и цели жизни.

Первый и самый важный из них – появление на свет. Новая жизнь полна неопределенности: слишком яркий свет, слишком холодный воздух, дышать которым надо уже самостоятельно...

«В первые дни жизни ребенок теряет до 20 % своего веса – так много энергии требует от него переживание кризиса рождения, – говорит возрастной психолог Татьяна Бедник. – Почувствовать себя в

безопасности он сможет только при поддержке мамы. Если она берет младенца на руки, поет ему, разговаривает с ним – словом, постоянно подтверждает свою любовь, спустя несколько недель у него появляется «комплекс оживления». При виде лица близкого человека ребенок замирает, затем улыбается, начинает активно двигаться, всем своим естеством показывая, как он рад этой встрече».

Именно этот момент считается успешным преодолением кризиса.

У ребенка начинает формироваться базовое доверие к миру, он растет с уверенностью, что другие его любят и не желают ему вреда. А недостаток любви приводит к ощущению внутренней пустоты и потери. И во многом из-за этого возникают проблемы, с которыми уже взрослые люди идут к психотерапевту.

Другой этап – подростковый возраст, пять-шесть лет нашей жизни, с 11–12 до 15–17 лет, которые переживаются сложнее остальных. Меняются тело и внешность, гормональные изменения рожают новые ощущения и чувства. Родители предъявляют подросткам высокие требования, но общаются с ними как с маленькими детьми... Первая любовь, ревность, предательство. Мучительный поиск ответов на вопросы «кто я?», «какой я?».

Если подросток не ответил на главные вопросы о себе, они вернутся спустя несколько лет и вновь потребуют ответа

«Задача переходного возраста – обрести социальную и личную идентичность. Подросток должен понять, кто он и каково его место в жизни», – поясняет психотерапевт Юрий Фролов. Родителям не стоит сдерживать выросших детей в их желании пробовать разные способы поведения – только в результате таких «проб» можно обрести внутренний стержень.

А у послушных, «беспроблемных» подростков есть риск сложнее пережить кризис среднего возраста.

«Известный кризис среднего возраста – это результат того, что подростковый этап взросления в свое время не был правильно пройден, – говорит психолог Сергей Степанов. – Если подросток не ответил на главные вопросы о себе, они вернутся спустя несколько лет и вновь потребуют ответа. Фактически речь идет о позднем кризисе взросления. У тех, кто впервые задумывается о смысле жизни до 40 лет и продолжает размышлять на эту тему, его может не быть вовсе».

В 30–40 лет мы подводим первые серьезные итоги. Получено образование и наработан профессиональный опыт. В семейной жизни преодолены кризисы, связанные с угасанием первых сильных чувств, рождением и воспитанием детей...

«Если до 30 лет человек еще отыгрывал детско-родительские отношения, например, работал по специальности, которую навязали родители, то, разменивая четвертый десяток, он нередко хочет принять свободное решение – получает второе образование, вспоминает об интересах юности, – рассказывает Юрий Фролов. – Человек словно остается один на один с собой и начинает искать, что важно именно для него».

Многие в этот момент кардинально меняют свою жизнь: бросают семью, пробуют другую профессию. «Так мы примеряем на себя роли, которым не придавали значения в юности, но одновременно и просим о любви и внимании», – продолжает Юрий Фролов.

Средний возраст – время экзистенциальных, сущностных поисков смысла своей жизни, когда человек переживает внутренний разлад. «Чего я на самом деле хочу от жизни?», «Что стало с моими детскими мечтами?», «Хочу ли я провести остаток дней с человеком, который сейчас рядом со мной?» Самый важный вопрос звучит пугающе: «Хватит ли у меня времени?» Кризис среднего возраста дает нам шанс начать новую, по нашему мнению, правильную жизнь.

Как помочь самому себе

1. Говорите с близкими. Это не должно выглядеть как семейный совет: просто говорите с ними о том, что мучает вас именно сейчас.

2. Обратитесь за помощью к профессионалам. Психотерапевт поможет вам найти в себе силы преодолеть тяжелый период и начать жить новой жизнью.

3. Поговорите с теми, кто пережил или переживает нечто подобное. Ваши чувства похожи – это может принести облегчение и, пусть на время, избавить от одиночества.

Новые сомнения и сожаления о совершенных ошибках мы переживаем после 55 лет: болезни, гормональная перестройка, уход из дома взрослых детей. «Если человек в течение жизни позволял себе испытывать яркие эмоции, выстроил для себя иерархию ценностей, то и к старости он подходит умудренным, – убеждена Татьяна Бедник. – И уже не с тоской оглядывается на прошлое, а с ощущением, что он

сделал все, что мог, и жалеть ему не о чем. Он может наслаждаться жизнью и пробовать новые роли: чему-то научиться, испытать то, чего он себе не позволял раньше».

«Когда я получала второе образование, вместе с нами учился Георгий Петрович, которому было за 70, – вспоминает 34-летняя Диана. – На занятия он ходил с удовольствием, переживал из-за четверок на экзаменах. Я с неменьшим удовольствием рассказываю о нем – жаль, что не все пожилые люди позволяют себе роскошь пойти учиться в таком возрасте».

Зрелые годы могут стать вершиной самореализации, которой уже не мешают бытовые проблемы и любовные страсти молодости. Если удастся найти мужество честно разобраться в себе, нас ждут удивительные плоды мудрости, которые несет нам этот период. «Но только самостоятельные решения дают человеку оптимизм в подведении итогов, – говорит Юрий Фролов. – И тогда в старости он осознает: моя жизнь – не цепь упущенных возможностей и не время, потраченное напрасно. Это моя жизнь!»

ВНЕЗАПНЫЕ СОБЫТИЯ

Несчастья вторгаются в нашу жизнь, опустошая ее, лишая смысла. Смерть или измена близкого человека, пережитое насилие, теракт, разорение, природная катастрофа... Все это испытания, которые не просто ранят, но ставят под удар основы нашего существования, оставляя только один вопрос: «Как же теперь жить?»

Катастрофа всегда неожиданна и субъективно необъяснима. Это заставляет воспринимать утрату как безвозвратную и невозполнимую. «Невыносимо именно это чувство – нелепой случайности, навсегда лишаящей нас бесценного и бесконечно дорогого: детей, родителей, близких, – объясняет психотерапевт Адольф Хараш. – Человек чувствует бессмысленность, несправедливость случившегося, неутраченную боль, тоску, озлобление».

То же происходит и при утрате здоровья, трудоспособности, тяжелых увечьях. Да и потеря материальных ценностей – дом, разрушенный землетрясением, имущество, сгоревшее при пожаре, – становится источником переживаний. Но удивительно, что на самом дне отчаяния человек обнаруживает в себе способность осмыслить утраченное, и тогда потеря не опустошает, но занимает определенное место в картине его сегодняшней жизни. И даже придает ей силы и смысл.

«Я пережила чернобыльскую аварию, – вспоминает 51-летняя Мария, – оставила дом, все, что в нем было. И именно тогда поняла: нечего копить на черный день. Он уже был».

Трудно разделить с другим боль личной потери, поэтому человек закрывается, уходит в себя и переживает потерю как собственную гибель. «Но остается мир вокруг нас, и он живой, – говорит Адольф Хараш. – Открыв глаза, человек увидит, что он не один, что рядом есть люди, которым он нужен, которым он не чужой, – просто до катастрофы он этого не знал».

При совместном переживании травмы высвобождается потенциал общения, который не задействуется в обычной жизни

Елизавету, которой тогда было 23 года, вместе с другими жителями Припяти вывезли из зараженной зоны. «У нас забрали всю одежду, выдали одинаковые серые робы, – вспоминает она сегодня. – Мы не знали, что с нами будет завтра. Но у нас было пьянящее чувство единения: мы вместе пережили это. А потом, когда получили квартиры в Киеве, у меня сосед по ночам слушал громкую музыку. И она мне не мешала, наоборот, словно говорила: ты жива, и ты можешь слышать музыку, и у тебя есть сосед».

Катастрофа стирает наносные чувства и вызывает живые, истинные. «В такие моменты человек впервые понимает, как ему повезло, что он родился человеком, – добавляет Адольф Хараш. – Те, кто вместе с ним пережил несчастье, будь то землетрясение или цунами, в это мгновение могут превратиться в товарищей по счастью, потому что при совместном переживании травмы высвобождается человеческий потенциал общения, который не задействуется в обычной жизни».

Ценности и замыслы, казавшиеся главными, отступают на второй план. На первый выходит жизнь как таковая. «Катастрофа несет в себе пробуждение и отрезвление, – говорит Адольф Хараш. – Я живой среди живых. И у меня нет больше альтернатив: я есть я и больше никто, я совпадаю с самим собой».

Как помочь другому пережить утрату

Мы чувствуем себя неловко рядом с чужим горем, в разговоре обычно обходим эту тему стороной, даже избегаем общения – ведь приходится быть осторожным, чтобы не сказать случайно что-то, что может ранить. Мы хотим помочь человеку, облегчить его страдания, но обычно не знаем, как это лучше сделать.

Первый порыв – утешить, успокоить, отвлечь. Однако, по мнению психотерапевта Адольфа Хараша, поступая так, мы прежде всего заботимся о собственном покое, потому что хотим заглушить неловкость, исполнить некий долг перед скорбящим: «Если вы хотите оказать настоящую, действенную помощь, надо не отвлекать человека от его горя и не утешать – это бесполезно и бессмысленно и может восприняться как непонимание и даже оскорбление.

Надо как минимум быть рядом, а если чувствуете в себе силы – помочь ему сосредоточиться на утрате, дать ему возможность говорить обо всем, что для него важно в этот момент, и столько, сколько ему нужно.

В жизни каждого из нас были и потери, и боль, и отчаяние, поэтому слова скорбящего обязательно отзовутся в вашем сердце. Если вам удастся стать ближе к нему и выслушать, сопереживая, вы дадите ему возможность не быть одному, а пережить горе вместе с вами, осмыслить потерю и жить дальше».

ПРОБЛЕМЫ, КОТОРЫЕ МЫ СОЗДАЕМ САМИ

Решение о разводе, уходе с работы, переезде в другой город или страну мы обычно принимаем сами. Но для одного увольнение означает освобождение от надоевшей повинности, а для другого – личное поражение. Кто-то вышел на пенсию – и предвкушает чтение и общение с внуками, а другой чувствует себя выброшенным из жизни. Мы нередко страдаем... от собственного выбора.

«У нас родились близнецы, мы продали квартиру и купили дом в пригороде, – рассказывает 31-летний Андрей. – Я не знал, что буду так переживать это: тоскую по Москве, злюсь на то, что надо рано вставать. А как подумаю, что в нашей квартире живут другие люди, – становится больно».

Стресс действует отрезвляюще: человек избавляется от детской веры в свое всемогущество, принимает реальность такой, какая она есть

«Станет ли то или иное событие для нас кризисным переживанием, – говорит Татьяна Бедник, – зависит от того, как мы сами отнесемся к трудному моменту, какой смысл ему придадим». Расставаясь с кем-то или чем-то, стоит помнить, что привязанность и любовь – это разные вещи.

«Когда уходит привязанность, остается любовь, – добавляет Адольф Хараш. – Тогда печаль становится светлой, и то, с чем ты расстался, становится частью жизни, которая всегда с тобой, радуется и служит источником сил». Пережитый стресс действует отрезвляюще: человек избавляется от детской веры в свое всемогущество, принимает реальность такой, какая она есть, и осознает, что его жизнь не вечна. А по утверждению экзистенциального психотерапевта Ирвина Ялома, именно мысль о смерти придает нам силы жить.

«Кризис – словно высокая стена, – говорит Адольф Хараш. – Она кажется непреодолимой, но если ты изо всех сил пытаешься через нее перебраться, лезешь вверх, ушибаясь и ошибаясь, то за ней ты увидишь новый простор».

«За нижней точкой всегда начинается подъем»

Любую жизненную ситуацию стоит рассматривать в ее развитии, советует психотерапевт, ведущий групп развивающего личностного тренинга и мастер-класса для психологов Адольф Хараш.

Psychologies:

Почему мы так боимся кризисов?

Адольф Хараш:

Потому что видим в них только опасности, а возможностей не замечаем. Кризис – вещь вполне обыденная, и любая жизненная ситуация может оказаться предкризисной. Не стоит бояться будущего – без кризисов жизнь остановилась бы. Невозможно не страшиться больших несчастий и не пытаться их избежать, но если уж такое случилось, бояться больше нечего и остается одно: «жить главной жизнью вместе со всем миром», по выражению Андрея Платонова.

Какое поведение правильнее выбрать в ситуации кризиса?

Ни с чем не надо бороться, это всегда ведет к противоположному результату: то, с чем ты борешься, укрепляется, становится сильнее. Мы стремимся выбрать правильное решение как нечто наилучшее, как то, что принесет максимальный комфорт.

Но это тупиковый путь – ведь при любом выборе нас ждет какое-нибудь разочарование, потому что результат не совпадет с нашими идеальными представлениями о нем. А выбор нужно делать, ориентируясь на приемлемый для тебя дискомфорт, как советовали древние китайцы – из двух зол выбирать меньшее.

То есть стоит принять кризисную ситуацию как данность?

Если ты почувствовал, что жизнь пошла на спад, – не надо ей сопротивляться, надо отдаться ее потоку и в определенном смысле даже форсировать события, чтобы скорее пройти самую худшую нижнюю точку. Надо помнить, что за спадом будет подъем и обязательно что-то придет: новая любовь, новый смысл – и вернется ощущение полноты бытия.

Если вы выросли в токсичной семье

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Елена Анисимова

Дети, которые пережили психологическое насилие со стороны родителей, всю жизнь носят груз неуверенности, ответственности и вины. Первый шаг к избавлению – признать, что это действительно было, тогда раны начнут затягиваться. Разбираемся, с какими проблемами в жизни приходится справляться детям токсичных родителей.

Вам, вероятно, пришлось столкнуться со множеством сложностей. Постоянная борьба за место под солнцем окрашивает мир в черный цвет. Однажды вы решили оборвать все связи с родственниками, потому что устали мучиться и поняли, что готовы сказать «Хватит!», потому что себя надо беречь. Возможно, это было самое тяжелое решение в жизни. И все же это лучшее, что можно сделать ради собственного благополучия.

Вы сами знаете, что от токсичных родителей всегда было больше вреда, чем пользы. Если настроены на окончательный разрыв – поздравляем!

Большинство взрослых, склонных к тревожности, выросли в неблагополучных токсичных семьях

Выжить в такой семье – значит постоянно глушить обиды, огорчения и гнев. Такое не проходит без последствий. Скорее всего, предстоит справиться со следующими проблемами.

1. Тревожность

Дети токсичных родителей часто переживают состояние тревоги. Причины бывают разными. Например, им запрещали гулять с друзьями и ходить на праздники или под запретом было очень многое из того, что считалось нормальным для сверстников. Это источники теперешней тревожности. Исследование Университета имени Бен-Гуриона показало, что большинство взрослых, склонных к тревожности, выросли в неблагополучных и токсичных семьях.

«Дети, которым не разрешают делать, пробовать, изучать, преодолевать, ошибаться, часто чувствуют себя беспомощными и несостоятельными. Они настолько подавлены контролем вечно

перепуганных родителей, что становятся такими же», – пишет психотерапевт Сьюзан Форвард в книге «Токсичные родители».

2. Трудности во взаимодействии с людьми и проявлении чувств

Поцелуи, объятия, чувственные отношения – дети невольно сопротивляются любому физическому или эмоциональному сближению. Не то чтобы не хочется, но все-таки в тягость. Открыться людям очень трудно, потому что вы не можете им доверять и боитесь, что вам снова сделают больно. Детям из токсичных семей стыдно перед друзьями за родных, они никого не приглашают к себе, потому что не хотят, чтобы все узнали, как плохо и неуютно у них дома.

«Многим повзрослевшим детям таких родителей неловко говорить о любви, они не знают, какой она должна быть. Родители поступали с ними отвратительно во имя любви. В их представлении любовь – постоянные волнения и страдания, постыдное и часто болезненное чувство, которому надо принести себя в жертву», – комментирует Сьюзан Форвард.

3. Настороженность и сомнения в правильности восприятия

В токсичных семьях детей часто упрекают и наказывают незаслуженно. Они мирятся с наказаниями и даже думают, что получили за дело, хотя в большинстве случаев не виноваты. Родители были жестоки и осыпали оскорблениями, искажали реальность и не давали разобраться, где правда, а где ложь, и постепенно вы перестали верить ощущениям и эмоциям, засомневались в правильности восприятия. Это называется «газлайтинг» – самый опасный вид психологического насилия.

Если вам довелось это пережить, вы не одни. Первый шаг к исцелению – признать, что вы столкнулись с эмоциональным насилием, и понять, почему. Будьте готовы принять, что вам было больно, тогда раны понемногу затянутся.

Что мешает нам исцелить детские травмы

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛ: **Николай Проценко**

Отношения с матерью – болезненная тема для многих. Писательница Пэг Стрип считает, что не стоит ждать, пока мать изменится, лучше начать перемены с себя.

«Почему нам приходится так долго избавляться от последствий психологических травм, причиненных в детстве матерью?» – этот вопрос мне задают чаще всего. После чего обычно следует что-то в духе: «Я тоже уже много лет посещаю психотерапевта, но почему-то до сих пор не вылечилась. Как мне быстрее восстановиться?»

Хотя я не психолог и не психотерапевт, я сама нелюбимая дочь и исследую и описываю проблемы взаимоотношений матерей и дочерей уже почти 20 лет. Работа над очередной книгой заставила меня всерьез задуматься над проблемой. Вот соображения, которые будут полезны на пути к исцелению.

Иногда мы мешаем исцелению

Защитные реакции, которые в детстве помогали справляться с грустью и обидой, и броня, которой закрылись от боли, продолжают неосознанно проявляться в нашем поведении. Это подрывает способность эмоционально развиваться.

Многие женщины с готовностью подтвердят: умом они понимают, что отношения с матерью не исправить, если она сама этого не захочет, но на эмоциональном уровне принять это сложно.

Для начала придется присмотреться к себе, к поведению и типичным реакциям

Вот что рассказала мне 43-летняя Элейн: «Я хожу по кругу. Я устанавливаю четкие границы и твердо даю понять, что я не потерплю определенного поведения, а потом сестра говорит, что она по мне очень скучает, или мама присылает жалобное сообщение... и я возвращаюсь назад. Угадайте, что происходит потом? Все становится как раньше, затем я снова устанавливаю границы, и так без конца».

Я даже придумала по этому поводу фразу «возвращаться к колодецу». Умом мы понимаем, что колодец высох, но на

эмоциональном уровне надеемся, что это не так. Первые 20 лет взрослой жизни я поступала так снова и снова.

Увидеть полосу препятствий

Подобное поведение часто возникает неосознанно, поэтому для начала придется присмотреться к себе, к поведению и типичным реакциям. Мы должны понять, что из перечисленного ниже относится к нам. Главное, не винить себя за то, что вы что-то не так делаете или что-то не получается. Все эти распространенные препятствия я перечисляю для того, чтобы помочь двигаться дальше, а не для того, чтобы вы нашли еще один повод себя винить.

1. Надежда на «волшебную палочку»

Нелюбимые дети даже во взрослом возрасте хотят быть «нормальными» – то есть они хотели бы, чтобы в их семье уважались границы друг друга, а мать была любящей и заботливой.

Многие взрослые продолжают надеяться и искать «волшебную палочку» или пытаются добиться «момента прозрения», как обычно бывает в кино, – в один момент мать вдруг поймет, какой у нее на самом деле замечательный ребенок.

Но жизнь обычно идет совсем по другому сценарию, и волшебных палочек не существует.

2. Нереалистичные представления об исцелении

Многие недовольны тем, что процесс восстановления и исцеления идет слишком медленно, и их можно понять. Но дело в том, что те осознанные и неосознанные шаблоны поведения, которые стали реакцией на нелюбовь матери, закрепились многие годы.

Отказ от этих шаблонов требует постоянных усилий и занимает много времени. Не исключены и периодические «откаты» назад.

3. Влияние прерывистого подкрепления

Это связано с человеческой склонностью к оптимизму. Как показали эксперименты Б.Ф. Скиннера, мы склонны оставаться там, где получаем желаемое хотя бы время от времени.

В одном из экспериментов Скиннер посадил трех голодных крыс в клетки с рычагами. В первой клетке каждое нажатие на рычаг исправно давало крысе пищу. Как только крыса это поняла, она занялась другими делами и забыла о рычаге, пока не проголодалась.

Во второй клетке нажатие на рычаг ничего не давало, и когда крыса это усвоила, то сразу забыла о рычаге.

А вот в третьей клетке крыса, нажимая на рычаг, иногда получала пищу, а иногда – нет (прерывистое подкрепление). В результате у нее выработалась настоящая зависимость от нажатий рычага.

Мы часто убеждены, что мы в ответе за то, как с нами обращались матери

Та же закономерность проявляется и у людей – как в пристрастии к игровым автоматам, так и в отношениях. Механизм здесь достаточно простой.

Вы посылаете матери какое-то сообщение, ожидая в ответ получить либо полное молчание, либо взрыв негодования. Но она отвечает вполне адекватно и, кажется, даже ласково. У вас тут же просыпается надежда, что она наконец изменилась. Сами того не понимая, вы застреваете на одном месте. Да, как та самая крыса.

4. Вина и стыд

Я называю этого нашими стандартными настройками, заложенными в детстве. Мы часто убеждены, что мы в ответе за то, как с нами обращались матери, – ведь во многих случаях они именно это нам внушали, пытаюсь оправдать себя. Это может стать серьезнейшим препятствием к исцелению.

5. Сомнения в себе

Одно из отложенных последствий недостатка материнской любви заключается в том, что ребенок не получает необходимой поддержки в юном возрасте. Любящая мать своим отношением показывает дочери, что с ней все в порядке, что она любима, многого достойна.

Материнская поддержка помогает дочери справляться с эмоциями и доверять самой себе

Материнская поддержка помогает дочери справляться со своими эмоциями и доверять самой себе. Нелюбимая дочь всего этого не получает и часто начинает сомневаться в своем восприятии и мышлении.

Во взрослом возрасте такие женщины подолгу обдумывают каждое решение, в глубине души боясь, что они действительно такие, какими их представляла мать, – недостаточно умные и способные, недостойные любви, не умеющие самостоятельно принимать решения. Трудно добиться какого бы то ни было прогресса, когда какая-то часть вас подозревает, что вы все выдумываете, и проблема на самом деле не в матери, а в вас самой.

Исцеление потребует тяжелой работы, и очень важно распознать препятствия, которые могут поджидать вас на этом пути, особенно если вы создаете их сами.

«Как найти свою модель жизни?»

ТЕКСТ ПОГОТОВИЛА: Екатерина Михайлова

Я рос в семье, где никто не умел понимать, слушать, любить – ни себя, ни окружающих. Родители выбрали мне жизненную установку – «никчемный недоумок, нуждающийся в опеке». Найти и реализовать собственную модель (самость) мне так и не удалось...

Виталий, 28 лет

Из массы психологических знаний вы, похоже, решили извлечь незатейливый тезис: во всем виноваты родители. Не так любили, не тому учили... Скажите, вы и в самом деле предпочли бы вырасти в детском доме? Как бы ни были несовершенны родители, они свою работу сделали. Если чего-то и не дали – значит, у самих этого не было. Мы не отвечаем за наследство, которое получили, но ответственны за то, как им распорядились.

Ваша образная речь тратится лишь на ядовитое описание собственных недостатков, а немалый потенциал – на избегание любого контакта с реальностью, любой проверки гордо заниженной самооценки. «Вложиться», попробовать себя в каком-то деле – это риск. Вам страшно оказаться обычным мужчиной с обычными надеждами и страхами. Главный вопрос для вас сейчас не в поиске своей «модели», а в том, что вы могли бы делать хорошего для себя и других – вот таким «несовершенным», какой вы есть.

Травма покинутого: принять себя и жить дальше

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Яна Верзун

Какие события детства провоцируют возникновение этой травмы и как она сказывается на взрослой жизни? Чем может помочь осознание проблемы? Объясняет психолог Анна Константинова.

Маше 30 лет, она боится оставаться по вечерам одна. Даже зная, что муж задерживается с коллегами в баре и придет через пару часов, не находит себе места: ее бросили, она осталась одна в этой квартире, в этом мире.

Если друзья поехали на выходные за город и не пригласили ее, она тяжело переживает их предательство, если коллеги или начальник критикуют работу или не замечают предложенных идей, впадает в состояние обиды и безысходности. Травма покинутости преследует ее на протяжении жизни. Есть ли выход?

Из-за чего возникает эта травма?

«Травма покинутости чаще всего появляется в раннем детском возрасте, – объясняет психолог и семейный консультант Анна Константинова. – В первые годы закладываются основы построения отношений с миром. Если родители не обеспечивали малыша базовыми психологическими потребностями: любовью, безопасностью и принятием, – высока вероятность, что у выросшего в такой семье человека будет проявляться травма покинутости».

У человека формируются проблемы с самооценкой, и он возвращается в состояние никому не нужного, брошенного ребенка

Эта же проблема возникает, если ребенку пришлось пережить потерю, например, смерть или уход одного из родителей из семьи. Он не знает, как справиться с ней. И если рядом не оказывается взрослого, который помогает пережить тяжелое событие, возникает травма покинутости.

Если ребенка отдают на воспитание бабушке, не объяснив причин, чувство ненужности и брошенности будет преследовать его долгие годы. Часто бывает, что ребенок живет с родителями, но они невнимательны к нему. К примеру, мать играет с ребенком, но при

этом постоянно смотрит в телефон или всю прогулку болтает по телефону с подружкой.

В дальнейшем у человека формируются проблемы с самооценкой и он возвращается в состояние никому не нужного, брошенного ребенка. Говорить об адекватной самооценке у таких людей сложно. Если человек постоянно находится в состоянии тревоги и не знает, что значит быть принятым и понятым, уникальным и при этом любимым, ему будет трудно почувствовать себя уверенно.

Как травма покинутости сказывается на отношениях?

Канадский психолог Бурбо Лиз в книге «Пять травм, которые мешают быть самим собой» отмечает черты, по которым внешне можно узнать человека с такой травмой: вытянутое, лишенное тонуса тело, слабые ноги, искривленная спина, непропорционально длинные руки. Забота о теле и здоровье стоит не на первом месте. Это выражается в неприятии своих внешних качеств, сутулости, сжатости, дополняется желанием уменьшиться, спрятаться.

В связи с этим их типичными заболеваниями являются боли в спине, астма, бронхиты, диабет и депрессия. Почему возникает депрессия? Человек не осознает, что с ним происходит и откуда у него столько страхов. Он может строить хорошие рабочие и дружеские отношения, но в отношениях с партнером всегда возникают сложности.

Травмированный человек в отношениях с партнером старается занять все его пространство, все время быть рядом

«В таких отношениях всегда фоном будет идти ощущение собственной никчемности и страх потерять партнера. Это формирует нездоровый сценарий отношений: человек берет на себя роль жертвы и готов терпеть любые издевательства, только бы его не бросили.

У меня был клиент, который терпел измены жены. В ходе терапии выяснилось, что он рос с матерью-алкоголичкой, которая уходила в загулы. Чувства, которые он переживал в детстве, проживаются им вновь с женой. Ситуация не менялась, пока он не осознал и не принял этот сценарий.

Есть еще один вариант сценария отношений, когда травмированный человек в отношениях с партнером старается занять все его пространство, все время быть рядом. Психологи называют это нездоровым слиянием, в котором теряется «Я», нет ощущения себя

как личности. Для партнера с травмой покинутости это способ удовлетворить потребность в безопасности. Любые расставания воспринимаются болезненно: поход мужа на рыбалку или его двухдневная командировка может обернуться для жены ночами без сна, слезами, потом гневом и злостью на супруга, а вследствие – депрессией», – объясняет психолог.

Как с этим справиться?

Травма покинутости закладывается в раннем возрасте и часто не осознается. Терапию нужно начинать с принятия проблемы. Даже если кажется, что все хорошо, неожиданные реакции могут проявляться снова, мешая жить наполненной жизнью.

Трудно увидеть самостоятельно, что с вами происходит, связать это с ранним детством. Часто травмирующие детские ситуации вытеснены из памяти и человек думает, что все вроде было хорошо. Это хорошее он и помнит. В такой ситуации он может перекладывать ответственность за страхи на других. Но травму покинутости можно вылечить. Справиться с ней без специалиста будет непросто, но можно начать делать первые самостоятельные шаги, постепенно учиться принимать и ценить себя.

«По-настоящему живу только в воображении»

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Лариса Харланова

Еще в школе люди всегда общались со мной неохотно. Чтобы попасть в какую-то компанию, я старался подражать другим. Выбирал те же интересы. Но этот трюк срабатывал лишь ненадолго. Учеба в институте тоже не заладилась. Потерял к ней интерес, но родители заставили остаться. Каждый день сейчас похож на предыдущий – такой же блеклый и унылый. У меня ощущение, что я создал себе воображаемый мир, в котором мне хорошо, и не могу вернуться к реальности. В голове постоянно строю грандиозные планы, а в жизнь ничего не воплощаю. Еще в детстве я был очень стеснительным, неразговорчивым вплоть до 20 лет. Анализируя предыдущие годы, понял, что во мне какая-то страшная смесь лени, робости, отсутствия целей, нелюбви к себе.

Иван, 23 года

Вы довольно точно и смело определили то, что с вами происходит, в последних строках письма. Я бы добавила «диагноз»: ваше состояние очень похоже на депрессию. Она связана с тем, что вы устарились от проживания жизни, какой она должна и могла бы быть в реальности. Вы пишете, что создали себе «воображаемый мир», в котором вам хорошо. Возможно, вы действительно отрицаете реальность, но едва ли вам хорошо в этом тесном мирке. Если когда-то он и спасал, то потом стал душить. Отсюда то состояние, которое я назвала «депрессией».

Депрессия не в клиническом смысле, здесь речь идет о грусти, тоске по настоящей жизни, которой вы сторонитесь, но о которой глубоко внутри знаете. Когда-то вы научились избегать осознания собственных желаний, устремлений, думали, делали и поступали «как все». И это был адаптивный спасательный жилет. Какое-то время он

помогал вам – чувствительному, стеснительному и робкому мальчику. Потом стал тесным и тяжелым. Но вы все никак не можете его сбросить. То, что вы вырастили как защитную броню, называется ужасными словами «ложная личность». Пора дать возможность проявиться истинной личности.

Хорошая новость в том, что и нынешнее состояние, и возраст очень благоприятны для такого рода работы. Что вам делать? Понемногу, потихоньку вам придется начать узнавать, кто вы, какой вы, чего хотите, к чему лежит и стремится ваша душа. Как это должно выглядеть на практике? Начните с вопроса: что вы хотели бы сделать прямо сейчас, но боитесь, считаете, что не хватит способностей, таланта или просто смелости? А после этого... начните это делать. Просто сделайте первый шаг. Также хорошо, если бы вы нашли возможность поработать с психологом лично.

«Устала жить в вымышленном мире»

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Екатерина Михайлова

Я всегда была фантазеркой. Одноклассники с удовольствием слушали мои истории, но настоящих друзей никогда не было. Теперь навык построения вокруг себя иного измерения отточен до мелочей. Я очень быстро начинаю зависеть от новой выдумки. Не раз попадала из-за этого в крайне неприятные ситуации. После окончания школы воплотила самые смелые планы, совершила личный переход через Альпы, но от фантазий, которые давным-давно стали откровенным враньем, так и не избавилась. Чувствую себя «наркоманкой», мечтающей о независимости от пагубного пристрастия. Воображаемый мир помогает найти нестандартное решение и просто поднимает настроение. Но есть и обратная сторона: я верю в то, что сочиняю, и живу с постоянным чувством стыда и недовольства собой. Пробовала с собой бороться: писала, старалась воплощать все, что выдумывала. Безрезультатно. Сочиняю я гораздо быстрее, чем пишу, и гораздо больше, чем физически могу совершить.

Анна, 17 лет

Воображаемые друзья есть у многих детей, и обычно эти фантазии компенсируют острую нехватку чего-то в реальности или избавляют от неприятных чувств. Только включи «волшебный фонарь» – и душевное равновесие восстановится. Вам нужно проанализировать привлекательность немотивированного вранья, его психологические выгоды. О чем фантазии позволяют не задумываться? От чего защищают? Отнеситесь к душевным потребностям с уважением и вниманием. Что-то внутри вас «голодает», и важно понять, чем это можно «накормить». Суррогатами, обезболивающими и заменителями сахара оно уже перекормлено.

Вы описываете настоящую ловушку: когда приходится что-то скрывать, трудно устанавливать доверительные отношения. Важный

шаг: научиться признавать вслух, что вы не всегда строго следуете фактам, можете кое-что и приукрасить. Это, по крайней мере, уменьшит страх разоблачения. Еще лучше было бы поделиться правдой с кем-то, кто точно не осудит, с тем, кто способен поддержать.

Люди, прошедшие нелегкий путь освобождения от зависимости, советуют избегать игры в обещания себе «больше никогда этого не делать». Гораздо важнее продержаться еще минуту, час, день.

Каждый день проживать как маленькую жизнь – утром ставить цель, а перед сном проводить анализ: что получилось, а что нет и почему. Первый шаг на пути освобождения вы уже сделали: назвали вещи своими именами и признались себе в том, что привычка сильнее вас. Это вызывает уважение.

Как вернуть себе радость жизни

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Алина Никольская

Подавленное настроение, постоянная нехватка энергии, тусклые эмоции... Это расстройство называется «дистимия» и считается легкой формой депрессии. Оно может длиться очень долго, а главное – отравляет жизнь, отнимая способность радоваться. Но с ним можно справиться, если начинать с маленьких шагов, объясняет психотерапевт Одри Шерман.

Если вы чувствуете, что утратили контроль над собственной жизнью и на протяжении длительного времени (два года и более) испытываете тоску, скуку и нехватку энергии, то не исключено, что вы страдаете дистимией. Это легкая форма депрессии, но она серьезно отравляет жизнь, а иногда и приводит человека к суицидальным мыслям.

Надо иметь в виду, что причины этой формы депрессии не биологические, в отличие от той, что сопровождает биполярное расстройство и другие психические расстройства. У кого-то это состояние возникает еще в детстве (например, если ребенок растет в дисфункциональной семье), у кого-то во взрослом возрасте, если человеку не хватает жизненно важных навыков и умений или если ему свойственны дисфункциональные мысли и убеждения.

Развивается дистимия обычно так:

- В вашей жизни есть какая-то область, которая вас совершенно не устраивает: это может быть и работа, и брак, и финансы, и что угодно еще. Из-за этого вы испытываете стресс и сильную тревогу на протяжении длительного времени.

- Гормоны, которые помогают вам справляться со стрессом, объявляют о капитуляции.

- У вас начинается депрессия или вы испытываете упадок сил, и это продолжается, пока ваш мозг и тело пытаются восстановить нормальное состояние.

- Если вы не можете разрешить (или отказываетесь решать) проблему, этот цикл продолжается, причем тем дольше, чем вы старше.

Может быть, вы чувствуете, что увязли в своем несчастливом браке или на нелюбимой работе, или вынуждены жить в таком месте, которое вам категорически не подходит. А может, вы страдаете из-за того, что упустили какую-то прекрасную возможность и это непоправимо.

Сценариев может быть много. Но в любом случае ваша жизнь вас не устраивает и вы все больше ощущаете себя обессиленными из-за депрессии. И вместе с тем даже одна мысль о переменах приводит вас в ступор. Страшно менять что-то в жизни. А уж серьезные перемены страшат вдвойне.

Так как же найти лекарство от этого удручающего состояния? Для этого потребуются некоторые усилия, особенно если ваша жизнь нуждается в основательной перестройке. Но первое, что вам нужно сделать, – найти хоть что-то, что может вас воодушевить. Это может быть любое занятие, лишь бы оно доставляло вам настоящее удовольствие и добавляло смысла в вашу жизнь. Что-то посильное, осуществимое, ради чего хочется просыпаться по утрам.

Пусть это будет незначительное дополнение к вашей обычной жизни, например, новое хобби, какое-то сообщество, где вы найдете приятных собеседников, – главное, чтобы вы снова почувствовали себя живым. У этого «лекарства» нет побочных эффектов, и благодаря ему вы точно ощутите улучшение. Рассматривайте любое приятное дополнение, которое вы добавите в свою жизнь, как ступеньку вверх по лестнице, уводящей вас прочь от депрессии.

Этот первый шаг чрезвычайно важен. Избавление от дистимии – это процесс. Она не исчезнет сама собой в один прекрасный день безо всяких усилий с вашей стороны. И чтобы запустить, а затем поддержать этот процесс, необходимо найти то, что вас радует и позволяет хорошо себя чувствовать. Это дает надежду на будущую жизнь без депрессии.

Если вы осознанно ищете решение и при этом у вас есть поводы радоваться, вы почувствуете, что больше не беспомощны

Следующий шаг – найти первопричину. Сформулируйте ее. Знайте, что если эта проблема будет разрешена, вам будет намного легче. Идентифицируя и называя ее, вы даете мощный импульс исцелению. Чтобы исключить депрессию из вашей жизни, нужно знать, с чего она началась.

Вполне вероятно, что раньше вам не хотелось этого говорить, было слишком тяжело. Например, сказать себе: «Наш брак отвратителен, мне нужно бежать из этих нездоровых отношений». Вы могли долго закрывать на это глаза – но не думайте, что этим вы обманули свой мозг, он-то прекрасно знал и знает, в чем корень зла.

Далее поразмышляйте, какие качества вам нужно мобилизовать, кто может вам помочь, что именно нужно изменить, чтобы справиться с депрессией раз и навсегда. Повторяю, это процесс, быстрых результатов тут не будет. Используйте маленькие радости, чтобы подпитывать вашу энергию, пока наконец вы не сумеете удалить самые корни вашей проблемы.

Накапливайте эти радостные моменты. Может быть, процесс займет две недели, а может, и два года. Но если вы осознанно ищете решение и при этом у вас есть поводы радоваться, вы почувствуете, что приближаетесь к цели. И что вы уже не беспомощны.

Мы можем изменить себя

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛИ: **Жанна Сергеева, Елена Шевченко**

Перестать заикливаться на неудачах, меньше тревожиться и быть верными себе... «Это возможно, – считает психотерапевт Варвара Сидорова. – Одним из путей, ведущих навстречу переменам, может стать путь психотерапии».

«Развестись, уйти из семьи и начать все сначала?.. Нет, это безумие». «Уволиться? Сейчас? Я к этому абсолютно не готов». Любые перемены нас пугают. Но стоит ли работать, стиснув зубы? Переносить унижения начальника, который спускает на вас всех собак? Мириться с тем, что любовь прошла, и оставаться вместе ради детей?

«Мы постоянно меняемся: взрослеем, развиваемся, проявляем себя в различных ситуациях, приобретаем новый опыт – и наша жизнь должна меняться вместе с нами, – говорит Варвара Сидорова. – Вот почему бесполезно цепляться за то, что устраивало нас раньше. Для того чтобы оставаться собой, гораздо важнее разобраться в том, что нужно нам именно сейчас». Главное – найти силы и ресурсы, чтобы совершить поступок: остаться, изменив себя, или уйти, изменив обстоятельства.

Даже самим себе мы редко признаемся в том, что чувствуем

Чем тут может помочь психотерапия? Она облегчит понимание того, почему мы перестали внутренне развиваться и чего хотим на самом деле, научит осуществлять свои желания и вслушиваться в голос бессознательного, приблизит к желанному состоянию, в котором мы будем наконец жить своей жизнью.

Осознать свои желания

Вы наскоро позавтракали, на бегу поздоровались с соседями, отвели детей в школу, приехали на работу, в перерыве позвонили родителям и подруге. Все как обычно. Вспомните, сколько раз за это время вы приукрасили реальность, сделали вид, что у вас все прекрасно – и на работе, и в личной жизни? Нам необходимо поддерживать видимость благополучия – окружающим незачем знать, что мы расстроены или

недовольны. Однако даже самим себе мы редко признаемся в том, что чувствуем, как ощущаем себя в самой глубине души.

«Мы успокаиваем себя и не торопимся ничего менять, потому что уже сжились с ситуацией, в которой страдаем: она безопасна и менее затратна, ведь любые изменения, в том числе и позитивные, всегда становятся стрессом для нашей психики, ресурсы которой ограничены», – объясняет Варвара Сидорова. Нам неуютно с партнером, но мы привыкли к нему, неуютно на работе, но искать другую – слишком хлопотно...

Желания и фантазии подскажут направление, в котором необходимо двигаться

Но если мы попытаемся разобраться, как попали в замкнутый круг страдания, честно признаемся, что отношения исчерпали себя, – это откроет возможности для изменений, появятся силы, чтобы шагнуть в неизвестность. «Другой важный сигнал – наши желания и фантазии. Они подскажут направление, в котором необходимо двигаться, – добавляет Варвара Сидорова. – А определить, что стоит за нашими фантазиями, помогут разные методы и направления психотерапии».

ПУТИ К ИЗМЕНЕНИЯМ. ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПСИХОТЕРАПИИ

- **Психоанализ** – система методов, направленных на изучение бессознательного. Помогает человеку понять причину его внутренних конфликтов и освободиться от них.

- **Клиент-центрированная терапия** опирается на убеждение, что обратившийся за помощью способен сам найти способ решения своих проблем. Психотерапевт обеспечивает ему поддержку и безопасную обстановку.

- **Когнитивно-поведенческие методы** обращаются к сознанию и предлагают избавиться от устаревших привычек и предвзятых представлений, которые лишают нас свободы выбора и заставляют действовать стереотипно.

- **Гештальт-терапия** исследует способы контакта человека с миром и причины, по которым это взаимодействие может нарушаться.

- **Транзактный анализ** помогает осознать привычные модели общения и создать новые.

- **Системная семейная психотерапия** рассматривает проблемы человека как результат разрушенных связей в его семье.

Доверять себе

35-летняя Алина пришла к психотерапевту после развода. На сеансе она вдруг обнаружила, что старательно выводит на листке букву «Н». Так ненависть к бывшему супругу – большая ненависть с большой буквы – вышла наружу и помогла Алине сдвинуться с мертвой точки.

«Спонтанность, автоматические действия, подсказки интуиции – именно так проявляет себя бессознательное, где сосредоточен весь наш опыт, – отмечает Варвара Сидорова. – Всегда полезно прислушаться к тому, что идет изнутри. Другое дело, что не всем удается наладить контакт с этой частью самих себя: в силу нашей рациональности или просто потому, что нет такой привычки». Все виды психотерапии, за исключением поведенческой, работают с бессознательным, помогают войти с ним в контакт, научиться доверять себе.

Понимать свои сны

Наши сновидения – еще один способ общаться с бессознательным: получить ответ на волнующий вопрос, определиться с желаниями или разобраться, чего не хватает, чтобы начать меняться. 43-летней Светлане приснился такой сон: «Я еду на машине по бульвару, вокруг меня полуразрушенные дома, обгоревшие деревья, все серо, дымно и печально... А в боковых улицах я вижу город – яркий, разноцветный, бурлящий... И кто-то громко кричит мне – возьми руль, возьми руль!»

Конечно, не всегда сон содержит такую ясную подсказку: начни управлять машиной и поверни туда, куда хочется, туда, где жизнь... «Обычно мы видим некие образы, поскольку бессознательное не признает формальной логики (из А следует В, из В следует С), – объясняет Варвара Сидорова. – Понять эту информацию самостоятельно непросто. Помощь терапевта – не только психоаналитика – заключается в том, чтобы расшифровать сон, определить, что он значит именно для нас, именно сейчас».

Услышать голос тела

Еще одна подсказка – язык нашего тела. «Все, что с нами происходит, отпечатывается в нем, – говорит Варвара Сидорова. – Важно замечать связь наших душевных переживаний и телесных ощущений. Нам хорошо – мы улыбаемся, наши плечи расправлены, подбородок поднят. Ожидаем удара – и втягиваем голову в плечи, сжимаем кулаки...

Танцевально-двигательная и телесно-ориентированная техники, гештальттерапия целенаправленно работают с телом, в результате изменяя наше отношение к собственной жизни». Собирая и обрабатывая все поступающие к нам сигналы (интуитивные и телесные ощущения, а также сновидения), мы ведем почти детективное расследование событий своей внутренней жизни, находим «улики», помогающие довести его до конца, и параллельно рассказываем себе историю, отличную от продиктованной нам нашим прошлым или нашим окружением. Это и есть те важные изменения, без которых невозможно движение развитие, жизнь.

Юлия Меньшова, актриса, телеведущая: «Я ХОТЕЛА ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕГО-ТО СТОЮ»

Дочь актрисы Веры Алентовой и режиссера Владимира Меньшова, она с юности стремилась выйти из тени своей знаменитой фамилии. Юлия Меньшова согласилась рассказать нам о том, как ей удалось найти себя.

«Чего я стою сам по себе?» – такой вопрос задает себе каждый молодой человек, вступающий в самостоятельную жизнь. И ответ на него не всегда очевиден. В моем случае эти размышления были отягощены еще и наличием знаменитой фамилии и потому были особенно мучительны. Фамилия сковывала каждый мой шаг – не только пристальным вниманием окружающих, но и вечным сравнением меня с моими родителями. То есть я никак не могла от них отделиться, ощутить саму себя – а именно этого требовало все мое существо. В случае неудач, кстати, было проще, а вот в случае успеха...

Я бесконечно анализировала ситуацию, пытаюсь понять: действительно ли это мой успех, моя заслуга или это случилось благодаря родителям? Кого оценили – меня или фамилию? Чтобы проверить свои способности, я поступала в театральный институт дважды (после 9 и 10 класса), и оба раза под другой фамилией. До тех пор пока не требовались документы, я проходила конкурсные туры как Большова. Мне было необходимо понять, что меня берут не авансом, не «для продолжения династии», а потому что я действительно чего-то стою. Тем не менее и после поступления в институт, и на любом новом месте работы всегда находилось немало людей, которые были уверены, что я – «блатная».

Должно было пройти время, чтобы сквозь фамилию люди увидели наконец реальную меня. Еще в институте я поняла: доказать свое «право на себя» можно только работой. И я работала во много раз больше, чем, возможно, требовала ситуация. Но эта тактика приносила свои плоды. Спасало то, что я уже знала, как ко мне будут относиться, и была готова к борьбе за себя.

Каждое новое преодоление добавляло уверенности в себе. Но по большому счету победа состоялась только тогда, когда я пришла на телевидение. Там сравнения с родителями не работали, в том числе и потому, что это не их сфера деятельности. А когда пришел успех передачи «Я сама» – еженедельное ток-шоу на канале ТВ-6 в 1995–2001 годах. Все точки над «i» были расставлены: у меня уже не возникало сомнений, что я – это я, а не моя фамилия. Вернее, фамилия наконец стала моей.

Сейчас мне кажется, что переживания того времени в большей степени шли изнутри меня, чем давили извне. Сегодня я равнодушна к шушуканьям за спиной, потому что границы моего «Я» мне ясны, и я ими дорожу. А тогда мне было нужно отражаться в глазах других, было важно, чтобы они признали мои способности, потому что только так я сама могла их признать. Но в любом случае я благодарна этому опыту, потому что он заставил меня ощутить веру в себя – как важнейшую и абсолютную ценность».

5 шагов к душевному покою

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Елена Луговцова

Внутренняя гармония, душевное равновесие, согласие с собой – желанные состояния для любого из нас. Как остановить качели, которые бросают нас из печали в радость, как найти и удержать равновесие? Несколько уроков от французского психотерапевта Алена Эриля.

УРОК 1: ПОЗНАЙТЕ СЕБЯ

Начните вести дневник. Когда вы называете проблемы, это материализует их смысл, вы знаете «врага» в лицо. Не стремитесь строить красивые фразы – описывайте свои ощущения и впечатления спонтанно и естественно. Возможно, поначалу вам будет казаться, что вы пишете не так и не то, но постепенно стиль будет становиться изящнее, а формулировки, используемые для описания душевного состояния, все точнее.

УРОК 2: ВСТРЕТЬЕСЬ СО СВОИМ ВНУТРЕННИМ РЕБЕНКОМ

Способ 1. Сосредоточьтесь на несколько минут на себе, на своих ощущениях, а затем установите контакт со своим внутренним ребенком. Не ищите для этого какой-нибудь особый способ – просто попросите его прийти, и он придет. Посмотрите на него. Это вы в детстве или не вы? Как бы то ни было, вы видите перед собой спонтанный плод вашего воображения, нуждающийся в том, чтобы его любили и успокаивали.

Спросите у вашего внутреннего ребенка, на что он надеется и в чем нуждается. Дайте ему свободно высказаться. Теперь попытайтесь установить, чем его ожидания отличаются от ваших потребностей и вашей жизни. Убедитесь в том, что любовь к нему дарит вам приятные эмоции, успокаивает вас и вселяет чувство уверенности в себе.

Для такого осмысления понадобится некоторое время. Не форсируйте события – все должно произойти само собой, подобно радостной встрече после длительной разлуки. Скорее всего, вам больше не захочется с ним расставаться. Возможно, внутренний ребенок будет сниться вам по ночам.

Способ 2. Представьте себе, что вы стоите у окна в замке и смотрите на парк внизу. Там играют и веселятся дети. Вы слышите их радостный смех и голоса. Один из этих детей – вы. Понаблюдайте за собой издалека. Этот ребенок воплощает жизнь в ее самых простых проявлениях: спонтанность, открытость, двигательная активность, любовь к играм и лакомствам...

Скажите себе, что то, чем живет этот ребенок (а это вы!), служит фундаментом для формирования веры в себя и... в других. Позвольте этим образам и мыслям полностью завладеть вами. Не задерживайте охватывающие вас эмоции: этот ребенок – сама жизнь!

УРОК 3: ВЕРНИТЕ СЕБЕ СВОЕ ТЕЛО

Ходьба – это верный путь для обретения спокойствия. Столь простой способ приведения в движение тела одновременно приводит в движение и мыслительную деятельность: мы думаем, мечтаем, вспоминаем... И удивляемся тому, как быстро появляются решения для ситуаций, только что казавшихся крайне запутанными. Веры в себя становится больше, растет оптимизм, прибавляется энергия.

Согласно результатам исследования, проведенного в 2007 году научными сотрудниками Эссекского университета (Великобритания), ходьба в течение 30 минут по загородной местности повышает уважение к себе у 90 % людей и усиливает чувство внутреннего комфорта, стимулируя производство так называемого «гормона счастья» – серотонина.

УРОК 4: ОТКРОЙТЕСЬ ДРУГИМ ЛЮДЯМ

Спокойствие достигается не уединением, а регулярным общением с другими людьми. Когда нам грустно или мы раздражены, мы предпочитаем пережевывать мысли в одиночестве, забиваемся в угол и отказываемся от встреч с друзьями. Но желание выслушать другого человека, стремление помочь ему и постараться понять всегда действует успокаивающе.

Это способ оценить ситуацию со стороны – мы начинаем думать не о себе, а о другом человеке. Даже если проблемы никуда не исчезают, мы больше не воспринимаем их так драматично. Иногда бывает достаточно выйти из дома, сходить в кафе, смешаться с толпой, чтобы отвлечься от грустных мыслей и забот.

УРОК 5: ОСВОЙТЕ МЕДИТАЦИЮ ПОЛНОТЫ СОЗНАНИЯ

Она уже несколько лет используется в терапевтических целях. Такая медитация развивает внимание к себе, своим мыслям и поступкам, а также звукам, запахам и окружающей нас тишине. Один из способов освоить ее – овладеть искусством хайку. Состоящие из трех строчек и семнадцати слогов, эти короткие японские стихотворения представляют собой своеобразное приглашение к обретению радости от самых простых удовольствий, которые становятся нам доступными, когда мы находим время остановиться и посмотреть вокруг себя. Если вспомнить хайку или – что еще лучше – попробовать написать свое собственное стихотворение в этом жанре, это может остановить нашу «умственную болтовню» и наше стремление к полному контролю за счет рассудочного мышления, воспетого еще Декартом.

Стивен Фрай: 10 мыслей о любви, депрессии и смысле жизни

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛА: Елена Шевченко

Стивен Фрай – актер, писатель, теле- и радиоведущий, кинодокументалист, борец за гражданские права, просветитель, эрудит, человек-оркестр и национальное достояние Великобритании. В нашей подборке – самые яркие и небанальные цитаты из его книг и интервью.

Стивен Фрай сидел в тюрьме за мошенничество, злоупотреблял кокаином, совершил минимум две подтвержденные попытки самоубийства, страдает биполярным аффективным расстройством. О взлетах и падениях души он знает не понаслышке.

1. Главное, в чем я хотел бы быть уверенным, – что в нашем мире больше таланта, больше энергии, сосредоточения, целеустремленности и всего остального стоит доброта. Чем больше в мире доброты и жизнерадостности (которую можно считать чем-то наподобие дружелюбной тетушки или дядюшки доброты), тем этот мир всегда лучше. А все большие слова – добродетель, справедливость, истина – карлики по сравнению с величию доброты.

(Из интервью молодежному проекту Splashlife, 2010)

2. Бросьте выяснять, что общего у успешных людей, посмотрите лучше, что объединяет всех людей неуспешных: они все время говорят только о себе. «Мне нужно сделать это, мне нужно то...» – первые два слова – «мне нужно». Потому-то их никто не любит, и поэтому они никогда не получают того, что хотят, из-за своего вечного «мне надо, я, меня, я, мой»... Интересуйся окружающими, пользуйся глазами, чтобы смотреть на мир вокруг, а не на самого себя, и тогда тыстроишься, станешь интересным, и люди к тебе потянутся. Они тянутся к теплу и очарованию, которые излучают те, кому искренне интересны другие.

(Из интервью молодежному проекту Splashlife, 2010)

Перестать себя жалеть вовсе не просто, это чертовски трудно. Потому что нам всегда себя жаль

3. Много раз я прикладывал руку к груди, чтобы ощутить, как под ее астматической дрожью бьется мотор сердца, вздымаются легкие, циркулирует кровь. В этих ощущениях меня поражало, насколько огромна сила, которой я обладаю. Не волшебная, а настоящая сила. Силы просто жить и сопротивляться трудностям уже достаточно, но я чувствовал, что у меня есть еще и сила творить, приумножать, радовать, развлекать и видоизменять.

(Из книги «Моав – умывальная чаша моя», Фантом-Пресс, 1997)

4. Однажды я чуть было не издал книгу в жанре полезных советов. Она называлась бы «Стивен Фрай – о том, как стать счастливым: успех гарантирован!». Люди, купив ее, обнаруживали бы, что она состоит из пустых страниц, и только на первой написано: «Перестаньте себя жалеть – и вы будете счастливы». А остальные страницы предназначены для рисунков или записи интересных идей, – вот такая это была бы книжка, причем чистая правда. Так и хочется воскликнуть: «О, как все просто!» Но нет, на самом деле перестать себя жалеть вовсе не просто, это чертовски трудно. Потому что нам всегда себя жаль, в конце концов, вся Книга Бытия ровно об этом.

(Из выступления на телеканале BBC-4, 2011)

Депрессия, тревога и апатия так же реальны, как погода, и точно так же нам неподвластны

5. Мне иногда помогает думать о настроении и чувствах, как мы думаем о погоде. Вот несколько очевидных фактов: погода реальна; ее невозможно изменить, просто пожелав, чтобы она изменилась. Если темно и идет дождь, значит, темно и идет дождь, и мы это не исправим. Сумрак и дождь могут продержаться две недели кряду. Но когда-нибудь снова станет солнечно. Приблизить этот день не в нашей власти, но солнце появится, он настанет. Точно так же и с настроением, мне кажется. Неверно думать, будто наши чувства иллюзорны, нет, они вполне реальны.

Депрессия, тревога и апатия так же реальны, как погода, и точно так же нам неподвластны. И никто в этом не виноват. Но и они пройдут, непременно пройдут. Как мы смиряемся с погодой, так же приходится смиряться и с тем, какой иногда кажется жизнь. «Сегодня мерзкий день», – констатируем мы, и это вполне реалистичный подход, помогающий нам обзавестись чем-то наподобие мысленного зонтика. «Эй-эй, тут дождь, я в этом не виноват и ничего не могу с

этим поделаться, надо переждать. А завтра вполне может выплянуть солнышко, и уж тут-то я своего не упущу».

(Из письма читательнице, страдающей депрессией, 2009)

6. Некоторые уверены, будто их самореализации мешают многочисленные азиаты в Англии, существование королевской семьи, интенсивность дорожного движения у них под окнами, злокозненность профсоюзов, власть бесчувственных работодателей, нежелание служб здравоохранения серьезно отнестись к их состоянию, коммунизм, капитализм, атеизм, да что угодно, на самом деле, – за исключением только их собственной тщетной и бездумной неспособности взять себя в руки.

(Из романа «Теннисные мячики небес», Фантом-Пресс, 2012)

7. У меня есть теория: большая часть бед нашего глупого и упоительного мира проистекает из того, что мы то и дело извиняемся за то, за что извиняться ничуть не следует. А вот за то, за что следует извиняться считаем не обязательным. [...] Мне следует просить прощения за вероломство, пренебрежение, обман, жестокость, отсутствие доброты, тщеславие и низость, но не за побуждения, внушенные мне моими гениталиями, и уж тем более не за сердечные порывы.

Я могу сожалеть об этих порывах, горько о них сокрушаться, а по временам ругать их, клясть и посылать к чертовой матери, но извиняться – нет, при условии, что они никому не приносят вреда. Культура, которая требует, чтобы люди просили прощения за то, в чем они не повинны, – вот вам хорошее определение тирании, как я ее понимаю.

(Из книги «Моав – умывальная чаша моя», Фантом-Пресс, 1997)

Именно бесполезные вещи делают жизнь заслуживающей того, чтобы жить, и одновременно полной угроз: вино, любовь, искусство, красота

8. Парадоксальным образом ненависть к себе – один из главных симптомов клинического нарциссизма. Лишь рассказывая самим себе и всему миру, как мы себя ненавидим, мы обеспечиваем себе водопад похвал и выражений восхищения, которого, как мы полагаем, заслуживаем.

(Из книги «И снова дурацкий я» («More Fool Me», 2014)

9. Вероятно, сейчас я счастливее, чем прежде, и все же должен признать, что променял бы всего себя, такого, каким стал, на то, чтобы быть тобой, вечно несчастным, нервным, диким, недоумевающим и отчаявшимся 16-летним Стивеном. Злым, обьятым тревогой и несуразным, но живым. Потому что ты умеешь чувствовать, а уметь чувствовать – важнее, чем то, как себя чувствуешь. Омертвление души – единственное непростительное преступление, а если счастье на что-то и способно, так это на то, чтобы замаскировать омертвление души.

(Из письма воображаемому 16-летнему самому себе, 2009)

10. Если вдуматься, у любви нет цели – это и делает ее столь величественной. Цель есть у секса, в смысле разрядки или, иногда, размножения, но любовь, как любое искусство, по выражению Оскара Уйальда, бесполезна. Именно бесполезные вещи делают жизнь заслуживающей того, чтобы жить, и одновременно полной угроз: вино, любовь, искусство, красота. Без них жизнь безопасна, но не стоит беспокойства.

(Из книги «Моав – умывальная чаша моя», Фантом-Пресс, 1997)

Лечим психологические травмы...

ДВИЖЕНИЯМИ ГЛАЗАМИ

ТЕКСТ ПОДГОТОВИЛ: **Николай Проценко**

Многие серьезные эмоциональные травмы, пережитые в прошлом, постоянно напоминают о себе и не дают двигаться дальше. Запустить естественный процесс исцеления психики движением глаз поможет ДПДГ-терапия. Разбираемся, что это, как работает и чего ждать на первом сеансе.

ДПДГ-терапия (десенсибилизация и переработка движением глаз) может помочь исцелить застарелые душевные раны, перестроив связи в мозгу и позволив вам оставить прошлое в прошлом и идти вперед, к своему счастью.

Что-то подобное происходит во сне – в одной из фаз сна наши глаза быстро движутся в разные стороны, в то время, как мы видим сновидения. Так же, как сон помогает нам осмыслить случившееся в течение дня и перевести информацию из краткосрочной в долговременную память, так и ДПДГ-терапия помогает переосмыслить старые травматические воспоминания.

ДПДГ позволяет исцелить травмы, в частности, связанные с жестоким обращением в прошлом

Чтобы ввести вас в состояние, похожее на фазу сна с быстрым движением глаз, в ДПДГ-терапии используются специальные движения, световые и звуковые стимулы. Когда вы войдете в нужное состояние, сертифицированный ДПДГ-терапевт предложит вам мысленно обратиться к травматическому воспоминанию, а затем проведет вас через процесс переосмысления и переработки.

Цель этого вида терапии – осознать свои травмы, понять, как они влияют на вашу жизнь, и, наконец, оставить их в прошлом, чтобы двигаться дальше.

Этапы ДПДГ-терапии

1. Для начала психотерапевту необходимо собрать информацию о вас и ваших симптомах.

Терапевт попросит рассказать о тех травматических переживаниях, из-за которых вы решили к нему обратиться. Важно рассказывать о

них открыто и честно, ведь задача терапевта – помочь вам «присутствовать в настоящем моменте» и перенести все те переживания, которые могут возникнуть во время сеанса.

2. Затем вас попросят представить какое-то место, которое вызывает у вас ощущение мира и покоя.

Место можно выбрать как реальное, так и воображаемое – главное, чтобы оно ассоциировалось у вас с ощущением покоя и благополучия. Это может быть, к примеру, пляж на берегу океана или лес.

3. Далее терапевт определит цель, с которой вы будете работать с помощью техники ДПДГ.

Цель работы должна включать в себя четыре компонента:

- ментальный образ или картинку, олицетворяющую самую тяжелую часть травматических воспоминаний;
- переживания, связанные с самой тяжелой частью этого образа;
- телесные ощущения, связанные с образом;
- негативные убеждения о себе, связанные с образом.

Конкретный подход может различаться в зависимости от терапевта и его индивидуальной методики, но цель этой фазы терапии всегда – найти пик травматических воспоминаний и активировать его, чтобы в последующем вы смогли в нужный момент усилием воли вызвать связанные с травмой переживания и ощущения.

4. Вы проработаете выбранную цель с помощью двусторонней стимуляции.

Двусторонняя стимуляция попросту означает что-то, заставляющее ваше тело переводить внимание с правой стороны на левую.

Добиться этого можно с помощью движений глаз, например, просто двигая ими направо-налево, следя за полоской света или за пальцами терапевта. Можно также использовать для этой цели источники звука – гудки или звонки, которые терапевт будет перемещать справа налево и обратно.

После начала двусторонней стимуляции терапевт попросит вас вспомнить выбранную «цель» и определить уровень дискомфорта, вызванного этими воспоминаниями (в их начале, середине и в конце) по шкале от 1 до 10, где 0 – это отсутствие всякого дискомфорта, а 10 – худшие ощущения из возможных.

Важно честно рассказывать терапевту о своих переживаниях

Когда вы мысленно активизируете цель, терапевт начнет двустороннюю стимуляцию, которая поможет переработать связанные с ней болезненные переживания.

Иногда он может делать паузу, чтобы осведомиться о вашем состоянии и уточнить, как идет процесс. Вам лишь надо будет описать ему свои ощущения в данный момент. Меняются ли ваши переживания? Есть ли у вас какие-то вопросы или поводы для беспокойства? Изменился ли ваш ментальный образ? Возможно, вспомнились новые подробности?

Важно честно рассказывать терапевту о своих переживаниях, ничего не меняя и не утаивая. Чем честнее вы будете, тем лучше он сможет вам помочь. Ваш мозг перерабатывает переживания, и он сам откроет терапевту, что требует лечения.

5. Вы оцените свое самочувствие после сеанса двусторонней стимуляции.

После того, как переработка снизит интенсивность дискомфорта, вызванного «целевыми» воспоминаниями, терапевт задаст вам примерно такой вопрос: «Что вы узнали, чего не знали раньше?»

Благодаря переработке травматических воспоминаний с помощью двусторонней стимуляции ваш мозг сможет осознать что-то новое и важное, например: «Я имею право удовлетворять свои потребности», «Я не одинок(а)», «Я – ценная и достойная личность». Все это – так называемые позитивные аффирмации (утверждения).

Мозг может продолжать перерабатывать переживания даже после окончания сеанса терапии

После лечения ваш мозг сможет в это поверить и снизить тревогу и стресс, годами копившиеся в организме из-за прошлых травм. На этой стадии вы начнете понимать, как работает ДПДГ-терапия, как она помогает вам узнать о себе что-то новое и достичь внутреннего спокойствия.

6. Вас попросят обратить внимание на ощущения в теле.

Терапевт спросит вас, остались ли какие-то телесные ощущения, связанные с травмой. Отвечайте просто «да» или «нет». Если вы ответите «да», он может провести еще один сеанс двусторонней стимуляции, чтобы помочь вам переработать эти ощущения до конца.

7. Вы закончите сеанс на позитивной ноте.

Терапевт предупредит, что ваш мозг может продолжать перерабатывать переживания даже после окончания сеанса терапии. Обращайте внимание на новые, необычные мысли, воспоминания, сны, записывайте их в дневник, который вы покажете терапевту при следующей встрече.

Если остаются какие-то вопросы, самое время их задать или обсудить происходившее во время сеанса. Если не хватило времени для полной переработки переживаний, терапевт может символически запереть оставшийся дискомфорт в воображаемом контейнере, который останется у него. Это поможет вам ощущать радость от проделанной работы и выйти из кабинета терапевта с ощущением мира и покоя на душе.

8. На следующем сеансе вы сможете оценить прогресс и, при необходимости, продолжить работу.

При следующей встрече терапевт предложит рассказать о ваших ощущениях за прошедшее время. Вам также предложат оценить интенсивность переживаний на прошлом сеансе.

Процесс терапии может показаться набором каких-то странных фокусов

Когда интенсивность переживаний спадет и не будет снова возрастать, это будет означать, что сеанс терапии прошел успешно и помог исцелить старые душевные раны.

Вам, как и многим другим жертвам эмоциональных травм, описанный процесс терапии может показаться набором каких-то странных фокусов. Но ДПДГ-терапия действительно помогает мозгу исцелить старые раны. Она дает возможность проработать то, что беспокоит, и вам больше не придется прибегать к помощи психологических защит каждый раз, когда что-то спровоцирует воспоминания о травме.

Если вы уже попробовали традиционную психотерапию, но травматические воспоминания продолжают вас терзать, задумайтесь о целесообразности ДПДГ-терапии. Она способна изменить нейронные связи мозга, придав вам сил для того, чтобы преодолеть последствия старых травм и наконец найти счастье, которого вы заслуживаете!

Как выйти из мертвой точки

ТЕКСТ ПОГОТОВИЛА: **Татьяна Ващенко**

Со стороны кажется, у вас прекрасная работа, чудесная семья и все идеально. Но утром вы еле встаете с кровати, потому что не знаете, зачем начинать новый день. В обед вы активно критикуете чье-то дурное поведение, а вечером так измучены, что снова лезете в холодильник, хотя обещали себе на ночь не есть. Это мертвая точка, с которой трудно сдвинуться, если не знать как.

Когда жизнь стала похожа на замкнутый круг, а все попытки вырваться из него терпят поражение, не торопитесь винить себя. Проблема не в характере и отсутствии силы воли. Чтобы что-то изменить, нужны ресурсы, но где их взять?

Существует два фактора, мешающих радостному пребыванию в настоящем моменте и активному движению вперед, – это переживание прошлого и тревога за будущее. Незавершенные истории из прошлого оттягивают на себя ресурсы. Вы снова возвращаетесь в отжившие состояния, пережевываете обиды, проигрываете в голове болезненные разговоры и теревите раны. Это умственная жвачка, на которую мозг тратит столько сил, что не способен обратить внимание на настоящий момент. Когда дверь в прошлое открыта, настоящее выдувает туда сквозняком. А будущее строится в настоящем, которое зависло в прошлом и прокручивает заново один и тот же фильм. Неудивительно, что вся энергия расходуется на контролирование прошлого, изменить которое невозможно.

Представьте, вы – это пазл. Получается, что только 30 % картинки отображает действительность, все остальное – фантом. Огрызок рисунка не может быть спокоен, поскольку утратил целостность

Поэтому будущее кажется таким неизвестным, страшным и тревожным. У нас развивается симптом под названием «транжира»: мы расходуем энергию на путешествие – из пункта А, где уже все случилось, в пункт С, где еще ничего не известно. Пункт В, в котором происходит в данный момент наша жизнь, становится мертвой точкой.

Чтобы выбраться из этого состояния, нужно сделать три шага, не требующих больших энергозатрат. Но перед тем как приступить к

ним, запомните: «Прошлое неизменно, будущее неизвестно, а настоящее прекрасно».

Шаг 1. Простите себе себя

Главное, что упускают из виду «доброжелатели», говорящие: «соберись, тряпка», «начинай просто делать», «дорогу осилит идущий», – это отсутствие энергии для начала чего-то нового. Поэтому первое, что вам нужно сделать, – остановиться. Если давить на газ, когда машина буксует, то увязнете еще больше. Остановитесь и оглянитесь вокруг. Станьте для себя тем самым созерцателем, который видит все без оценки.

Не обвиняйте себя, а напротив, искренне, с радостью и любовью к себе, с уважением к своей уникальности, скажите: «Я себя прощаю». Примите все свои грани, какими бы непривлекательными они ни казались. Обратитесь к себе со словами: «Да, может быть, я недостаточно трудолюбива, да, я лентяйка, да, я совершила ряд ошибок, была грубой, невежественной, злой, завистливой. Да, я была стыдливой или, наоборот, наглой». Важно принять все это наравне с теми грехами, за которые вас всегда любили.

Кстати, о тех гранях, за которые нас любят. Еще один канал, в который мы беспощадно сливаем ресурсы, – желание всем нравиться. Быть правильной, хорошей девочкой. Ответьте себе честно: сделало ли это вас счастливой?

Знаете, что на самом деле такое хорошая девочка? Это удобная девочка. Стараться понравиться всем – нездоровое, невротичное состояние

Если в коммуникации с человеком вы стараетесь удовлетворить его потребности и ожидания, то теряете свою подлинность. Хорошая девочка – это, конечно, замечательно, но только когда она знает себе цену. Поэтому все, что вам нужно сделать, это остановиться и признать свою несовершенство. И во всем своем великолепии простить себя. Если в вашем бессознательном есть большой пласт вины, то почва, по которой вы ступаете, – болото. Двигаться вперед невозможно. Только остановившись, простив себя, осознав ту часть, которая долгое время находилась в теневой стороне, вы сможете почувствовать твердую землю под ногами. Но думать – не значит делать. Поэтому важен следующий шаг, преобразующий осознание в действие.

Шаг 2. Расчистите пространство вокруг

Как только вы простили себя, нужно незамедлительно начинать генеральную уборку на трех фронтах: дома, в информационном поле и в теле. Начните с банальной уборки дома. Освободитесь от всего хлама и ненужных вещей, тем более тех, что напоминают о прошлом. Избавиться от лишнего нужно до того, как вы начнете мыть пол. Если внутренние убеждения не позволяют вам выбрасывать вещи, отдайте их нуждающимся. Вы даже не представляете, сколько всего хранится в тех юбках и блузках, которые вы уже много лет не доставали из шкафа. И все это вы носите с собой, словно кирпичи в карманах.

Второй пункт, в котором вы наводите генеральную уборку, – это ваше информационное поле, личное пространство, занимаемое другими людьми. Внимательно пролистайте телефон, ноутбук, записную книжку: там скрываются те, кто уже эмоционально с вами не связан, но, занимая место в мобильном, продолжают тянуть энергию. Все эти имена и диалоги – как мертвые души, заполняющие пространство вашей жизни. Если вы до сих пор не удалили негативные переписки, то скорее всего, не хотите освободиться от этих эмоций. В этом есть мазохистский смысл: хранить то, что причиняет боль. Самые счастливые люди – те, кто потерял телефон или ноутбук. У них возникает поле пустоты, которое они наполняют уже тем, что им необходимо.

И третий пункт, в котором вы проводите генеральную уборку, – ваше тело. Оно все помнит: ваши чувства, опыт, эмоциональные всплески, падения и подъемы. Это камни, записанные в теле в виде блоков и зажимов, и ваша задача – освободиться от них. Как провести генеральную уборку в теле? Здесь у каждого свои ключи. Есть много способов, позволяющих разблокировать тело, дать выход энергии: йога, дыхательная гимнастика, все танцевальные психологические практики и просто танцы. Главное, уделите телу внимание.

Шаг 3. Задайте себе правильные вопросы

Последний шаг – техника, которая поможет вам сформировать представление о себе в моменте. Называется она «три вопроса». Первый звучит так: «Что я хочу дальше?» В формулировке есть подвох: слово «дальше» – это где-то очень далеко. Все, что лежит за пределами дня сегодняшнего, видится как большая цель и большая мечта. Здесь же можно найти и облегчение через отпущение

напряжения: не нужно напрягаться, дальше – не так уж и далеко. На самом деле это ближайший момент. Если вы хотите в этот момент встать и открыть окно, поставить чайник, вытереть пыль, выпить чай – это и есть правильные ответы на вопросы. Чем быстрее вы удовлетворите требование, желание, тем больше удовлетворенности в моменте вы получите. Задайте себе этот вопрос и слушайте ответ из глубин себя, не из ума. Не надо, а хочу. Выполнив первое пожелание, отметьте чувства, которые вы испытываете оттого, что сделали желанное.

Второй вопрос – «Чем отличается сегодняшний день от вчерашнего?». Если первый вопрос можно задавать себе в течение дня, то этот – только вечером, когда дела завершены, вы спокойны и расслаблены. Не пытайтесь оценивать дни: сегодня лучше (хуже), чем вчера, и наоборот. Задача – отметить разницу. Допустим, вчера был дождь, сегодня его не было. Вчера на обед харчо, а сегодня я ела борщ. Вчера я решила надеть босоножки, сегодня я была в кроссовках. Цель практики – показать, что ваша жизнь не просто не статична, а она меняется каждый час. Так вы отслеживаете движение жизни, учитесь замечать мелочи.

Третий вопрос – «Что с моей мечтой?». Если первые два вопроса нужно задавать себе каждый день, то третий – более глобальный. Достаточно одного раза в неделю. Нужно делать ревизию целей и желаний. То, о чем вы мечтаете, к чему идете, может меняться в течение жизни. Так, в детстве нам казалось, что наша самая большая мечта – купить килограмм конфет, съесть и стать счастливыми. Сейчас, даже если мы купим два килограмма конфет, вряд ли они сделают нас счастливыми. Мы меняемся, наши мечты меняются с нами. Если в какой-то момент вы понимаете, что мечта, к которой вы так долго и упорно идете, больше не ваша, не бойтесь корректировать ее или отказываться вовсе. При этом спросите себя: почему я больше не хочу этого? И отвечайте честно себе: «Потому что я изменилась, теперь мне это не нужно». Когда вы сможете допустить возможность изменений, вы позволите себе делать то, что вам действительно хочется.

КОГДА ВЫ ДАРИТЕ КНИГУ, ВЫ ДАРИТЕ ЦЕЛЫЙ МИР

ХОТИТЕ ЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Заходите на сайт:
<https://eksimo.ru/b2b/>

Звоните по телефону:
+7 495 411-68-59, доб. 2261



ВАШ ЛОГОТИП
НА ОБЛОЖКЕ

ВАШ ЛОГОТИП НА КОРЕШКЕ

ОБРАЩЕНИЕ
К КЛИЕНТАМ
НА ОБЛОЖКЕ

лучшее от

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

**ДУШЕВНАЯ ТРАВМА –
СТИМУЛ ДЛЯ РОСТА?**

