Автор: Shalidred
22.11.2009 07:01 -

12.00 Normal 0 false false false RU X-NONE X-NONE /* Style Definitions */ table.MsoNormalTable {mso-style-name:"Обычная таблица"; mso-tstyle-rowband-size:0; mso-tstyle-colband-size:0; mso-style-noshow:yes; mso-style-priority:99; mso-style-qformat:yes; mso-style-parent:""; mso-padding-alt:0cm 5.4pt 0cm 5.4pt; mso-para-margin-top:0cm; mso-para-margin-right:0cm; mso-para-margin-bottom:10.0pt; mso-para-margin-left:0cm; line-height:115%; mso-pagination:widow-orphan; font-size:11.0pt; font-family:"Calibri","sans-serif"; mso-ascii-font-family:Calibri; mso-ascii-theme-font:minor-latin; mso-fareast-font-family:"Times New Roman"; mso-fareast-theme-font:minor-fareast; mso-hansi-font-family:Calibri; mso-hansi-theme-font:minor-latin;}

Всё это сочетается с агрессивно-апатичным неприятием настоящего в форме постоянных жалоб и проклятий. Я думаю, каждый из вас, оглянувшись вокруг, может заметить кого-нибудь из знакомых или близких людей, для которых самой популярной темой для беседы и размышлений будут воспоминания, как хорошо было раньше, когда я был здоровым, когда всё в моей жизни было хорошо.

Подобные сожаления составляют основную часть страданий людей, пришедших на приём к психологу и психотерапевту. Но почему я говорю о знакомых и близких, скорее всего, каждый из нас вспомнит ситуацию, когда он вновь и вновь с упорством достойным лучшего применения возвращается в мыслях к неприятной для себя ситуации (измена супруга, потери работы, несправедливым обвинениям, и оскорблениям со стороны близких или посторонних людей). Я уже не говорю о ситуациях, объединённых термином посттравматический синдром, этим термином обозначается состояние людей, перенесших насилие и пребывание в сложных жизненных ситуациях, (участие в войне, авария, катастрофа) – эти люди вновь и вновь обращаются к этим воспоминаниям, в результате их жизнь становится невыносимой. В большинстве случаев на приёмах врачей, психологов, а так же от друзей они получают, казалось бы, вполне адекватные советы « забудь», «выкинь из головы», «займись работой, семьёй» и т.п. Советы классные, только в большинстве своём эти советы оказываются невыполнимыми, либо дают краткосрочный результат, а иногда следование таким советам типа займись работой, семьёй, найди себе увлечения, оборачиваются заменой одного зла на другое, далеко не всегда меньшего. Примеров можно привести множество, как, пытаясь избавиться от душевной боли, после развода супруг или супруга начинает менять партнёров как перчатки, сегодня набирает обороты такая проблема как зависание в социальных сетях, в компьютерных играх, я уж не говорю о порносайтах, как способе избавиться от душевного раздрая. Почему это происходит, можно рассуждать бесконечно, а можно просто воспользоваться хорошо известными принципами, во-первых, решением любой задачи должен заниматься профессионал, в данном случае психолог или психотерапевт, а не сосед по лестничной клетке, подруга или мама с папой; во- вторых, к решению любой проблемы нужно подходить комплексно, иначе

будет как в известной сказке, «нос вытащишь - хвост увязнет, хвост вытащишь - нос увязнет» Именно от отсутствия комплексности и оказываются неэффективными большинство рекомендации не профессионалов. А что значит комплексно, в случае допустим развода, или измены супруга. Комплексность в данном случае будет состоять в одновременном решении следующих задач: 1.выход из той стрессовой ситуации, в которой человек оказывается после столь эмоционально значимого события посредством эффективного переживания испытываемых эмоций 2. обретение внутреннего покоя в новых сложившихся обстоятельствах

3. Корректировка жизненных принципов и приоритетов в соответствии с изменившейся ситуацией. Что касается первого пункта, то об этом вы можете прочесть в статье «Чтобы перестать переживать - надо пережить». Сейчас хочется остановиться на обретении внутреннего покоя в ситуации сейчас. Это возможно только если удаётся «выкинуть из своей головы» мысли о прошлом, постоянно возвращающие в неприятные переживания и мысли о будущем, стимулирующие чувства жалости к себе, агрессии и несуществующей вины за создавшуюся ситуацию. Обретение внутреннего покоя достигается в процессе медитации. Проведения её возможно в трёх вариантах. Первый называют «Песнь каюра», её особенностью является концентрация внимания на преимущественно внешних объектах. Технически это делается следующим образом - вы обращаете внимание на пять объектов, которые вы видите, пять звуков, которые вы слышите, и пять ощущений, которые вы ощущали. Вторым приёмом себя в сиюминутное мгновение – это медитация в движении. Правила проведения таких медитаций следующие: Для этой цели используются простые чередующиеся движения (движения грудной клетки при дыхании, движения рук при ходьбе и тому подобное – каждый может выбрать то, что ему больше нравиться и подходит для различных моментов жизни). В процессе медитации направьте своё внимание на само движение, просто фиксируя выбрать его, не пытаясь его менять. Третий вариант состоит из сочетания первых двух.

После исполнения первых двух пунктов нужно переходить к корректировке жизненных принципов и приоритетов в изменившихся условиях жизни. Об этом поговорим позже.