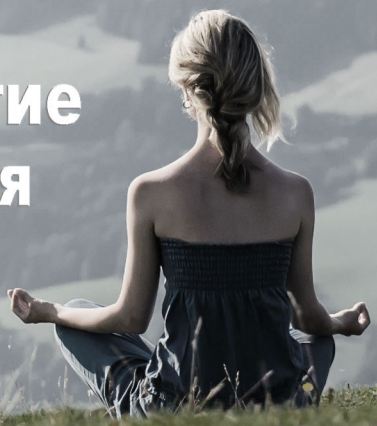
Psychologies Today

Как только поверишь в то, что достиг идеала, дальнейшее развитие приостанавливается и начинается движение вспять.



Махатма Ганди

Выпуск №3
январь 2016

СЛОВО РЕДАКТОРА

Здравствуй, дорогой читатель!

Я рада снова видеть тебя на страницах Psychologies.Today!

Надеюсь, третий выпуск нашего журнала принесет в твой дом и в твою душу тепло и спокойствие!

Напоминаю, что еще больше статей ты можешь найти на нашем интернет-ресурсе www.psychologies.today.

Подписывайся, читай статьи и получай ежемесячно новый выпуск электронного журнала Psychologies.Today!

Юлия Шендер

СОДЕРЖАНИЕ

Просто бери и делай! Елена УСТИНОВА.....4
Тактики поведения в конфликтной ситуации. Ирина ОХРЕМЕНКО.....10
«Учение свет, а неучение тьма». Лилия СИДОРЕНКО.....12
Реализовывать детей через себя, а не себя через них. Анастасия ДЬЯГОЛЬЧЕНКО.....14
Метод «присоединения» или Шаг навстречу своему ребенку. Вера ПУСТОВИДКО.....16
Взаимопонимание. Лиля СИДОРЕНКО.....20
Пять языков любви: как понять любимого человека? Александра ШМАРОВА.....22
О любимых. Алла ЗБАРЖЕВСКАЯ.....26

Поговорим. Татьяна ТИМАНОВСКАЯ.....28
Психология позитивного мышления. Избавляемся от вредных привычек. Или Вредная Привычка – Мыслить Негативно. Анастасия ПОЛИЩУК.....32
А что реально мешает счастью? Александр ОЛЕКСЕНКО.....34
Оставить прошлое в прошлом. Виктория ГРЕСЬКО.....36
Учимся прощать обиды. Виктория ЖОВТЮК.....39
Игра, манипуляция, обман. Грани невидимого. Дарья КОНОПЛЕВА.....43
Непростой путь саморазвития или да здравствуют «тараканы» в моей голове. Татьяна КАРПОВА.....49
Позитивные стороны негативной прокрастинации. Виктория ЦЕРКУНИК.....54
Трудно быть личностью, но еще труднее быть индивидом. Юлия ПОВАР.....57
Маски. Марина МОСТОВАЯ.....59
Нити или цепи? Как правильно освобождаться от старых отношений. Практики Благодарения и Прощения. Дарья КОНОПЛЕВА.....62
Несколько советов, что делать при плохом настроении и стрессе. Дмитрий ЛОБАЧЕВ.....66
Маленькое эссе на тему теории привязанности (которая была разработана Джоном Боулби в 70-х годах XX столетия). Наталия ПОГОРЕЛАЯ.....73
Что такое соционика? Мария-Ульяна ЗАЙЦЕВА.....75
Свобода. Кирилл ЛЮБЕНКО.....79
Соотношение человека и экзистенции: как это работает? Дмитрий ЛОБАЧЕВ.....82

Просто бери и делай!

— Черт подери, как я боюсь.
— Черт подери, ты всего-навсего человек.
Тебе положено бояться.
Джеймс Дашнер
Бегущий в лабиринте

Ленивые всегда собираются сделать что-нибудь.
Люк Де Клапье Вовенарг

Все мы, наверное, слышали, что взрослому намного труднее дается все новое, чем ребенку. Дети быстрее справляются с освоением неизвестного пространства, языка, знакомятся с новыми людьми, с радостью пробуют на вкус новые блюда, бесстрашно суют собаке в пасть руку, пытаясь проверить – что же там внутри, тогда как взрослому человеку необходимо "семь раз отмерить", "прощупать почву", взвесить все риски и... отказаться от возникшей перспективы! Почему же так происходит, ведь всё

как раз должно быть наоборот? Во взрослом, сознательном возрасте нам гораздо проще понять суть многих событий и явлений, в обучении мы быстрее постигаем ее теоретическую основу, намного быстрее улавливает суть. Взрослый человек может освоить за короткое время то, на что ребенку нужно несколько лет.

Почему же тогда мы буксуем там, где маленький ребенок хватает на лету? Мы мнемся, каждый день откладывая на потом то, что нужно было бы сделать для нашего "прорыва", ходим по одному и тому же кругу и кажется, что это очень трудно – взять и сделать? Почему одна мысль о действии в нужном направлении вызывает желание впасть в спячку месяцев на пять?

Аркадий каждый вечер посвящает телевизору, горячим новостям и событиям дня и говорит себе, что нужно быть в курсе экономической и политической ситуации, но в душе понимает, что прочитанные вместо этого двадцать страниц из новой книги по менеджменту перед сном дадут больше возможностей для развития, чем поток разнородного негатива из телеэкрана.

Анна отдыхает после работы, бездумно пуляя птичками в свинок, хотя ей давно хотелось выучить язык другой страны, и просмотр бесплатного видеокурса на Youtube с милой юморной преподавательницей французского языка принес бы больше пользы и отдыха, чем медитация на Angry Birds в планшете.

Константин понимает, что сделанные сегодня двадцать звонков могут обеспечить ему одного-двух потенциальных клиентов, но он с дотошностью маньяка целый день редактирует каждую запятую в своей клиентской базе (все должно быть красиво!), забивая совесть мыслью "я сделаю все звонки завтра". А завтра он будет раскладывать договора по папкам.

Узнаёте себя?
Что это, лень? И эта лень – примета столетия?

Открою секрет, на самом деле лени не бывает! Основная причина – это страх, который удачно мимикрировал под лень.

В детском возрасте наша уверенность в себе может зашкаливать. Ребенок прыгает с гаражей, ла-

зит по деревьям, в своих фантазиях сражается с пиратами, бандитами, монстрами, убегает из дома путешествовать в дальние страны. Но с возрастом это все куда-то девается, и мы начинаем тонуть в сомнениях: "Смогу ли я?", "Получится ли у меня?"

За всю жизнь у человека накапливается масса страхов. Мы боимся непонимания окружающих, боимся критики, боимся быть смешными, волнуемся, что у нас ничего не получится. Мы думаем, что нужно потратить очень много времени для освоения азов в новом пространстве. Если я сейчас начну учить язык – я выучу его к собственному столетию. Если я сейчас сниму трубку и позвоню клиенту – он будет не в духе и рассердится. Если я начну учиться танцевать брейк-данс в сорок лет – я буду выглядеть глупо. Если я начну читать эту сложную книгу – я ничего не пойму.

Что имеем в результате? Мы отодвигаем желаемое на потом, а в итоге получается – навсегда! Страхи "съедают" наш творческий потенциал, мы растрачиваем время и энергию не на созидание, а на переживания, на проигрывание в уме разных вариантов развития событий, которые, возможно, и не случились бы вовсе. Нам страшно что-то менять – а вдруг станет хуже? Идя каждый день по одному кругу, мы тратим время на бесполезные действия, не отдавая себе отчет, что время – это то, что вернуть не возможно!

Какие же страхи маскируются под лень?

1) Мы боимся критики.
Бесполезная, ненужная критика – это всегда обидно и больно, тогда как полезная, конструктивная критика всегда содержит взгляд со стороны и даже может вывести нас из тупика.
Необходимо различать критические отзывы в свой адрес. Задавайте себе вопрос: "Мне может помочь это мнение? Как и чем?" Если ответ "нет", смело отбрасывайте мнение, как мусор. Вам это мнение не нужно.

Ответ "да" на этот вопрос означает, что такая критика поможет нам расти, исправить допущенные ошибки, из нее можно почерпнуть много полезного, она содержат жизненный опыт человека. Такую критику нужно принимать с благодарностью и радостью, она помогает нам совершенствоваться и развиваться.

2) Мы боимся начинать, потому что заранее знаем, что сделаем все неправильно. Не станем мастером своего дела, не достигнем высот. Наша гордыня кричит нам: если уж не продам на сто тысяч (не +заговорю на английском за месяц, не стану второй Плисецкой и т.д.), так не стоит за это и браться, это время потраченное впустую! И человек совершенно зря снова откладывает все в долгий ящик. Хотя, даже обучаясь чему-то, мы не тратим время впустую, ведь при обучении мы развиваемся, становясь на ступень выше в своих навыках. А кроме того, в процессе решения сложных задач включается правое, созидательное полушарие мозга и находятся решения вопросов, до-

нимавших нас в прочих, не связанных с данной деятельностью областях.

3) Мы думаем, что всё это глупости!

Наверняка все мы, когда были маленькими, периодически слышали от родителей во время разбора на запчасти очередного танка или попытки написать книгу: «Прекрати заниматься глупостями, иди лучше посуду помой!" Возможно, родители хотели как лучше и приучили нас к полезному труду, но, в процессе, возможно случайно "стерли" великого инженера-конструктора или журналиста-писателя, зафиксировав за вашим любимым делом оценку "глупость". И вот, во взрослом сознательном возрасте каждый раз, когда Вы решаете заняться важным для вас вопросом, всегда вдруг почему-то находятся более значительные дела. Разобрать вот эту гору документов, перемыть вот эту посуду...

Мы боимся заниматься глупостями, ведь так много Важных дел! Это очень тяжелая установка, практически неискоренимая, как и все, что прививается нам в детстве. В этом случае лучше по-

стараться договориться самому с собой, дать себе отчет в том, что именно занятия этими "глупостями" делают вас счастливее.

4) Мы думаем, что возраст уже не позволяет делать это.
"Я уже не молод, стоит ли начинать?"

А разве важен возраст, если вы получаете удовольствие и заряд энергии от этой работы? Нет разницы, какого вы года рождения, если вы делаете свое дело с душой, с отдачей, с драйвом! На самом деле, человек, влюбленный в свое дело, не имеет возраста. Только от нас самих зависит, как продуктивно и увлекательно мы проживем данное нам время.

5) Самокритика. Да-да-да. Как бы нам не говорили, что это полезно. Как бы не утверждали, что это трезвый взгляд на себя. Что без нее, самокритики, вообще остановится весь процесс развития.

На самом деле, самокритика разрушает. Недовольство собой – это деструктивное чувство, опасное в своей силе. Безусловно, похвальное качество – довести любое действие до лучшего результата, но не тогда, когда это принимает масштабы "лучше уж я вообще не стану этого делать, чем сделаю плохо".

Занимаясь чем-либо, в процессе научитесь отключать своего "внутреннего критика". Позвольте себе сделать это плохо, ведь вы не обязаны быть идеальным! Даже у великих, особенно в начале пути, около половины усилий уходит впустую. Внимательно относитесь только к своим успехам, а оплошности игнорируйте. Делаете плохо? Делайте, но повторяйте это действие снова и снова, и вы заметите, как будут постепенно оттачиваться ваши действия, приобретая именно тот навык, который вам необходим. Не получается? Делайте действие чаще: только частые повторения помогут освоить неподдающийся навык.

Самореализация в любимом деле – наше право от рождения. Не ждите никакого дозволения свыше на воплощение в жизнь своей мечты, просто берите и делайте!

Елена Устинова

Тактики поведения в конфликтной ситуации

При слове «конфликт» большинству людей слышится звон разбитых стаканов, грубые слова и эпитеты, или напряженное, полное скрытой угрозы, молчание. Мы видим заплаканное лицо или обиженные надутые губы собеседника. С детства нас настойчиво учили, что конфликтовать – плохо и конфликтов нужно избегать. **Возможно ли это? И так уж плохи конфликтные ситуации сами по себе?**

Мы живем в мире, насквозь пронизанном **потенциальными конфликтами**, в мире, полном столкновений различных целей, стремлений, мнений и норм поведения; однако далеко не каждая конфликтная ситуация выливается в открытый конфликт. Происходит это только тогда, когда люди начинают демонстрировать открытую или завуалированную враждебность. Поэтому «плохим» является не конфликт сам по себе, а «плохими» могут быть индивидуальные реакции и поведение в конфликтной ситуации. Именно неправильная, деструктивная (не направленная на разрешение ситуации) реакция людей, их поведение в потенциально конфликтной ситуации приводит к грубым, безобразным ссорам и скандалам, сто́ит им впустую потраченных нервов и переполняет негативными, разрушительными эмоциями, такими как гнев, ярость, обида, чувство униженности. **Значит ли это, что нужно стараться избегать конфликтов любой ценой?** Разумеется, нет! Достаточно всего лишь, научиться правильно оценивать ситуацию и выбирать правильную тактику поведения во время ссоры. Известный психолог, автор знаменитого теста, Кеннет Томас, описывает пять тактик поведения в конфликте. Это «**соперничество**» (или открытая конфронтация), когда каждая из сторон конфликта, пренебрегая правами и интересами другой стороны, настаивает на своем. Прямой противоположностью этой тактике поведения является **«подавление»** (отказ от своих интересов, подавление их в пользу другой стороны). Скрытой формой соперничества выступает тактика **«избегания конфликта»,** когда, делая вид, что конфликта, как такового, не существует, стороны исподволь используют все имеющиеся в их распоряжении способы и ресурсы, чтобы настоять на своем. Конечно же, наиболее социально одобряемыми и желательными являются **тактики «компромисса» и «сотрудничества».** Компромисс предполагает обоюдный отказ от части своих требований и сиюминутных интересов ради достижения положительной цели. Однако потенциальная опасность развития конфликта остается, и он может снова разгореться, если какая-либо из сторон в одностороннем порядке откажется от выполнения взятых на себя обязательств. Идеальной тактикой для разрешения конфликта является «сотрудничество», предполагающее совместные и согласованные действия всех участников для максимального удовлетворения интересов всех сторон конфликта и исчерпания причин для его продолжения. К сожалению, это не всегда возможно.

Для того, чтобы выбрать правильную тактику или линию поведения в конфликте и максимально защитить свои интересы, нужно понимать, в какого рода конфликт вы вступили, и грамотно оценить свои ресурсы и ресурсы противника. Люди, которые обладают такими умениями, выходят из конфликтных ситуаций либо победителями, либо с минимальными потерями. И этому можно и нужно учиться.

Ирина Охременко

«Учение свет, а неучение тьма»

Этот девиз мы слышали с детства и становясь родителями обрушиваем на своих детей (особенно первенцев) весь «свет» который, как мы считаем, должен освещать всю их жизнь.

Редко в каком микрорайоне нет хотя бы одной или двух «развивалок». Они обещают научить едва подросших малышей всем премудростям академических знаний: математика, логика, английский. В этом деле повального просвещения есть как ярые поклонники, так и противники. Как же быть: **развивать или не развивать** – вот в чем вопрос.

«Соседский малыш в неполные три года знает весь алфавит и свободно считает в пределах десяти, а наш едва разговаривает! О ужас!!!! Срочно, срочно в «развивалку», обязательно по рекомендации, по знакомству (как же без этого)!»

Да, **раннее развитие ребенку необходимо.** Но подход в этом вопросе очень **индивидуален**. Компанейский, легко идущий на контакт ребенок легко схватывает новую информацию и тут же выдает результат. Ему необходимы зрители, да побольше. Наверно такому малышу подойдут школы раннего развития. И он очень скоро будет удивлять всех своими знаниями, приводя всех в восхищение и становясь гордостью родителей. Другой малыш тихий, спокойный, не любит шум. Он впитывает все новое как губка, но не спешит делиться обретенными знаниями. Вряд ли ему помогут подобные школы. У него свой ритм. Ходить или нет в школы раннего развития решать родителям. Главное **не поддаваться соблазну сравнивать детей,** каждый из которых неповторим и индивидуален. Ведь делая это, родители, сами того не подозревая, могут больно ранить своего ребенка.

Посмотрите на малышей. Они едва научились ходить и в доме ежеминутно начинают происходить мини катастрофы – все, до чего дотягиваются детские ручки, тут же активно осваивается: гремит, сыпется, бьется, пробуется на зуб. **Это и есть развитие!** И мама, понимая это, будет более терпелива к своему юному исследователю, который из всех видов усвоения нового предпочитает самый интересный – собственный опыт. Посмотрите, что делает малыш – он пересыпает из бóльшего в меньшее, засовывает одну кастрюлю в другую, преодолевает препятствия. Но ведь это и есть игры, в которые играют в школах раннего развития. Ребенок сам развивает себя, оттачивает мастерство. **Не мешайте!** Так легко погасить искру и так тяжело ее зажечь вновь. Вспомните себя, когда мы чем-то увлечены и все горит в руках, не хочется, чтобы нам мешали. Ловите момент, смотрите, наблюдайте, растите вместе со своими детьми и тогда обучение будет постоянным открытием, а не скучной обязаловкой. Своей активностью дети приучают нас к порядку: все опасные предметы спрятаны, на краю стола ничего не стоит, горячее подальше, ценное повыше и… **наслаждаемся совместными играми.**

А замечали с каким интересом дети нас слушают! И это тоже развитие, обучение. Это естественное желание, любовь к познанию всего нового и неизведанного.

Позже наступает **период «почемучек»**. Вопросы льются один за другим нескончаемым потоком. Отвечаем на все – на то, что знаем, и на то, что не знаем. Размышляем сами и заставляем размышлять детей. «Говорят дети»… давайте им говорить, слушайте и вы будете удивлены сколько знаний содержится в этой маленькой голове! Искать ответы и разгадывать загадки — это так интересно, особенно когда это делается вместе с родителями.

Лиля Сидоренко

Реализовывать детей через себя, а не себя через них

Общение с детьми – это тот опыт, который каждый человек хоть раз переживал в жизни. Многие любят проводить время и работать с детьми, в том числе и я. Всегда интересно замечать, как меняется твоя манера общения, твои эмоции, твои мысли, когда вокруг тебя абсолютно непохожие друг на друга ребята. С одними ты играешь, с другими шутишь, с третьими ты сама серьезность, с четвёртыми – самый добрый/злой человек на свете, а с пятыми приходится менять манеру несколько раз в минуту, чтобы удержать их внимание. В такие моменты приходит понимание, что ты совершенствуешься сам, хоть это не просто. Делясь с детьми тем, что у нас есть, подстраиваясь под них, ощущая, что надо им, мы становимся лучше.

Развивая детей – мы развиваемся сами.

Для меня это одна из самых подходящих моделей работы, в независимости от возраста. Хотя бывает и по-другому. Например, приходя к детям, особенно младшим, они сразу воспринимают тебя, как авторитета, наставника, знающего человека и так далее по списку. Чувствуя это, появляется соблазн впасть в состояние высокомерия "Я все знаю". Если ему подчиниться – то дети не получают нужного тепла на занятия, ни удовольствия, ни ощущения, что они чему-то научились и сами теперь могут это делать. И я, как тренер, не получаю ничего, кроме того же высокомерия. Я не забочусь о детях в такой момент, я лелею свое самолюбие и неуверенность в себе, но не развиваюсь. Реализуя себя через детей, я не приношу никакой пользы, а, вероятно, наношу вред. Это очень заметно по детям, потому что они являются моментальным зеркалом. И если вы будете работать с детьми – то поймете сразу, какую манеру вы решили выбрать.

Но что со взрослыми? Да то же самое. Реализуя себя через клиента или группы – вы тешите свое самолюбие. Раскрывая их потенциал – выигрывают все. Правда, взрослая группа не так сразу дает знать о своем дискомфорте, иногда она пытается найти сакральный смысл там, где его нет, и легче очаровывается высокомерием.

Работая с людьми, и детьми в особенности, надо очень часто задавать себе вопрос: **"Я сейчас развиваю других, или себя за их счет?"** (Иногда ответ может сильно удивить).

И как возможность переключиться я рекомендую такую модель поведения:

1. Переспросите себя дважды, так ли это?
2. Если да – то остановитесь, медленно вдохните и выдохните несколько раз.
3. Посмотрите внимательно на тех, кто перед вами, подумайте и представьте то, в чем может быть их сила, чему вы можете научить эту группу оставаясь собой, и чему, именно эта группа, может научить вас.
4. Скажите себе: «Люди могут получить пользу, если я буду искренен с ними в желании поделиться информацией и тогда и я стану лучше».
5. Получайте удовольствие от того, что вы делаете!

У каждого свой путь и свои на взгляды на то, как стоит или не стоит вести себя с детьми. **Выбор остается за вами!**

Анастасия Дьягольченко

Метод «присоединения» или Шаг навстречу своему ребенку

Многие считают, что проблемы отцов и детей это проблемы поколений. Отчасти это правда. Непонимания между взрослым и детьми часто происходят потому, что мы по-разному думаем. Связано это с особенностями развития головного мозга.

Поэтому взрослому, чтобы понять ребенка надо понять, как работает его… мозг.

Позвольте сделать маленький экскурс вглубь нашего сознания. Всем нам приблизительно известно, как устроен мозг человека. Он состоит из двух полушарий: левого и правого, мозжечка, лобных долей и т.д.

Так заложено природой, что каждая часть мозга проходит определенные этапы созревания и формирования. Что интересно, мозг начинает формироваться на третьей неделе после зачатия и заканчивает свое развитие не в восемнадцать лет и даже не в двадцать один, как многие считают, а к 25-ти годам жизни человека. Получается, что начав формироваться одним из первых, мозг заканчивает свое развитие позже всех. О чем это говорит? О том, что разные области мозга формируются в соответствующем возрасте. Например, те доли, которые отвечают

за ответственность, формируются только к двадцать одному году! Поэтому требовать от шестилетнего ребенка быть ответственным за свои поступки, мягко говоря, неправильно. Согласитесь, ведь и к 20 годам это не у всех получается.

До подросткового возраста у детей преобладает правое полушарие. Для чего нам дано правое полушарие? Правое полушарие отвечает за эмоции, воображение, мечты. Левое полушарие - за операции с числами, логику, речь. Между полушариями находится мозолистое тело, которое состоит из множества нервных волокон, по которым происходит «общение» двух половинок головного мозга. Благодаря знаниям о взаимосвязи между полушариями мы можем помогать ребенку «переключаться» с одного полушария на другое. Каким образом это можно сделать? И самое главное, для чего?

«Ты на суше, я на море…»

Представим себе ситуацию: поздний вечер, ваш ребенок не хочет идти спать, капризничает и закатывает истерику. Что вы делаете в таких случаях? Скорее всего, вы пытаетесь достучаться к нему с помощью логических доводов и говорите: «сейчас поздно, завтра рано вставать, надо хорошенько выспаться и т.д. » Но вы «стучите-стучите», а он не слышит! Почему? Ответ прост. У ребенка в момент истерики задействовано правое полушарие, отвечающее за эмоции, поэтому, когда вы ему приводите логические доводы, ребенок их слышит, понимает, но не принимает их. В такой ситуации, картина выглядит приблизительно так, как поется в известной песне: «Ты на суше, я на море… мы не встретимся никак». Что нужно сделать в это

момент? Как помочь ребенку?

Многие родители интуитивно чувствуют, как поступить в такой ситуации. Они подходят к ребенку, подсаживаются к нему, обнимают. Происходит «присоединение» к правому полушарию мозга, который отвечает за эмоции. В этот момент ребенок осознает, что его понимают, а если понимают, значит и принимают. Хочется отдать должное родителям, которые поступают именно так. Возможно, они не до конца осознают, почему они так себя ведут, но это самый мудрый шаг родителя на встречу к ребенку. С научной точки зрения еще и самый эффективный шаг в ситуации, когда у ребенка задействовано правое полушарие.

На одной волне…

Что же происходит с головным мозгом? В момент «присоединения» головной мозг ребенка успокаивается. А ведь от родителя требуется немалое самообладание – войти в ситуацию ребенка, настроиться на его волну, а затем вместе с ним перейти в другое полушарие. Как это можно осуществить? Если в момент истерики мы обнимаем ребенка, мы таким образом «присоединяемся» к его эмоциональному полушарию. Конечно, надо учитывать, что есть не тактильные дети, в таком случае, мы просто даем понять ребенку, что мы его понимаем. Присаживаемся так, чтобы наши глаза были на одном уровне с ребенком, мы можем выразить свое понимание состояния ребенка словами. Несколько минут в таком пребывании позволяет ребенку успокоиться. Когда ребенок успокаивается, он уже может логически думать. В этот момент родитель может работать с левым полушарием малыша, выслушать его доводы, поразмышлять об оптимальном решении проблемы.

Главное помнить, если ребенок делает свои выводы, которые отличаются от мнения родителей, он имеет на это право. Просто на данном отрезке времени его выводы именно такие. И он вправе так думать. И еще, чем меньше собственного опыта мы передаем своему ребенку, тем больше ребенок может взять от жизни сам, но об этом уже в следующей статье…

Вера Пустовидко

Задай вопрос психологу

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПРЯМЫХ ОТВЕТОВ НА КОНКРЕТНЫЕ ВОПРОСЫ!
НЕ УПУСТИ ШАНС ЗАДАТЬ СВОЙ!

Присылайте свои вопросы администратору блога на почту yulia.shender@yandex.com. В теме письма укажите «Задать вопрос».

Пожалуйста, опишите вашу ситуацию детально, укажите значимые факты. Кто-то из наших специалистов свяжется с вами по указанному вами e-mail для уточнения отдельных деталей и для предоставления рекомендаций.

Ваше обращение является анонимным, рекомендации предоставляются бесплатно!

Ваш вопрос может быть размещен в рубрике Задать вопрос. В этом случае вам будет отправлено письмо с уведомлением. По вашему желанию мы изменим имена и другие не влияющие общее содержание вопроса факты, дабы защитить вашу частную жизнь и сохранить ваше инкогнито.

Взаимопонимание

«Какая ерунда!», - восклицает мама, слушая рассказ сына о его ссоре с другом. «Сейчас ты у меня получишь!», - в гневе кричит отец на ребенка, угрожая ему ремнем. «Ты что не понимаешь!», - в отчаянии кричат родители…

Как часто мы кидаемся подобными фразами, до конца, не осознавая их влияния на ребенка. Удивительно еще и то, что в отношении со своими друзьями мы гораздо сдержанней и терпеливей. **Почему же так происходит?** «С друзьями мы реже видимся и с полуслова понимаем друг друга», - можно сказать в свое оправдание. А может все дело в том, что с друзьями мы общаемся, а от ребенка легче отмахнуться, ведь он же еще маленький и ничего не понимает?! Часто ли взрослые слушают детей пытаясь их понять и проникнуться их проблемами? К сожалению, нет. Дети чаще слышат фразу «не мешай»….

Так почему взрослые так часто недооценивают размеры и значимость детских проблем и переживаний? Может от того, что в детстве их самих не воспринимали всерьез. И многие детские страхи и переживания так и остались невысказанными, загнанными в темные углы подсознания. А наши дети своими жалобами, нытьем будят монстров, которые на протяжении многих лет спали. И они просыпаются. И воспоминания с новой силой врезаются в память. **Как же быть?** Внутренних чудовищ нужно не усыплять – с ними нужно бороться. Сначала самое сложное – посмотреть врагу в глаза, увидеть его. А присмотревшись, вспомнить своего хнычущего ребенка и понять силу его переживания. «Да, это больно и неприятно, когда тебя обманул твой лучший друг. Когда я была твоего возраста у меня тоже было такое…. Я помню свои переживания и поэтому понимаю твои». Проявив участие мы убиваем двух зайцев (хотя и говорят, что это невозможно) – убиваем своего монстра и налаживаем контакт с ребенком. Далее можно с сыном или с дочкой обсудить версии почему так произошло и найти варианты решений. Главное – вместе, чтобы каждый почувствовал свою значимость в этом деле.

Причин для плохого поведения у ребёнка много. И это сводит с ума. Чаще всего это касается малышей. Частенько дети не могут себя контролировать и кричат, когда устали. Утром так тяжело вставать и одеваться. Частенько взрослые позволяют себе понежиться в теплой постельке несколько лишних минут, а разрешено ли это детям? Чаще всего нет, ведь мы же опаздываем и нужно все делать быстро, очень быстро. Тогда и случаются утренние истерики, которые доводят до предела. Что может быть проще чем пригрозить ремнем (как и в нашем детстве)? А можно попытаться понять. «Тебе вчера захотелось досмотреть мультик и поэтому ты позже легла спать. А теперь так трудно встать.» И вот чудо – тебя понял взрослый! Он тебя любит и разделяет твои переживания. «Давай сегодня мы ляжем пораньше и вместо мультика я прочитаю тебе твою любимую книжку». Решение найдено, ребенок, успокоившись, идет в сад. А еще можно будить ребенка на 5 минут раньше, чтобы было время понежиться. **Компромисс всегда найдется, если его ищут двое любящих людей.**

Лиля Сидоренко

Пять языков любви: как понять любимого человека?

С самого детства мальчикам и девочкам родители рассказывают про любовь, про то, что когда-нибудь у каждого из них будет своя вторая половинка, свой любимый/любимая… Нам задают программу, что найти своего человека – одна из самых главных задач в нашей жизни. И на самом деле это так. Любовь даёт нам смысл жизни, окрыляет нас, настроение становится лучше, а глаза – ярче. Задача под названием «найти своего человека» даёт нам настолько сильную надежду и веру в лучшее, что даже разочаровавшись один или больше раз в ком-то, мы всё равно продолжаем поиски своей любви.

Не описать словами ту радость, когда наконец-то мы находим вторую половинку и пониманием, что прожили бы с ней всю жизнь. Но иногда происходит необъяснимое: мы знаем, что любим друг друга, **но почему-то наш человек не понимает нас, требует как-то особенно демонстрировать свои чувства**. Мы недоумеваем и обижаемся, так как нам кажется, что мы и так достаточно делаем для того, чтобы человек увидел наше расположение. Но, если обратиться к психологии, то можно понять, что претензии нашего любимого человека могут быть не просто причинами для ссоры и придирками, а обыкновенным непониманием, так как **у каждого свой язык любви.**

Что это такое спросите вы? Как в мире люди говорят на разных лингвистических языках, так же происходит и с их эмоциями и выражением своих чувств: слова поощрения, подарки, время, помощь и прикосновения. Очень редко бывает так, что мужчина и женщина говорят на одном языке любви, именно поэтому происходят ссоры, недопонимания и даже распадаются пары. А ведь достаточно сразу выяснить, какой же из языков использует ваш человек и благополучие вашей пары на 50% у вас в кармане!

Слова поощрения.

Люди привыкли к тому, что просто словам верить нельзя. Но всё-таки очень часто мы недооцениваем значение и величие слов. Бывает, что в том или ином деле, мы чувствуем себя неуверенными, не можем решиться на определённый шаг, не до конца верим в свой успех и свои силы, таланты. Именно в такие моменты поддержка любимого и его добрые слова помогают собрать все свои силы, обрести уверенность и двигаться дальше.

Человек имеет много потребностей в этой жизни, но одна из самых глубоких – чтобы его ценили. Как же много могут сделать простые слова: «Я в тебя верю! Я с тобой! Ты самый(ая) лучший(ая)! У тебя всё получится!».

Поощрение и похвала помогаю выразить и показать свою любовь. Нужно хвалить человека, не ради лести, а ради того, чтобы он почувствовал вашу любовь. Соломон говорил: «Тоска на сердце человека подавляет его, а добрые слова развеселят его». В любви нужно стараться говорить на языке того человека, которого любишь. Возможно, язык слов поощрения – чужой для вас и, чтобы овладеть им, потребуется много сил и терпения. Особенно, если вы привыкли критиковать и осуждать. Но, уверяю вас, постараться стоит.

Подарки

Как правило, подарки дарятся на какие-то праздники, то есть, когда есть повод. Однако, для некоторых людей подарки без повода – важный элемент, позволяющий почувствовать чью-то или продемонстрировать свою любовь. Рассуждают они так: «Он(а) вспомнил(а) обо мне. Мне важен его(её) каждый подарок. Я вижу в них его(её) любовь, а не получая их, мне кажется, что про меня забыли и не любят». Очень важно понять и принять ход этих мыслей, если у вашего любимого человека именно такой основной язык любви. Ведь, как уже говорилось выше, без понимания наступают обиды. Человеку, который говорит на языке подарков, чаще всего, совершенно не важна их стоимость, главное, чтобы они присутствовали, как символ того, что о нём (о ней) постоянно помнят.

Время

Ещё один язык любви – время. Для того, кто говорит на нем, главное – это время, проведенное с любимым человеком. Быть вместе значит проводить вместе время. И это не просто сидеть рядом, а заниматься при этом чем-то совместным, например: пойти вместе на прогулку, посмотреть и обсудить фильм, сидеть и говорить, смотря при этом друг другу в глаза. Спросите у вашего любимого человека, чем бы конкретно он хотел с вами заняться и постарайтесь по чуть-чуть выполнять список этих желаний. Составьте

для себя программу минимум на день – разговор по душам вечером или утром. Вместе можно делать всё, что интересно одному и другому партнёру. Не важно что, главное, вы делаете это для того, чтобы сделать любимому (любимой) приятно, выразить свои чувства.

Помощь

Помогая, мы делаем что-то для другого, стареемся ему угодить. И для кого-то помощь – это тоже выражение любви. В чём же она может выражаться? Во всём: помочь сделать уборку, выгулять собаку, приготовить ужин, сходить в магазин, помочь донести пакеты, погулять с детьми, помыть посуду… Для человека, который говорит на языке помощи, нет распределения в делах на мужские и женские. Если язык помощи является вашим языком любви, то не сердитесь на вторую половинку, если он что-то делает не так, он ведь и так старается вам помогать, лучше покажите ему, как сделать эту помощь более эффективной.

Прикосновения

Для некоторых прикосновения – это единственный способ почувствовать и выразить свою любовь. Таким людям нужны частые поцелуи, объятия, держание за руки. Необходимо прикасаться к друг другу для того, чтобы почувствовать, что любимый, желанный человек рядом. Очень важна в прикосновениях ласка и нежность, такой тактильный контакт даёт еще яснее понять человеку, что его любят. Спросите у вашей второй половинки каких прикосновений ему(ей) хотелось бы. Необходимо всё это выяснить, чтобы человек рядом с вами мог ощутить ваши чувства.

Запомните эти 5 языков, выясните свой, а также узнайте язык своего любимого. Тогда ваши отношения начнут обретать новый вид, и вы станете намного ближе друг к другу. (Проверено на собственном опыте :-)

Александра Шмарова

О любимых

Что такое любовь? Как завоевать своего любимого? Как его удержать?

Определение любви у каждого человека свое. Вариаций может быть очень много. Мне нравится определение Фромма: **любовь – это активная заинтересованность в жизни и развитии объекта любви.**

Любовь – это когда думаешь в первую очередь о любимом. Когда буквально последнюю конфету отдаешь ему, а не съедаешь сам.

Строить отношения всегда не просто. **Не тешьте себя иллюзиями: обязательно будут ссоры, скандалы и недопонимание.** А чтобы их было меньше, запомните несколько важных правил:

Сразу заявляйте о том, чего вы хотите, и спрашивайте, хочет ли того же самого ваш избранник. Если вы встретили мужчину своей мечты и хотите с ним прожить всю оставшуюся жизнь, нужно набраться терпения и мудрости.

Всегда говорите о чувствах. Например, «*Меня очень обижают и задевают твои слова*», а не «*А ты на себя посмотри!*». В первом варианте ссора сойдет на нет. Потому что нет предмета для спора. А во втором варианте ваш оппонент будет

доказывать, что с ним все в порядке, а проблемы у вас. И ваша, даже маленькая, ссора может набрать безграничные масштабы. Поэтому будьте всегда умнее, по крайней мере, старайтесь. Не переходите на личности. Тем более не вспоминайте его маму или папу.

А также, чтобы у вас в семье все было хорошо, **не забывайте о таких полезных навыках как вкусно готовить, убирать и следить за собой.** Вам ведь будет неприятно, если ваш парень станет заглядываться на других девушек! Возьмите себе за правило дома ходить в красивых халатиках. Ваш избранник должен вами любоваться, а это может быть сложно, если вы дефилируете в перепачканном старом халате, а на голове бигуди.

За мужчиной тоже нужно всегда ухаживать и демонстрировать ему свою любовь. Тогда он будет отвечать вам тем же.

Все отношения строятся на доверии. Потому вы должны быть уверенны в первую очередь в себе и в своем выборе. А также здесь применима простая арифметика. У каждого человека есть свои недостатки, если вы готовы мирится с его, или если его достоинства их перевешивают, тогда это ваш идеальный партнер.

Дорогие девушки, **не только вы выбираете себе парня, но и парни выбирают вас.** Чтобы поднять свои шансы на рынке любви, **вы должны активно собой заниматься,** ходить в спортзал, придерживаться сбалансированного питания. Конечно, легче всего есть пирожные и отказаться от спорта, но тогда и результат будет плачевным. Ведь сырую картошку мало кто любит, ее нужно еще поперчить, посолить и обжарить. Нужно всегда опрятно выглядеть. Ведь никто не знает, где вы встретите своего рыцаря. Или если вы уже его встретили и много лет живете душа в душу, тогда тем более следите за собой. Потому что мужчины любят глазами.

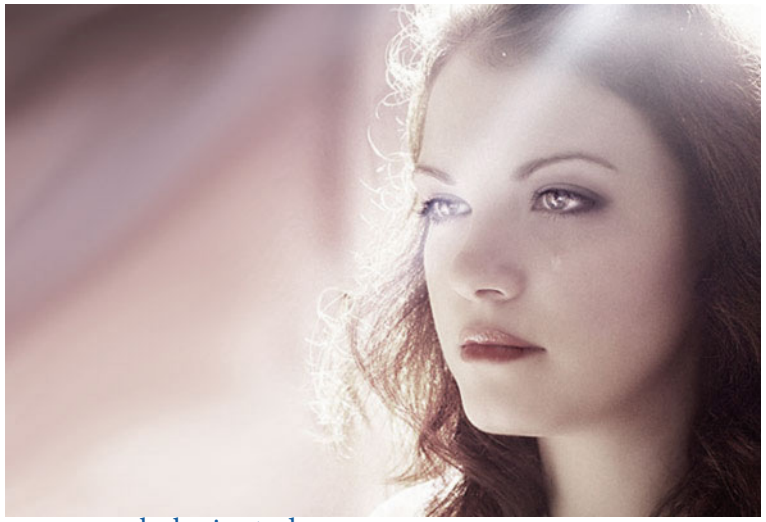
Любите себя и развивайтесь. Для того чтобы ваши отношения также гармонично развивались, придумайте какое-нибудь занятие на двоих. Например, запишитесь вдвоем на танго.

Алла Збаржевская

Поговорим…

Современная женщина – свободная, независимая, смелая, умная, зачастую успешно руководящая большим коллективом, да еще и самостоятельно воспитывающая детей… Еще лет сто назад эти понятия никак не совмещались с образом женщины тех времен. Так что же происходит, каким станет наше общество уже лет через сто, и какая роль в этом процессе отведена мужчине?

Ни для кого не секрет, что женщина, хоть и считается слабым полом, но в реальной жизни она зачастую оказывается намного сильней и выносливей мужчины, особенно в вопросах, касающихся семьи. В природе женщине изначально была отведена роль жены, матери, устроительницы и хранительницы домашнего уюта. И там, где женщина мудро и умело выполняла эту роль, царили мир, благополучие и счастье. А если еще и муж попадался достойный, то женщина чувствовала себя королевой. Но что, если муж оказывался бестолковым? Тогда женщине приходилось бóльшую часть забот о семье взваливать на свои плечи, в противном случае



страдали бы дети и нарушалось семейное благополучие.

Что же происходит в современном обществе? Неужели большинство мужчин утратили свои изначальные природные качества и способности по отношению к семье – ответственность, заботу, защиту? Если большинство читательниц ответят на этот вопрос утвердительно, то задумайтесь, **не сами ли женщины стали инициаторами таких перемен.** Ведь большинство тех занятий, которыми мужчины занимались раньше, безвозвратно ушли в прошлое. И это прекрасно, что тяжелый физический труд заменила техника. Однако, с приходом этих благ цивилизации, роль женщины в семье остается все той же – жена, мать, хранительница, устроительница домашнего уюта, но кардинально поменялось ее положение в обществе. Современные леди все чаще взваливают на свои хрупкие плечи чисто мужские обязанности – ответственность, защиту, заботу о семье. **Почему же так происходит?** Может быть потому, что с развитием цивилизации мужчине становится сложно реализовать себя – не находится возможностей для демонстрации силы, выхода агрессии. Ведь мужчина по природе своей агрессор, завоеватель, воин. Постепенно происходит подмена этих понятий. И если мужчина находит себя в спорте, охоте, рыбалке, автоувлечении, т.е. находит для себя мужское занятие, то (возможно) он, как и в прежние времена будет чувствовать себя реализованным и также достойно выполнять свои семейные обязанности. **Но если происходит виртуальная подмена**, т.е. обман своего сознания компьютерными играми, то чувство неудовлетворенности и, в какой-то мере, неполноценности постоянно присутствует в подсознании такого мужчины, и удовлетворение он тоже получает виртуальное, пока играет. Возвращаясь в реальный мир, мужчина осознает, что проблемы остаются нерешенными, семья требует внимания, заботы и, конечно же, капиталовложений. Да еще и жена не воспринимает серьезно такое увлечение мужа и выражает свое недовольство, ведь в данном случае он не проявляет ни мужества, ни силы, ни достоинства (за что женщины всегда уважали мужчин), а просто сидит и играет в компьютерную игру, как ребенок. Реальный

мир начинает раздражать такого мужчину, и он все чаще пытается уйти от него в виртуальный. Мудрая, терпеливая, любящая жена попытается найти выход из этой ситуации, хотя это огромный и нелегкий труд, и, в первую очередь, над собой. Куда проще, оказывается, взвалить на свои плечи все тяготы семейной жизни и, как ломовая лошадка, тянуть эту ношу, высказывая свое недовольство мужем, своей несчастной долей и всем, чем угодно. Но ситуация в таком случае не меняется к лучшему, а только ухудшается. Муж становится глухим и слепым к постоянным требованиям, упрекам и истерикам жены. А женщина не выдерживает, забирает детей и уходит от мужа. Она становится, типа, самостоятельной, она и мама, и папа для своих детей. Почему «типа»? Да потому что такая самостоятельность изначально противоречит женской природе. **Не может мама заменить папу!** Тем более в ситуации, когда ей приходится быть и добытчицей, и защитницей, она вряд ли и полноценной мамой сможет быть, просто физически и морально не хватит сил. И, как правило, стереотип мужчины у такой женщины формируется очень негативный и очень надолго.

А как же мужчине в такой ситуации? Да очень даже неплохо. Мужчины не настолько эмоциональны и ответственны (в основном), как женщины. И если бывшая жена думает, что бывший муж будет страдать и мучиться от угрызений совести, то увы, в очень редких случаях.

И если у него появится возможность иногда видеться со своими детьми (а чувства к бывшей жене уже не так волнуют, как раньше), то он будет чувствовать себя вполне комфортно, избавившись от семейных забот и проблем. Не исключено, что в скором времени такой мужчина начнет осматриваться по сторонам и искать себе женщину для души и, конечно же, для тела, или сам окажется под прицелом охотницы за мужем. В отличие от первой жены, которая, в силу сложившихся обстоятельств, на длительное время может вообще вычеркнуть понятие мужчины из своей жизни.

Конечно, такой вариант развития событий не единственный но, согласитесь, довольно типичный. **Так что же делать, как поступать в такой ситуации?** Вопрос одновременно и простой, и сложный. Проблема в том, что нас учат в школе чему угодно, и бóльшая часть этих знаний в нашей жизни оказывается совершенно бесполезной, но вот как строить отношения в семье, в обществе, между мужчиной и женщиной мы совершенно не знаем. Мы вступаем в самостоятельную жизнь, как слепые котята, и начинаем приобретать свой собственный жизненный опыт на своих же ошибках, потому что на чужих, как правило, никто не учится. И пока мы наберемся жизненной мудрости (а не обозлимся на весь мир), сколько же ошибок мы совершим? Неимоверное множество. А ведь за каждой ошибкой стоит судьба другого человека, возможно, очень близкого и любимого, которого уж никак не хотелось обидеть, а ведь обижаем, и проклинаем, и ненавидим… И все это происходит в основном от неправильного воспитания, недостатка знаний, от неспособности контролировать свои мысли, чувства, эмоции. Научившись владеть собой, брать тайм-аут в моменты эмоционального перевозбуждения, «не рубить с плеча», а успокоившись, трезво оценивать ситуацию мы научимся принимать правильные решения, или, хотя бы такие, которые нанесут минимальный вред нам и нашим близким, родным и самым любимым людям.

Татьяна Тимановская

Психология позитивного мышления

Избавляемся от вредных привычек

или

Вредная привычка – мыслить негативно.

Все знают о таких вредных привычках как пристрастие к сигаретам или алкоголю, а также о их вреде для здоровья. А вот вред от такой вредной привычки как негативное мышление почему-то не воспринимают как реальную угрозу для себя, как деструктивную силу. А ведь эта привычка – достаточно распространенное явление.

Думаю, все мы не раз слышали о важности позитивного мышления. Но приняли ли мы эту информацию во внимание? Используем ли мы ее в своей повседневной жизни?

Чаще всего, если у нас что-то не складывается или идет не по плану, мы склонны искать причину в обстоятельствах, в других людях. А что если проанализировать себя, свои мысли? Нет ли у нас вредной привычки мыслить негативно?

Что если даже предпринимая шаги в направлении своей цели, мечты, мы сами периодически усложняем или откладываем ее достижение своими неправильными мыслями?

Думаю, многим хорошо знакомы такие словосочетания как «не могу», «не получится». А ведь они **уже** негативны, они **уже** представляют собой программу к исполнению.

Что делать и как с этим бороться?

Главное - это осознать и принять тот факт, что именно вы, а не кто-либо другой, своими мыслями формируете свою жизнь и события, которые в ней происходят.

Мысль - это мощнейший инструмент для организации и управления нашей жизнью, и мы можем использовать его как с пользой, так и во вред себе. Конечно, если привычка к негативному мышлению уже достаточно прочно укрепилась в нашем подсознании, нам нужно будет поработать над ее вытеснением. И мы сможем заменить негативное мышление позитивным.

Важно понимать, что мысль – это только один из инструментов; а ваши действия, ваш труд на пути к мечте и цели никто не отменял. Мысль, даже позитивная, их не заменит, но при правильном использовании серьезно упростит, ускорит и приблизит вас к реализации задуманного.

Почему бы прямо сейчас не попробовать изменить свою жизнь при помощи позитивного мышления? Все что требуется – желание работать над собой и с пользой применять на практике данные нам способности.

Итак, тем, кто готов работать над собой, полезные практические рекомендации.

Для того чтобы привычка укрепилась в нашем подсознании нужен 21 день.

В течение 21 дня нам нужно будет активно контролировать свои мысли. Можно завести блокнот. Поймали себя на негативной мысли – запишите ее. Затем представьте, что эта мысль – мыльный пузырь или воздушный шар. Вы прокалываете и уничтожаете его. Мысленно похвалите себя за маленький успех. Блокнотик через 21 день нужно будет уничтожить любым подходящим способом, сжечь или порвать листочки на мелкие кусочки, или как вам захочется.

Со временем необходимость в жестком контроле мыслей отпадет, но все же не лишним будет продолжить наблюдение за ними для своевременного направления их в положительную сторону.

Для вас,
Анастасия Полищук

А что реально мешает счастью?

А что реально мешает счастью? *Мы сами творим свое счастье. Посмотрите на улицу, какая прекрасная осень. Есть чему радоваться. Большинство проблем не являются реально значимыми.* ***Если ли повод не быть счастливым?*** *Многие ли ищут ответ на этот вопрос? Многие ли вообще способны задать себе этот вопрос?*

Если разобраться – большинству людей ничего не мешает. Но почему тогда они несчастны? Почему живут в мире своих собственных проблем?

Наверное, так сложилось, **люди чего-то ждут.** Ждут перемен, но люди забывают, что все в наших руках. Мы сами творим свое счастье. Никакие не потусторонние силы, обстоятельства – а именно мы сами. Если люди несчастны – почему они не задают себе вопроса? А в чем же счастье?

Для меня счастье в самой жизни. В умении радоваться, наслаждаться тем, что есть, получать что-то новое и главное – ценить это. Для кого-то счастье в семье, в ребенке, для многих счастье – в деньгах, но все же люди не могут в полной мере ценить те важные вещи, которые они имеют.

Фактически у нас есть все для радости, но мы не замечаем этого. Но мы забываем, что в других местах на планете, и даже буквально рядом, все гораздо хуже. И наши проблемы по сравнению кажутся совсем ничтожными. Ведь другие люди выживают, каждый день бьются за свою жизнь, а мы не можем радоваться тому, о чем эти люди мечтают и за что умирают.

Не пора ли начать радоваться?

Прямо здесь, прямо сейчас! А что мешает?

Александр Олексенко

Оставить прошлое в прошлом

По несчастью или к счастью
Истина проста:
Никогда не возвращайся
В прежние места
Г. Шпаликов

Некоторые люди живут только своим прошлым, постоянно возвращаются к минувшим событиям и переживаниям, утверждая, что раньше трава была зеленее, небо голубее, люди добрее… а я счастливее.

Тем самым они становятся заложниками определённых событий в их жизни и не могут двигаться вперёд. Постоянно прокручивая мысли о событиях прошлого, отдаваясь вечным воспоминаниям, мы перестаём жить. Блокируем свои энергетические ресурсы, свой потенциал, свои силы.

Жизнь – это движение. Следовательно, живя прошлым, мы убиваем своё настоящее и будущее, здесь и сейчас нас нет, мы регрессируем.

Перестаньте прокручивать прошлые поступки, отношения, события. Плотно закройте дверь прошлого и живите настоящим.

Нет ничего плохого в том, чтобы вернуться иногда к своей истории, но только для того, чтобы увидеть, в каких ситуациях наши поступки были мудрыми, проанализировать ошибки и усвоить уроки. Это и есть сокровищница опыта, которой можно воспользоваться, чтобы улучшить свою жизнь в настоящем.

Прошлое нужно отпустить, вас там больше нет, и двигаться стоит только вперёд. Ведь дважды в одну реку не войдёшь. Не стоит пытаться вернуться туда, куда нет дороги. Не изводите себя самоедством по поводу того, что было раньше. Не пытайтесь вернуться, живите сегодняшним днём. Уходя – уходите, уезжая – уезжайте, расставаясь – расставайтесь. Не попадайте в круговорот прошлого снова, вы там уже были!

Сейчас – самое лучше и волшебное время в нашей жизни. Есть только миг! Посмотрите перед собой: сегодняшний день, сколько прекрасного и необычайного таит в себе каждая минута и сколько нового ещё впереди. Не крадите у себя настоящее, не предавайте своё сегодня!

Вы не сможете начать следующую главу своей жизни, пока будете перечитывать предыдущую. Позвольте себе впускать что-то новое в вашу жизнь: людей, события, возможности.

Жить сейчас – залог здоровья и успеха. Если вы умеете жить в настоящем, учитывая опыт прошлого и надежды на будущее, вы приближаетесь к истинной гармонии.

Несколько способов, которые помогут избавиться от мыслей о прошлом:

1. **Медитация.** Позволит обрести контроль над мыслями, чувствами, эмоциями.

2. **Будьте благодарны.** Мысленно поблагодарите своё прошлое и людей в нём за тот опыт и уроки, которые они вам преподнесли, за то, чему научили.

3. **Клин-клином.** Не бойтесь будущего. Чаще всего человек погружается в мучительные для него воспоминания тогда, когда он долгое время пребывает в одиночестве. Старайтесь больше находиться в обществе друзей и знакомых. Новые впечатления – лучшее лекарство.

4. **Работа с образами.** Мысленно возьмите в руки синий воздушный шарик, сложите в него все свои "давящие" мысли, надуйте его специальным газом, перевяжите и отпустите в небо. Мысленно следите за его путешествием, пока шарик не исчезнет из вида.

5. **Найдите новое хобби.** Занятий любимым делом, помогает отвлечься от беспокойных мыслей, снижает нервное напряжение, снимает стресс и улучшает эмоциональное состояние.

Виктория Гресько

В каждой паре три составляющие:
ты, я и мы;
каждая существенна,
каждая живет своей собственной
жизнью, каждая создает условия
для другой.

Вирджиния Сатир

Учимся прощать обиды

Чувство обиды знакомо, пожалуй, всем. Часто оно возникает вследствие того, что наши ожидания по отношению к другому человеку не совпадают с его реальными словами и действиями, затрагивая при этом нашу самоценность (самооценку, отношение и восприятие себя). В этой ситуации возникает недоверие друг к другу, тревожность, и даже депрессивное состояние.

Если перед вами стоит выбор «прощать» или «не прощать»? Все – таки присмотритесь к варианту «прощать». На первый взгляд простить легко, помните, как в детстве, поссорившись с кем-то, можно подойти, улыбаясь, протянуть, свой пальчик, и сказать волшебные слова «Мирись – мирись и больше не дерись» и все становится как прежде. К сожалению, с возрастом все усложняется, социум накладывает свой отпечаток на наше воспитание и, как следствие, на наше поведение. Взрослому человеку порой очень сложно сказать «прости меня». Иногда даже после этих слов в отношениях между людьми сохраняется холодок, и прежнее доверие, как разбитую

чашку, склеить-то можно, но вот трещины спрятать не получится.

Часто **человек рассматривает прощение как личностное поражение,** болезненное осознание того, что он не в состоянии отстоять свое право, точку зрения, позицию; а вдруг это будет расценено обидчиком как капитуляция, демонстрация своей слабости, незнания чего-либо.

Поэтому **искусству прощения нужно учиться**. На это есть несколько причин. Во-первых, **чувство обиды разрушает самого человека**, который его испытывает; он постоянно находится в состоянии «боевой готовности», негативные эмоции не отпускают его. Он может мысленно продолжать ссору или спор со своим оппонентом, человек может задумываться о плане мести, или предвкушать очередной конфликт, во время которого он сможет побольнее задеть своего партнера. В результате личность попадает в ловушку «негативных мыслей», которую она же сама построила.

Во-вторых, **обида портит межличностные отношения**, человек становится боле закрытым, подозрительным, не доверяет своему окружению, или же начинает втягивать в конфликт третьих лиц, тем самым, раздувая конфликт в и без того напряженных отношениях.

В-третьих, **человек может испортить или совсем потерять добрые отношения с близкой и важной для них личностью**. Так как обычно мы обижаемся именно на тех людей, чье мнение и оценка для нас являются крайне важными. А прощение и примирение обычно исходит от того, кто больше дорожит этими отношениями, но при этом он не всегда чувствует себя виноватыми.

Важно различать понятие прощения и примирения; первое не всегда предполагает возобновление отношений и дальнейшую коммуникацию, а вот примирение – это смирение с ситуацией, продолжение общения на том уровне, на котором оно было до конфликта.

Прощение происходит в эмоциональной (избавление от негативных эмоций и чувств), **поведенческой** (поступки, способствующие прощению), и **когнитивной сферах** (на уровне мыслей). Первое, на что стоит обратить внимание, это **сам факт существования обиды**. Ведь иногда человек даже сам себе не признается, за что именно обижается на партнера. Второе – это осознание того, что **обида поглощает много эмоциональной энергии и портит отношения**. После этого нужно **осознать личностную вовлеченность** (для ссоры нужны две стороны, и обидеть можно только того, кто предрасположен к этому).

Не лишним будет «**прорепетировать» прощение** мысленно или перед зеркалом – это поможет в реальной ситуации чувствовать себя уверенней. Если в данный момент вы не можете лично в глаза высказать все, что думаете, своему обидчику, можно написать письмо или записку (это помогает снять напряжение, выговориться, избавиться от негатива, а также взглянуть на ситуацию со стороны). Перечитав через некоторое время письмо, обиды и претензии могут показаться вам несущественными, тогда даже не стоит передавать их своему оппоненту, тем самым избегая ненужного конфликта.

Если же чувство обиды и после этого не покидает вас, можно попробовать **метод «горячего стула»**. Это делается так: вы ставите перед собой два стула. На

одном сидите сами, а на другой мысленно «усаживаете» обидчика и пытаетесь высказать «стульчику-обидчику» все, что думаете и чувствуете. Затем можете пересесть на стул собеседника и попытаться «побывать на его месте». Здесь стоит обратить внимание на мотивы поступков, интересы оппонента, попытаться понять его чувства.

Прощать можно многое, но далеко не все. Если после многих прощений отношения с человеком не улучшаются, появляется непонимание, вражда, тогда нужно задуматься, стоит ли дорожить взаимоотношениями, которые никому из сторон не приносят удовольствия.

Но все же, прощать или не прощать – дело сугубо личное и очень индивидуальное. И помните, как обидчик, так и обиженный в основном выигрывают от искреннего прощения, которое даровано с любовью, пониманием и принято со смирением.

Любите и берегите себя!

Виктория Жовтюк

Глупо наказывать самих себя в настоящий момент только за то, что кто-то обидел вас давным-давно. Люди, которые причинили нам страдание, были такими же запуганными, как вы сейчас. Постоянно вспоминать свое прошлое – значит сознательно делать больней себе.

Луиза Хей

Игра, манипуляция, обман. Грани невидимого.

Посеешь поступок – пожнешь привычку.
Посеешь привычку – пожнешь характер.
Посеешь характер – пожнешь судьбу.
Древняя китайская пословица

Как бы вы воспринимали человека, в любых ситуациях говорящего правду, и всегда и перед всеми показывающего свое истинное лицо? Кто это – простофиля, нечто среднее между «Идиотом» из Достоевского и сказочным Лунтиком из одноименного мультфильма? Или, может быть, это пророк, гуру или святой?

Зачем читать эту статью.

Самые комфортные для нас люди – это те, с кем мы можем быть собой. Снять с себя все маски. Освободиться от зажимов, страхов, тревог. Перестать играть кого-то, а просто БЫТЬ.

Быть, а не казаться. Заманчиво. А вот, мой начальник хочет видеть во мне старательного под-

чиненного, родители – успешного сына или дочь. И, если я начну показывать себя чуть более исполнительным, ответственным и счастливым, чем я есть, я только выиграю. Окружающие будут довольны, а мне будет комфортно.

Данная статья **не** посвящена опыту **реальной** трансформации личности. Здесь мы исследуем игры, связанные с социальными ролями, семейными (и особенно – межполовыми) отношениями, нашими способностями и их реализацией. Игры с обязательным наличием значимого Другого (или Других), от чьей реакции на наши проявления зависит дальнейшее развитие сюжета – двигатель общественного прогресса. Главное – быть честным по отношению к самому себе. Четко знать, когда, кого, зачем, перед кем ты играешь и какой результат желаешь получить. И, иногда стоит напоминать себе о границах разумного. Понимать, где наша игра полезна, приятна и важна, а где она может перерасти в надувательство, обман и самообман. Как, зачем и почему некоторые из нас действительно меняют себя и (или) свои привычки, и где живут эти герои, мы расскажем в другой статье.

Как наша личная свобода (духовная, эмоциональная, физическая, финансовая и др. ее виды) соотносится с нашей искренностью и открытостью? Что мне будет полезно в каждом отдельно взятом случае – проявить честность, или немного приукрасить (сгладить) действительность? Где, проходит черта между достойным выполнением своих социальных ролей, выбором масок, помогающих нам решать свои жизненные задачи и где уже начинается движение против себя самого, ложь и притворство? Где грань, показывающая, что здесь я немножечко играю, или уже начинаю откровенно врать?

Когда играть уже не хочется…

Бывало ли у вас так, когда, заигрываясь, забываешь себя-настоящего? Например, был случай, когда я хотела, чтобы некто Х вкладывал в меня свое внимание, время и финансы. И, во имя этой цели, пыталась предоставить ему некую версию себя, «адаптированную» под него. Вначале - искренне, а через пару месяцев – с полным отсутствием радости, усталостью и тошнотой. Причем, ощущения моего партнера, были идентичными. У него вообще случился когнитивный диссонанс. Ведь в его понимании, у идеальной женщины нет вредных привычек, она не ругается матом, любит убирать и гладить, аккуратна, экономна, скромна в компаниях. И, самое главное - она получает от всего этого удовольствие. Когда поросенок, пытавшийся принарядиться белым лебедем, все-таки оказался поросенком, расставились и все точки над i. Лебедь ничуть не лучше поросенка, и поросенок не красивей лебедя. У них просто разная природа, предназначение и образ жизни. Можно пробовать играть в кого угодно, если это нравится, хорошо получается, и позволяют совесть и фантазия – но до поры и до времени. По-настоящему красивыми, счастливыми и настоящими мы будем, лишь будучи собой. Тогда и тот, другой рядом с нами, тоже будет чувствовать себя так же и проявлять открытость и доверие.

Зачем, в самом деле, мы играем?

Некоторые делают это в силу привычки, другие же - с надрывом, да еще и из рук вон плохо. А кто-то играет роль и любуется со стороны произведенным эффектом и своим умением контролировать ситуацию. Порою, наблюдая за такими «игроками», понимаешь, насколько ценны и значимы те, рядом с кем мы можем просто расслабиться и быть собой. Эти люди принимают нас такими, какими мы есть. Они радуются тому, что мы рядом и ничего от нас (в хорошем смысле слова) – не хотят. Это могут быть наши друзья, с которыми мы видимся раз в месяц и не делим общий кров и «бытовуху». И, конечно же, дети, те, у которых мы можем учиться жить и играть по полной.

Оказывается, кроме ролей, функций, обязанностей и прав, у нас есть кое-что еще. Дар, родом из детства, который мы храним всю жизнь. Это - умение ощу-

щать радость от происходящего. И ощущать, что чувства, мысли и действия находятся в единстве и гармонии. Радоваться и учиться!

Чем младше дети, тем чаще они говорят и делают то, что чувствуют и думают. Конечно, пока не вырастут и не начнут учиться врать и манипулировать – у нас, взрослых. Помните парадокс, описанный у Льюиса Кэролла, когда маленькая Алиса задается вопросом, всегда ли она думает то, что говорит, и всегда ли говорит то, о чем думает. Вот оно, начало взросления. Включается критическое осмысление последствий своих слов, поступков и устремлений.

А дети затевают игры вовсе не ради того, чтобы обороняться, манипулировать или «быть в рамках приличия». Природа так мудро устроила, что **через удовольствие мы получаем новый опыт.** Дети просто откажутся играть, если процесс не доставляет радости. Но нам приходится учиться играть без удовольствия (притворяться по необходимости), и начинается это примерно в младшем школьном возрасте. Мы делаем это по двум причинам, известным в простонародье как «кнут и пряник»:

А) хотим защититься от кого-то или чего-то;
Б) хотим что-то получить.

Как это работает?

Как часто вам доводилось в детстве слышать такие слова: «Веди себя примерно, не балуйся, а то…» Окончание может быть разным:

- нашлепаю ремнем,
- не куплю игрушку,
- расскажу другим взрослым
- я расстроюсь и заболею (или, еще чего хуже – не буду любить тебя, такого «плохого»),
- придёт Бабай и заберет тебя.

Вывод: нужно стать или «показаться» чуть-чуть лучше, чем я есть на самом деле, и тогда я смогу избежать чего-то плохого.

Или, может, вы слыхали следующее:

- Веди себя примерно, делай то и то, и тогда...
- я куплю тебе то, о чем ты давно мечтаешь,
- ты порадуешь маму,
- мы будем тобой гордиться.

Вывод: для того, чтобы получить что-либо, придётся либо «стать лучше», либо «сделать вид».

Взрослые предлагают нам какие-то новые формы взаимодействий: будучи такими, как нас просят, мы избежим чего-то и получим нечто. Многие из нас искренне старались измениться и что-то в себе меняли. А временами же просто играли роль «старательного, доброго и умного».

И, в один прекрасный день, наша игра дошла до грани. Мы впервые решились на обман.

И впервые осознали, что теряем ощущение радости и удовольствия от игры по имени жизнь.

И начали ощущать нечто, что взрослый человек мог бы назвать «угрызениями совести» или «чувством вины».

Как и зачем

Вспоминаю первые факты своего вранья с простыми сюжетами. Взяла конфеты из серванта и не признала этот факт. После урока пошла гулять с подружкой и сказала, что сидела на продленке. Я взрослела и росла, и вранье взрослело тоже: прогулянные уроки, сигареты, алкоголь, приобретенные и употребленные втайне… о, это было только начало! Росли и последствия вранья. Причем, отсутствие доверия к родным в моменты, когда хочется чем-то поделиться,

и родных к тебе – это лишь малая часть последствий. Сложнее пережить и осознать уроки, даваемые самой жизнью, которая всегда в точности реализовывает Закон Сеяния и Жатвы – «Что посеешь, то и пожнешь». Мы становимся тем, о чем мы мыслим, говорим, хлопочем. Посеянные семена приносят свои всходы и плоды. И мы попадаем в тот мир, который сами же и построили.

Если врать и притворяться слишком много, возможно, у нас не вырастет длинный нос, как у Буратино, но может вырасти кое-что еще. Например, недоверие окружающих. Наше неуважение к самим себе. Проблемы и неуверенность. Длинный список подробностей, которые приходится все время помнить, чтобы вранье сохраняло свою силу. И, самое главное – ощущение того, что «что-то идет не так».

Я задаю эти вопросы самой себе. А кому еще я могу и имею право их задавать? И с кем еще я могу быть полностью откровенной?)))

- Когда, с кем и зачем я скрываю свое истинное лицо и играю роль? Почему мне это выгодно? Что будет, если я перестану это делать?
- Есть ли в моей жизни люди, перед которыми я никогда не играла и всегда была честной? Есть ли в моей жизни кто-то, кому я могу полностью доверять?
- Вызываю ли я доверие в людях? Как я это делаю?
- Всегда ли я выполняю данные мною обещания? И, если нет, то почему? Какие мотивации могут побудить меня нарушить свое слово?
- Есть ли у меня принципы, идеи и идеалы, в которые я верю настолько, что буду оставаться верным им при любых обстоятельствах?
- Что я могу сделать и реально делаю для того, чтобы мои дети были успешно адаптированы в социуме, и при этом оставались собой и ощущали радость и вдохновение от жизни?

Вопросов, как всегда, больше, чем ответов. Я выбираю жить с радостью, и пусть те игры, в которые мы играем, ведут нас и окружающих к счастью и свободе от страданий. Возможно, это и будет лучшим ответом.

Дарья Коноплева

Непростой путь саморазвития или Да здравствуют «тараканы» в моей голове.

Человеческая жизнь подобна рассказу, начало которого еще можно как-то представить, а вот то, что ожидает человека в конце, не всегда ясно и просто. Данную мысль с легкостью мог бы оспорить известный психолог и основатель психосоциальной концепции личности Э. Эриксон, который выделял восемь стадий

в развитии и социализации человека, от рождения и до его смерти. Следует обратить внимание, что Э. Эриксон указывал на любопытную закономерность: как будет решена проблема социализации на первой стадии, аналогично будет протекать решение и на последней стадии. Такой факт можно подтвердить и известной житейской мудростью: «понять жизнь можно только к концу, а прожить надо сначала». Для многих людей такая житейская мудрость звучит как нечто неотвратимое, т.е. живи, как хочешь, все равно все поймешь лишь к старости и то, если доживешь. Как-то мрачно на душе становится. Но надо отдать должное и тому, что Э. Эриксон полагал, что хотя характер человека и формируется в детстве, но не раз и навсегда, а сохраняет способность к изменениям на протяжении всей жизни.

Так вот, стоит только немного призадуматься над таким «рассказом», как в голове начинают просыпаться жители серого вещества, знакомые нам всем «тараканы». И давай вести внутренний монолог в виде вопросов и ответов. Чья рука пишет рассказ? Это сам автор пишет? А может его рукой управляет другой «профессиональный авторский коллектив»? И таких вопросов возникает великое множество.

Казалось бы, «автор» сам может выбирать свою сюжетную линию «рассказа», что у него будет в центре – мелодрама, детектив, приключения, фантастика или сказка. Только от него зависит, в каком жанре «рассказа» он будет проживать свою жизнь. Но это только на первый взгляд. В один прекрасный день человек случайно, лишь на минуточку, решил прислушаться к своему внутреннему монологу и его как будто «осенило». Неужели я стал заложником такого своего «рассказа»? И пошло, поехало: А что меня не устраивает в моей жизни? Все люди живут так же, как и я. Все по одному и тому же сюжету просыпаются утром, чтобы идти на работу, а с работы опять домой (в лучшем случае) и так каждый день до пенсии. Вот только сценарии у всех людей разные. Разные «авторские руки» пишут чужие сюжетные линии. «И чем же я лучше остальных людей» – мысленно утешительно спрашивает себя человек. Что мешает мне так проживать свою жизнь «как все»? А вразумительного ответа для себя не получает. Против чего, в конце концов, протестует моя душа? Что собой представляет тот «бунтарь», который на протяжении долгих лет продолжает «сожительствовать» со мной? Почему я не являюсь хозяином своей жизни? И что следует делать с тем чувством одиночества, которое преследует меня в моей внутренней неистовой борьбе за право найти себя по-настоящему. Да, я пришел одиноким в этот мир, как свет маяка, затерявшийся на далеком мысе в безмерном водном пространстве.

Вот, примерно, так люди зачастую ведут внутреннюю баталию со своими желаниями и мыслями.

Но не стоит огорчаться! Всегда следует помнить, что человек с рождения наделен способностью и возможностью достигать внутреннего эмоционального баланса. Ему дана возможность добраться до источника зарождения подобных вопросов. И рано или поздно «тараканы в его голове приобретут долгожданное спокойствие и за это поаплодируют ему стоя».

Порой невозможно уловить, где заканчивается мотивация выживания и начинается мотивация самореализации. Психологам часто приходится сталкиваться с такими словами как самореализация, личностный рост, самосовершенствование, саморазвитие. Но, что означают эти слова на самом деле? На какой путь поставить ногу и сделать первый шаг на развилке дорог? Какой путь будет правильный и для кого? Как не задохнуться и не затеряться в обществе потребления земных благ, к которому принадлежит каждый, кто имел неосторожность появиться на свет в этом материальном мире?

У известного психолога Э.Фромма, есть такие слова, касающиеся всех людей в целом: «Необходимо создать условия, способствующие полному развитию

истинных способностей и потребностей человека; необходимо, чтобы развитие собственно человеческой активности и творчества стало **самоцелью**». Но так ли это есть в действительности? Нам должны создавать условия или мы сами должны позаботиться о себе?

Приведу один из житейских примеров. Очень часто молодые люди, окончив высшие учебные заведения, просто имеют дипломы, которые пылятся на полках их домов. Знания есть, а что с ними делать – не знают. Подобная ситуация в наше время не редкость. Диплом на полке, каждый день работа, а чувства удовлетворения ни собой, ни работой нет. Это как зерно пшеницы, которое лежит в амбаре и ждет, когда же его посеют, пожнут, соберут и перемолотят в муку, чтобы оно превратилось, например, в хлеб. Только тогда, когда в виде хлеба зернышко сможет помочь людям удовлетворить их чувство голода, оно «исполнит свою миссию». Но если это зернышко, которое существует в реальности, не использовать по назначению, то оно рано или поздно испортится и пропадет, так и не выполнив своей «миссии».

И вот, когда все это осознается, становится очень грустно и появляется желание **действовать**. Главное находить в себе силы и ресурсы для непрерывного процесса **саморазвития**.

Для начала надо помочь себе найти и открыть все двери, ведущие к тайникам жизненной энергии. Но иногда эти двери плотно закрыты или их охраняют надежные стражи в виде различных внутренних сопротивлений реальности, которые человек придумал или приобрел. Эти «стражи» так надежно могут охранять свои позиции, что порой наносят вред своему хозяину в виде психических расстройств или соматических болезней. И возникает дилемма: человек сознательно ищет способы освобождения от этих внутренних барьеров, но бессознательно, он не хочет расставаться с ними. В такие моменты возникает внутриличностный конфликт, приносящий много негативных чувств и эмоций, с которыми человеку самому уже трудно справиться, и он ищет поддержки со стороны других людей. Именно такие косвенные признаки подсказывают, что человек готов к новому витку саморазвития. Пришло время осознать и принять тот факт, что нужно меняться. Зарождение маленького зернышка уже дает свои побеги и оно готово исполнять свое предназначение.

Иногда в такие переходные моменты следует обратиться за квалифицированной помощью. Как показывает практика, не все люди способны сами преодолеть сложности саморазвития. Потребуется специалист, способный указать и направить на путь «исцеления».

Из истории нам известно, что раньше люди в трудные минуты могли обращаться за помощью к духовным учителям или наставникам. И это понятно. История духовных наставников или духовных учителей своими корнями уходит в глубокое прошлое. Как утверждает история, первые учебные заведения возникли при храмах Древнего Египта и Древней Вавилонии для подготовки жрецов (II тысячелетие до н.э.). В середине I тысячелетия в Индии и в рабовладельческих государствах Центральной и Средней Азии появились буддийские монастыри, многие из которых становились учебными заведениями. Если проследить нить развития от древности до наших дней, то возможно заметить, что школы, из которых потом выходили духовные учителя и наставники, очень напоминают современные школы по психологии и психотерапии. Названия разные, а цель одна – помочь человеку восстановить баланс между духовным и материальным бытием.

И напоследок хочу обратить внимание, что настоящее повествование задумано как размышление о ряде вопросов, которые позволяют глубже проникнуть в суть проблематики жизни простых людей. В нем проявляется авторская рефлексия на самые жизненные, но очень важные вопросы. Они присущи каждому человеку. Просто одни об этом говорят между собой за чашкой чая, другие хотят вынести их на широкий круг обсуждения, а многие просто тихонько «варятся» в своем внутреннем мире, продолжая вести свой бесконечный, но такой до боли любимый монолог…

Татьяна Карпова

Позитивные стороны негативной прокрастинации!

Нервный вечер вторника, ответственная ночь воскресенья или будоражащее утро пятницы... Многие склонны получать такой адреналин систематически и довольно часто… Или может остались те, кто еще не понял, о чем идет речь?

Итак, дорогие Дамы и Господа, позвольте представить героиню сегодняшних размышлений, царицу и просто любимицу студенческих общин, непревзойденную Прокрастинацию!

Этимология этого слова ведет нас к корню самой проблемы, которая очень остро коснулась значительной части обитателей шара земного. Ведь в переводе с английского «прокрастинировать» означает постоянно откладывать важные и срочные дела на потом, так сказать «до лучших времен», явно осознавая, что такие задержки приводят к немалому ущербу. С каждым днем число убегающих от ответственности стремительно увеличивается. Это происходит скорее невольно и неосознанно. Так, в давно канувшем в лету 1978 таких людей на планете насчитывалось не более 5%, в 2007 явление популяризировалось аж на 26% населения, и в 2015 их стало… Стоп! Мы не предусматриваем запугивание читателей. Да, статистика довольно яркая, но самое важное понять причину. Что разделяет этих людей, неужели 37 лет смогли перевернуть все с ног на голову, сделать из людей ни на что не способных, зависимых марионеток! И все же куда движется общество? Жить становится все комфортней, интересней: применяются новые технологии, автоматические приборы, сенсорное управление… Несомненно нет ничего проще нажатия на кнопку! Только вот наряду с тем, как одна половина человечества интеллектуально прогрессирует, другая – используя ее достижения, грубо говоря, губит себя. Сеть и виртуальная среда – одна из причин прокрастинации. Поэтому прежде, чем сесть за компьютер на пару минут без конкретной потребности, будьте бдительны, следите за временем, ведь очнуться спустя два часа за очередной нелепой статьей, находящейся первой среди десятка бессмысленных вкладок, очень просто! А нашему мозгу только это и подавай! Очень хороший маневр для отвлечения внимания и избегания исполнения сложной работы, требующей затрат из недр когнитивных ресурсов. Существуют разные варианты этой замысловатой зависимости. Так, прокрастинируя, не выполняя указания врача, человек может довести себе до… летального исхода. О чем стоит хорошо задуматься. Ведь стоит ли наше бездействие жизни? Думаю, вряд ли. Многие откладывая все на последний день, рискуют потерять финансовые ресурсы и благосостояние, кто-то уважение и авторитет.

Все это очень грустно. Но спе-

шу вас обрадовать, что у каждой деятельности, процесса, объекта и любого другого явления в нашей Вселенной присутствует вторая сторона – не такая опечаливающая. Жизнь дана для того, чтоб радоваться, гедонистически подходить к разным процессам. Бесспорно, позитивные стороны прокрастинации никто не отменял! Дело в том, что люди не научились с умом подходить к рассматриванию своих недостатков, тем самым превращая их во благо. Ну по крайней мере это происходит очень редко. Даже откладывая дела на потом, мы, казалось бы, должны беззаботно веселиться, гулять и развлекаться. Но переходя на реалии, наш так называемый отдых обретает столь странный облик с примесью напряженных мыслей, холодного пота на лбу, дрожащих рук и учащенного сердцебиения, и все это в перерывах, а то и во время свободного времяпровождения или вовсе ничегонеделанья. Идеальным вариантом переноса сроков активных действий, было бы полное наслаждение жизнью до момента начала своей работы. Здорово, если вы умеете по-настоящему расслабляться, а потом, в нужный момент мобилизовать собственные ресурсы для осуществления задуманного. Прекрасно, если вы разделяете отдых и работу, ведь именно тогда вы сможете выложить свой максимум в двух этих сферах. Замечательно, когда вы, в добавок ко всему, ответственно и качественно справляетесь в короткие сроки и тем самым не мучаете ни свой мозг, который намного дольше должен служить вам, отвлекаясь и утомляясь ненужной сопутствующей информацией (такой, например, как интернет), ни свое тело, которое физически не может столько усидеть, перенервничать и перестрадать.

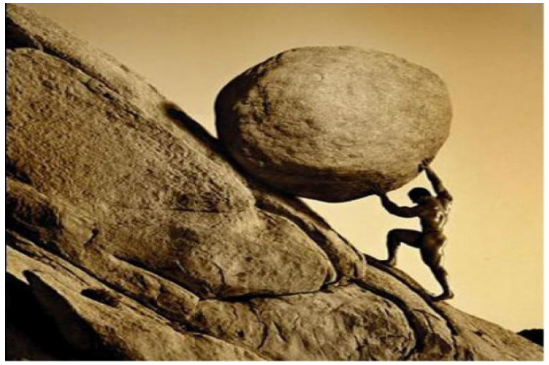
Соблюдая эти правила, прокрастинация станет для вас неким бонусом- преимуществом перед другими, будь то коллегами по работе, друзьями или родственниками. Ведь получая в итоге один и тот же результат, вы используете разное количество ресурса, подаренного нам природой, возможно, для осуществления более полезных подвигов. Помните, что главное – результат, а не усилия, время, деньги потраченные вами.

Будьте счастливы!

Виктория Церкуник

Трудно быть личностью, но ещё труднее быть индивидом.

Что бы вы выбрали: идти на поводу у толпы или всё-таки ваш собственный путь будет для вас приоритетом? *Готова поспорить, что сейчас, прочитав этот вопрос, вы выбрали второй вариант.* ***Но так ли это в реальной жизни?*** *Несмотря на то, что такой ответ дало бы большинство читателей, почему-то некоторым людям проще не высказывать свою точку зрения, не покидать свою зону комфорта; проще принимать указания от кого-то, вместо того чтобы делать свой собственный, осознанный выбор.* ***Почему так?*** *Почему личность каждый день принимает решения, высказывает свои мысли, рискуя и не боясь косых взглядов со стороны, а индивид живёт, руководствуясь указаниями других?*



Как ни крути, все слышат других, но ведь **слышать и слушать – совершенно разные вещи!** Можно выслушать человека и сделать свой собственный выбор, а можно наивно поверить и выполнить то, что велят, ибо такой способ существования уже вошел в привычку. Так проще жить, хотя на мой взгляд, так проще существовать. Исследования показали, что даже такие люди верят в свою свободу, свободу выбора, свободу слова, свободу действий. К примеру: «Я согласился с ним и сделал это, потому что так захотел - таков мой выбор, моя свобода.» Но так ли это? На самом же деле, это просто красивая иллюзия, созданная нейронами нашего мозга.

Чувствовать свободу – это осознавать, что ты можешь сделать то, что действительно важно именно для тебя, а не для кого-то другого. Свобода – это внутренний голос, которому предоставляется право быть услышанным другими. Чувствовать свободу – это поступать так, как желает этого твоя душа, осваивать ту профессию, которая приносит колоссальное удовольствие и наслаждение. Свобода выбора – это отражения желаний, которые действительно важны. Свобода выбора, которая так всеми ценится, познается и дается личностям со стальными нервами и несокрушимой закалкой, которые знают, чего хотят и, самое главное, знают, как этого достичь. Такие личности постоянно пытаются самосовершенствоваться, не обращая внимания на свой статус, возраст, профессию и т.д. Сильные люди – сильны духом. Ведь не зря говорят: “Вы можете сломать моё тело, но не сломать мой дух!”

Это только некоторые причины, почему некоторые становятся марионетками в руках умелых кукловодов.

Юлия Повар

Маски

С психологическими масками каждый человек сталкивается ежедневно. Особенно активно они используются в процессе формального общения. В чем же секрет столь большой их популярности?

Психологические маски: спасение или наказание

Люди не могут быть искренними всегда и со всеми. Вы ведь не будете рассказывать о своих личных переживаниях первому встречному. В общении с эмоционально неблизкими людьми, либо в формальной обстановке, практически все мы одеваем определенную маску. Это нормально, пока человек не становится ее заложником.

Зачем нам нужны психологические маски

Для начала нужно разделить понятия «психологическая маска» и «социальная роль». **Социальная роль** – это модель поведения, характерная для личности, занимающей определенный социальный статус. У всех есть представление, как должны вести себя «заботливая мама», «строгий учитель», «прилежный ученик». Это и есть социальные роли. Они характеризуют место человека в социуме, определяют, каким должно быть его поведение, соответствующее нормам, принятым в обществе.

Психологическая маска – нечто другое. Это образ, который

презентуется окружающим вместо истинного «Я». У каждого есть несколько привычных и отлично отработанных линий поведения, с успехом используемых даже в межличностном общении с близкими.

Люди «одевают» психологические маски для достижения разных целей. Чаще всего они необходимы:

1. **Для защиты** – когда есть страх, что тебя настоящего никто не оценит и не полюбит. Так личность защищает себя от эмоциональной боли.

2. **Для самоутверждения** – человек уверен, что определенное поведение создаст ему позитивный имидж в восприятии окружающими.

3. **Для достижения корыстных целей** – сознательно выстроенная модель поведения часто позволяет достичь желаемого результат. Люди используют лесть, обман, манипуляцию, плетут интриги, чтобы удовлетворить собственные потребности.

Какой бы не была цель применения масок, результат один – истинные эмоции, чувства, переживания, скрываются. Вместо них демонстрируется поведение, наиболее выгодное либо приемлемое в конкретной ситуации. Делается это не всегда осознанно. Часто личность даже не понимает, что «включилась» в некую игру и просто играет роль.

Наиболее распространенные маски

Количество психологических масок, позволяющих скрыть истинные переживания, огромное множество. Но есть перечень наиболее часто используемых:

- «**Хороший человек**» – личность, которая в социуме

демонстрирует исключительно позитивные качества, подавляя весь негатив, но наедине с собой либо с близкими людьми может демонстрировать агрессию, раздражительность.

- «**Беспомощная личность**» – человек создает образ несчастного и невезучего, чтобы получить помощь от окружающих.

- «**Высоконравственная личность**» – на людях проповедует моральные нормы и декларирует принципы, от которых отступает, если вокруг нет публики.

- «**Холодный человек**» – черты бесчувственности часто демонстрируют сверхчувствительные и впечатлительные люди, стремящиеся скрыть свои переживания.

- «**Гиперобщительные личности**» – люди, которые стремятся быть душой компании, убегая от страха одиночества.

Если использовать психологические маски ситуативно, то это помогает «держать лицо» в определенной ситуации. Однако когда человек не может проявлять искренние чувства и постоянно меняет маски, это опустошает его, делает зависимым от созданного имиджа и несчастным.

Лучше направлять энергию на саморазвитие, борьбу с комплексами, страхами, учиться быть собой. Личность, у которой есть четкая система ценностей, цели и вера в себя, не нуждается в масках. Она смело демонстрирует эмоции, высказывает мысли и максимально самореализуется. Подобная стратегия поведения дарит гармонию, способствует эмоциональной гармонии и позволяет быть счастливым.

Марина Мостовая

Нити или цепи? Как правильно освобождаться от старых отношений. Практики Благодарения и Прощения

Что за сила соединяет и скрепляет нас друг с другом? Любовь, привязанность, общие дела, интересы? Как проявляется эта сила в моей жизни? Глядя, как взаимодействуем я и другие, вижу ли светящиеся нити между нами, из которых создаются волшебные узоры или творится общее полотно? Или же я ощущаю и воспринимаю эти связи как тяжкое бремя, оковы и цепи? Почему я выбираю тех или иных людей? Почему они выбирают меня?

Почему мы вместе?

Конечно же, потому, что мы так выбрали - скажут счастливые влюбленные и (или) супруги.

И, если через 10, 20, 50 лет они будут задавать себе этот вопрос с искренней радостью и отвечать на него с интересом, вдохновением и каждый раз – немного по-иному, наверное, мы скажем, что это счастливые и мудрые люди.

А что, если некоторые супруги задают себе и друг другу тот же вопрос, заламывая руки, разбивая тарелки, проклиная весь белый свет? Что делать, когда люди ощущают себя несчастными и считают, что их отношения как раз и являются самой главной проблемой?

На первый взгляд, все легко. Тяготят отношения – разорви их, да и дело с концом. А что делать, если, помимо позитивных и негативных чувств, нас связывают еще и общие дети, жилье, кредиты? Если мы в буквальном смысле не можем сейчас расстаться?

Если невозможно изменить ситуацию, остается только изменить свое восприятие и отношение к ней. Мы вместе, пока нам есть чему учиться друг у друга. Будучи и учителями, и учениками одновременно, мы интенсивно получаем от другого опыт для роста и развития. И мы будем продолжать находиться вместе, пока эти уроки будут нам необходимы. Опостылевший супруг(а), надоевшие нам родственники – это наши гуру, с помощью которых мы становимся лучше. Когда мы «перерастем» эти отношения, они могут быть удачно завершенными или трансформироваться во что-то иное.

Если мы все же твердо намерены разорвать отношения или снизить их «накал», стоит делать это правильно. Так, чтобы это было максимально полезным, безопасным и экологичным для нас и другого. Ведь только гармонично завершив старые отношения, мы можем построить новые – наполненные радостью, вдохновением и свободой.

Сила благодарности.

Мы уходим и несем с собой мешок, полный подарков. Это все дары и бонусы, полученные нами от взаимодействия с тем, с кем мы собрались расстать-

ся. Давайте узнаем, что в нашем мешке!

Прямо сейчас возьмите лист бумаги составьте список Благодарности. Можно сделать это и мысленно, однако написанное обладает большей силой. Поблагодарите того, с кем закрываете отношения, за все добро, что он(а) для вас сделал(а). Перечислите все хорошее, что он(а) привнес в Вашу жизнь – в материальной, духовной, эмоциональной, социальной и других сферах. Какой ценный опыт вы получили благодаря вашей связи? Чего бы вы никогда не узнали без этого человека? За что вы ему благодарны? Можно благодарить также и за неприятные уроки, ведь негативный опыт тоже может учить нас.

Пусть этот список будет длинным. Вспоминайте каждую мелочь и искренне говорите за нее «спасибо». Отношения, по окончанию которых в душе остается только благодарность, считаются завершенными правильно. Это дает нам возможность открыться новым счастливым отношениям и возможностям.

Глобальная чистка

А что делать, если есть обиды? Когда в нашем мешке, помимо вкусностей, полезностей и драгоценностей, мы обнаруживаем вдруг дохлую крысу, гнилую картошку или чье-то грязное белье? Выход один – выбросить их

вон. Пришло время очищаться от обид и разочарований.

Если вы ощущаете, что какие-то моменты в отношениях недозавершены, что-то вас расстраивает, цепляет или угнетает, примените практику Прощения. Есть много вариантов, как можно ее выполнять, и у большинства из нас есть инстинктивное чувство и знание, как прощать. Я познакомлю вас с простым и действенным методом, предложенным Лууле Виилмой. Вы можете выполнять ее вслух или мысленно, засыпая и просыпаясь, кушая и идя по улице. Также можно прописать свои обиды на листке.

Итак, вы вспоминаете все обиды, связанные с этим человеком, которые вы когда-либо ощущали. И четко направляете свое внимание на следующие вещи:

- Я прощаю … за то, что он(а)...

- Я прощаю себя, за то, что принял эту обиду внутрь себя.

- Я прошу прощения у … за то, что так долго носил(а) в себе обиду на него/нее.

- Я прошу прощения у своего тела за то, что принял в себя эту боль и отпускаю ее.

Вы повторяете эти утверждения до тех пор, пока чувства, связанные с этой проблемой, не рассеются. Вы ощутите легкость и спокойствие, а ситуация и человек перестанут «цеплять» вас. Некоторые утверждают, что, если сжечь написанное и смыть пепел в унитаз, практика обретает еще большую силу.

А чего же вы хотите?

И, конечно же, сформулируйте, какие именно отношения вы хотите создать в дальнейшем. Что вы хотите получать и чем готовы с радостью делиться? Для чего вам вообще отношения? Подумайте об этом и напишите на бумаге, и тогда вам будет яснее, к чему стремиться и каких ошибок избегать, а Вселенной – понятнее, что именно вам нужно и как вам это дать. Будьте осознанными и счастливыми.

Дарья Коноплева

Несколько советов, что делать при плохом настроении и стрессе

Все мы периодически сталкиваемся с гнетущим чувством, которое принято называть «плохое настроение», «стресс», «уныние». Очень часто мы обобщаем подобные «симптомы» словом «депрессия», хотя, конечно же, настоящая депрессия далека от меланхолии и грусти, которые мы, к сожалению, регулярно испытываем. Ниже, основываясь на личном терапевтическом и консультативном опыте, я предложу некоторые ***способы преодоления подобных ситуаций****, или* ***как можно помочь самому себе без психолога?***

Прежде всего, хочу обратить внимание на то, что **категорически нельзя недооценивать свое плохое настроение**. Она может стать причиной тяжелой депрессии. Но спешить резервировать себе место в психиатрии – тоже не стоит, несмотря на видимую хрупкость, наша психика все же способна выдержать очень многое. Однако, если у вас есть желание и силы – обратитесь к психологу, уж он точно поможет; к тому же, важно не забывать, о том, что любое плохое настроение всегда имеет под собой более глубокие, онтологические причины нашего бытия, и возможно только решение этих проблем поможет вам раз и навсегда справиться с происходящим.

Для начала запомните: *все эмоции, чувства – какими бы болезненными они не были – пройдут.* Это лишь временные ощущения и плохое состояние неминуемо исчезнет. Давайте вспомним, какие-то детские обиды, или двойка по геометрии – в свое время казались для нас катастрофой, но часто ли мы вспоминаем об этом сейчас? Правильно, нам даже сложно припомнить такие моменты; и не сомневайтесь, то, что происходит с вами сейчас – мы однажды забудем, и оно потеряет для нас свою актуальность.

Так, один мой клиент, молодой человек лет двадцати пяти признавался, что очень тяжело переживал разрыв со своей девушкой, который произошел лет пять-шесть тому; однако, со временем он вполне спокойно стал говорить и о ней, и о том, что было. В ходе терапии мы проработали важные моменты его прошлого, и он даже стал называть ее по имени, а не просто «она».

Не стоит подпитывать собственную жалость: лишний раз доказывать себе, насколько я несчастный и обиженный судьбой. Это лишь продлит удрученное состояние. Стоит верно оценить ситуацию, и признать факт того, что «что-то пошло не так». Как факт, ка данность. На вопросы же «почему?», «за что?» - конечно же, стоит искать ответы, но не в духе «я сам во всем виноват», «я не везучий» или «весь мир против меня».

Это может напомнить фильм или сериал, в котором после завязки герои ищут разрешение проблемы, подводя действие к кульминации и завершению. Вам

бы нравилось смотреть фильм, где полтора часа экранного времени герой просто плачет и винит все и всех вокруг себя?..

Для начала уясним, что **ситуация уже произошла.** *Сострадание к самому себе ее не исправит.* И вернуться назад, переменив все – уже нельзя. Но это вовсе не означает, что сложившимся положением нельзя воспользоваться для приобретения или открытия чего-то нового в себе. Благодаря нашим сегодняшним переживаниям, мы способны приобрести доброкачественный опыт, способный в дальнейшем изменить нашу жизнь. Любая боль, любая «пытка» – это шанс проверить себя, испытать и вынести что-то новое. Что именно? Ответ чуть ниже.

«Все что нас не убивает, делает нас сильнее» - так, кажется, говорил великий Ницше, причем он имел в виду именно душевные переживания.

Не стоит полагать, что «забив» на стресс, проблему или плохое настроение, мы избавляемся от проблемы. Согласитесь, забыть о существовании не покормленного кота – не значит, что кота нет, или что он не будет просить кушать. Пока кот не будет покормлен – не будет решена и проблема.

Поэтому просто вычеркнуть стресс из памяти – слишком легко и бессмысленно. И раз вы и без того переживаете не лучшие времена – сделайте так, чтобы они не прошли зря, и убейте еще «одного зайца» – переработайте и разберитесь с проблемой и с самим собой.

Моя клиентка, женщина замужем и уже с детьми, говорила, что только попав в сложную ситуацию, граничащую со смертью, поняла, насколько неправильно жила в браке. Только такие переживания помогли ей это осознать – но неужели стоит «оттягивать» такие повороты на критические моменты жизни?

Очень важно **не «прожить», а «пережить»** ситуацию. В русском языке эти слова имеют сходное значение, но я прошу обратить внимание на особенный смысл, который я всегда пытаюсь передать клиентам во время консультации: «прожить» – значит «про-йти» рядом с проблемой, мимо нее. «Пережить» – означает «пере-быть», прочувствовать ее, а не просто перетерпеть ее. В последнем случае, боль, печаль, нервы – все это не будет напрасным, и может стать причиной само-эволюции и саморазвития.

Представьте: «проживая» что-то, вы проноситесь на скорости мимо нужной остановки автобуса, так и не сумев найти нечто важное на ней, а «переживая» – выходите на ней и приобретаете нечто важное, что позволит вам вовремя продолжить свой маршрут.

Не смейте перегибать палку, заставляя себя делать то, что не хочется.

Не хочется идти гулять с подругами или друзьями – одиночество отличный шанс для самопознания и работы над собой. Но засиживаться дома – поедая сладкое – тоже не всегда выход. Думаю, иногда имеет смысл себя «вытолкнуть» к людям. Причем даже не обязательно в компанию, общество в компанию – просто погуляйте по улицам, поедьте в парк, в котором дано не были, пройдитесь по торговому центру – даже без денег – такое приобщение может быть очень полезно.

Вы удивитесь, сколько нового вы заметите во время такой прогулки: оказывается, эти деревья растут здесь уже много лет, а в этом магазинчике, например, чудные шарфы из натуральной шерсти.

Наблюдайте за людьми – обращайте внимание на их улыбки, лица, одежду, одежду, настроение, эмоции и т.д. Человек эмпатичен, и вы удивитесь, но большинство информации мы воспринимаем невербально – это позволит вам не чувствовать себя «одиноким» – если, конечно, вам не хочется побыть наедине с собой.

Это, я например, гарантирую из собственного опыта: гуляя по городу, погруженный в мрачные мысли, не имея конкретной цели прогулки, я мысленно постоянно обращался к себе, и в тоже время – открыл для себя сразу несколько новых мест, алей и фонтанов. Не говоря о том, что обращаясь к себе – сделал много новых открытий и для себя.

Часто бывает, что друзья и близкие воспринимают стресс как сигнал к действию, повышения заботы и беспокойства. Да, это может быть приятно, но все же – это скорее продолжение жалости к себе самому, не так ли, но только чужими руками? Отказываться от поддержки – не надо, но иногда правильнее будет объяснить, что вы готовы об этом говорить, но, возможно, позже.

Еще одним методом «терапии» повсеместно считается **алкоголь – но это не выход.** Да, временно нервная система разгрузится, но это лишь временно, и затем все возобновится. Помните, что решение проблемы не придет само по себе, кроме того, это может привести к алкоголизму. В общем, **антидепрессант «спиртное» - вам не друг.**

Возвращаясь к прошлым утверждениям: **не жалеть себя слишком сильно и не заставлять ничего делать.**

По возможности освободите себя от нелюбимой работы, или сведите ее минимуму. Если у вас есть хобби – постарайтесь потратить как можно больше времени на него. Если у вас нет подобного хобби – самое время подумать о том, чтобы завести его, а главное – не бойтесь экспериментировать!

Если же ваша работа вам нравится – такое тоже случается – пожалуйста, работайте. **Только не превращайтесь в трудоголика** – иначе даже любимая работа со временем надоест и превратится в каторгу, заменяющую всю прочую жизнь.

К слову говоря, один из наиболее эффективных методов психологического преодоления проблемных и стрессовых ситуаций – это **развитие творческих способностей.** Творчество – причем всяческое – это качественный способ одновременно понять себя и выплеснуть накопившееся во внешний мир. Причем, эти фрагменты душевной жизни могут стать шедеврами – если не для всех, то уж точно для вас самих.

Например, вы написали рассказ или стих, картину или слепили из пластилина бюст Цезаря. Пускай это и может выглядеть как детская забава ученика 3-го класса – помните, **главное не форма, а содержание.**

(А если форма уж очень волнует – все в ваших руках – совершенствуйте себя, сейчас у вас громадный потенциал!) Спустя время прочтите или рассмотрите ваше творение заново, подумайте о нем, почему у вас возникают именно те или иные образы, метафоры или фантазии. Не бойтесь признаваться самому себе в этих открытиях – мы и так это очень редко делаем, хотя на самом деле признаваться себе в чем-то – целое искусство.

Если вам плохо и ничего и ничего не хочется, даже вставать с кровати – не вставайте! Серьезно, не вставайте, не насилуйте себя, ведь от вас мало пользы в таком состоянии, зато спустя день вам наверняка надоест рассматривать потолок и обои, и решение «а чем же заняться» придет само по себе.

Парень, обратившийся ко мне с проблемой меланхолии, отчаянно боролся своему «ничего-не хочу-деланию». Когда же он пролежал на кровати всего три часа: с 11:00 до 14:00 ему стало так скучно, что он случайно начал ремонт и заодно завел щенка.

Вспомните, что было в те моменты, которые мы называем «хорошие» или «нормальные». Столкновение с реальной проблемой и стрессом – это возможность приобрести умение ценить то, что у нас есть: пони-

мание такого простого и все же сложного слова «нормально» и «обычно». Вроде бы звучит все просто: «*вот теперь буду помнить и ценить свое «нормально»*», но на деле все быстро забывается. Прислушайтесь же к своему сердцу, **следуйте правилу «memento Mori»**. Купите, сделайте, совершите что-то, что напоминало бы вам о том времени, когда вы проходили испытания – так, вы не должны забыть, какой ценой достается даже самое простое счастье и уверенность в себе. Пускай эти воспоминания о темных временах будут как медали ветерана – и повод для гордости, и вместе с тем, напоминание, как вы сами могли преодолеть тяжелую ситуацию и выйти из нее победителем. Посмотрите на свою жизнь заново – она в ваших руках и в вашей ответственности не обесценивать ее, а найти опыт и смысл во всем том уникальном, что происходит с вами.

Да-да, уникальном – ваше настроение, ваши чувства уникальны и, несомненно, могут принадлежать только вам – другого такого человека никогда не было, нет и не будет.

Увы, нам суждено периодически сталкиваться с болью, лишениями, печалями. Шопенгауэр не зря ведь писал, что мы созданы не для счастья, и что счастливая жизнь, это та, в которой лишь меньше несчастий и горя. Не утешайте себя тем, что мы созданы для счастья, – это слово во многом изобретение таких же, как мы, в чем-то несчастных и наивных людей, которое заставляло и помогало им жить. Именно поэтому у каждого свое собственное счастье, равно как и собственное горе. Но, то, что счастье воображаемо – не делает его менее «реальным» для нас. Когда-то человек хотел летать – и придумал самолет. Мы хотим быть счастливыми – и каждый из нас изобретает его заново: это знание должно помочь многое преодолеть, осмыслить, и понять в себе самом и мире вокруг. И помните вот еще что: *без тьмы мы не узнали бы, что такое свет; без страха нам был бы неведом покой. Без горя мы бы не знали что такое счастье.*

Берегите себя!
(и не бойтесь психологов)

Дмитрий Лобачев

Маленькое эссе на тему теории привязанности (которая была разработана Джоном Боулби в 70-х годах XX столетия)

В нашей жизни много встреч и разлук. Одни радуют и вдохновляют, другие – расстраивают и огорчают. Но и те, и другие, прямо или косвенно, влияют на наше отношение к жизни. Разнообразность и содержательность таких событий и переживаний в жизни отдельного человека индивидуальны. Но есть такая разлука (по количеству их может быть несколько), через которую, будучи ребенком, проходит каждый человек, и последствия которой сопровождают его всю жизнь. Как только ребенок достигает возраста шести месяцев, он начинает реагиро-

вать на разлуку с матерью (даже очень короткую). Это связано с тем, что у ребенка при рождении запускается природная программа привязанности к матери (или лицу, которое ее замещает). Данная программа важна как для ребенка, так и для его мамы. Для малыша – это способ создания базового доверия к миру, а для мамы – запуск материнского инстинкта. Надежная реализация такой программы является необходимым условием сохранения психического здоровья детей. Дети развивают привязанность к тем людям, которые при взаимодействии с ними чувствительны и отзывчивы. Им необходим субъект привязанности в виде надёжной базы, от которой начинается их изучение мира и к которой они могут вернуться. Ответное отношение родителей приводит к развитию определённого типа привязанности.

Концепция привязанности позволила реабилитировать то чрезвычайно требовательное поведение малышей (в отношении присутствия матери), которое нередко воспринимается недостаточно опытными родителями как каприз и результат неправильного воспитания. До трех лет ребенок не может удерживать образ субъекта привязанности в своем воображении. И поэтому разлука с мамой всегда для него фатальная утрата. Беспокойство, отчаяние – это те «эмоциональные шаги», которые приводят к отчуждению. **Эмоциональное отчуждение** – это антоним привязанности к матери. Бытовой и физический уход за ребенком необходим, но наиболее важным компонентом материнского ухода является внимание к сигналам, подаваемым ребенком и общение с ним.

Процесс формирования надежной привязанности имеет несколько стадий и завершается использованием взрослого в качестве надежной базы для исследовательского поведения и источника, дающего чувство защищенности. Если у ребенка сформировалась такая надежная привязанность, то в последующих взаимоотношениях с миром и людьми он будет успешным. Если же привязанность претерпела искажения, то вокруг человека вьются проблемы, недоразумения, неожиданности и т.п.

Наталия Погорелая

Что такое соционика?

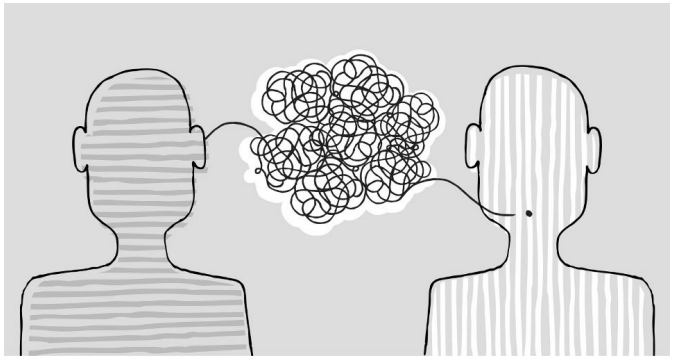
За последние 10 лет понятие соционики в психологии стало очень популярным. И все же для многих эта тема до сих пор закрыта. **Что же это такое?** Сначала, при изучении соционики, может показаться, что это банальная система типирования личности, однако это лишь первое впечатление. Соционика позволяет понять все психологические процессы людей на индивидуальном и социальном уровнях. Соционика – наука, изучающая процесс обмена информацией между человеком и внешним миром, то есть то, каким образом люди воспринимают, перерабатывают и выдают информацию, а также то, как они взаимодействуют между собой.

Соционику иногда определяют как науку об устойчивых типах мышления и поведения человека, а также о человеческих чертах характера, закономерностях отношений, возникающих в процессе взаимодействия между отдельными людьми и коллективами в целом. Из этого и формируются 16 основных социотипов.

Соционика включает в себя 8 основных аспектов или **функций**, которые мы попытаемся кратко рассмотреть. К ним относятся: этика и логика (черная и белая), интуиция и сенсорика (также черная и белая). Еще мы рассмотрим такие понятия соционики как экстравертность и интровертность, а также рациональность и иррациональность.

Кто же такие рационалы и иррационалы, этики и логики?

Это психологические и социологические понятия. Юнг писал, что рациональность соотносит-



ся с умом, а иррациональность непосредственно с восприятием. **Рационалами** в основном считаются те, кто **решает**, а **иррационалы** – это те люди, которые **воспринимают** и сразу **подстраиваются** под ситуацию. Можно сказать, что рационалы живут по выведенным решениям и продуманным планам, а иррационалы – исходя из того, как складывается ситуация. Воспринимать информацию по ситуации и решать проблемы по мере их поступления свойственно иррационалам. Рационалы наоборот хотят влиять на внешние обстоятельства, а не подстраиваться под них; то есть трансформировать ситуацию под принятое решение и поступать так, как было запланировано, а не в зависимости от ситуации.

Решения рационала преимущественно базируются на правилах и планах, которым они всегда пытаются следовать. Они стараются продумать заранее все до мелочей: что, с кем, когда и как они будут делать. Наличие плана приносит в жизнь рационала стабильность и уравновешенность, а когда планы срываются – это воспринимается им довольно болезненно. Планы рационала отличаются своей детализацией и временными рамками, но это именно тот план, по которому они живут все время.

Иррационалам также свойственно планировать, но они не обязывают себя придерживаться плана; это скорее определенные предсказания и пожелания для дальнейшей деятельности, то, что они могли бы сделать. Они могут осуществиться, а могут и нет, в зависимости от ситуации. Иррационалам всегда свойственно подстраиваться под ситуацию, менять свои планы и поступки, в зависимости от их приоритетности, а также они легко отвлекаются на совершенно противоположные от первоначальной задачи. По этой причине иррационал не строит глобальных планов, чтобы решать все важные дела «по ходу». Поэтому к срыву плана иррационал относится, если не вполне спокойно, то по крайней мере НЕ болезненно.

Кто такие этики и логики?

Этики – это не просто люди, которые прекрасно разбираются в отношениях между людьми, это люди, которым свойственно разбираться во всех сверхсложных этических и эмоциональных проблемах, в зависимости от уровня развития самой личности. Этики достаточно легко ориентируются в мире эмоций и отношений между людьми, они легко ссорятся и мирятся, налаживают и разрушают отношения. Этики хорошо «разбираются в людях» и различают настроения людей. Они могут прекрасно воспроизвести человеческие эмоции, запоминать их и умеют ими управлять.

В соционике различают **2 вида этики**: **черная** и **белая**, или же **этика эмоций** (черная) и **этика отношений** (белая).

Черная этика (ЧЕ) – это все проявления эмоций, умение их различать и воспроизводить. ЧЕ является в социуме неким объединяющим элементом. Например, лучшие мировые ораторы и знаменитости использовали ЧЕ для эмоционального воздействия на людей.

Этика отношений или **белая** (БЭ) – это умение тонко различать отношения между людьми, их отношение друг к другу, положительное или отрицательное (эмоциональную окраску). Белые этики прежде всего определяют, как они сами относятся к другим, кто для них является другом, а кто врагом и т.д. Кроме непосредственно гуманитарной функции, БЭ – это общее отношение людей к различным массовым социальным явлениям. Например, всевозможные проявления благотворительности в социальной сфере – это яркое проявление белой этики.

Логики – это люди, которые прекрасно существуют в мире

фактов и систем, расчетов и иерархии. В отличие от этиков, логикам кажется более сложным гуманитарный мир, поэтому они сводят его в четкие системы фактов, последовательностей и умозаключений.

В соционике также различают **два вида логики**: **деловая логика** (черная) и **структурная** (белая).

Черная логика – это логика реальных фактов. Черные логики прекрасно ориентируются в реальности, используют всевозможные ресурсы, чтобы достичь большей эффективности. В качестве примера можно назвать всех успешных банкиров, экономистов и бизнесменов, которые прекрасно умеют оперировать тем, что у них есть и преумножать свои ресурсы.

Белая логика – это логика системы и структуры. Белые логики также оперируют фактами, но в их взаимодействии, выстраивая одну систему, иерархию и тому подобное. Структурная логика более субъективна. Например, белологическим проявлением может быть любая аргументированная гипотеза или даже какие-то умственные выводы, которые вытекают друг из друга и образуют одну целостную систему.

Если черная логика руководствуется именно объективными, реальными фактами, то белая логика объединяет их в систему, которая, в свою очередь, становится субъективной.

Эти понятия являются одними из базовых в соционике. Но по ним вы сможете более-менее точно определить свои индивидуальные особенности.

(Продолжение читайте в следующем номере)

Мария-Ульяна Зайцева

Свобода

В поле зрения психологии эта тема появилась не так давно, в 40-х годах нашего столетия, и стартом этому стала книга Э. Фромма «Бегство от свободы». В результате изучения данной темы, было найдено небольшое противоречие, утверждающее тот факт, что с одной стороны человек ограничен своей судьбой, в виде божественного предназначения, которое не оставляет места для свободы. С другой же стороны, утверждение, которое гласит, что человек создан по образу и подобию бога, дает ему возможность влиять на свою судьбу по причине божественной природы человека.

На данный момент этот вопрос не является актуальным, по той причине, что человек сегодня, имеет возможность выбирать, и вроде бы как он – хозяин своей жизни, но, все-таки, человек свободен, если он ответственен. Много ли сейчас действительно ответственных людей, которые живут по совести и имеют ясное самосознание? Необходимо понять тот факт, что свобода и ответственность неразделимы друг от друга.

Свобода – это некое состояние человеческого сознания, и она заключается в первую очередь не в выборе данного действия, поскольку данное действие может быть навязанным, а больше все-таки относиться к возможности, возможности выбора в данной ситуации.

Свобода человека много в чем ограничена. Ограничения ему пре-

подносит его же тело, болезни, тот факт, что человеческая жизнь не может продолжаться вечно, и что он умрет, границы его сознания и так дальше. Но даже если телесная свобода человека ограничена, как духовная сущность он свободен.

Если рассматривать свободу с точки зрения индийской культуры, то можно сделать такой вывод, что свободы ми лишаемся из-за своей кармы, которая нарабатывается в следствии невежества. Одним из способов приобретения свободы, является избавление от того же невежества.

Наследственность

Человек свободен от наследственности, которая может быть ему передана, он имеет свободу распоряжаться этим материалом как он захочет.

Стивен Кови о свободе выбора рассуждает подобным образом: человек имеет в своем распоряжении 4 достоинства (фактора) дающие ему свободу выбрать ту реакцию на определенный раздражитель, которая, по его мнению, является более приемлемой в данной ситуации.

Первое – это **самосознание** (способность следить и контролировать мысленный процесс).

Второе – **совесть** (возможность соотношения своих поступков с принципами данного индивида).

Три – это **воображение** (способность создавать определенную реальность, и пути решения, данной ситуации).

Четвертое – **независимая воля** (это непосредственно само действие, с опорой на ценности).

Именно они являются основой внутренней свободы.

Свобода человека обладает шириной, а эта характеристика зависит от способности индивида владеть 4 выше описанными компонентами, что в последствии расширяет коридор данной концепции.

По своей природе, жизнь человека не свободна от условий бытия, но все же, он свободен занять позицию к этим же условиям. Обстоятельства не имеют власти над индивидуумом, скорее он имеет власть над ними. У человека можно забрать все, кроме возможности занять ту позицию, которую он желает, и быть ответственным перед ней. Именно это является одним из основ, которые составляют структуру концепции под названием свобода.

Человек свободен всегда в том, чтобы найти и осуществить свой смысл, даже если жизненные обстоятельства сложились не лучшим образом.

Кирилл Любенко

Соотношение человека и экзистенции: как это работает?

Признаюсь откровенно: есть вещи, которые на практике куда более доступны и интуитивно понятны, чем в теории. И дело не в профессиональной подготовке, а в особенностях нашей жизни и опыта; многие вещи, которые для нас очевидны, на бумаге подчас, приобретают совершенно иной характер. Так, например, все мы не раз и не два видели, как работает электрический чайник – заливается вода, щелкается включатель, несколько минут и кипяток готов. Однако, в теории все это выглядит гораздо более сложно: соответствуя законам физики, электричество преобразуется в тепло, нагревающее спирали внутри емкости, температура воды поднимается, начинается закипание, и пар, попадая на специальную поверхность сигнализирует о готовности и

чайник выключается. Но наше исследование можно было бы продолжить и дальше, добираясь до уровня электронов и атомов и их взаимодействия.

Примерно так же, обстоят дела и в нашей повседневной жизни, связанные с такими, казалось бы, очевидными понятиями, как жизнь или смерть. Мы все – живем: кому-то это дается проще, кому-то сложнее, но все-таки это происходит без мятежного участия наших мыслей о тех механизмах, которые находятся в основе бытия, составляют фундамент экзистенции. Но стоит только задуматься, и уже само по себе слово «человек», вынесенное мною в заголовок, начинает свидетельствовать о проблеме, которая до сих пор не решена в нашем обществе, а именно проблеме понимания «что такое человек?» и что такое «человеческое»? *Никому, за редким исключением, не составит труда дать определение автомобилю или деньгам – тогда что же не так с человеческим?*

Попытки найти этому определение зачастую оканчиваются *опошлением человеческого, ниспровержением его до животного уровня или попыткой разделить человека на части,* чтобы «перебрав» его сызнова, заново дать определение. Решительно против этого выступает экзистенциально-гуманистическая психология, которая всегда стоит на том, что «*Человек как целостное существо больше, чем сумма его составляющих*». Но это все равно не дает ответа на вопрос, что такое человек.

Ролло Мэй писал: «*Я не буду извиняться за то, что… воспринимаю всерьез опасность дегуманизации в тенденции современной науки переделать человека до образа машины, до образа техник, при помощи которых мы его изучаем*». Иными словами он предостерегает нас от восприятия человека через метод его познания в каждом конкретном случае, который приводит к тому, о чем я писал выше – опошлению, упрощению и т.д. Чуть далее, Мэй продолжит: «*Карл Ясперс, психиатр и экзистенциальный философ, считает, что мы действительно находимся в процессе потери самосознания и вполне можем оказаться на последнем этапе человеческой истории*».

Понимание человека и человече-

ского оказывает влияние на процесс терапии и консультации, методы лечения, восприятия самой проблемы и диагностирования, и, конечно же, на конечное ожидание результата терапии. *Я предложу определение человека как уникального феномена, который определяется его же уникальным персонализированным существованием. Мы то – как и чем мы живем.* Если я, например, являюсь впадающим в отчаяние психотиком, с неустойчивым характером – то это и есть человек-Я. Но, если мой сосед – процветающий нарцисс с замашками лидера – это тоже человек, человек-Он. В это простое обозначение я *попытался вложить мысль о необходимости принятия и признания человеческой природы во всех ее проявлениях, как таких, что соответствуют современной нам культуре и этике, так и таких, которые противоречат им.* Естественно, что нам нужно набраться много мужества, чтобы признать, что зло так же свойственно человеческому началу, как и добро, что стремление разрушать не чуть не менее природно, чем стремление созидать.

Знание, что такое человек по-настоящему, часто, к сожалению, приходят только в моменты величайшего напряжения и бедствий, переживаемых как лично, так и коллективно. Это описывает, например, Камю в «Чуме»:

«- А кто вас научил всему этому, доктор?
Ответ последовал незамедлительно:
- Человеческое горе».

Самого человеческого начала не существует, это мы формируем его, в зависимости от наших предпочтений. В реальности же существует множество форм это самого «начала», но главное, что есть: осмысленность. *Человека от животного отличает осмысленность собственного бытия,* попросту говоря, то, что человек, в отличии от других живых существ, задается вопросом – кто я и что я? На эти вопросы человек и ищет ответы во время терапии, эти вопросы адресованы к уникальному бытию человека и всем данностям, таким как жизнь или смерть, одиночество (изоляция), бессмысленность, воля.

Об это писал и Хайдиггер, когда утверждал что «Дазайн — «сущее в бытии которого речь

(дело) идет о самом этом бытии». Таким образом, дазайн (человек) — сущее, которое обладает способностью вопрошать о собственном бытии.

Разумеется, при этом суть человека не сводится лишь только к набору вопросов и попытках осмыслить их. По выражению *Франкла, «человек — это больше чем психика: человек — это дух»,* и этот дух формируется из тех ответов и решений, которые принимает человек. Я веду речь об экзистенциальной свободе, которая не ограничивается рамками физического плана бытия. Так, например, в концлагере человек делает свой выбор, находит уникальный ответ на свои уникальные вопросы и из них он формирует свой «дух» - кто-то, слабый и подчиненный, кто-то сильный и стойкий. Таким и будет человек. Человеческая уникальная экзистенция - это нечто иное. *Экзистенция - способ бытия, сформированный на основании того самого собственного осмысления* (или его отсутствия).

Психологически, человек и его экзистенция соотносятся, как центральное ядро личности «Я». Фундаментальная, глубинная онтологическая специфичность экзистенции, представляется, во-первых, *отличным способом человеческого бытия-в-мире от бытия вещи; во-вторых, противопоставлением способа философского постижения и понимания специфического человеческого существования в мире и специфически-человеческих феноменов способу научного и объективирующего познания "человеческого", основанному на аналитическом редукционизме.*

С этой точки зрения, психоло-

гические проблемы, с которыми человек обращается в терапию, помогают в какой-то мере *обнажить страх, понимание бессмысленности существования, и в определенной степени помогают освободить человека от этого состояния и приводят его к подлинному бытию* и позволяют прикоснуться к действительной экзистенции. Поэтому, *в экзистенциальной психологии правильнее говорить не «лечить», а «изменять», «помогать»* - мы прикасаемся к той структуре бытия, которая целостна и уникальна, и «корректировать» ее в отдельности, чем например, занимается когнитивно-бихевиоральная психотерапия, не значит полностью разрешить проблему человека и его жизни.

Поэтому, *нельзя отделить человека от его проблемы, ведь любая проблема, симптом – и есть человек, и они такие же уникальны, как и сам «носитель» - человека.* И понять истинный смысл можно только через понимание экзистенции. Об этом писал Рональд Лейнг, по поводу шизофрении: «*Безумства, которые шизофреник высказывает или совершает, останутся, даже будучи описанными, непонятными, если не будет понять их экзистенциальный контекст*». Тоже можно адресовать к невротику и его симптомам.

Таким образом, я надеюсь, мы сумели в очень сжатой форме объяснить соотношение человеческого и экзистенциального, и тем, как это сказывается на характере и форме экзистенциальной психотерапии.

И вот еще одно, дорогой читатель. Конечно же, как я и говорил, фактически любая экзистенциальная психология – индивидуальна, и потому многое из вышесказанного является помимо обобщения мыслей разных философов и психологов, еще и моим личным опытом, но в целом, я надеюсь, эта психотерапевтическая парадигма ясна.

О истории экзистенциальной психологии вы можете узнать в нашем журнале
http://psychologies.today/kratkaya-istoriya-ekzistencialnoj-psixologii/

Дмитрий Лобачев

Спасибо, что ознакомились с нашим журналом!
Еще больше интересного вы можете найти на нашем ресурсе

www.psychologies.today

Заходите к нам,
подписывайтесь и приглашайте ваших друзей!

Вконтакте vk.com/psychologies.today

Google Plus plus.google.com/+PsychologiesTodayJournal

Twitter @PsychologiesTda twitter.com/PsychologiesTda

Facebook facebook.com/PsychologiesToday-735213089945291

Мой Мир my.mail.ru/community/psychologies.

Pinterest pinterest.com/PsychologiesTda

Обращайтесь к нам также по e-mail:

psychologies.today@inbox.ru

Все материалы данного журнала являются интеллектуальной собственность ресурса Psychologies.Today. При полном или частичном копировании материалов, ссылка на ресурс обязательна.