

Про помощь

гид

Предварительная запись на консультацию: 8-905-529-18-17 (с 8.00 до 21.00),
8-496-444-97-48 (с 21.00 до 22.00). Электронная почта – natashvedova@mail.ru,
www.natadialog.ru (временно на реставрации).

«Диалог»: МИР ВАШЕГО Я

О. БЕСЕДИНА

Семья – это самое дорогое, что есть у человека. Каждый мечтает о том, чтобы рядом были родные люди, которые интересуются внутренним миром друг друга, любят и поддерживают. О том, как жить в гармонии с собой и со своими близкими, расскажет Наталья Шведова – практикующий психолог-консультант, руководитель психологического консультативного центра «Диалог».

– В продолжение разговора о психологическом фитнесе: как «рождаются» названия ваших групповых встреч?

– Они напрямую вытекают из ежедневных запросов клиентов. В названии отражена общая проблема для многих. Иногда человек думает, что такой проблемы, как у него, ни у кого нет. Отчасти да, потому что люди разные! Но есть общие закономерности «наступления на грабли». Тем и хороша групповая психотерапия: позволяет участникам почувствовать понимание и поддержку других, имеющих сходные проблемы и, конечно, задачи.

– С какими еще проблемами людей вы работаете?

– Как ни печально говорить, в России до сих пор бытует мнение «бьет – значит любит». Это об отношениях в семьях: домашнее насилие процветает при закрытых дверях. Женщины опасаются выносить сор из избы, а в результате – неизбежные последствия: низкая самооценка, неуверенность в себе, пребывание в постоянной тревоге, раздражительность. **На физиологическом уровне** – это головные боли, дискомфортные ощущения в области желудка, женские заболевания, другие болячки. Могут нарушаться взаимоотношения с людьми, многие избегают общения, уходят в алкоголь, переедание и даже допускают насильственные действия относительно собственных детей. Видов насилия несколько: физическое, сексуальное, экономическое... **Психологически** – унижения, оскорбления, угрозы, шантаж (в том числе детьми). Эмоциональные переживания женщин, страдающих от домашнего насилия (они называют это скандалами, руганью), наполнены сильнейшей болью, безнадежностью.

– А если еще в семьях алкоголизм?

– Да, часто отношения в семье отягощены зависимостями – алкоголизмом, наркоманией и другими. Возникает **«созависимость»**. Портрет типичной созависимой женщины (речь веду о них): полностью включена в жизнь другого, поглощена его проблемами и делами. Крайняя форма – потребность установить над ним полный контроль. Честно скажу: направление работы очень сложное. Находясь в состоянии отчаяния, женщины ищут помощи, поддержки, испытывают потребность в постоянном одобрении со стороны других... Имея низкую самооценку, неопределенность психологических границ, ощущают свое бессилие что-либо изменить в деструктивных отноше-

ях. В запросе на консультации слышится крик о помощи: «Измените его (ее)». Но изменить другого нельзя! Есть шанс – измениться самой, а это значит: начать думать, чувствовать и поступать по-другому! Чтобы остановить разрушающее поведение члена семьи, сначала важно прекратить «уничтожаться» самой, осознать тот факт, что своим поведением «жертвы» поддерживаете поведение близкого, в том числе зависимого от алкоголя, наркотиков. Безответственное отношение к себе способствует этому разрушению. Вопрос: как не терять присутствия духа и заботиться о себе даже в самой трудной ситуации? Кстати, упомяну о том, что и **любви-зависимость** – тоже штука разрушительная. Но выход есть всегда! Например, в клиентской группе **«Все! Хватит!»** вы получите новый уровень осмысления и заботы о своем эмоциональном состоянии, чтобы самостоятельно вносить позитивные изменения в свою жизнь.

«Слова я слушаю свои...». Знакома гениальная фраза: «да, нет, наверное»? Слово – результат мыслительной деятельности. Мысль преобразуется в слово, слово материализуется. Словами мы передаем опыт, с их помощью делимся с близкими (и дальними) внутренним миром. Что они слышат? Чем нам отзываются наши слова? Любим, а заставляем ненавидеть! Одним словом, как говорим, так и живем! В группе работаем со словами, которые эквивалентны нашим потребностям и чувствам, учимся понимать сердцевину всех сообщений, принимаемых и отправляемых.

«Перед лицом и друга, и врага,

Хоть и не ново, я напомины снова:

Ты – господин несказанного слова,

А сказанного слова – ты слуга».

Омар Хайям.

«Лишнее тело» – для желающих разобраться в причинах лишних килограммов, расстаться с ними. Один из «законов» телесно-ориентированной психотерапии – «тело не врет!» Тело умеет разговаривать с нами с удивительной беспощадностью. В группе работаем над особенностями отношения к собственному телу, чтобы сгладить взаимоотношения с ним. Приходите понять разницу между чувствами (эмоциями) и ощущениями (сигналами, идущими от тела). Научившись чувствовать и понимать тело, легче быть здоровым, управлять своими чувствами и желаниями, принимать решения, понимать окружающих.

«Виновата ли я? Мне стыдно!». Вина есть истинная и невротическая. А стыд бывает токсическим, тогда это самоунижение. Как понять, когда они форма самонаказания? Через хроническое чувство вины часто люди воспринимают окружающий мир, а на телесном уровне это может проявляться так: человек постоянно жалуется, что тяжело, избегает проявления себя, на лице носит маску. Откуда берутся чувства вины, стыда, отнимающие энергию? Каковы их выгоды, грани? А главное – что делать? При групповой работе **исследуем стыд** и уверенность в себе, **чувство вины** и ответственность зрелого человека.



«В плену оценки». Хотеть нравиться другим нормально. Но делать то, что хотят другие, – значит отказаться от себя и продолжать жить в угоду другим. Вы счастливы от этого? Как понять, где долг, а где право? Речь пойдет вот о чем: «иметь право **быть или** продолжать **казаться**». Выбор за вами!

«Прибавьте жизнь к годам». Работа в группе для тех, кому за... Впрочем, это не имеет значения! Если есть ощущение, что годы уходят, а жизни нет, решайте сами – жить или выживать. Будем разбираться, будет интересно! И будет результат!

«Работа с ленью». Приглашаю исследовать состояние лени, которое для многих есть непреодолимое препятствие для дел и достижений. Боретесь с собой? Не в силах руководить своим состоянием? Хотите делать по-другому? Предлагаю учиться управлять ленью. Хватит повторять себе: «С понедельника начну!» Но если вы затягиваете с принятием решения, возможно, решили оставить все по-прежнему.

– Что скажете тем, кто не хочет ходить на работу?

– Значит, паленым пахнет, то есть «эмоциональным выгоранием». Загнали себя в клетку. Скорее всего, ваша работа предполагает широкое общение с людьми, вы заняты в сфере обслуживания, обучения, воспитания, лечения и т.д. и часто принимаете на себя роль психолога. Хорошо, если для этого есть определенные знания, умения, навыки. А чаще такие люди превращаются (извините за некорректное слово) в унитаз. В результате чувство неудовлетворенности работой и собой порождает мощные переживания по поводу любой ситуации. Далее – личностная тревога, разочарование в себе, в профессии.

На работе устаєте от разговоров, ответов на вопросы, вам не хочется общаться даже с близкими? Возможно, это симптом «отравления людьми». Кстати, именно близкие становятся первой жертвой эмоционального выгорания – вы готовы послать их подальше.

Работаете как робот, как бездушный автомат, как-то отстраненно, появляется плохое настроение? Можно довести себя до психосоматических и психовегетативных нарушений, бессонницы, страха! Да, на работе можно «сгореть»! Для вас группа так и называется – **«Не хочу ходить на работу!»**, работаем с синдромом хронической усталости, эмоциональным выгоранием.

Возрос поток обращений свой взор на собственные душевные переживания в надежде докопаться до сути болезни. По просьбам читателей продолжаю **запись в третью группу «Быть здоровым дешевле»**. Приглашаются желающие обрести или сохранить здоровье. Проясним суть конкретной болезни, работаем с симптомами. Ваше время заняться собой! Есть шанс исцелиться (стать целым, цельным)! Всего 12 встреч по 3 часа, каждый понедельник с 19.00 до 22.00, предварительно запишитесь.

Итак, выберите группу, название которой созвучно вашей проблеме, задаче. Поймите, когда вам удобнее работать – в дневное время (с 11 до 14.00) или вечернее (с 19.00 до 22.00). Запишитесь, позвонив или отправив письмо на электронную почту. Согласуем дату. Формат работы: группа до 10 человек; по времени – 3 часа; 1 раз в неделю; количество встреч – от 2 до 12 (в зависимости от темы).

О клиентских группах читайте в номерах газеты «Наше слово» за 29 ноября и 20 декабря 2014 года.

Название	С чем работаем
«Долина»	Для женщин, страдающих бесплодием!
«Принимаете пустырник, чтобы успокоиться?»	Работа с гневом, гневливостью. Гнев приглашает вас к действию, так что приходите учиться делать это социально приемлемым способом!
«Случайно богатым не станешь»	Работа с феноменом денег, с факторами достижения финансового достатка: как научиться обращаться с ними, сохранять, приумножать, чтобы деньги водились.
«Капсула обиды»	Упражнения способствуют выходу из обиды, порой длиною в жизнь, разрыванию эмоциональной связи с «тенью» прошлого.
«Симфония чувств»	Путешествие в мир чувств, возможность стать «живыми», научиться контролировать чувства, распознавая, понимая их.
«Ярлыки для страха»	Чтобы сладить со страхами, требуется умение бояться. Исследуем страхи.
«Дело в шляпе!»	Полезно, в том числе для подростков! Чтобы эффективно соотносить свой образ мыслей с актуальными целями и стоящими задачами, иметь возможность сделать выбор здесь и сейчас.
«Помогать, не мешая» или «Как не стать удавкой на шее детей?»	Для желающих осознать механизмы своих внутрисемейных взаимоотношений, чтобы позволить детям – состояться, а родителям – иметь свою личную жизнь.