

# Не бросайте душу на задворках!

Невесома наша душа, как считают атеисты, или все-таки действительно весит 21 грамм, на которые, по мнению некоторых исследователей, тело человека становится легче после смерти, в общем-то, неважно. Она есть, и в доказательство тому — она болит. Болит, пока ты жив. И требует исцеления от этой самой боли. А для этого есть специальные врачи — душеврачеватели, или психотерапевты. И одного из них, семейного психотерапевта, главного врача медицинского центра «Надежда» Елену Никитину мы попросили ответить на наши вопросы.



— Елена Николаевна, вопрос банальный — как понять, что пора обращаться к специалисту? Что без профессиональной психологической помощи уже не обойтись?

— «Психо» — в переводе с латинского означает «душа». То есть психотерапия — это терапия души. И поскольку человек состоит из тела, ума и души, то помощь специалиста необходима тогда, когда человек находится в напряжении, тревоге, когда живет исключительно

умом, а душа остается где-то на задворках. А ведь именно состояние души обеспечивает качество восприятия окружающего мира.

Конечно, к психологу или психотерапевту могут и должны обращаться люди, у которых есть конкретные проблемы. Например, проблема взаимоотношений в семье: муж, которого невозможно понять, или жена, которая ведет себя так, что мужчина не может к ней никак подступиться. Или если есть напряжение в отношениях с детьми, как с маленькими, так и взрослыми.

Показанием для обращения к психологу или психотерапевту является значительное напряжение, которое не дает ощущение счастья. Когда человек, находясь дома или на отдыхе, не может расслабиться. Когда он, вроде бы при наличии всех условий для счастья (и дом, и работа, и семья), не ощущает радости и удовольствия. Сегодня порядка 80% людей живут в таком формате! 80% людей, имея внешние атрибуты счастья, не ощущают радости от жизни!

— А обязательно ли ощущать себя счастливым? Возможно ли это чувство испытывать ежедневно? Да, мы живем в определенном ритме, курсируя между работой, домом, друзьями. Мы выполняем свои обязанности. Наша жизнь насыщена событиями, полна ощущением нужности... А счастье — это, скорее, состояние влюбленности, состояние момента...

— Вот именно — момента. Важно, чтобы человек умел испытывать радость в каждый момент жизни. Чтобы ему нравилось заниматься делами и общать-

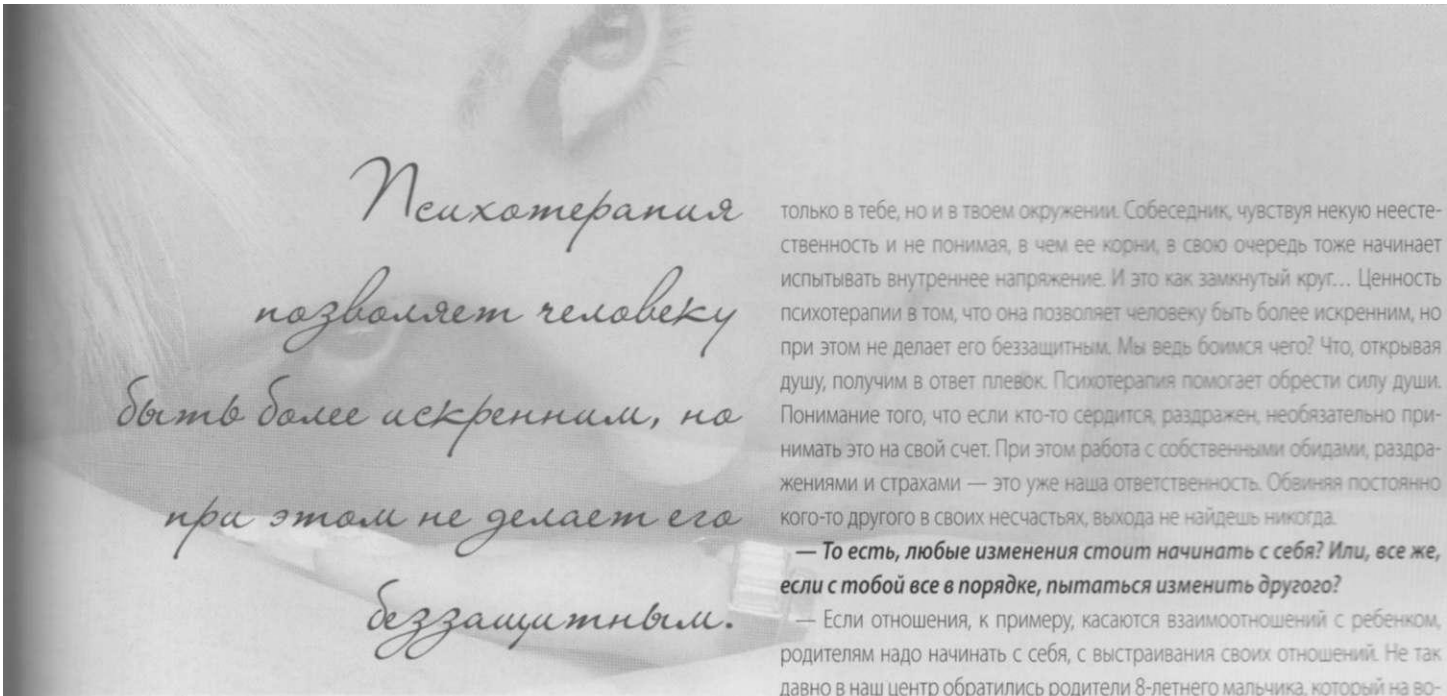
ся с теми людьми, с которыми он встречается по работе. Чтобы он получал удовольствие от каждого глотка кофе или чая, причем независимо от того, какого сорта эти самые кофе и чай. Чтобы капли дождя, которые случайно упали на него, вызывали не раздражение, а удовольствие. А уж солнце — тем более. Это как раз и есть нормальное состояние человека. Состояние, которое, на мой взгляд, сегодня в значительной мере утрачено. Люди пребывают в постоянном напряжении, в погоне за какими-то порой совершенно несбыточными и ненужными мечтами и целями. Теряют ощущение радости простых мгновений, из которых и состоит жизнь. Приходя домой, мы надеваем свои домашние тапочки, садимся на диван, с наслаждением потягиваемся, понимая, что рабочий день закончился, что впереди ужин и вечер в кругу семьи. Разве это не повод для радости?

— Тело наше лечат терапевты и узкие специалисты, душу — психотерапевты, а что с умом, который порой мешает нам быть довольными и счастливыми? Или, учитывая современный формат жизни, отдать его на откуп коучам, тренерам личностного роста?

— Важно триединство тела, ума и души. Если человек забывает первое, второе или третье, он нарушает гармонию. В современном мире, увы, гармония нарушена в сторону развития ума и забывания души. Задача психотерапии — состоит в том, чтобы подсказать каждому человеку, как вернуть положение души на тот уровень, который ей принадлежит по праву как энергоопределяющему центру. Если человек знает, для чего он живет, радуется жизни, ум выступает его помощником в этом. Но ум, логика и рациональность без души, не создавая радости, приводят к болезням тела в том числе.

По сути дела, многие хронические болезни проистекают из того длительного напряжения, в которое люди сами себя загоняют. Не хочу сказать, что люди сами во всем виноваты. Но могу сказать уверенно, что каждый человек способен, с помощью психолога или психотерапевта или при помощи собственных практик, выйти из состояния постоянного напряжения. К специалисту надо обращаться для того, чтобы вернуть себе или ощутить, наконец, вкус жизни. И, пусть это не покажется высокопарным, чтобы научиться любить.

— Если ты принял решение обратиться к психологу или психотерапевту, как найти своего доктора? Понять, что можешь ему



*Психотерапия  
позволяет человеку  
быть более искренним, но  
при этом не делает его  
беззащитным.*

**доверять? Обращаясь к специалистам, врачующим тело, ты понимаешь, главное — чтобы это был профессионал, а нравится он как человек или не нравится — дело пятое. С душой — по-другому. Здесь результата не будет, если не возникнет доверия, контакта...**

— Сегодня люди используют разные варианты прихода к психотерапевтам. Например, ищут информацию в интернете. При этом откликаются не на все объявления, а на какое-либо конкретное, прислушиваясь к собственной интуиции. Люди практикуют и обращение к опыту знакомых и родственников. К нам в центр, кстати, чаще всего приходят именно по такой рекомендации. Что же касается доверия — важен личный контакт, общение. И определить, сможешь ли ты довериться конкретному доктору, можно только, прислушиваясь к собственным ощущениям.

**— Какие методики, применяемые в психотерапии, сегодня наиболее распространены? И что приносит более быстрый эффект: индивидуальные консультации или работа в группе?**

— Гельштат-терапия, нейро-лингвистическое программирование (НЛП), которое больше применяется в психологии бизнеса, психоанализ, эриксоновский гипноз... Всего направлений и методик порядка двадцати. Большинство докторов специализируются в нескольких определенных методиках. Долгосрочные методы (такие как психоанализ) предусматривают работу с клиентом минимум в течение года. Мне, например, ближе краткосрочные методы, когда можно обозначить какую-то проблему и помочь человеку избавиться от негатива, используя его внутренние резервы.

Но я бы не советовала людям выбирать метод. Выбирать надо специалиста, который и определит метод, самый действенный в данной конкретной ситуации. Прийти к доктору и сказать: «Я хочу гипноз», неправильно. Вы же не приходите к терапевту и не говорите: «Назначьте мне инъекции такого-то препарата в такой-то дозировке столько-то раз в день».

Что же касается конкретно работы с клиентом, полезны и индивидуальные психотерапевтические сеансы, и групповые. Они дают разные возможности взаимодействия. В группе люди учатся лучше понимать себя и других, не бояться проявлять себя на людях. Ведь одна из главных проблем современных людей — боязнь показать себя таким, какой ты есть. Внутренняя неуверенность при внешней браваде создает постоянное напряжение. Причем не

только в тебе, но и в твоём окружении. Собеседник, чувствуя некую неестественность и не понимая, в чем ее корни, в свою очередь тоже начинает испытывать внутреннее напряжение. И это как замкнутый круг... Ценность психотерапии в том, что она позволяет человеку быть более искренним, но при этом не делает его беззащитным. Мы ведь боимся чего? Что, открывая душу, получим в ответ плевки. Психотерапия помогает обрести силу души. Понимание того, что если кто-то сердится, раздражен, необязательно принимать это на свой счет. При этом работа с собственными обидами, раздражениями и страхами — это уже наша ответственность. Обвиняя постоянно кого-то другого в своих несчастьях, выхода не найдешь никогда.

**— То есть, любые изменения стоит начинать с себя? Или, все же, если с тобой все в порядке, пытаться изменить другого?**

— Если отношения, к примеру, касаются взаимоотношений с ребенком, родителям надо начинать с себя, с выстраивания своих отношений. Не так давно в наш центр обратились родители 8-летнего мальчика, который на вопрос, что тебя сюда привело, ответил: «А, скуотища. Мне ничего не интересно». Когда мы провели первую психотерапевтическую работу, оказалось, что мальчик находится под жесточайшим контролем, что родители буквально душат его своей любовью. А у мальчика есть еще и бабушки, которые в пять раз больше родителей его опекают. Такая гиперопека, гиперконтроль не позволяют развиваться тонкой детской энергии, блокируя ее. Ребенок оказывается не в силах преодолеть барьеры взрослых энергоинформационных полей. Ему действительно все безразлично!

Почему-то в нашем обществе принято считать, что тревога за близких — это что-то, равноценное любви. На самом деле, тревога — это напряжение и страх. И, сея вокруг своих близких напряжение и страх, мы не поддерживаем их, не делаем сильнее, мудрее, свободнее. Наоборот, мы лишаем их сил и уверенности.

**— Легче на контакт идут люди какого возраста, какого пола?**

— 20–25-летние. Которые уже взрослые, но еще открыты миру и процессу познания, и у которых нет жестких сформировавшихся устоев и правил. Ведь правила строятся на основании опыта, в основном опыта ума и опыта предыдущих поколений. Причем эти правила зачастую совершенно не отражают реальность. Более того, мешают человеку проявить себя индивидуально здесь и сейчас. То есть быть открытым ситуации и действовать по ситуации, а не по правилам, которые когда-то кем-то были определены и которые применительно к конкретной ситуации совершенно не приемлемы.

Что касается второй части вопроса, я недавно была на семинаре известного психолога Анатолия Некрасова, который заметил, что предыдущие 15 лет были посвящены пробуждению женщины, а последующие 15 лет будут посвящены пробуждению мужчины. Важно, чтобы мужчина и женщины шли навстречу друг другу. Гармония в семье строится прежде всего на отношениях мужчины и женщины, а не на отношениях родителей и детей.

**— Испытывая проблемы и в бизнес-общении, и в семье, можно ли обращаться к одному и тому же специалисту, или сегодня — это выделенные направления в психотерапии?**

— Человек часто строит свой бизнес, подсознательно проецируя на него свои отношения в семье. Эта практика известна и хорошо изучена. Сегодня есть специалисты, которые работают и в той, и в другой области, причем весьма эффективно.