

Самарский государственный университет
Международная Педагогическая Академия
Центр практической психологии

С.В. Березин
К.С. Лисецкий

**КАК И КАКИМ ОБРАЗОМ
ЭМОЦИИ ВЫЗЫВАЮТ
ФИЗИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

Издательство «Универс-групп»

2007

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

УДК 159

ББК 88.8

Б 48

Березин С.В., Лисецкий К.С.

Б 48 Как и каким образом эмоции вызывают физические заболевания.

Изд. 2-е, перераб. Самара: Изд-во «Универс-групп», 2007, 32 с.

УДК 159

ББК 88.8

Авторы: *Березин С.В.* – заведующий кафедрой социальной психологии СамГУ, доцент, канд. психол. наук, член-корр. Международной Педагогической Академии,
Лисецкий К.С. – декан психологического факультета СамГУ, профессор кафедры общей психологии и психологии развития, канд. психол. наук, действительный член Международной Педагогической Академии.

© С.В. Березин, К.С. Лисецкий, 2007.

© «Универс-групп», 2007

**Психология – язык самопонимания
Кто не понимает себя – всю жизнь страдает из-за пустяков**

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Высшее образование

Квалификация – психолог, преподаватель психологии.

Специализации – психологическое консультирование, социальная психология, организационная психология и психология менеджмента.

Формы обучения – очная, заочная.

Срок обучения – 5 лет, 6 лет.

Телефон приемной комиссии СамГУ – **334 54 24**

Электронный адрес – www.ssu.samara.ru

Второе высшее образование

Квалификация – психолог, преподаватель психологии.

Специализации – психологическое консультирование и клиническая психология, социальная психология, организационная психология и психология менеджмента.

Формы обучения – заочная, вечерняя.

Срок обучения – 2,9 года.

Контактный телефон – **278 09 80**

Абитуриенту

Школа психологических знаний: время занятий – с 18.00 до 20.30, один раз в неделю, с сентября по май.

День открытых дверей в СамГУ – первое воскресенье октября, первое воскресенье апреля.

Тематические олимпиады для поступающих – март, апрель.

Подготовительные курсы по предметам (обществознание, русский язык и литература, биология, информатика).

Телефон приемной комиссии СамГУ – **334 54 24**

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

***Развитие медицины, так или иначе,
способствует ослаблению
иммунитета человека, тогда как психология
может его усиливать.***

*В жизни бывают удивительные вещи:
психика человека может быть здорова, а его
личность больна, или наоборот, – психика
больна, тогда как личность здорова...*

В. А. Петровский

Во всех частях света можно встретить людей красивых и жизнерадостных. Одновременно рядом с ними живут люди, жизнь которых бывает омрачена не всегда объяснимыми физиологическими страданиями. Такие люди казалось бы без видимых причин страдают от частых головных болей, болей в спине, болей в желудке, тошноты, отрыжки или тяжести в животе, от болей в груди, сердцебиений, головокружений, обмороков и даже болей в суставах, и всё это не всегда понятного происхождения. Часто врачи, к которым такие люди обращаются за помощью, не могут найти причину заболевания. Что происходит с этими людьми? Год за годом они переходят от одного врача к другому, просвечиваются рентгеном, сдают анализы мочи и желудочного сока, делают электрокардиограммы и измерения сахара в крови, принимают витамины, гормоны, микстуры, тонизирующие средства и даже подвергаются физиотерапевтическим процедурам. Поскольку квалифицированные врачи вынуждены объяснять таким людям, что их беспокойства мнимы и отчасти надуманы, пациенты в поисках спасения начинают обращаться к различным колдунам и экстрасенсам. Стоп! Внимание! Если врач, просмотрев Ваши анализы, говорит, что нарушения Вашего здоровья могут быть вызваны эмоциями,

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее он вовсе не хочет этим сказать, что они мнимы. Действительно, жалобы на беспричинную длительную боль или усиления сердцебиения можно услышать даже от самих врачей, а уж они-то знают, что эти боли вовсе не воображаемые.

Каждый, кто хотя бы раз повидал, как совершенно здоровые мужчины и женщины падают в обморок при виде крови, знает, что эти обмороки не воображаемые. Каждый родитель, видевший у детей рвоту от возбуждения после возвращения из цирка или кино, знает, что эта рвота вполне реальна. Головная боль, обмороки и рвота в таких случаях вызываются эмоциями. При этом нет никакой болезни головы, сердца или желудка, однако болезненные ощущения точно такие же, как если бы она была на самом деле. Именно в этих случаях врачи говорят, что ваши симптомы вызваны эмоциями. Действительно, человеческие эмоции способны вызывать и легкие недомогания, и серьезные болезни, и даже смерть.

Продемонстрируем, как это происходит на примере. Один хороший врач знал, что сильные эмоции могут действовать на сердце. После одного из приступов он сказал: «Моя жизнь в руках любого негодяя, которому вздумается докучать мне и раздражать меня!» Однако, укротить свой темперамент он не смог и однажды в приступе гнева упал мертвым. Хотя смерть его была вызвана эмоциями, она не была мнимой. От гнева у него образовался вполне реальный сгусток крови в стенке сердца...

Изучая под анестезией то, что происходит в груди животного или человека, можно понять, каким образом сердце ускоряет свой ритм (от чего начинается сердцебиение) или замедляет его, пропуская удар, между тем как с самим сердцем все благополучно. Регулятор ритма сердечной деятельности работает следующим образом. К сердцу ведут два нерва разного рода. Они напоминают куски белой бечевки, соединяющие сердце с нижней частью головного мозга. Назовем один из них нервом «Ускорение», а другой – нервом «Замедление». Если прикоснуться к нерву «Ускорение» электрической батарейкой, по нерву проходит ток, и сердце ускоряет свой темп. Если же коснуться батарейкой нерва

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее «Замедление», темп сердца замедляется, и начинаются перебои. И так, можно заставить вполне нормальное сердце биться ускоренно или вызвать у него перебои; для этого не надо даже к нему прикасаться.

Аналогичным образом другие нервы влияют на кровяное давление. Если пустить электрический ток по одному из них, то давление повышается, по другому – снижается. Если принять во внимание, что обморок вызывается падением кровяного давления, то ЛЕГКО понять, как с человеком может случиться обморок без каких-либо сердечных болезней.

Конечно, электрических батарей в груди нет, но нечто подобное им есть. В нижней части мозга, где оканчиваются нервы «Ускорение» и «Замедление», есть некая «электрическая» ткань, способная посылать ток по нерву, ускоряющему биение сердца, или по нерву, замедляющему его. Это нетрудно проверить, если наложить на нервы «Ускорение» и «Замедление» два провода и соединить их с гальванометром (напоминающим автомобильный амперметр). У него есть стрелка, показывающая, когда между выходящими из него проволоками проходит ток. Таким путем можно показать, что всякий раз, когда сердцебиение ускоряется от возбуждения, из мозга приходит ток по нерву «Ускорение»; когда же сердце на мгновение замирает от страха (от испуга часто случаются обмороки, потому что замедление работы сердца вызывает внезапный спад кровяного давления), то наблюдается ток, приходящий по нерву «Замедление».

Когда человек сердится, его сердце ускоряет свой бег, когда пугается – ненадолго замирает. Скорость сокращений сердца связана в таких случаях с эмоциями и не имеет ничего общего с состоянием самого сердца. Когда человек воспринимает происходящее, электрический ток проходит из верхней части его мозга в нижнюю, если ток проходит при этом через комплекс гнева («сердцебиения»), то он поступает в нервный центр «Ускорение», откуда подается ток по нерву «Ускорение». Если же ток проходит через комплекс страха («обморока»), то он поступает в нервный центр «Замедление», посылающий ток по нерву «Замедление».

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

От чего же зависит, пройдет ли ток через комплекс гнева или комплекс страха? От той же причины, которая определяет путь любого тока. Он следует путем наименьшего сопротивления. Если человек раздражителен и агрессивен, его путь гнева имеет более низкое сопротивление; если же он робок и пуглив, то более низкое сопротивление имеет путь страха. Таким образом, события его раннего детства, определяющие установку индивида по отношению к миру (воинственную или робкую), определяют, по какому нерву пойдет ток и как будет реагировать сердце на проявление эмоций. Легко видеть, что реакции сердца на эмоции важны для человека и часто для него полезны. Для разгневанного человека важно и полезно иметь сильно бьющееся сердце, так как он может вступить в борьбу, и тогда его мышцы будут нуждаться в обильном добавочном притоке крови. С другой стороны, когда человек чувствует себя загнанным в угол, его сердце замирает. Это важно, но вовсе не полезно, потому что он может упасть в обморок и оказаться тем самым во власти любой угрожающей ему опасности. Мозг пользуется нервом «Ускорение» для активной реакции, связанной с борьбой, а нервом «Замедление» – для пассивной, обморочной, реакции. Теория, по которой мозг обладает способностью сохранять энергию объясняет нам, каким образом человек может оставаться спокойным во время опасного события, а сердцебиение или обморок приходят лишь тогда, когда возбуждение миновало. В таких случаях энергия не сразу выдается через нервы «Ускорение» или «Замедление», а задерживается до тех пор, пока положение не оказывается под контролем. Вдумайтесь, наши эмоции могут заставить электрические токи пробегать нервную систему в разных направлениях.

Пациент, обращавшийся к врачу по поводу сердцебиения, может возразить на все это следующим образом: вполне возможно, скажет он, что так обстоит дело у людей, когда они гневаются или пугаются, но у него-то сердце начинает колотиться, когда он спокойно лежит ночью в своей постели, не испытывая никаких эмоций.

Ответ на это состоит в том, что его неведение по поводу своих внутренних напряжений вовсе не свидетельствует об их отсутствии. Одно

Психология – язык самопонимания

7

Кто не понимает себя – всю жизнь страдает из-за пустяков

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее из лучших доказательств их существования заключается в том, что его сердце, само по себе нормальное, начинает усиленно биться, когда он спокойно лежит в постели. Нет оснований считать, что человеку непременно известны все напряжения его осознаваемых и неосознаваемых желаний или, более того, всех его эмоциональных проявлений. Как раз наоборот, нет ничего более обычного, чем неудовлетворенные желания или подавленные эмоции, не осознаваемые их носителем. Многие люди любят, ненавидят или боятся в течение десяти, двадцати или тридцати лет, не подозревая об этом до тех пор, пока не обратятся к хорошему психологу или психиатру. Люди могут не знать о своем гневе или раздражении, но об этом «знает» их сердце, на котором их неосознаваемые напряжения частично разряжаются. Такие чувства потому и называются подсознательными, что человек о них не знает.

Несмотря на то, что мы и дышим-то из-за некоторого нарушения энергетического равновесия, никто не говорит, что желания дышать не существует, потому что человек не всегда его сознает. Ему нетрудно убедиться в наличии такого желания с помощью простого опыта, например, задержки дыхания. Сложнее осознавать другие нераспознанные напряжения и влечения, но и это возможно. Человек может не подозревать, что действует в отношении другого человека под влиянием привязанности, но это не означает, что все, что было сказано по поводу ускорения или замедления сердечного ритма, также относится к повышению или снижению кровяного давления, которое может вызвать ощущение ускоренного сердцебиения или обморок.

Еще интереснее дело обстоит с желудком. С тех пор как было изобретено световолокно, люди получили возможность наблюдать за деятельностью желудка изнутри, и даже снимать кинофильмы о «тайной жизни» человеческого желудка... Встречаются любители, которые разрешают врачам наблюдать за действием их желудка из научных соображений или за деньги.

Как показали эти исследования, многие реакции желудка зависят от эмоций. Имеется два рода нервов, идущих к желудку: нервы типа «Набухание» и типа «Побледнение». Если батарейка или нервный центр в

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее нижней части мозга посылает ток по нерву «Набухание», то кровеносные сосуды в стенке желудка расширяются, впитывая кровь подобно губке; если же ток проходит по нерву «Побледнение», то сосуды сужаются, выталкивая из себя большую часть крови, отчего желудок бледнеет. Когда человек раздражается, то у него нередко проходит ток по нерву «Набухание». Желудок его краснеет, как и его лицо. И хотя он не знает, что желудок его покраснел, он часто ощущает в нем тяжесть. Это вполне естественно: тяжесть в желудке чувствуется потому, что желудок и в самом деле стал тяжелее, точно так же, как пропитанная водою губка становится тяжелее.

С другой стороны, когда человек испуган, сознает он это или нет, ток проходит у него по нерву «Побледнение», и его желудок бледнеет. Этот же ток замедляет сокращения желудка, уменьшая эффективность его работы; пища переваривается медленнее, залеживается в желудке и начинает бродить. Иногда врачи называют такой желудок «ленивым», психологи могли бы назвать его «испуганным».

Отсюда возникает отрыжка и теряется аппетит, поскольку ко времени принятия следующей порции еды в желудке не оказывается свободного места для новой пищи.

Люди с неудовлетворенными напряжениями гнева или страха, выражающимися иногда с помощью нерва «Набухание», а иногда посредством нерва «Побледнение», нередко жалуются на тяжесть в желудке, отрыжку или потерю аппетита, и это может продолжаться десять, двадцать или тридцать лет.

Если ток, вызванный напряжением страха или гнева, направляется по нерву «Набухание», то дело может не ограничиться тяжестью в желудке; с желудком может произойти нечто более серьезное. Пищеварительный сок может стать слишком сильным и жгучим. Одна из величайших тайн жизни: почему желудок не переваривает сам себя. Когда человек съедает кусок рубца, имеется ввиду коровьего желудка, его пищеварительный сок переваривает этот кусок мертвого желудка, но как правило, этот сок не переваривает его собственного живого желудка. Если же пищеварительный

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее сок становится сильнее обычного, а желудок оказывается в то же время отяжелевшим и пропитанным кровью, то может случиться, что человек и в самом деле переваривает свой собственный желудок или, по крайней мере, его кусочек.

Таким образом, если у человека долго не разряжается некоторое эмоциональное напряжение, осознанное или неосознанное, то у него может перевариться кусочек внутреннего слоя желудка, и там остается место с содранной кожей. Как же называется место с содранной кожей на ноге, на десне или на желудке? Оно называется язвой. Эмоциональные напряжения человека могут частично облегчаться посылкой электрических импульсов по желудочным нервам, и это будет длиться до тех пор, пока он не получит язву желудка. Как мы уже говорили, необходимость откладывать разрядку напряжений человеческой энергетической системы, своих желаний, влечений, эмоций, устремлений связана у некоторых людей со жгучими болями в желудке; и вообще, подавленная энергия сильного эмоционального возбуждения может тяжело поразить организм человека, так что некоторые болезни тела представляют собой лишь **замаскированные выражения наших подсознательных желаний.**

Диета мало помогает в предотвращении язвы желудка, хотя и полезна для более скорого излечения этой болезни. То же верно в отношении других видов язв в какой бы то ни было части тела. Если у человека язва на ноге и если он трижды в день прикладывает к ней соль и перец, а также потчует ее кофе и булочками с рубленным бифштексом, то язва заживет не скоро; если же он тщательно прикрывает ее молочной припаркой, она заживает куда быстрее. Точно так же, молочная диета часто помогает при язве желудка, но не более.

Сколько же времени требуется, чтобы вылечить язву желудка? При благоприятных условиях язва желудка может излечиться так же быстро, как и язва в любом другом месте. Однако, язва желудка может приносить и «выгоду». В этом случае, она заживает гораздо медленнее. Происходит это тогда, когда она становится «ценностью» или особенностью, тем, что можно считать «достопримечательностью» личности (все вокруг жалеют,

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее (обращают внимание, есть возможность открыто выражать недовольство всем миром и ближайшим окружением). Правда возникает опасность, что в таких условиях она не заживет никогда.

Мораль этой истории состоит в том, что психология, а в особо острых проявлениях психиатрия, могут в ряде случаев предотвратить язву желудка, предохраняя желудок от покраснения, пропитывания кровью и повышенной кислотности, происходящих от неудовлетворенных как сознательных, так и подсознательных эмоциональных напряжений. Психология поможет быстро вылечить язву, если желудок принимает здоровый розовый цвет вместо свирепого красного. Когда же упущено слишком много времени, это уже становится маловероятным. Постепенно язва настолько углубляется и загрязняется, что уже не может затянуться гладкой кожей (как, например, после пореза бритвой), а затягивается рубцовой тканью. Рубцовая ткань остается навсегда и к тому же имеет свойство стягиваться. Многие знают, что после тяжелых ожогов лица рубцовая ткань за несколько месяцев или лет стягивается, перекашивает лицо на одну сторону, мешает пережевывать пищу, разговаривать и поворачивать голову. В таких случаях приходится удалять рубец хирургическим путем. То же происходит и в желудке. Если уж в язве начала образовываться рубцовая ткань, то выздоровление наступает медленно, впоследствии рубец может стянуться, деформируя желудок и его проходы. В этом случае хирургу приходится вырезать часть желудка или проделывать в нём новый проход.

Психология в ряде случаев может предупредить, а иногда даже вылечить некоторые болезни сердца, желудка, некоторые виды астмы и экземы, повышенное кровяное давление, боли в суставах, однако ни психология, ни психотерапия не могут устранить рубцовую ткань. Если стадия рубца уже началась, то психология и психотерапия могут лишь предотвратить дальнейшее развитие болезни. При указанных выше заболеваниях следует применять психологические методы раньше, чем успеет образоваться рубцовая ткань. Иными словами, разумнее поставить под контроль свои подсознательные напряжения, сохранив свой желудок, нежели дать его вырезать, чтобы доказать, что их (неосознаваемых эмоциональных напряжений) у вас нет. Многие люди, к несчастью,

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее предпочитают расстаться с желудком, но не со своими эмоциональными напряжениями; они находят различные предлоги, чтобы не обращаться к психологу или психотерапевту, и в некоторых случаях, увы, их лечащие врачи поощряют такое прискорбное поведение. Многие из нас странным образом убеждены в своем «конституционном» праве пожертвовать своим желудком, если это ему угодно.

Как мы видим, физические болезни могут возникать от эмоциональных переживаний, потому что всевозможные органы связаны с мозгом нервными волокнами. Некоторые методы частичной разгрузки подавленных неосознаваемых эмоциональных напряжений через органы тела (даже при длительном применении) не обязательно приводят к столь серьезным болезням, какие описаны выше; они могут, однако, вызывать более мягкие расстройства, приводящие к различного рода затруднениям и в результате к потере времени и энергии. Точно так же обстоит дело с внезапными позывами к мочеиспусканию, спазмами пищевода, неожиданным началом менструального периода или менструальных спазмов. Все эти болезненные ощущения чаще всего происходят от сознательных или подсознательных эмоциональных напряжений.

Эмоциональные расстройства к тому же повышают давление мозговой жидкости. Если повышенное давление сохраняется, то содержимое черепа оказывается сжатым этой жидкостью, что часто приводит к головным болям. Мы можем, таким образом, видеть собственными глазами как эмоция вызывает головную боль. Если, с другой стороны, опытному психологу или психотерапевту не удастся вызвать повышение давления, задавая вопросы личного характера, то он может прийти к выводу, что головные боли у клиента имеют иную причину.

Возможно, что некоторые боли в нижней части спины также вызываются эмоциональными напряжениями. Спина – это уравновешенный механизм, в одних случаях более чувствительный, чем в других. У некоторых людей это равновесие должно, по-видимому, соблюдаться очень точно, чтобы спина могла выполнять свои функции.

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

Если у таких людей женские половые органы или мужская простата пропитываются кровью, подобно раздраженному желудку, то разбухшие органы могут воздействовать на мышцы и связки спины, и та, соответственно, начинает болеть. Это часто бывает, когда набухание вызвано воспалительным процессом. Есть также нормальный случай такого набухания – половое возбуждение. Поскольку люди не всегда отдают себе отчет в своих неудовлетворенных напряжениях и влечениях, то в некоторых случаях крестец индивида болезненно свидетельствует о его половом возбуждении, которого он сам может не осознавать.

Увы, самым уязвимым местом сильного пола является то, что принято считать его достоинством...

За последние три тысячи лет человечество практически не поменялось в своих представлениях о том, каким должен быть «настоящий мужчина»: сильным, смелым, ответственным, уметь накормить и защитить свою семью. Этого ждут от мужчины. Но даже если все это есть – все это может не иметь для самого мужчины никакого смысла, если в момент близости с любимой женщиной он не сможет доказать ей свою любовь «на деле». Ни деньги, ни власть, ни положение, ни талант не компенсируют мужчине недостаток или отсутствие полового возбуждения, которое проявляется эрекцией.

Физиологический механизм прост: процесс запускается физическим контактом (лаской) или психическими переживаниями, вызванными реальными или фантазийными образами. Импульсы, передающиеся по нервным стволам, вызывают прилив крови и заполнение ею свободных пространств пещеристых тел полового члена. Любые нарушения в работе этого механизма ведут к половой слабости или эректильной дисфункции. Управляет физиологическими процессами полового возбуждения «центр секса», который находится в гипоталамусе. Нужно сказать, что этот, размером с вишню отдел головного мозга, управляет также давлением крови, частотой сердцебиения и (внимание!) эмоциями! Именно поэтому эмоции так мощно влияют на физиологию секса. Возникшие в силу каких-либо жизненных обстоятельств, депрессии, страх, вина, тревога, ожидание

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее неприятностей и другие негативные эмоциональные состояния угнетают половое влечение, приводят к тому, что половое возбуждение оказывается слабым или вообще не возникает. Очень серьезную группу причин, снижающих эрекцию у мужчины, составляют проблемы партнерства. Имеются в виду сложности во взаимоотношениях, конфликты, проявления недовольства со стороны женщины, ее насмешки или холодность, борьба за лидерство, нарушение взаимопонимания, подозрения. Все эти факторы, вызывающие эмоции вины, подавленности, неуверенности, могут привести к расстройствам потенции.

Но только лишь эмоции виноваты? Конечно, нет: застойные явления, воспалительные процессы половых органов, понижение тонуса сосудов, различные травмы – все это и многое другое также снижает эрекцию. Однако, однажды возникший по вине физиологии сбой в эрекции приводит к тому, что мужчина теряет уверенность в себе. Возникает так называемый «синдром ожидания неудачи». А это уже психология. Беспокойство по поводу того, что эрекция может не появиться ведет к тому, что она и не появляется. Страхи и опасения, застрявшие в нашем сознании, мешают работать нашему подсознанию. Так эмоции влияют на эрекцию!

Есть очень простой тест, который надежно дифференцирует физиологические и психологические причины эректильной дисфункции. Если при сохранении полноценных ночных и утренних эрекций у мужчины возникают проблемы в самый ответственный момент – с физиологией у него все нормально и ему нужна именно психологическая помощь.

А что же женщины? Увы, различные расстройства сексуальной функции у женщин – явление не менее распространенное, чем у мужчин. Это в основном различные формы аноргазмии (отсутствие оргазма) и фригидности (отсутствие полового влечения и сексуальной возбудимости). Аноргазмия и фригидность могут быть полными или частичными, абсолютными (со всеми партнерами и во всех ситуациях)

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее или селективными (с конкретным партнером или в определенных ситуациях).

Селективные расстройства сексуальной функции у женщин имеют почти исключительно психогенную природу, то есть порождаются эмоциями. Такого типа расстройства могут отмечаться при интимных отношениях только с определенным партнером (например, с мужем, которым женщина пренебрегает, считает его никчемным, слабым, неудачником и т.п.) или в определенной ситуации (в гостях или когда есть гости), в определенном эмоциональном состоянии (депрессия, беспокойство, страх, тревога, чувство вины). Женщины, склонные к застреванию в негативных эмоциональных переживаниях, имеют гораздо больше сексуальных проблем. Часто встречающейся причиной сексуальных расстройств у женщин является *психологический запрет*, в основе которого лежит страх, враждебность, чувство противоречия и обиды, чувство вины, боязнь зависимости от мужа, сильное чувство любви к другому мужчине или самой себе, страх «потерять себя», «утратить индивидуальность» в сексуальных отношениях.

Заметим, что причинами половой холодности может быть предубеждение против сексуальности вообще и отношений с мужчинами в частности, связанное с *неправильным воспитанием в семье*.

Мы видим, что и женская сексуальность в значительной степени зависит от эмоций и эмоциональных состояний.

А теперь, внимание! Сексуально неудовлетворенные женщины болеют гинекологическими заболеваниями в три раза чаще, и в четыре раза чаще у них встречаются невротические расстройства. Неудовлетворенные в сексуальной жизни мужчины часто впадают в депрессию, что отражается не только на их карьере и делах, но и на их здоровье.

Другая мучительная болезнь, которая может происходить от недоразряжённых психических напряжений, – это артрит. Причиной его может быть нарушение кровообращения сустава. Надо знать, что кровеносные сосуды, снабжающие кровью окружающие сустав мышцы, снабжают ею и сустав. Если приток крови к мышцам в течение

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее длительного времени нарушается, то нарушается и приток крови к суставу. Соответственно этому поражаются ткани сустава. (Хорошим примером того, как приток крови к ноге влияет на рост костей, может служить ребенок с большим родимым пятном на ноге, пронизанным кровеносными сосудами. В таких случаях кости этой ноги иногда вырастают длиннее, чем кости другой, поскольку получают больше крови.) Как же объясняется изменение притока крови в мышцы и суставы пораженной артритом руки?

Организм всегда находится в состоянии готовности удовлетворить свои сознательные и подсознательные желания, напряжения, влечения. Чем сильнее эмоциональные напряжения, тем больше организм подготовлен к их удовлетворению и разрядке. Человек с сильными неудовлетворенными напряжениями в агрессивных проявлениях, которые часто восходят к его далекому детству, может быть всегда готов удовлетворять или проявлять эти напряжения, даже если он не помнит об их существовании. В прямом удовлетворении разрядки эмоциональных напряжений, связанных с агрессией, участвуют, главным образом, мышцы рук, ног и спины, используемые для бега и борьбы. Поэтому можно предположить, что человек с сильной подавленной агрессивностью и враждебностью должен держать одну (или не только одну) свою конечность в напряженном состоянии, как будто бы в постоянной готовности удовлетворить (осуществить) эти подсознательные напряжения. Иными словами, он может не знать, что был раздражен в течение многих лет, но его руки это знают и все время напряжены, как будто в постоянной готовности кого-то ударить; или ноги знают это и все время напряжены, как будто всегда готовы бежать. Поскольку некоторые мышцы напряжены, их кровоснабжение может от этого изменяться, а это, в свою очередь, влияет на кости и другие ткани сустава и приводит к болезненному состоянию, называемому артритом.

В связи с артритом и другими болезнями, причиной которых может быть сочетание инфекции и эмоционального напряжения, надо иметь в виду следующий медицинский принцип: зародыши болезни больше

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее **всего гнездятся в тех частях тела, где ненормально расширены кровеносные сосуды.** Так как мы знаем, что изменения в организме, вызываемые эмоциями, состоят в основном в расширении и сужении кровеносных сосудов в разных частях тела, то можно понять, что **эмоция, особенно длящаяся годами, может сделать определенную часть тела наиболее удобной для поселения зародышей болезни; этой частью тела может быть желудок, простата, шейка матки или один из суставов.**

Таким образом, эмоции могут способствовать возникновению болей в разных частях тела. Основная часть сказанного представляет собой умозаключения, в значительной мере поддерживаемые всеми уже известными фактами. Сегодня уже ни у кого не вызывает сомнения, что **психологическое воздействие может принести пользу как профилактическую, так и лечебную.** Однако, многое будет зависеть от уровня квалификации и опыта специалиста.

Представляя себе человеческое существо как некую единую, целостную энергетическую систему, легко понять, что все, влияющее на тело, непременно влияет на эмоциональное состояние, и все, влияющее на эмоции, непременно влияет на наше тело. Не может быть болезни тела, не влияющей рано или поздно на психику. Человек устроен так, что даже такая простая вещь, как вросший ноготь на пальце ноги, может оказывать влияние на ночные сновидения. Так же обстоит дело и с насморком. Простейшая операция на лице, например, удаление бородавки или угря может иметь сильное эмоциональное воздействие и не только в сновидениях. Беспокойство от предстоящего удаления зуба может основательно нарушить ваше психическое равновесие, и тогда «виноватыми» окажутся все окружающие. Не может быть эмоционального расстройства, не влияющего на тело, и также не может быть телесных изменений, не сопровождающихся изменениями эмоциональными.

Все приведенные примеры рассказывают каким удивительным образом наши эмоции сопровождают нас в страну физических

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее заболеваний, и те же самые эмоции помогают выбираться обратно, возвращая поздоровевшему духу выздоравливающее тело.

В медицине раздел, где в фокусе внимания находится связь между эмоциями и физическими заболеваниями, а также влияние физических заболеваний на эмоциональные расстройства, называется психосоматической медициной.

Иммунитет – это физиологическая защита организма человека. Иммунитет связан с психическим состоянием, которое может оказывать на него значительный иммуностимулирующий эффект. Иммунитет изменчив, но всегда усиливается под влиянием положительных психических переживаний и особенно позитивного мышления человека. Это можно наблюдать в различных частях человеческого организма. Установлено, что эмоциональные и характерологические особенности (акцентуации характера) людей оказывают посредством вегетативной нервной системы, оказывают влияние на кислотоустойчивость зубной эмали. Результатом этого воздействия может быть как укрепление, так и разрушение зубов. Поэтому «самая вкусная защита от кариеса» – это доброжелательный характер владельца зубов и его чувство юмора. Заболевание кариесом очень сильно зависит от психологических факторов и личностных особенностей человека. Это необходимо учитывать при проведении профилактических мероприятий как для детей, так и для взрослых.

Формула «Здоровая психика – здоровое тело» и наоборот, уже не вызывает сомнений. Однако, хочется добавить, что сугубо медицинский взгляд на эту формулу оставляет за пределами своего внимания очень важную составляющую. Речь идет о личности, точнее о Персоне человека, о том, что в психологии называют «Я». Персона – это уже царство психологии, а не медицины. Именно поэтому психология изучается как дисциплина гуманитарная. Существует интересный феномен, который может быть зафиксирован научно и замечен каждым внимательным человеком, умеющим наблюдать за собой. Как правило, у любого из нас в присутствии другого человека наблюдаются изменения в работе некоторых физиологических процессов: может изменяться частота

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее дыхания, сердцебиения, давление крови и т.д., и даже более скрытых процессов, касающихся химического состава крови, содержания выдыхаемого воздуха и др. Все это, естественно, отражается и на психических процессах. Человек в присутствии других начинает думать быстрее или медленнее, вспоминать события более подробно или вообще забывать слова, движения его рук могут становиться более изящными или скованными. Многие из нас переживали такое. Этот удивительный феномен имеет очень большое значение для жизненного тонуса человека. Всем знакомо переживание изменений самочувствия и настроения в зависимости от того, какие люди окружают нас в тот или иной момент. Часто бывает, что настроение и физический тонус резко повышаются или резко падают от случайной встречи с человеком на улице. Это можно называть как угодно, но главное заключается в том, что психолог по роду своей деятельности должен быть именно тем человеком, который в процессе работы с вами сможет менять ваш персональный тонус, более того, повышать его в отношении самых неразрешимых проблем. И тогда ваши эмоциональные и физические ресурсы станут приходить к вам на помощь в нужный момент. Это и есть Психология! Болезни, возникающие в результате того, что Личность оказалась нераскрытой, не стала Собой, не реализовалась, не поняла себя, тоже порой проявляются как обыкновенные физические заболевания. Вот только таблетками их вылечить невозможно.

Врач, профессионально рассматривая человека, не обязан видеть в нем то, чем бы он (человек) мог бы быть или стать в дальнейшем. Врач не готов рассматривать пациента как символическую ценность.

Медицина рассматривает секс как естественное влечение, и делает его настолько естественным, что секс теряет свои поэтические качества, и в результате может потерять ВСЕ. Желание видеть человека под знаком вечности, как говорил философ Спиноза – это желание иметь возможность увидеть святое, вечное, символическое в самом человеке. Это означает желание видеть Женщину, даже тогда, когда мы имеем дело с обыкновенной женщиной. Врач, анатомируя человеческий мозг, обязательно что-то теряет, если, будучи еще студентом, не испытал

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее определенное благоговения, рассматривая человеческий мозг лишь как конкретный орган. Стать профессиональным психологом может только человек, которому профессионально важно видеть мозг человека как священную вещь, для которого она выступает как символическая ценность, как Возвышенное.

Квалифицированный психолог помогает людям найти или восстановить нарушенное равновесие между их внутренним и внешним миром, обнаружить скрытые способности и внутренние ресурсы, а также способствует:

- ◆ *повышению стрессоустойчивости, укреплению физического и психического здоровья;*
- ◆ *развитию творческих (креативных) способностей, повышению умственной активности, улучшению работы внимания и памяти;*
- ◆ *профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, атеросклероза, гипер- и гипотонии;*
- ◆ *эффективной профилактике и реабилитации больных легочными и бронхиальными заболеваниями;*
- ◆ *избавлению от бессонницы, улучшению настроения;*
- ◆ *постинсультной реабилитации;*
- ◆ *коррекции мужских и женских проблем;*
- ◆ *омолаживанию организма;*
- ◆ *улучшению ежедневного самочувствия, отношений с другими людьми, профессиональной и личной эффективности.*

Наша книжка – это не камень в огород медицины, это – напоминание о том, что все наши болезни мы устраиваем себе сами. Кто – по неведению, кто – по неосторожности, кто – из-за бахвальства, кто – из чувства вины; но в любом случае – это что-то в нас самих либо устало, либо боится жить радостно и счастливо. Обнаружить это и превратить из источника болезни в полноценную часть нашей психики, в ресурс поможет психолог. Обратиться к психологу за консультацией и помощью – не зазорно. Внимательное и бережное отношение к своему внутреннему миру становится частью современного жизненного стиля. Ну и, конечно, позволить себе общение с психологом могут только умные люди!

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

Если же психолог не сможет оказать вам необходимую помощь, то его рекомендации обратиться к врачу, наверняка, окажутся для вас вполне своевременными.

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

СПЕЦИАЛИСТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА СамГУ

Агафонов Андрей Юрьевич – профессор кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, заместитель декана по научной работе, доктор психологических наук.

Тел. 278 09 80 agafonov@ssu.samara.ru

Березин Сергей Викторович – заведующий кафедрой социальной психологии СамГУ, доцент, кандидат психологических наук, семейный психолог (супружеские и родительско-детские отношения).

Тел. 224 70 69 chapol@yandex.ru

Березовский Андрей Эдуардович – старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, врач-психотерапевт.

Тел. 265 41 19 berezovsky@list.ru

Богдан Наталья Анатольевна – старший преподаватель кафедры социальной психологии СамГУ, практикующий психолог в области межличностных проблем. В том числе коучинг, консультирование по вопросам ВИЧ. Тел. 261 97 87, 8 927 602 52 25 isaev@samaramail.ru

Бутаков Данила Борисович - преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, психолог консультант кандидат психологических наук(работа с детьми и подростками, профилактика и психокоррекция девиантного поведения). Тел. 278 09 80

butda@yandex.ru

Ежова Олеся Николаевна – доцент кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, кандидат психологических наук, специалист по вопросам сохранения и поддержания психического здоровья. Тел. 8 927 735 62 40

Зоткин Николай Васильевич – доцент кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, кандидат психологических наук, специалист по психодиагностике, психологии среднего возраста, психологии эмоций и мотивации. Тел. 263 57 18 nvzotkin@yanlex.ru

Зоткина Елена Александровна – старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, специалист по речевым техникам, психологии голосового общения, арт-терапевт, возрастно-психологическое консультирование, специалист по работе с детьми с нарушениями психического развития.

Тел. 263 57 18 nvzotkin@yanlex.ru

Исаев Дмитрий Станиславович – старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, врач-психотерапевт (психосоматические расстройства, неврозы, депрессии, помощь тяжелобольным). Тел. 261 97 87,

8 927 202 86 26 isaev@samaramail.ru

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

Козлов Дмитрий Дмитриевич – старший преподаватель кафедры социальной психологии СамГУ, специалист по математической обработке результатов научных исследований.

Тел. 278 09 80 ddkozlov@yandex.ru

Косарева Ирина Олеговна – доцент кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, кандидат психологических наук, психоаналитик, семейный консультант.

Тел. 8 927 261 46 36, ikossareva_psych@mail.ru

Куделькина Наталья Сергеевна - преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ. Семейный психолог, специалист по работе с беременными.

Тел. 8 927 656 11 67 bondar_natalya@mail.ru

Лисецкий Константин Сергеевич – декан психологического факультета, профессор кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, психолог-консультант, специалист в области организационного консультирования, трансперсональной психологии. Тел. 334 54 00 lks@ssu.samara.ru

Литягина Елена Викторовна – старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, кандидат психологических наук, специалист по разрешению подростковых и юношеских проблем. Тел. 278 09 80 lityagina@front.ru

Макаров Антон Валерьевич – старший преподаватель кафедры социальной психологии СамГУ, кандидат психологических наук консультант по развитию и обучению персонала, бизнес-тренер.

Тел. 272 83 13 fluff@sama.ru

Мышкина Марина Сергеевна - доцент кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, кандидат психологических наук, психолог-консультант по работе с детьми младенческого и раннего возраста. Тел. 8 903 304 22 82

Самыкина Наталья Юрьевна – доцент кафедры социальной психологии СамГУ, кандидат психологических наук, психолог консультант, специалист по разрешению подростковых и юношеских проблем и конфликтов.

Тел. 278 09 80 samykina@hotmail.ru

Серебрякова Мария Евгеньевна - преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, психолог консультант, специалист по разрешению подростковых проблем и конфликтов.

Тел. 8 927 201 77 58 mserebry@yandex.ru

Соболева Алла Валерьевна – старший преподаватель кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, специалист в области спортивной психологии. Тел. 278 09 80, 8 903 309 61 11 sav443@mail.ru

Пыжикова Жанна Владимировна – доцент кафедры общей психологии и психологии развития СамГУ, кандидат психологических наук, специалист по оценке и подбору персонала. Тел. 278 09 80 Zhanna_v@mail.ru

Ушмудина Оксана Александровна – преподаватель кафедры социальной психологии СамГУ, психолог консультант, специалист по разрешению подростковых и юношеских проблем и конфликтов.

Тел. 278 09 80 oksu@hotmail.ru

Психология – язык самопонимания

Кто не понимает себя – всю жизнь страдает из-за пустяков

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

Памятка родителям от детей

- Не торопитесь баловать меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что не обязательно давать мне все, что я требую. Я просто испытываю Вас.
- Не бойтесь быть твердыми со мной. Мне это иногда необходимо. Это помогает мне находить себя.
- Не полагайтесь на применение силы в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
- Не будьте непоследовательными. Это сбивает меня с толку и заставляет упорно стремиться к тому, чтобы во всех случаях оставить последнее слово за собой, даже когда точно знаю, что не прав.
- Не давайте обещаний, которые Вы не можете выполнить, это может поколебать мою веру в Вас.
- Не поддавайтесь на мои провокации, когда я говорю или делаю что-то только за тем, чтобы просто разозлить Вас.
- Не расстраивайтесь слишком сильно, когда я говорю «Я Вас ненавижу». Я не имею это в виду. Я просто хочу, чтобы Вы пожалели о том, как Вы поступили со мной.
- Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Я отыграюсь на Вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
- Не делайте для меня и за меня того, что я в состоянии сделать для себя сам, а то у меня войдет в привычку использовать Вас в качестве прислуги.
- Не поправляйте меня в присутствии посторонних людей. Мне это неприятно. Если Вы сделаете замечание с глазу на глаз, проку будет больше.

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

- Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. В это время мой слух притупляется, а мое желание действовать с Вами заодно пропадает. Лучше, если Вы попытаетесь это сделать позднее.
- Не пытайся читать мне наставления и нотации. Вы будете удивлены, узнав, как великолепно я знаю, что такое хорошо, и что такое плохо.
- Не заставляйте меня чувствовать, что мои проступки – смертный грех. Я должен научиться делать ошибки, не ощущая, что я ни на что не годен.
- Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня. Если Вы будете это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- Не требуйте от меня объяснений, зачем я это сделал. Я иногда сам не знаю, почему я поступаю так, а не иначе. Иногда Вы сами можете сказать о себе тоже самое.
- Не используйте информацию, которую я Вам доверил, в качестве упрека. Я перестану Вам рассказывать о своих ошибках.
- Не подвергайте слишком большому испытанию мою честность. Когда я запуган, я легко превращаюсь в лжеца.
- Не забывайте, что я люблю экспериментировать. Таким образом, я познаю мир, поэтому, пожалуйста, смиритесь с этим.
- Не защищайте меня от последствий собственных ошибок. Я учусь на собственном опыте.
- Не обращайтесь слишком много внимания на мои маленькие хвори. Я могу научиться получать удовольствие от плохого самочувствия, если это привлекает ко мне так много внимания.
- Не пытайтесь от меня отделаться, когда я задаю откровенные вопросы. Если Вы не будете на них отвечать, Вы увидите, что я перестану задавать Вам вопросы вообще и буду искать информацию где-то на стороне.

Психология – язык самопонимания

25

Кто не понимает себя – всю жизнь страдает из-за пустяков

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

- Не отвечайте на глупые и бессмысленные вопросы. Если Вы будете это делать, то вскоре обнаружите, что я просто хочу, чтобы Вы постоянно мной занимались.
- Никогда даже не намекайте, что Вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение тщетности попыток сравниться с Вами.
- Не беспокойтесь, что мы проводим вместе слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим.
- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у Вас беспокойства. Иначе, я буду бояться еще больше. Покажите мне, что такое мужество.
- Не забывайте то, что я не могу успешно развиваться без понимания и ободрения, но похвала, когда она честно заслужена, иногда все же забывается. А нагоняй, кажется, никогда.
- Относитесь ко мне так же, как Вы относитесь к своим друзьям. Тогда я тоже стану Вашим другом. Запомните, что меня больше учит не критика, а примеры для подражания.
- **И кроме того помните, что я Вас люблю, пожалуйста, ответьте мне любовью...**

Тренинги, семинары, группы

Название	Кто
Помощь в подготовке, проведении и обработке научных исследований.	Агафонов А.Ю., Березин С.В., Пыжикова, Ежова О.Н., Ж.В., Козлов Д.Д.
Индивидуальные и семейные консультации	Березин С.В., Березовский А.Э., Богдан Н.А., Бутаков Д.Б., Ежова О.Н, Зоткина Е.А., Исаев Д.С., Косарева И.О., Мышкина М.С., Литягина Е.В., Самыкина Н.Ю., Соболева А.В., Шапatina О.В.
Организационное консультирование, обучение персонала, развитие организации, кадровая диагностика.	Лисецкий К.С., Березин С.В., Исаев Д.С., Пыжикова Ж.В., Макаров А.В.

Тренинговые программы

Название	Кто
«Кинотерапия»	Березин С.В.
«Психология голосового общения»	Зоткина Е.А.
«Арт-терапевтический тренинг»	Зоткина Е.А.
«Психология любви: как мы влюбляемся и любим»	Зоткин Н.В.

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

«Играть по-русски: технологии эффективных переговоров»	Косарева И.О.
«Развитие социальной и личной успешности»	Самыкина Н.Ю., Серебрякова М.Е., Ушмудина О.А.
«Задачи взросления» <i>(развивающие тренинги для детей и подростков)</i>	Литягина Е.В., Самыкина Н.Ю., Ушмудина О.А.
«Технологии эффективного управления»	Лисецкий К.С., Макаров А.В., Бутаков Д.Б., Серебрякова М.Е.
«Технология проведения Ассесмент-центра»	Пыжикова Ж.В.

Психокоррекционные группы

Название	Кто
Психотерапевтическая группа, ориентированная на личностный рост	Березовский А.Э.
Психокоррекционная группа для зависимых и созависимых	Буров А.А.
Психокоррекционная группа по развитию самоотношения у подростков.	Бутаков Д.Б.
Психотерапевтическая	Исаев Д.С.

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

Группа	
Психотерапевтическая группа личностного разрешения	Исаев Д.С., Березин С.В.
Открытая женская вечерняя группа	Косарева И.О.

Практические семинары-мастерские

Название	Кто
«Сознание Вселенной», или Путешествие в СВ <i>(индивидуальный экзистенциальный семинар)</i>	Агафонов А.Ю.
«Транзактный анализ и психосоматические заболевания»	Исаев Д.С., Березин С.В.
«Транзактный анализ в сексологии»	Исаев Д.С., Березин С.В.
«Весенний марафон»	Исаев Д.С., Березин С.В.
«Летний марафон»	Исаев Д.С., Березин С.В.
«Ландшафтная аналитика»	Исаев Д.С., Березин С.В.
«Семейная системная психотерапия и консультирование»	Косарева И.О.
«Образ и стиль»	Косарева И.О.

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

Психология моды»	
«Психодрама. Базовый курс»	Косарева И.О.
«Трансперсональная психология»	Лисецкий К.С.
«ПОМОГ» психологическая охрана молодости организма	Лисецкий К.С.
«Профилактика проблем развития детей младенческого и раннего возраста»	Мышкина М.С.

Инструкция к живой жизни.

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

Для людей сильных, умных, смелых, уверенных в себе и для наивных, недоверчивых, суеверных, малоопытных, подверженных гордыни и обиженных на свою судьбу.

Господа, будьте бдительны!

Если Вашей душе предлагают соблазнительный «Тур по иным мирам», свидание с «Высшим Разумом», «Технологию быть счастливым», «Ремонт прохудившейся Ауры» или защиту от порчи и сглаза, то это означает только то, что Вашим телом и имуществом собираются пользоваться всерьез и надолго.

Помните! Некоторые психологические техники обладают огромной силой воздействия на неподготовленных людей!

В последнее время на территории России нашли большое распространение различные психологические тренинги «по улучшению качества жизни», построенные по принципу «сетевой пирамиды» (каждый прошедший тренинг приводит за собой родных и близких). Как правило, на такого рода занятиях люди подвергаются специальной психологической обработке (без которой данная модель не могла бы существовать).

Обещание успехов и больших достижений в жизни после прохождения программ с романтическими названиями типа: «Неиссякаемый источник жизни», «Источник внутреннего света», «Дорога к Солнцу» и т.п., впоследствии оборачивается активной агентской деятельностью участников на ниве продажи все той же программы тренинга другим неискушенным в психологии и доверчивым людям. При этом, простая процедура продажи представляется как некая «миссия счастья». Возможно, PR такого рода помогает организаторам уйти от вопросов, которые могли бы их разоблачить.

Отличительным признаком того, что Вас будут психически «обрабатывать» является необоснованная засекреченность всего, что будет с Вами происходить во время «тренинга». Если ведущие запрещают участникам записывать на бумагу или другие (аудио, -видео) носители информации содержание и порядок выполнения заданий и упражнений, то, скорее всего, без Вашего согласия планируется «интервенция» в Вашу душевную жизнь.

О том, что скрытая «обработка» Вашей личности уже произошла, Вы и Ваши близкие можете легко заметить по следующим изменениям.

1. У Вас ослабло чувство юмора.
2. Вы вдруг начали находить «тайный» (не заметный для других) смысл в пустяках, незначительных предметах и событиях.
3. Вы и Ваши близкие стали хуже понимать друг друга.

Психология – язык самопонимания

31

Кто не понимает себя – всю жизнь страдает из-за пустяков

Психология помогает людям понимать себя и выбирать лучшее

4. У Вас появилось чувство, что Вы вот-вот «заработаете» большие деньги каким-то «чудодейственным» способом, наперекор здравому смыслу. (Деньги по волшебству только исчезают, но никогда не появляются).

5. Вы готовы (считаете важным) истратить деньги на дальнейшее участие в «секретных» тренингах (на повышение своего «уровня», «статуса», «знака отличия») больше, чем может позволить вам семейный бюджет, чем больше Вы платите, тем труднее Вам поверить в собственную глупость.

6. Если «приподнятое настроение» и «душевный подъем» у Вас возникают без повода и понимания остроумных шуток.

7. Если Вы думаете, что прошли предварительное «посвящение» в какие-то «Тайны Мира», которые в полной мере Вам «откроют» только тогда, когда Вы этого заслужите.

8. Если Вы чувствуете «уверенность в себе» и «снисходительное» отношение к невежеству окружающих (не прошедших Вашего «пути»), если Вы испытываете «волны душевной радости» после того, как Вам удалось вовлечь нового участника в рекламируемую программу, если «ощущаете приближение истины и новой жизни», и все это - постоянно, то Вы, скорее всего, не в себе. Не огорчайтесь, - над Вами произвели обыкновенное зомбирование...

9. Если у Вас появились новые «наставники», которые постоянно твердят, что все что они делают - только ради Вашего блага, а Вы в это верите, значит, Вы «попали» основательно.

Нелепо верить в собственную исключительность со слов проходимцев, мошенников, циников.

«Дорога к счастью», которую эти люди Вам предлагают, чаще всего представляет собой клятву, данную корове о том, что если она будет хорошо доиться, то ей, возможно, разрешат не ради себя, ради общего дела, доить других коров.

Глупо и унижительно. Но! Если это уже случилось и Вы поверили, то спасение вы сможете найти в развитии своего чувства юмора. Помните! Юмор – удел умных. Юмор защищает людей от страха, глупости, гнева, отчаяния и скуки. Только сильный и смелый человек не боится смеяться над собой. Смех – лучшее лекарство.

Помните!

В Небо сможет подняться только тот,
кто отважится встать на Землю.

О возможности контакта с любым специалистом Самарского госуниверситета и Центра практической психологии, а также тренингах и семинарах Вы можете узнать по телефонам:

(846) 2 780 – 980

(846) 3 34 – 54 – 00

Адрес сайта : www.ssu.samara.ru,

www.psycheya.ru,

e-mail info@psycheya.samara.ru

Наш сайт содержит разделы: «Проект Психея», «Информация», «Библиотека», «Конференция», «Тестирование», «Psycho-territory», «Консультации», «Отзывы».

Обратиться можно к любому сотруднику.

*В случае несоответствия его специализации Ваш запрос
будет переадресован наиболее компетентному специалисту.
По телефону Вы можете узнать о времени и месте приема
конкретного специалиста.*

Корректор И.С. Пилипец

Компьютерная верстка, макет Ю.Б. Серова

Подписано в печать 10.07.07

Гарнитура Times New Roman. Формат 60x84/16. Бумага офсетная. Печать оперативная.

Усл.-печ. л. 2,0. Уч.-изд. л. 1,17. Тираж 1000 экз. Заказ №6608

Издательство «Универс-групп», 443011, Самара,
ул. Академика Павлова, 1

Отпечатано ООО «Универс-групп»