ЧИКОВ Л. А.

РАЗМЫШЛЕНИЯ ПСИХИАТРА

РЕАЛЬНАЯ СИСТЕМА ВЗГЛЯДОВ НА ЖИЗНЬ

ББК 88.53
Ч60

Чиков Л.А.

Ч60 Размышления психиатра. Реальная система взглядов на жизнь.
г. Березники. ООО «Издательский дом «Типография купца Тарасова», 2008г.

ISBN 978 - 5 -91437 - 029 -6

Приглашение к диалогу:

Начинающих жить и уже находящихся в пути, удачливых и не очень, преуспевающих и не совсем таковых, находящихся в условиях комфорта и тех, кто оказался в обстоятельствах, огорчающих его.

Влюбленных и прагматичных, семейных и одиноких, находящихся рядом с детьми и не имеющих детей.

Любого, стремящегося к общению или предпочитающего уединение.

Всех готовых как к эмоциональному, так и рациональному Восприятию окружающего мира.

Многих, вкусивших радость, но и познавших горечь печали.

ББК 88.53

© Чиков Л. А., 2008.
© Оформление ООО "ИД "Типография купца Тарасова", 2008.

Совершить и раскаяться или
сожалеть о несовершенном.

Ждать и надеяться или
пойти
и разочароваться.

Принципы:

- Не делай завтра то, что можно сделать послезавтра.

- Если не можешь найти, кто за тебя сделает, то делай сам.

- Все, что произошло или происходит в настоящем, имеет право на существование. Чего нет в природе вообще, того не будет и в реальности.

Как общаться с книгой.

Книга состоит из трех частей: одна продолжает другую, но эти части книги могут существовать и как самостоятельные темы. Предлагаю с ними знакомиться или последовательно, или в любом порядке.

Можно прочесть, предлагаемые размышления, от начала и до конца, если хватит терпения. В итоге, несколько вариантов реагирования. Какая глупость, я и так сам все это знаю; следующий вариант - ну, так все напутано; еще вариант – а, ведь, здорово.

Рекомендую следующий способ знакомства с книгой:

Откройте оглавление и пройдитесь по нему, та глава, которая вас заинтересует и будет началом. Главы составлены так, что каждая из них несет определенную идею, которые вытекают друг из друга или могут существовать самостоятельно, соотносимо к определенной житейской ситуации или определенным этапам ваших размышлений. Если заинтересуетесь, можете прочесть и предыдущую главу, или последующую. При следующем обращении к книге можете проделывать подобные эксперименты вновь и вновь, а когда придет желание постичь систему определенных взглядов на жизнь, вы прочтете ее всю, но уже с осознанным стремлением к познанию.

Наиболее практичный способ знакомства с книгой, при всех о достоинствах предыдущих, следующий.

Когда возникнет какая-либо ситуация в жизни, не совсем понятная для Вас, в любой сфере Вашей жизнедеятельности, возьмите книгу в руки. Начните с титульного листа, ознакомьтесь с приглашением к диалогу и отнесите себя к той или иной категории.

Прочтите афоризмы и решите, что вам ближе.

Осмыслите три принципа:

- Если уже, что-то произошло или неизбежно происходит, то возмущаться, поэтому поводу поздно и нет смысла тратить на это силы.
- Не поняв происходящего, не стоит браться за его разрешение.
- Не зная, как решать вопрос, - остановись, быть может, найдется тот, кто знает, как это сделать.

Далее откройте оглавление и по смыслу найдите рубрику, отвечающую за тему возникшей проблемы.

Книга снабжена ситуационными лирическими отступлениями, можно начинать и с них, это больше относится к любителям художественного чтения, а затем может быть возникнет интерес, из какого принципа возник подобный сюжет.

Введение.

Если пройдешь по луже в дырявых башмаках, то обязательно промочишь ноги. Это известный и неизбежный факт.
- Ну, вот опять пришлось лезть в лужу, как неуютно, мокро, еще и хлюпает при ходьбе.
А тот прохожий пытался пройти по краешку, по бордюру, но оступился и тоже имеет вид не особо счастливый.

Другой же прошествовал по воде и «хоть бы хны» его обуви. Башмаки хотя и не новые, но ухожены и самодовольны. Наверное, хозяин заботится о них.

А нас как купил в паре, так и не думает ни помыть, ни просушить, ни почистить. Иногда лишь в той же луже «поелозит», как будто бы грязь смыл. Правда, бывало, оботрет об штанину или носком, одетым на ногу, пройдется. Вроде бы почище стало и ладно. И который раз уже в воду лезет, и всякий раз бурчит – недоволен. Наверное, нашей паре скоро замену найдет.

- Вот опять в лужу влез и ноги промочил. Знал же, что так и будет, но все равно поперся. Можно же было обойти, но надеялся на лучшее. С другой же стороны, ну постоянно мне «не везет». Идут же люди по сухому месту, а я же зачастую попадаю в подобные «истории». Сколько же может так продолжаться? Опять настроение испортилось на весь день, не знаю даже, что и делать теперь.

Достаточно приглядеться к окружающему нас миру, чтобы обнаружить то, что любое явление формируется на какой-либо единой принципиальной основе.

Оглянись вокруг, увидишь разнообразие красок, из которых устроен мир. Многоцветие оттенков, полутонов, сочетание цветов. Сумрак, яркий день, темная ночь. Вся эта цветовая гамма образуется от сочетания всего лишь семи цветов радуги, которые можно увидеть в солнечный день после прошедшего дождя.

Погрузившись в мир звуков, найдем многообразие мелодий, шумов, шорохов, пение птиц, грохот обвалов. Сочетание различных звуков до

осязаемой тишины. Не будем углубляться в биофизику происхождения звуков, но обратимся к музыкальным произведениям.

Мир музыки удивляет своей разнородностью от жестких аккордов, вызывающих напряжение и страх, до мелодии мелодичной, успокаивающей и расслабляющей. А, ведь все сочинения авторов музыкальных произведений основаны лишь на семи нотах, но какое же разнообразие. От высоких тонов, до низких звуков.

Вселенная чисел складывается из десяти цифр, а какое огромное количество вариантов в их сочетании. От нуля до бесконечности.

Разговорная речь человека состоит из определенного количества буквенных знаков. В каждом языке, свое неизменное число этих символов. В итоге от полного молчания, до безудержной болтовни.

Так и разнообразие человеческой жизни складывается из определенных основополагающих принципов. Различные сюжетные линии жизни, как будто бы даже противоречащие друг другу, исходят из одной принципиальной основы, нужно лишь понять это.

Впрочем, в жизни человека достаточно ограниченное количество основополагающих принципов, а какое многообразие жизненных вариаций, исходящих от них.

Но, кажется, что каждая своя сюжетная линия имеет иное принципиальное значение, по сравнению с остальными. Создается впечатление, что у меня жизнь происходит как-то иначе.

Или иной вариант - у меня как у всех, я как все. В этом случае происходит попытка найти некий идеал, единую норму для всех и, как будто бы, любой из нас, обретя этот усредненный норматив, легко вольется в общественную жизнь.

Зачастую же, мы сталкиваемся с неизбежными осложнениями в решении тех или иных жизненных обстоятельств. В таком случае, можно прийти к выводу, что жизнь состоит из одних лишь сложностей и неразрешимых проблем, с редкими минутами удач и радостных эпизодов.

Напрашивается вопрос: когда в жизни человека возникают те или иные трудности, и, как предполагаем мы, неразрешимые проблемы?

Подобные превратности возникают тогда, когда непонятна сложившая ситуация, тогда, когда не знаем, как решать тот или иной вопрос.

Но и в образовавшихся проблемных событиях, вроде бы, нужно что-то делать, что-то предпринимать, ну не «сидеть же сиднем» и не

«ждать же у моря погоды».

И, вот, не понимая, что происходит, и что же необходимо предпринять, мы начинаем проявлять инициативу, переходя к активной деятельности. Ну, конечно же, мы столкнемся с неразрешимой проблемой. И, совершенно естественно, что в этом виновата «сама жизнь». (Черный юмор автора).

Самое интересное в том, что нет проблем тогда, когда понятны происходящие события и знаем, что предпринимать, и как действовать в тех или иных обстоятельствах.

- Ну вот, сейчас все брошу и начну что-то изучать, делать мне больше нечего!

- И так знаю, что надо делать, всегда активно действовал, и получалось.

Но, вдруг, обнаруживаю, что не получается, не могу справиться, почему-то «что-то не срастается».

Возникшая ситуация, наоборот, все более усложняется и усложняется, и не видно конца в образовавшемся калейдоскопе неразрешимых вопросов.

В динамике общественного развития постоянно идет поиск универсального способа для разрешения многообразия возникающих неурядиц. В основу, что меня искренне изумляет, ставится идея преодоления трудностей, идея успешной борьбы с чем бы то ни было. Поэтому направление выбрано в необходимости найти сверх способности, или другой крайний вариант - сверх покорности.

Общество предлагает массу правил, условностей, нормативов, которые, якобы, помогут человеку избежать предполагаемых осложнений в своей жизни.

Я, же в своих размышлениях, предлагаю иное видение пути в жизнедеятельности человека:

- не поиск методов преодоления, как, казалось бы, не разрешимых вопросов, а изучение возникшей ситуации, наблюдение за динамикой ее развития, осознание себя и своей роли в ней.

- понять принципиальную основу, на которой развиваются события. Понятное и прогнозируемое явление перестает быть опасным.

- основа не в преодолении, а в осознании и адаптации в сложившихся обстоятельствах.

В своих «размышлениях психиатра», предлагаю реальную систему взглядов на жизнь, в которых излагаю основополагающие принципы,

порождающие многообразие жизненных сюжетов.

Оказавшись в тех или иных условиях, вы сможете определиться, в координатах какого жизненного сюжета находитесь. Понимание развивающейся ситуации даст осознание собственного места в ней. А раз, знаю, что происходит, то могу приспособиться и адекватно продвигаться в динамике жизненных коллизий.

Проблема исчезла, она растворилась, и нет необходимости что-то преодолевать.

Я не против происходящих событий, не собираюсь учить, как действовать в тех или иных условиях, не предлагаю иные варианты развития ситуации из соображения что, если бы вы поступили иначе. Своей задачей считаю, показать путь, в котором возможно было бы определиться в каких обстоятельствах каждый их, нас находится, но самое главное дать - возможность понять на какой принципиальной основе сложились те условия, в которых оказался тот или иной человек.

Сюжетные линии в жизнедеятельности человека складываются: во-первых, из объективных закономерностей динамики общественного развития; во-вторых, из многообразного сочетания личностных характеристик людей, входящих в конгломерат именно этой ситуации. Личностные особенности отдельно взятого человека, в образовании того или иного ситуационного сюжета, являются лишь отдельной частью и не могут в какой - либо мере определять принципиальное изменение многочисленных вариантов развития событий.

Поняв, в какой ситуации, нахожусь, я могу определить свою роль в ней и играть по тем правилам, которые мне предлагаются. Если отведенная мне роль не нравится, то имеется возможность, дождаться изменения условий и вписаться в иную сюжетную линию.

«Ничего вечного в мире еще не придумано, непреодолимым становится лишь то событие, которое мы пытаемся не принимать или отвергать» - автор.

ОГЛАВЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ I Восприятие, Осознание, Реагирование.

Глава 1. О том, как происходит общение с окружающим миром Восприятие и осознание ситуации, в которой вы находитесь
Глава2. Эмоциональное реагирование как завершение ситуационного процесса.
Глава 3. О том, как бы это выглядело, если бы люди реагировали наоборот: при радости бы огорчались, а при неприятностях – радовались.
Глава 3.1 Модель лечения плохого самочувствия, возникшего в обстоятельствах, которые огорчают.
Глава 3.2 Анализ неэффективности предпринятого лечения естественно возникшего состояния. Мы пытались лечить неприятное самочувствие, которое возникло в огорчающих обстоятельствах.
Глава 4. Рассуждения о возможном нормативе глубины и длительности эмоционального реагирования. Люди не одинаково реагируют на неприятности, кто-то страдает больше, а кто-то меньше.
Глава 4.1 Пример из практики: случай как будто бы подтверждающий наличие определенной нормы эмоционального реагирования по глубине и длительности.
Глава 5. Разговор о некоторых принципиальных условиях, которые создадут возможность диалога с одинаковым пониманием происходящего.
Подобная договоренность необходима для того, чтобы ответить на вопрос: «отчего же зависит высота положительного реагирования и глубина отрицательного реагирования?».
Глава 5.1. О различном по высоте эмоционально – положительном реагировании.
Глава 5. 2. О том, как люди в различной степени интенсивности огорчаются.
Глава 6. Важная. Мы подошли к понятию ЗНАЧИМОСТИ ситуации, от которой зависит интенсивность, глубина и длительность эмоционального реагирования.
Глава 6. 1. Продолжение сюжета двух женщин, которые как, казалось бы, находятся в аналогичных обстоятельствах. Начало этой истории мы рассматривали в главе 4. 1.

Глава 6.2. О том, в какой из сфер деятельности человека, участвуют его личностные характеристики, такие как сила воли, его характер, а также его образовательный уровень, его воспитанность, материальная обеспеченность и состояние его здоровья.
Глава 6.3. Завершение вопроса ЗНАЧИМОСТИ в интенсивности эмоционального реагирования, исследование которого началось в главе 6.
Глава 6. 3.1. Пример из практики, который дает понять адекватность процесса эмоционального реагирования до трагической глубины.
Глава 7. Поиск путей избавления от тягостного состояния, возникшего в условиях неблагополучия.
Глава 7.1 Тогда, когда вопрос стоит о полном выздоровлении, то нужно вернуться по возрасту в начало возникновения заболевания.
Глава 7.2. Для того чтобы человек себя чувствовал хорошо, в обстоятельствах неприятных для него, нужно сделать его «ненормальным».
Глава 7. 3 «Успокаивающие таблетки», уменьшая интенсивность эмоционально неприятного реагирования, уменьшают и способность радоваться.
Глава 7. 4. К разочарованию может привести желание получить Эмоциональную устойчивость через занятия аутотренингом или иными гипнотическими погружениями.
Глава 7. 5. Неужели, только отпуск и курорт восстановят душевное равновесие?
Глава 7. 6. Итог поиска «пира во время чумы». Выводы из предпринятого поиска избавления от тягостного состояния, возникшего в условиях неблагополучия.
Глава 7.6.1. Введение внешнего норматива, регламентирующего степень необходимого эмоционального реагирования, приводит к сбою адекватного процесса.
Глава 8. Подведение итогов первому разделу наших рассуждений. Глава, в которой приходим к убеждению в том, что эмоции – это конечный результат процесса восприятия, осознания ситуации, в которой оказался человек. Эмоциональный цикл нужно полностью завершить, а не прерывать этот процесс.
Глава 8.1. Пример из практики, подтверждающий необходимость Эмоционального завершения.

Глава 8. 2 Человеку дана природой способность к эмоциональному реагированию.
Глава 9. Динамический переход к следующему разделу наших размышлений. Если изменить огорчающие обстоятельства, то, что же произойдет?

РАЗДЕЛ II Динамика адаптации в окружающей среде.

Глава 1. Настоящее воспринимается как обыденность, и отмечается стремление улучшить имеющуюся действительность.
Глава 2. О том, что с прожитыми годами становимся старше, а не наоборот, и поэтому постоянно возникают вопросы, связанные с состоянием своего здоровья.
Глава 3. О том, что в реальных изменяющихся обстоятельствах происходит жизненное функционирование человека с его психофизиологическими особенностями.
Глава 4. Влияет ли ситуация на состояние здоровья человека?
Глава 5. Влияет ли состояние здоровья на ситуацию? Возможно ли, улучшив состояние своего здоровья, воздействовать на обстоятельства жизни.
Глава 6. Поиск общего, нашего с вами «языка» в понимании, что такое болезнь и ее проявления.
Глава 7. Предлагаются определенные размышления, которые приводят к выводу о том, что ситуация или определенные жизненные обстоятельства на состояние здоровья не влияют.
Глава 7. 1. Универсальный механизм реагирования человека на различные нагрузки, как на физические, так и на эмоционально положительные, и эмоционально отрицательные.
Глава 7. 2. Жизнь или сложившиеся обстоятельства – это то, что мы сами определяем своими мыслями.
Глава 7. 3. Кроме информационной составляющей, человеку присущи физиологические потребности. Первичные потребности и уровень притязаний для их удовлетворения как индивидуальный уровень функционирования человека.
Глава 7. 4. Коллективная деятельность человека, как функция его, в рамках объекта общественного развития.

Глава 8. В этой главе говорится о том, что состояние нашего здоровья не влияет на окружающую нас действительность.
Глава 8. 1. Состояние нашего здоровья не влияет на окружающую нас внешнюю среду.
Глава 8. 2. Состояние нашего здоровья не влияет на отношения между людьми.
Глава 8.2.1 Модель динамики конфликтной ситуации.
Глава 8.2.2 Вопрос самооценки – важный критерий для рассмотрении принципов взаимоотношения между людьми. Самооценка, как величина стабильна и постоянная: «Я хороший»
Глава 8.2.3 Критическая оценка своего поведения по отношению к другим как переменная не стабильная величина.
Глава 8.2.4 Любые поступки, совершаемые человеком, исходят, из личного позитивного намерения.
Глава 8.2.5 Прав тот, кто скажет «последнее слово». Различные варианты в попытке завершения конфликтной ситуации, модель которой заложили в гл. 8. 2. 1.
Глава 8.2.6 Технология разрешения конфликтной ситуации. Понимание происходящих процессов дает возможность самому регулировать и создавать необходимые отношения.
Глава 8.2.7. Лирическое отступление, в подтверждение предыдущей главы.
Глава 8.2.8. Варианты взаимоотношений и вывод о том, что болезнь или здоровье на взаимоотношения между людьми не влияют.
Глава 8. 3. Болезнь или здоровье человека не влияет на трудовые процессы.
Глава 8. 4. Что является основой семьи и брака? Рассмотрим влияние состояние здоровья человека на создание семьи и образующиеся в ней взаимоотношения.
Глава 8.4.1. Динамика дискуссионной ситуации в семейных отношениях.
Глава 8.4.2. Схема образования и сохранения семейных отношений.
Глава 8.4.3. Если один из членов семьи заболел, что же меняется в развитии семейных отношений?
Лирическое отступление от темы
Глава 8. 4. 3. (продолжение)
Любовь, секс, семья
Осенний вечер. Моросит дождь

Мое. Обладать. Овладеть. Отдаться
Быть частью целого, чувствовать себя значимым
Для чего нужен ребенок?
Глава 8. 4. 4. Воспоминания о прошлом и планы на будущее.
Глава 8. 4.5. Жизнь или ситуация - это наша интерпретация, происходящих вокруг нас событий.
Жизнь происходит не снаружи, а в нашей голове
Глава 9. Взаимозависимости ситуации и здоровья нет.
Глава 10. Реальность и желания.
Глава 10. 1. Ситуация имеет тенденцию к движению, видоизменению и преобразованию.
Глава 10.1.1 Примеры ситуаций, участниками которых каждый из нас становился. Ожидание чего-либо не затянется на всю оставшуюся жизнь.
Глава 10. 2. Жизнь идет своим чередом, а мы в этот поток времени включаемся со своим здоровьем, с присущим для него динамическим движением.
Глава 10.2.1 Диалог с молодым доктором, который возражал моим рассуждениям об отсутствии взаимосвязи ситуации и здоровья.
Глава 11. Взаимосвязь действительности, в которой мы живем, и исполнения наших желаний.
Глава 11.1 Ложные устремления в преодолении сложившихся обстоятельств, ради совмещения их со своими желаниями.
Глава 11. 2. Бесперспективная рекомендация смирения.
Глава 11.3. Совмещение желаний с действительностью – наиболее приемлемый способ адаптации.
Глава 11.3.1 Пример совмещения желаний с действительностью, в ситуации расстройства ночного сна.
Глава 11.3.2 Универсальный способ достижения желаемого, применение его в различных обстоятельствах. Примеры своеобразны тренинговых способов преодоления тревожного ожидания.

РАЗДЕЛ III Формирование коммуникативных отношений.

Глава 1. Мы живем в «водовороте» определенных взаимосвязей и взаимоотношений. Следование, на личностном уровне, правилам общественной адаптации приводит к неудовлетворенности своим положением.
Глава 2. Предлагаю поставить себя в центр мира, в центр окружающей вас среды. Все это вокруг меня, а я включаюсь, по мере необходимости и по собственной инициативе в те или иные процессы.
Глава 3. Система эгоистической адаптации в среде для формирования межличностных и общественных отношений.
Глава 3. 1. Варианты ответа на благие мои поступки.
Глава 3.2. Ожидаемые варианты ответа на мои неблаговидные поступки.
Глава 3. 3. Я поступаю только так, как выгодно мне, а не чему-то иному.
Глава 3.3.1 Мир условностей и правил, отрицание их как будто бы дает ощущение свободы.
Глава 3. 3. 2 Закон порождает нарушителя закона.
Глава 3.3.3 Выполнив определенный ритуал, необходимых общественных условностей, я создаю благоприятные для себя условия.
Глава 3.3.4 Попытка обретения свободы, через отрицание ограничений, в рамках позиции протеста.
Глава 4. «Улей раздраженных пчел». Мне не выгодно, чтобы раздраженный сосед «вывел из себя» другого. «Вылейся» лучше на мне и успокойся.

Заключение

РАЗМЫШЛЕНИЯ ПСИХИАТРА
(Реальность. Адаптация. Эгоизм.)

Раздел I. Восприятие, осознание, реагирование.

Глава 1. О том, как происходит общение с окружающим миром. Восприятие и осознание ситуации, в которой вы находитесь.

Человек находится в окружающей среде, он с ней общается, воспринимает и реагирует на нее. Для того чтобы осознать происходящее необходимо наличие определенного процесса. Находясь в сознании, мы воспринимаем окружающий нас мир.

Для процесса восприятия природа снабдила нас органами чувств. Мы знаем о них из школьной программы начальных классов по биологии. Это органы зрения, слуха, обоняния, осязания и тактильных ощущений. При помощи этих биологических систем воспринимаем зрительные образы, звуковые сигналы, окружающие запахи, вкусовые ощущения, чувство прикосновения.

Извне через органы чувств поступает масса сигналов. Но на момент осознания себя в окружающем нет надобности в таком количестве информации. Включается фильтр, так можно назвать процесс мышления.

Выделяется необходимая на данный момент информация, сравнивается с ранее приобретенным опытом. Идет поиск схожести или различия, бывших уже в прошлом подобных случаев. В дальнейшем, попытка прогнозирования осознанной реальности. Рассматриваются варианты возможного развития событий. Полученные отфильтрованные сведения, дают возможность сделать вывод в какой обстановке мы находимся: благоприятной или негативной.

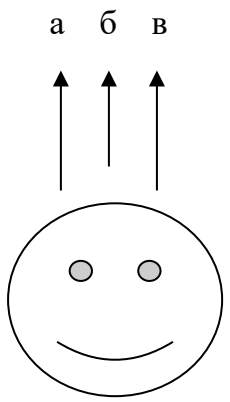
Глава 2. Эмоциональное реагирование, как завершение ситуационного процесса.

В дальнейшем происходит эмоциональное реагирование на ситуацию, которую воспринял и осознал человек. Если обстановка для него благоприятна, то он радуется, если же не благополучна, то огорчается. Можно выразиться и следующим образом: “ При радости – хорошее настроение, при огорчении – сниженное”. Удача радует,

поражение же печалит.

Для того чтобы понять то, каким образом происходит общение с окружающим миром, нам придется более подробно рассмотреть схемы реагирования на ту или иную ситуацию.

Рассмотрим ситуацию благоприятную для нас, когда у человека радость (приятное событие или приятное известие и т. д.), то можно предположить определенное реагирование на подобные обстоятельства. Я думаю, что вы согласитесь со мной, если поставить условие действительно приятного события для данного конкретного человека, последует реагирование: хорошим настроением, хорошим самочувствием и хорошей работоспособностью. (Рис. 1)



Стилизованная, улыбающаяся физиономия означает благоприятную ситуацию.
Стрелки: а, б, в, направленные вверх указывают на эмоционально благоприятное реагирование.
а – хорошее настроение
б – хорошее самочувствие
в - хорошая работоспособность.

Рис. 1

А если допустить иное реагирование на сложившуюся благоприятную ситуацию? Рассмотрим подобный вариант несколько ниже.

Пришло время рассмотреть ситуацию неблагоприятную, в которой оказался человек, и возможные варианты реагирования на подобные жизненные осложнения.

Трагические обстоятельства: у человека горе, неприятное сообщение, неприятное известие, череда неприятностей, «жизнь пошла черной полосой» или какое-либо физическое недомогание - воспринимаются как неблагоприятная ситуация.

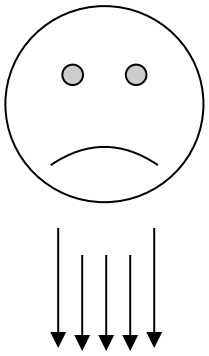
Ожидаемое реагирование, в выше означенных условиях, будет сниженным настроением, что приведет к тревожному состоянию, чувство тревоги нарушит ночной сон. Бессонная ночь вызовет ухудшение самочувствия, да и состояние тревоги будет способствовать ощущению дискомфорта с неприятными физическими ощущениями. Как обычно выражаются: «у меня плохое самочувствие», или «я плохо

себя чувствую».

Каждому присуще ощущение подобного состояния: у кого-то головная боль, различная по характеру и интенсивности, у кого-то ноет сердце. Иные описывают непонятные, какие-то странные приступы, а потому вызывающие особое опасение за состояние своего здоровья. В итоге, все это выражается в снижении работоспособности. (Рис. 2)

Стилизованная унылая физиономия обозначает огорчающие обстоятельства такие, как: горе, неприятное известие, неприятное сообщение, череда неприятностей, или какое-либо заболевание как огорчающее явление.
Стрелки, указывающие вниз, означают реагирование на ситуацию

г – сниженное настроение
д – чувство тревоги
е - нарушение ночного сна
ж – плохое самочувствие
з - снижение работоспособности.



г д е ж з

Рис 2

Так же, как и в предыдущих рассуждениях, попытаемся представить себе то, что в неблагоприятных условиях человек вместо огорчения испытывает радость. Вернемся к подобному предположению в дальнейших наших рассуждениях.

Может возникнуть вопрос о том, что рассматриваем совершенно очевидное и понятное любому. Но столь же очевидно и то, что любое сложное построение начинается с понятий малого и простого. Мы поэтому и в дальнейшем будем выстраивать наше здание по кирпичикам, располагая ясные для всех, а может быть и не для всех, явления в определенном порядке.

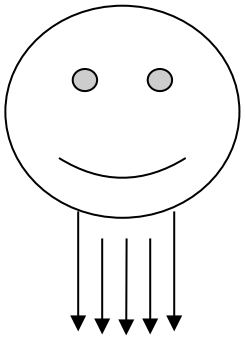
Глава 3. О том, как бы это выглядело, если бы люди реагировали, наоборот, при радости бы огорчались, а при неприятностях – радовались.

Для того чтобы убедиться в правильности наших рассуждений вернемся к ситуации, которую мы рассматривали как благоприятную, то есть ситуацию радости. Представив ситуацию действительно для нас положительную, радостную попробуем предположить то, что от нее падает настроение, возникает тревожное состояние, нарушается ночной

сон, ухудшается состояние, снижается работоспособность. (Рис 1а)

Стилизованная, улыбающаяся физиономии отражает
благоприятную ситуацию.

Стрелки обозначают реагирование на ситуацию, соответственно:
г - сниженное настроение,
д - тревога,
е - нарушение ночного сна,
ж - плохое самочувствие,
з - снижение работоспособности.



г д е ж з

Рис. 1а

Мне в данном случае, возражают тем, что большое радостное событие нарушит и ночной сон, и о работе заставит забыть. Так взволнует, что только с тревожным состоянием и сравнишь.
Но, наверное, согласитесь со мной в том, что-настроение-то не ухудшится.

При радости человек все же радуется, а не печалится. Подобный ход событий представляется более вероятным, иное же развитие состояния, скорее всего, укажет на неадекватный процесс.

В дальнейших наших исследованиях мы можем перейти к следующему предположению.

Представим себе ситуацию неблагоприятную для каждого из нас, такую, как горе, неприятное известие, неприятное событие, череда неприятностей или, как говорят:” Жизнь черной полосой пошла”, или какое-либо заболевание.

В ходе подобного рассуждения можно ограничиться и не очень значительным событием, огорчившим нас. Но для наглядности и более лучшего понимания обсуждаемого предмета, возьмем событие действительно неблагоприятное. Каждый может представить, или вспомнить свою ситуацию, несущую значительный негативный потенциал для него. Попробуем предположить то, что человек в этой ситуации радуется, то есть в этой для него неприятной ситуации у него хорошее настроение, хорошее самочувствие и хорошая работоспособность. (Рис. 2а).

Стилизованная, огорчающаяся физиономия отображает неблагоприятную ситуацию. Стрелки обозначают реагирование на ситуацию:

а – хорошее настроение,

б – хорошее самочувствие,

в – хорошая работоспособность.

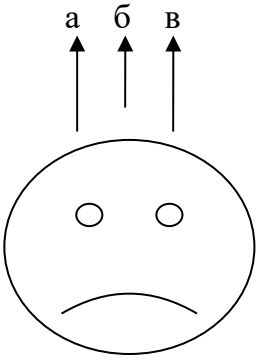


Рис. 2 а

Думаю, что каждому подобное явление покажется неправильным.

Например, вы узнали о неверности любимого человека и при этом искренне обрадовались. Или понесли, какой-либо значительный ущерб и при этом испытываете подъем настроения.

- Как здорово, что любимый мне изменил.
- Очень замечательно, что у меня загуляла жена.
- Как мне хорошо, знали бы вы, что я понес такую утрату.

В подобных условиях, скорее всего, будет уместным огорчение, а не благодушное состояние.

При помощи этих простых рассуждений мы приходим к выводу о том, что функционально правильное реагирование заключается в хорошем настроении при благоприятном событии и сниженном настроении в огорчающих обстоятельствах. (Рис. 3)

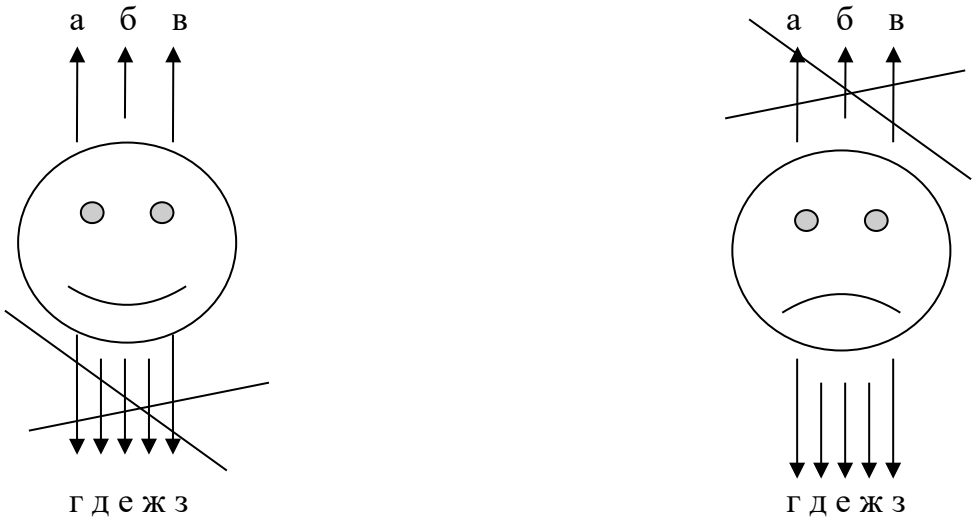


Рис. 3

Неадекватным будет вариант тогда, когда человек в благоприятных условиях огорчается, а в негативных обстоятельствах наоборот радуется.

Я не думаю, что подобный ход рассуждений вызовет возражения. Каждый согласится с тем, что приобретение радует, а утрата огорчает.

Но в исполняющих желания событиях человеку хорошо, а в огорчающих обстоятельствах плохо и не только морально, но и физически. Подобное угнетенное состояние воспринимается как болезненное, вследствие чего возникает желание избавиться от него. При возникших тягостных ощущениях создается впечатление того, что необходима медицинская помощь.

Глава 3. 1. Модель лечения плохого самочувствия, возникшего в обстоятельствах, которые огорчают.

Согласившись с этим, давайте, смоделируем ситуацию или представим несколько случаев, когда при негативном реагировании на них нам потребуется помощь врача.

Например, извините, пожалуйста, тяжело больна мать или ребенок, обстоятельства супружеской измены, неверность соратника, неприятности на работе, неудачи в жизни и так далее … Ситуаций, по поводу которых можно огорчаться, каждый может привести множество. В этой обстановке человек чувствует себя плохо, ощущает себя больным. Попытаемся улучшить состояние путем лечебных мероприятий.

Но вследствие того, что я лечусь, скорее всего, ни матери, ни ребенку не станет лучше, измена и неверность никуда не исчезнут, обстоятельства на работе и в жизни, скорее всего, останутся прежними. Хоть я и лечусь, но все равно буду переживать и за больную мать, и по поводу здоровья своего ребенка, и факт измены не будет меня радовать, и неудачи в жизни все равно будут огорчать, и т.д.

А раз вокруг меня положение не изменяется в лучшую, как бы мне хотелось, сторону, то я все равно буду переживать, по поводу огорчающих меня моментов.

Осознание того, что лечусь, а улучшения нет, настроение не нормализуется, тревожные думы, как и ранее, одолевают, и осознание этого еще больше ухудшает самочувствие. Вроде бы лечусь, а состояние становится еще хуже.

Но мы люди опытные, многое в жизни повидали и поэтому приходим, как нам кажется, к единственно правильному выводу. Приходим к убеждению того, что, скорее всего, отсутствие положительного эффекта обосновано неправильным выбором врача-специалиста и неверным, применяемым к нам методом лечения.

Умудренные горьким опытом, за деньги или прибегнув к помощи нужных нам знакомств, находим знатока своего дела, именно того, который нам поможет, и мы полностью в этом убеждены. И вот теперь меня лечит, как я представляю себе, классный специалист с уникальными методами лечения, предназначенными только для меня.

В итоге, что же получается? Увлекшись проблемами своего здоровья, вдруг обнаруживаю, что не замечал или просто старался не обращать пока внимания на обстоятельства, которые и привели меня к столь плачевному состоянию. Эти-то как раз жизненные невзгоды никуда и не исчезли.

Несмотря на то, что я активно занимался душевным и физическим своим состоянием, моей матери и ребенку не стало лучше, факт неверности никуда не исчез, обстановка на работе не изменилась, да и жизненные невзгоды никуда не исчезли.

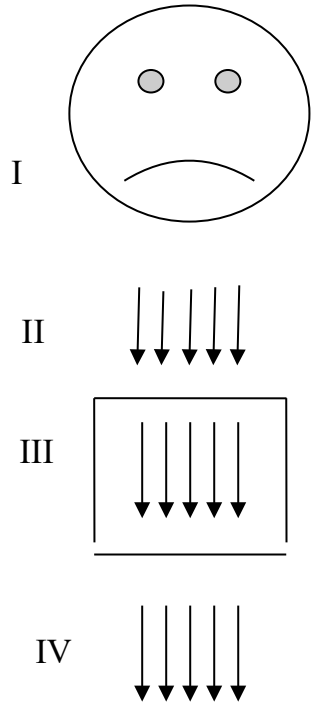
И в этих обстоятельствах, я, как и ранее огорчаюсь за свои неудачи даже на фоне, казалось бы, очень серьезного лечения. Осознание неэффективности попыток излечиться от болезненного реагирования на неприятности, еще более ухудшают состояние.

I - Стилизованное изображение неприятных жизненных обстоятельств.

II - Естественное реагирование на ситуацию сниженным настроением и неприятными ощущениями.

III – Ухудшение состояния при попытке отказаться от естественного реагирования на огорчающую ситуацию.
Собственное состояние становится неприятным обстоятельством

IV- Эмоционально-тревожное реагирование на сложившееся собственное состояние.



(к гл. 7. 6. 1) (к гл.8.) Рис. 4

Глава 3. 2. Анализ неэффективности предпринятого лечения естественно возникшего состояния. Мы пытались лечить неприятное самочувствие, которое возникло в огорчающих обстоятельствах.

А теперь как раз и наступило время в нашем диалоге поставить вопрос о том, что же происходит, казалось бы, верные усилия, направленные на улучшение состояния здоровья, привели как раз к противоположному эффекту.

То наблюдаемое событие, к прогнозу которого мы в настоящем подошли, могло возникнуть лишь в том случае, когда совершаются действия, нарушающие логику какого-либо последовательного события. Таким образом, произошло и в вышеописанном случае. Мы занимались лечением естественно возникшего состояния от неприятной ситуации.

Избавлялись или лучше сказать пытались в итоге исказить совершенно нормальное явление, заложенное в человеке природой

Никому не придет в голову заниматься лечением руки, которая выполняет свои естественные функции такие как, например, сгибаться, разгибаться или за что-то хвататься. Подобное предположение любому представится абсурдом. По-сути аналогичные действия по отношению к естественному функционированию психики в большинстве случаев принимается как нормальное явление.

К еще большему ухудшению состояния мы пришли, потому что занимались лечением совершенно естественного физиологического явления. Помните, мы пришли к выводу о том, что при удручающих обстоятельствах человек себя чувствует сникшим и это совершенно естественно.

Хотя и тягостно, но состояние совершенно адекватно сложившимся условиям. И в этих обстоятельствах мы увлеклись лечением совершенно естественного, физиологического состояния.

Это то же самое как пытаться лечить нормально функционирующую руку.

В итоге, мы не можем избавиться от удручающего состояния, вызванного огорчающими нас факторами. Эти психофизические ощущения сами становятся предметом для опасений и новых огорчающих предпосылок. И мы приходим к состоянию переживания по поводу своих переживаний. Первоначальные внешние причины, вызвавшие этот процесс, могут отойти и на второй план, а со временем,

возможно, совершенно утратить свое значение.

Конечно, в этом процессе возможны различные варианты, и он не является линейным и фатальным, но принцип развития в своей последовательности будет именно таким, какой мы с вами разобрали.

Глава 4. Рассуждения о возможном нормативе глубины и длительности эмоционального реагирования. Люди не одинаково реагируют на неприятности, кто-то страдает больше, а кто-то меньше.

На данном этапе нашего диалога мне обычно возражают. Указывают на то, что люди не одинаково реагируют на неприятности, кто-то огорчается больше, а кто-то переживает меньше. И конечно никто не возражает тому, что неприятности должны огорчать.

Возражение вызывает глубина и длительность переживаний и в этом случае создается впечатление того, что состояние другого более предпочтительно, по сравнению со своим состоянием. И в этом случае зачастую приводятся аргументы, как будто бы объясняющие более несчастное свое положение.

Обычно ссылки на большую чувствительность, слабость характера, расшатанность нервной системы, свою более тяжелую жизнь, накоплением неприятностей и так далее и подобных аргументов у каждого набирается достаточно.

Самое интересное в том, что у каждого есть пример сравнения с людьми, имеющими большую устойчивость и сопротивляемость жизненным невзгодам. Обычно это оказываются знакомые из ближнего или дальнего окружения, а возможно и литературные герои обязательно обладающие, так называемыми железными нервами, стальным характером, несгибаемой волей, большей жизненной стойкостью, возможно большим материальным обеспечением и тому подобное.

Возникает так называемый норматив, достижение которого якобы и приведет к тому желаемому результату устойчивости к жизненным невзгодам.

Глава 4. 1. Пример из практики: случай как будто бы подтверждающий наличие определенной нормы эмоционального реагирования по глубине и длительности.

Для подтверждения приведу один случай из практики. Обратилась

на прием женщина средних лет с жалобами на сниженное настроение с периодически возникающим тоскливым состоянием, часто наплывающие слезы, ночной сон с тревожными сновидениями, снижение аппетита, значительная потеря веса, опасения по поводу ухудшения своего здоровья. Из беседы было выяснено то, что подобные расстройства с переменным успехом продолжаются уже почти полгода.

В данном случае обнаружилась связь болезненного состояния с трагическими событиями прошлого этой пациентки. Оказалось, что в то время скоропостижно скончался ее муж. Понимая изначально причину своего состояния, она недоумевает по поводу длительности остающейся остроты переживаний.

И для этого сомнения у нее, на первый взгляд, есть основание, которое заключается в том, что у женщины этажом выше так же умер муж, но та, будто бы, особо не переживала, и буквально уже через, месяц сошлась с другим мужчиной. Моя пациентка объяснила устойчивость к жизненным невзгодам со стороны своей соседки ее сильным характером, крепкими нервами в противоположность своим характеристикам. Это пример различного реагирования людей на, казалось бы, одинаковые по-своему смыслу предпосылки.

Думаю, что трудно не согласиться с разнообразием реагирования людей на те или иные жизненные сюжеты. Люди радуются и огорчаются, но интенсивность, глубина и длительность проявлений у каждого своя. Кто-то больше радуется, кто-то меньше, кому-то свойственно глубже огорчаться, интенсивней переживать неудачи, а кому-то, как представляется со стороны, удается избегать чрезмерно интенсивных отрицательных эмоций. (к гл. 6. 1)

Глава 5. Разговор о некоторых принципиальных условиях, которые создадут возможность диалога с одинаковым пониманием происходящего. Подобная договоренность необходима для того, чтобы ответить на вопрос: «отчего же зависит высота положительного реагирования и глубина отрицательного реагирования?»

В настоящем, мы пришли к моменту, когда необходимо разобраться в том, от чего все же зависит высота положительного реагирования и глубина отрицательного, это нужно для того, чтобы и дальше находить общий язык в продуктивном общении. Обычно, мне сообщают о следующих характеристиках, влияющих на ту или иную степень

эмоционального ответа. К ним относят, как правило, характер, силу воли, воспитание. А также состояние организма, жизненные обстоятельства, сложившейся ситуацией и т. д.

А сейчас, давайте, попробуем разобраться, от чего же зависит высота положительных переживаний и глубина отрицательных.

Для того чтобы пойти дальше в наших рассуждениях, нужно договориться о некоторых условиях, которые создадут возможность диалога с одинаковым пониманием происходящего. А то бывает так, что люди говорят об одном и том же, но приводят не согласованные аргументы, которые у каждого из них обозначают свое или, имея в виду иное, обращаются к одним и тем же фактам, в итоге какое-либо согласованное понимание в общении становится не возможным. Чтобы избежать подобного в нашем случае договоримся об общем понимании некоторых положений.

Предлагаю определиться с тем, что внешние проявления - не есть суть внутренних переживаний, то есть, говоря о тех или иных переживаниях, мы будем иметь в виду внутреннее состояние человека, а не его внешнее поведение.

Определимся еще и с тем, что, находясь во внешней среде, человек осознает её. Например, осознание того, что у меня средний достаток или, наоборот, того, что я богат, или того, что я семейный человек или наоборот и т. д.

Понимание всего этого дает возможность пользоваться земными благами, если же ты этого не осознаешь, то и значение оно для тебя не имеет. Значит, мы живем в нашем информационном поле, значение которого лишь мы сами можем оценить.

Постарайтесь это понять. То, чего мы достигли, мы оцениваем по-иному, чем это оценивает наше окружение. Так что богат я или беден, счастлив или неблагополучен, могу решить лишь сам для себя, представление обо мне иного человека или результат коллективного мнения всегда будет ошибочным.

Заказать