



На ваши вопросы отвечает психолог, коуч Александр КИЧАЕВ. www.kichaev.ru

Как научиться отказываться?

Когда людям нужна моя помощь, я никогда им не отказываю. Понимаю, что меня просто используют, но требовать поддержки, когда она нужна мне, не могу, иначе получается, что не такой уж я и бескорыстный человек. Что сделать, чтобы мной перестали пользоваться?

Игорь Б., г. Псков

Кто бывает бескорыстным? Обычно люди, которые руководствуются духовными идеалами альтруизма. Противопоставляется альтруизму (от лат. alter – другой) – эгоизм (от лат. ego – я). Существует мнение, что жить для себя – плохо, а жить для других – хорошо. Но правильно ли ублажать эгоизм других в ущерб собственным интересам? Но, хоть и звучит парадоксально, альтруистом все же быть выгодно: бескорыстная помощь всегда бывает вознаграждена – благодарностью, признательностью других людей, ощущением собственной значимости или получением очередного «зачета» на пути к Богу. Вот и получается, что корысть – это банальное желание извлечь материальную выгоду, а бескорыстие – извлечение выгоды моральной. Поэтому альтруистические поступки также эгоистичны, но имеют «благородный» оттенок, т.к. одобряются обществом.

Чтобы Вами, Игорь, перестали пользоваться, нужно найти смелость поступать вопреки одобрению или осуждению окружающих

и жить в соответствии со своими принципами (если, конечно, они не аморальны).

Я чересчур эмоциональна

У меня взрывной характер. Не умею спокойно реагировать, всегда показываю свои эмоции. Понимаю, что и для здоровья это не полезно, и окружающие жалеют, что завели со мной разговор, но, как ни старалась, справиться с этим не смогла. Может, вы что-то посоветуете?

Ольга Ч., г. Орел

«У меня такой характер, ты со мною не шути!» – пела героиня культового советского фильма, подразумевая серьезные последствия для тех, кто вступит с ней в конфликт. Обладатели взрывного характера обычно обладают холерическим темпераментом и отличаются повышенной возбудимостью, импульсивностью, неуравновешенностью. Такие люди не умеют центрировать внутреннюю энергетику, которая разрушает не только отношения, но и наносит вред их собственному здоровью.

Вам, Ольга, нужно научиться управлять своей избыточной жизненной силой. Вот одно из упражнений. Носите с собой резиновое кольцо или лучше мячик из каучука. И когда почувствуете очередной прилив эмоций, сделайте глубокий вдох, стисните зубы, зажмурьте глаза, максимально напрягите все мышцы и изо всех сил сожмите мячик в руке, как бы передавая в него агрессию. А потом резко

разожмите руку и ощутите теплую волну, которая поднимется от мячика по руке и, дойдя до области шеи, расслабит все ваше тело. В момент упражнения постарайтесь на несколько секунд отвернуться или уединиться.

Сглаживаем конфликты

Мы с мужем живем неплохо, но если ссоримся, то всегда с итальянскими страстями. Он скажет грубость, я не удержусь и съезвлю в ответ... Обижаем друг друга, не получается вовремя остановиться. Я бы очень хотела уметь сглаживать конфликты. Подскажите, как этому можно научиться.

Лариса К., г. Курган

Мне известно немало случаев, когда «итальянские страсти» моих клиентов были неотъемлемым ритуалом их семейной жизни. Когда из их отношений уходила чувственность и повышенная эмоциональность, они расходились, теряя влечение друг к другу. Другой вопрос в том, чтобы эти сцены обходились без оскорблений и обид, ведь именно слова, сказанные сгоряча, могут больно ранить и разрушить отношения.

Вам надо, во-первых, выявить основные причины ваших ссор. Это может быть несовпадение по вопросу денег, верности, досуга, уважения, секса и пр. А потом (в спокойном состоянии) предложить супругу как бы встать на ваше место и оценить «его» позицию – что он чувствует, что думает. Нередко такой при-

ем сближает и устраняет глубинное непонимание в отношениях. Также не пропускайте словесные удары и, сделав глубокий вдох, реагируйте по формуле: «когда ты успокоишься, тебе будет стыдно за эти слова/поступки... подумай об этом...». Главное – избегать контратак по принципу «сам дурак!» Ведь так вы только усилите негативную энергетику, которая обратится против вас обоих.

Сексуальная зависимость

Вот уже два года я люблю одного человека. Он изредка звонит или приезжает, и я просто летаю! Правда, периодически он надолго пропадает, а когда я нужна, появляется снова. И я снова на седьмом небе! Подруга сказала, что он манипулирует мной. Так ли это?

Оксана С., Ростовская обл.

Любовь часто превращает человека в объект манипуляции. И, даже понимая это, мы получаем удовольствие от своей зависимости. Такое состояние будет устраивать вас до тех пор, пока вы «летаете» с любимым человеком. Помните, как в песне Пугачевой: «За ЭТО можно все отдать!..» Часто чувства обостряются от состояния неопределенности в отношениях, ведь предсказуемость, рутина делает секс «пресным». Нужно ли избавляться от сексуальной зависимости?

Нет – если это единственная «отрада» в жизни...

Да – если отношения бесперспективны и могут привести к одиночеству, когда вам будет далеко за...