Представляем вашему вниманию проект партии «Единая Россия» - «Крепкая семья». Автор и ведущей проекта, Левит Сергей Валерьевич, заместитель председателя гильдии психологов и педагогов при Торгово-промышленной палате Саратовской области, врач-психотерапевт. И региональный координатор проекта депутат Саратовской областной думы, Козлова Маргарита Сергеевна. Я хочу предоставить слово Сергею Валерьевичу, для того что бы он провел нам родительское собрание.

**Л.С.В.:** Здравствуйте дорогие друзья! Рад вас всех видеть. А поднимите руки, кто уже бывал на наших встречах.

*(Поднимают руки)*

А кто впервые?

*(Поднимают руки)*

Тема нашей встречи сегодня, я по крайней мере об этом хотел бы поговорить: «Зависимость, в разных ее проявлениях». Но в принципе можем говорить о чем угодно, все что вас беспокоит. Зависимость, я имею в виду, совершенно разные формы. Зависимость от психоактивных веществ, а в принципе, зависимость от людей. Бывает такая?

**Зал:** Да бывает.

**Л.С.В.:** Бывает и еще какая. Такие тяжкие случаи есть. А что дети от нас зависят, так ведь? Можно об этом поговорить. Слышал фразу: «Глубокое заблуждение, что мы воспитываем детей, на самом деле это они воспитывают нас и наша задача уклониться от их чрезмерно интенсивного воспитания». Скажите, пожалуйста, а какие вопросы для вас актуальны, что бы мы их сразу затронули. Можно прямо из зала.

**Зал:** Компьютерная зависимость.

**Л.С.В.:** Компьютерная зависимость, это обязательно поговорим. Так, еще.

**Зал:** От телефона.

**Л.С.В.:** Можно не обязательно по зависимости.

**Зал:** Учиться не хотят…

**Л.С.В.:** Учиться не хотят, да.

**Зал:** Гиперактивные дети.… У меня ребенок, девочка восьми лет, очень ко мне привязана…

**Л.С.В.:** Поднимите руки, по ощущениям к кому дети привязаны?

*(Поднимают руки)*

К вам привязаны? Поднимайте. Хорошо поговорим об этом.

**Зал:** Отношения со сверстниками в старших классах…

**Л.С.В.:** А что там не так?

**Зал:** Зависимость от мнения других.

**Л.С.В.:** Ведомый человек, да.

**Зал:** Да, ведомый.

**Л.С.В.:** Ну тогда в широком смысле о зависимостях поговорим. Сейчас я вам нарисую. Тимофей ты можешь эти лекции читать, по-моему. Седьмая лекция. Вот готовый лектор скоро будет.

*(Рисует на доске)*

Видите два кружочка? Не видно? Надо приподнять. Видно? Это кружочки я их криво нарисовал. Представьте, что это два шарика. Скажите, пожалуйста, вопрос всем, они могут катиться в разные стороны при желании? Ну, если они такие одушевленные.

**Зал:** Конечно.

**Л.С.В.:** Могут катиться рядом? Вот если у них какая-то цель где-то, они рядышком катятся. Но катятся вместе бок обок. Что их может держать рядом друг с другом. Хотя катиться они могут и по-разному. Общая какая-то цель, это важный момент. А вот говорят: «Любовь это не тогда когда смотрят друг на друга, а когда смотрят в одном направлении». Я уже прошлый раз рассказывал кода на своих консультациях приходит семья, а мне важно почувствовать, что у них творится, я прошу, например кого-нибудь из членов семьи. Приходит один человек, на стульях поставь свою семью. Прямо стульями, я, жена, дети. И я замечал, что комфортные отношения людей это когда их стулья стоят рядом. Когда друг на друга это или конфронтация, скорее всего. Или гиперконтроль. Особенно когда один в затылок другому. А это рядом, бок о бок. Ну, не знаю общая цель, может им интересно так ведь, рядышком. Можно ли назвать эти отношения… Скажите это зависимость?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Какая зависимость, они же сами могут катиться. Я бы сказал это партнерство. В принципе какое-то сотрудничество, партнерство. Но в принципе они могут катиться самостоятельно. Следующая картина. Я рисую один шарик вот такой, а это его осколочек. Видно? Да можно посмотреть. Вы можете на передний ряд пересесть, и вам будет видно, проходите. Выгодно сидеть впереди, я потом что-то раздавать буду, поэтому кому-то достанется, а кому-то нет. Кто-нибудь Библию читал? Та есть потрясающая фраза в «Новом завете». Христос говорит: «Я пришел разделить отца с сыном, мать с дочерью, невестку со свекровью, ибо близкие враги человека». Так что иногда надо разделять некоторых. Скажите, вот этот вот большой отколотый шар, он может сам катиться? Прихрамывая, да. А этот? Вообще не может. Можно ли сказать, что вот здесь есть зависимость.

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** И вот этот осколочек зависит от этого больше. И это уже другие отношения. Я сейчас с кем-нибудь покажу, как выглядят отношения партнерства и как выглядят отношения зависимости, например в семье между мужем и женой. Важно обсуждать отношения между мужем и женой, даже если мы ведем речь о детях.

**Зал:** Конечно.

**Л.С.В.:** На мой взгляд, это самое важное. С нас пример берут, более того когда обычно на консультацию приводят детей с отклонениями в поведении, как правило выясняются плохие отношения между родителями. И зачастую вот это отклонение в поведении детей, способ как-то склеить семью, общая беда она как-то объединяет. И так, пожалуйста, мне бы сюда женщину-добровольца, но только кто не был на наших лекциях.

*(Выходит доброволец из зала)*

Так, пожалуйста, выходите. Ничего тут такого не будет, предосудительного. А кто хочет и не выходит, подумайте, что вас останавливает. Давайте похлопаем.

*(Аплодисменты в зале)*

Как вас зовут?

**Доброволец:** Елена.

**Л.С.В.:** Елена, очень приятно, Сергей. Что бы получить максимум эффекта от наших занятий, лучше в них участвовать, непосредственно здесь. Но что вас удержало и не дало придти сюда. Это сейчас вам информация для самоанализа.

**Зал:** Скромность.

**Л.С.В.:** Скромность. Скромностью еще называют застенчивость. А застенчивость качество конечно страшное. Е лена, вы «Стрекозу и Муравей» басню читали?

**Елена:** Было дело.

**Л.С.В.:** Вот мы тогда с вашего позволения сыграем семью такую. Я буду муравей, а вы стрекоза. Тип муравья понятен, что за мужик?

**Зал:** Работяга…Жестокий…

**Л.С.В.:** Какой? Жестокий? Не грустил, на халяву. Ну да можно сказать и жестокий, но в принципе работящий. Поднимает бревна, трудится. Суровый может быть немножко. А стрекоза соответственно: «Лето красное пропела…», легкомысленная…

**Зал:** Просто женщина.

**Л.С.В.:** Просто женщина. С точки зрения психологии, я как бы вот такой мужчина. У меня все в порядке с трудолюбием, я умею зарабатывать деньги. Но у меня, например, не развито такое качество как общительность и не доверяю людям в частности женщинам. Есть такие мужики?

**Зал:** Есть… Навалом…

**Л.С.В.:** У нас мужчины в 90% страдают генекофобией, они боятся женщин. Ударить не бояться, а вот так что бы жениться, как-то бояться. Меня и мама воспитывала к примеру: «Смотри сынок, обманет, окрутит, охмурит. Запомни сынок, жен у тебя будет много, а мать у тебя будет всегда одна».

*(Смех в зале)*

Я как то на женщин посмотрел… Но тянет. И тянет и хочется общаться с кем-то. Я в своем муравейнике сижу, в однокомнатном, один. И как бы грустновато. А Елена сыграет женщину общительную. Знаете, норма слов у женщин 6 тысяч в день, а у этой 8 тысяч. Общительная, эмоциональная, но не черта не работает. Есть такие? Ну, вот допустим, была в семье, папа муравей тащил, она сидела и потом плавно она хочет перекочевать в чужой муравейник. У меня не развито такое качество как общительность, черта характера. А у нее не развито, ну скажем так, трудолюбие. Может такое быть? Лена, давайте с вами на одну ногу встанем, вы и я. Вот видите у нее что-то не хватает в характере, и у меня не хватает. И мы как то себя чувствуем не очень устойчиво. Мне пообщаться не с кем, а ей вообще есть будет нечего, если она к зиме не найдет мужика. И вот мы встретились. Здравствуйте. Давайте за руки возьмемся. Теперь она моя опора, а я ее опора. У меня теперь дома будет и женщина, 8 тысяч слов в день, не так уже скучно. Из меня вообще слова не вытянешь, а это вот какие-то эмоции на двоих. А я соответственно буду, полный пансион, вывезу в Сочи, за рубеж. Боа, шубу как-нибудь куплю. Крепкая российская семья. Видно сзади нас картинки я нарисовал? Это, какие отношения?

**Зал:** Партнерские…

**Л.С.В.:** Где же? Мы порознь не можем ходить, мы вместе.

**Зал:** Зависимость…

**Л.С.В.:** Конечно. У меня от нее эмоциональная, а у нее от меня материальная. И мои объяснения в любви и ее ко мне будут примерно такие: «Я без тебя жить не могу». Потому что я без нее действительно жить не могу. Как и она собственно без меня. Причем в басне «Стрекоза и Муравей» видимо она зависела больше. Потому что зимой померла она бы, скорее всего. Он конечно грустный был бы, но в тепле. И вот мы живем крепко, смотрите, как за руки держимся. Через какое-то время, Лена вот так живет и думает: «Что я сижу в четырех стенах на полном обеспечении». А в четырех стенах люди сходят с ума. И она вдруг решит пойти на какие-то курсы, на учебу и пойти на работу. Опустите ногу *(обращается к Елене)*. Вот она вышла на работу, как-то стала зарабатывать. Кстати увидела других людей, мужчин, не таких как я, молчунов. И думает, а что я с этим живу. Я, кажется ни чего, и чего-то стою. Пробуйте от меня уйти. Я ее отпущу? Нет. Я ей ногу сломаю. Что бы она где была?

**Зал:** Дома.

**Л.С.В.:** Дома. А это будет все очень красиво преподнесено.

-«Не надо тебе работать и вообще я тебя так люблю. Куда ты собралась? На какую учебу? Сиди дома, я без тебя жить не могу».

Безусловно, ревнивые люди, это люди которые чувствуют себя по жизни очень не устойчиво. И фактически они боятся потерять опору, поэтому всячески проверяют, следят, что бы она не куда не ушла. И не надо это называть любовью. Мне надо, что бы она была рядом. Меня не волнует ее развитие, пусть хоть совсем с ума сойдет, но всегда была рядом. Другой вариант, я вот так походил на эти встречи, а что я с этой собственно живу. И пытаюсь уйти от нее. Конечно, она меня не пустит. И кстати стадия отношений таких людей, у которых что-то недоразвито и они пытаются у других взять, имеют четкие моменты. Первое: это подкуп. Я ее, чем подкупил? А она меня соответственно, ну может она восхищалась мной, психологические взятки давала. Вторая стадия: если мы пытаемся разойтись. Пытайтесь от меня уйти.

**Елена:** Вот сейчас прямо.

**Л.С.В.:** Смотрите, будет давление на жалость.

-«Лена, посмотри, как мне без тебя плохо, сколько бутылок у меня тут, как я переживаю». -«Нет, уйду» - говорит она.

Это будет давление на справедливость:

-«Я тебе шубу покупал в 1998 году, а в кафе водил в 2001…»

**Зал:** Два букета дарил…

**Л.С.В.:** А уж если она совсем постарается уйти – шантаж:

-«Убью тебя, себя, Васю и так далее».

Вот такие отношения. Следующий момент, партнерские отношения. Это могут строить люди, которые материально могут обеспечить себя. Они могут психологически сами принимать решения. Скажите, а есть люди, которые сами не могут принимать решения? Они все время нуждаются в советах. Это еще один вид зависимости. Я вам показал материальную, эмоциональную, а есть интеллектуальная. Человек сам не может, что-то решить, он нуждается все время в совете.

-«А мне сегодня это одеть или это, а мне идет или не идет?».

Некоторые без подружек не могут и в магазин сходить. Я себя могу обеспечить, она себя тоже может обеспечить, как-то эмоционально мы можем жить в одиночестве. Это кстати признак психически здорового человека, когда ты можешь в принципе быть наедине с собой.

**Зал:** А если обожаешь быть наедине с собой?

**Л.С.В.:** Ну, молодец. У вас богатый внутренний мир. А что мудрецы они уходили, то в горы, то в лес, то в бочку.

**Зал:** А если постоянно хочется быть…

**Л.С.В.:** Да, единственное, что я хочу сказать, это нормально когда ваше одиночество никто не спонсирует. Когда вы сами себе зарабатываете на жизнь. Потому что когда такими философами в бочках становятся люди, подростки уже лет за 25, сидит у родителей в квартире, такой мудрый-мудрый. Ищет себя, но четыре раза в день шастает на кухню поесть. Это не считается, вот если вы при этом себя обеспечиваете и любите побыть в одиночестве, это нормально. Вы все равно же к людям выходите, поработать. И вот мы встретились, два самодостаточных человека. Как-то Лена без меня жила, я как-то без нее жил. Но вот мы встретились и нам как-то интересно. Общие темы для разговоров, какие-то планы общие. И тогда давайте мы возьмемся за руки, и пойдем по жизни *(пошли, вместе взявшись за руки).*

*(Аплодисменты в зале)*

Вот идем по жизни. Правда, может ли такое быть, что в процессе движения, кто-то из нас решит, что я в роле мужа или вы в роли жены, это такая роль, которая на себе все должна тащить. Нас так учат? И тогда в процессе ходьбы, она будет, как то плечо подставлять, обопрись. Может такое быть? Она как бы за меня, потом я уже перестану за свет платить. И вот вы знаете лет через десять, она вдруг почувствует, ты, мол иди, а я посижу. Может такое быть, когда мой партнер не развивается, а надо что бы он развивался. Как же сделать так, давайте попробуем. Теперь вы притормаживайте и обопритесь. Вот смотрите. Если я буду с ней стоять, и вести воспитательные беседы, это к чему-нибудь приведет. Человек делает так, как ему целесообразно. Тем не менее, от моих бесед ничего не меняется, и я продолжаю на себе тащить. И она как Пуговкин в «Операции Ы или другие приключения Шурика» на стойке там, он рассказывает про корабли, которые бороздят просторы. А теперь смотрите, я продолжаю идти. Вот сейчас есть момент истины, либо она за мной пойдет, либо она найдет другой костыль. Я не могу гарантировать, что она за мной пойдет, может она и останется, но у нее есть выбор. Может пойти?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Может. Или пожалуйста, у нас много людей, подберут. У нас очень любят людей на одной ноге. Алкоголик это явно человек на одной ноге. У нас женщины любят алкоголиков. Женщины наркоманов, алкоголиков подбирают. Потому что о них можно заботиться. У нас любимая сказка у многих женщин «Красавица и Чудовище» или «Аленький цветочек», что можно подобрать чудище, поколдовать и сделать из него человека. Не знаю вот такая сказка у многих. Почему то не чего там не происходит. Вы знаете, характер человека формируется к трем, японцы говорят, наши говорят к семи. А уже взрослый мужчина, по крайней мере, который физически взрослый, там характер уже давно сформировался. Я не знаю как его превратить из чудовища в человека, если только он сам не захочет превратиться. Теперь вопрос вам на засыпку. Сейчас мы с Леной еще раз покажем. Так, давайте встанем за руки и на одну ножку. Вот кто знает, не подсказывайте. Какие отношения крепче? Лен, где рукопожатии крепче?

**Елена:** Вот здесь. Здесь держаться лучше.

**Л.С.В.:** Потому что здесь есть зависимость. И, например, в этих отношениях если она без меня жить не может, я прихожу с утра нетрезвый в губной помаде и как то грубо с ней разговариваю. А она мне в сердцах говорит:

-«Завтра пойду в ЗАГС разводиться».

Она пойдет?

**Зал:** Нет.

**Л.С.В.:** Нет. И здесь как Шопенгауэр говорил: «Позволишь человеку обращаться с собой плохо, ты разрешишь обращаться с собой еще хуже». Конечно я же знаю, что она не куда не денется. А что мне себя не вести так как мне хочется. А в этих отношениях, Лена вы будете меня терпеть, а?

**Елена:** Пошла и развелась.

**Л.С.В.:** Она пойдет и тут же укатится как перекати-поле, ни дня не задержится. Причем это будет читаться в ее глазах. Это читается? Что я не позволю над собой издеваться, это моментально улавливается окружающими людьми, не только в семье, но и на работе. Есть фраза: «Легко работать, когда у вас написаны два заявления, первое заявление это отпустить в отпуск, на учебу или на прибавку, а второе об увольнении». Если вы достигли такой степени квалификации, что работаете с двумя заявлениями, хотя бы мысленно написанными, вы знаете вам будет легко работать. И начальник это почувствует. Поэтому, безусловно, вот эти вот отношения крепкие, но жизнь в них не очень приятная. Давайте похлопаем Елене.

*(Аплодисменты в зале)*

Не могу не привести пример, простите, кто слышал, мне он очень нравится, что чувствует зависимый человек? Лена стояла на одной ноге она как бы прочувствовала, а сейчас и вы прочувствуете. Спокойно сидите на своих стульях? Не беспокоят они вас? Скажите, а если сломались под вами стулья и вы грохнулись, вы бы разбились? Не зависит ваша жизнь от вашего стула? А давайте сейчас на край девятиэтажного дома, стул поставим или на край скалы. Как вы к этому будете относиться? Будете его допрашивать: «А ты меня любишь». Проверять его, на месте ли. А стул он же может начать с вами разговаривать: «Что ты так сидишь, выпрями спину». Куда же вы денетесь, а что в душе будет накипать? Злость, ненависть. Поэтому состояние зависимости оно не когда не предполагает покоя, нет покоя в зависимых отношениях. Ты нуждаешься в этом человеке, ты пытаешься ему угодить, ты ему не доверяешь и ты его ненавидишь.

**Зал:** А почему они тогда крепче?

**Л.С.В.:** А потому, что кажется, я сейчас избавлюсь от этих отношений, то я упаду в пропасть и совсем погибну.

**Зал:** А если понимаешь, что это больные отношения?

**Л.С.В.:** Ну понимаешь какой-то частью мозга, а какой-то еще не понимаешь. Я же вам приводил пример, когда одну женщину я консультировал, женщина 30 лет владелец магазинов, пельменная еще у нее там была. И жила с одним, издевался над ней, изменял, причем на ее автомобиле, который она ему купила.

**Зал:** Но это бред.

**Л.С.В.:** Это не бред, это жизнь.

**Зал:** Слабость женщина свою показывает…

**Л.С.В.:** Да, безусловно. А почему вы не можете избавиться, я у нее спросил. А она мне сказала: «А кому потом я буду нужна?».

**Зал:** Самооценки нет.

**Л.С.В.:** Низкая самооценка. И это не он ей сделал низкую самооценку, а она с этой самооценкой выросла в своей семье. Как он с ней сошелся? Он ей пел дифирамбы: «Я без тебя жить не могу, красивой как ты я нигде не видел». А потом когда она пытается его выгнать, он говорит: «Кому ты будешь нужна такая страшная». Потом она ему, что-то дарит и он ей опять дифирамб. Вот этот страх, что я буду не кому не нужна. Психологический страх. Ей плохо, но потеряв эти отношения с ее точки зрения, ей будет еще хуже. Вот вы правильно сделали замечание. Пропасть эта знаете где? В голове, ее нет. Я сейчас вам это попробую доказать. Кто сейчас находиться в тяжелых отношениях, где есть элементы зависимости? Можете руки не поднимать. А можете поднять, если хотите. И это не обязательно в семье, это может быть и на работе. И от работы можно зависеть. Ты в нее вцепилась, ты боишься ее потерять. Когда говорят о сокращении, сразу паника начинается. Но в воскресенье тошнит при мысли о работе. Это вот оно и есть. А теперь давайте представим, я сейчас хлопну в ладоши, и произойдет чудо. Вы останетесь без этой работы и без этих отношений, в которых вы находитесь. Грубо говоря, стрекоза без муравья. Попробуем?

**Зал:** Попробуем.

*(Сергей Валерьевич, хлопает в ладоши)*

**Л.С.В.:** Следующий вопрос. Вот вы потеряли эти отношения, вы физически помрете теперь? От голода. Даже если вы потеряли человека, который полностью вас спонсировал? А дети ваши помрут? Кто сказал, конечно?

*(Смех в зале)*

Вы, да. Прямо от голода и холода. Сейчас на улице вы ложитесь и замерзаете.

**Зал:** Если человеку ни денег взять негде. Может же быть такое?

**Л.С.В.:** Вот представьте, вы на улице. Денег нет, негде взять. У вас дети есть?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Сколько?

**Зал:** Семь лет, мальчик.

**Л.С.В.:** Вы с сыном семи лет, сейчас апрель еще холодно, оказываетесь на улице…

**Зал:** Я то найду, но бывают у людей…

**Л.С.В.:** Я сейчас и пытаюсь… А я, честно говоря думаю, что когда дело запахнет керосином ни кто не ляжет и не помрет. Я сейчас и делаю мысленный эксперимент. Я хочу, что эти люди, которые сейчас в зале представили, что они выходят из здания школы, и у них нет этих отношений. Вы помрете от голода и холода? А особенно если работу потеряют. Сейчас усугубим ситуацию, и работу потеряли. И не выкрутитесь? Выкрутитесь. Поэтому, по крайней мере, страх, что я физически от голодухи, это все в голове конечно.

**Зал:** Страх не найти лучшего, а не расстаться с худшем в основном…

**Л.С.В.:** Что произойдет дальше, когда вы расстанетесь?

**Зал:** Печалька.

**Л.С.В.:** Сколько вы будете печалиться? Всю оставшуюся жизнь, да. Поэтому к вопросу, почему она не уходит. Потому что в ее представлении будет печалька на всю оставшуюся жизнь. Сейчас я еще про зависимость буду говорить. Но пока я не стер эти круги, я вам проиллюстрирую зависимость от компьютера, алкоголя, сигарет и так далее. Вот представьте, что этот человек, не могу написать «Я». Могу написать какое-то имя. Напишу «Вася». Никого не обижу? Вот Вася, вот фужер вина. Вася может жить без вина, вино может жить без Васи. Но они где-то встретились и как бы покатились, но в принципе, он может жить без вина. И если они не встретились, у него настроение от этого ни как не зависит. Если это вот такие отношения. А если отношения такие, что вот например, Вася *(рисует на доске),* а это, например вино или водка. Согласитесь это другая картина. Он без этой дозы уже не может гладко катиться по жизни. Ну что это за пятница без… Что это за выходные…. Как это после работы и не расслабиться. Это уже становится частью его жизни. А может быть лет через 10-15 вот этого употребления, поменяется картина. Вот здесь будет вино *(рисует на доске)*, а вот здесь будет Вася. Вы же знаете, как развивается зависимость? Вначале употребляют психоактивные вещества, для эйфории, для радости, а потом вы уже наркоман или алкоголик. И пьют для того что бы встать с постели. И вот это вещество оно человека буквально пожирает. И от человека ни чего не остается. Пожалуйста, то же самое с компьютером, если вы… Знаете компьютер уже сильно вошел в нашу жизнь. Поднимите руки, кто сам регулярно пользуется компьютером?

*(Поднимают руки)*

Я хочу сказать, это знаете как бы, зависимость от лифта, зависимость от… Ну да мы пользуемся этим. Что если вы не получив доступ в Интернет, у вас резко портится настроение, вы становитесь раздраженным, то есть явно это встраивается… Когда свет потушат… У вас свет отключают в Заводском районе?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Вы замечали, что в семьях происходит, когда свет отключают.

**Зал:** Делать нечего… Спать ложатся… Разговаривают, как сейчас, всей семьей.

**Л.С.В.:** Нет, ну спать может и не лягут, хотя это тоже не плохой вариант, в принципе зажигают свечи и как то начинают общаться. А если затягивается, какие-то разговоры, игры вспоминаются. Лото, карты достают. А потом свет включают… Мы же критикуем детей, что они в компьютере, но дело все в том, что мы тоже не всегда в реальности. Фактически уход в Интернет, это уход в другую реальность. А уход в телесериалы, это ведь тоже уход. У кого-то прошло, у кого-то не прошло. Разговор с подругой это тоже уход. Чем тогда разговор в переписке хуже этого разговора? Вы знаете, разговор с подругой мне напоминает вот что, носовой платок не буду доставать, как высмаркиваются. Разговор это когда один в другого, высмаркивается. У нее нос раскладывает, вы пропитываетесь всеми эмоциональными отходами. Хотя знаете, есть такая фраза, не знаю согласитесь или нет, подружка это плахой психотерапевт. Можно сказать дешевый психотерапевт, но дорогой друг. На вас излили или вы излили, вам стало полегче, большой вопрос поменялось ли что-то кардинально.

**Зал:** Бывает… Смотря по эмоциональному состоянию…

**Л.С.В.:** Бывает. Конечно, безусловно…

**Зал:** Разговор может быть радостным…

**Л.С.В.:** Бывает радостным, я не против.

**Зал:** Что бы понять свою проблему иногда ее надо просто озвучить.

**Л.С.В.:** Да, тогда легко понять, если проговорила, озвучила, и что-то поменялось, тогда это конструктивный разговор, если через три дня она вам звонит и туже проблему на вас вываливает, то это как-то перебор. Дело в том, что когда один в роли жертвы все время… Вы знаете, что есть роль жертвы? Вот есть жертва, когда вы упали и сломали ногу. Вот вы жертва. Вас можно отвезти в травмпункт и наложить гипс и у вас нога зарастет. А есть жертва с большой буквы «Ж». Роль, которую человек играет по жизни. Скажите, почему выгодно играть роль жертвы?

**Зал:** Что бы все жалели.

**Л.С.В.:** В центре внимания, безусловно. Что ты хотел сказать?

**Зал:** Общение.

**Л.С.В.:** Общение. Я вам покажу такого психологического вампира, называется «беспомощная личность», очень распространенный вампир. Кто слышал, тогда не подсказывайте. Представьте, что я такая полная женщина или полный мужчина. Скажите пожалуйста, как мне похудеть?

**Зал:** Меньше есть.

**Л.С.В.:** Это хороший совет. Я всем готовлю, мне приходится все пробовать, не могу похудеть. Еще посоветуйте.

**Зал:** Тогда не готовьте.

**Л.С.В.:** Не могу не готовить, у меня семья большая.

**Зал:** Займитесь спортом.

**Л.С.В.:** Вы знаете, у меня нет спортивной одежды, что мне предпринять.

**Зал:** Возьмите себя в руки.

**Л.С.В.:** Я пробовал, не получается. Что же делать?

**Зал:** Полюбите себя.

**Л.С.В.:** Вы знаете, я пробовал полюбить себя, не получается. А на физкультуру денег нет. Обратите внимание, я получаю ваше внимание, и вы действительно искренне пытаетесь мне помочь. Я в центре вашего внимания. Это называется игра «Почему бы вам не дано». Почему бы вам не заняться физкультурой – у меня нет спортивного костюма, почему бы вам не пойти к психологу… Я как бы соглашаюсь, но я не делаю. Я не собираюсь, что-то менять, мне нужно ваше внимание. А я у вас краду ваше время. И эмоции, потому что через полтора часа у вас наступит состояние раздражения. Встречали вы таких людей? Их много, причем к ним не придерешься, вы знаете, сейчас, если у вас из сумки кошелек потянут, вы хоть покричите, полиция вмешается. А воруют время, и вроде бы и не пожалуешься. Как быстренько прекратить эту игру? Надо спросить эту Марию Ивановну? Просто задать вопрос:

-«Что же вы собираетесь предпринять?».

Хороший вопрос?

-«Не знаю» - скажет она.

-«Да и я не знаю» - ответите вы.

Тут главное не бояться выглядеть глупо. Кого эти люди вампирят, тех которые любят выглядеть умно. И они действительно начинают учить этого человека. Минут двадцать они чувствуют себя очень умными, по с равнению с ним. Потом у них возникает раздражение, потому что ей не чего не подходит. Но она пойдет и еще кого-нибудь найдет. Но самое главное, она же не развивается, а крадет время. Это важно понять, потому что многие люди эмоционально истощенные. На них много вот этих вот пиявочек висит. Которые они сами на себя и повесили. Я вам сейчас покажу, что бы зависимость уже совсем проиллюстрировать. С другой стороны мы же не можем все себе дать сами. Сейчас кто-то может понять, что независимость и люди не нужны. Нет, люди нужны, без людей ни как. Что значит зависимость от человека? Кто-нибудь слышал такой психологический термин «пирамида потребностей Маслоу»?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Я сейчас нарисую, может я неправильно ее помню, но как помню *(рисует на* *доске)*. Значит это наши потребности. Вот считается, что базовая потребность, это потребность в еде и воде. Это я могу доказать, вот например животные идут на водопой, когда засуха, и хотят пить. Они обращают внимание на безопасность? Нет. Крокодилы, тигры они все идут к водопою, поэтому, когда человека припекло есть и пить, он уже о безопасности не думает. Поэтому потребность в питании, еде и воде самая базисная. Я думаю, что сейчас здесь люди сидят относительно сытые и не сильно хотящие пить иначе вы не могли бы слушать и пошли бы куда-то есть. Следующая потребность, когда человек сыт у него есть еда и вода, это потребность в безопасности. Скажите одежда на вас это проявление безопасности? Сейчас холодно у вас есть теплая одежда. Крыша над головой, квартира своя или съемная, это проявление безопасности?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Вот представьте, человек сытый в безопасности, дальше какие потребности у него проявляются?

**Зал:** Общение.

**Л.С.В.:** Ну как то хочется общаться. Там знаете по как у Маслоу потребность в принадлежности, то есть я часть какого-то общества. Это важно себя чувствовать частью стаи, что ли? Я часть семьи, я часть коллектива, я часть чего-то. Самое страшное наказание в древнее время, их даже не убивали, их просто изгоняли из племени, и это означало гибель. И мамонта не завалишь и костер не разведешь, сожрут. Потребность принадлежать к коллективу, потребность в принадлежности. Каждый к чему-то принадлежит к коллективу, к семье. Скажите, когда ты уже принадлежишь к какому-то обществу, важно, что в этом обществе тебя уважали. Не как в «Джентельменах удачи»:

-«Папаша, а ваше место возле параши».

А как бы уважали. Это потребность в уважении. Скажите, а бывает такое, человек сыт, у него есть квартира, дубленка, он работает и на хорошем счету, а все равно какая-то неудовлетворенность. Это какая потребность у него зудит?

**Зал:** Самореализация.

**Л.С.В.:** Самореализация. Это как бы реализовать таланты, которые есть в ком? В нас. Мы уже говорили на наших встречах, и наша последняя встреча будет посвящена как раз самореализации. Таланты они же не дремлют, они же пытаются найти выход. Как понять, почему талант твоего ребенка, да не надо его тестировать, надо просто внимательно за ним наблюдать и смотреть к чему у него есть склонности. Поэтому я приветствую, когда дети, по молодости совсем пробуют заниматься в разных кружках. Это нормально. Где-то он нападет на свой талант. Конечно, желательно к юношеству как-то сконцентрироваться. А вначале пусть пробуют.

**Зал:** А если у ребенка нет желания пробовать ничего.

**Л.С.В.:** Это уже ребенок… Я сейчас расскажу, почему у него нет желания. Сейчас я к этому подойду. Итак, потребность в самореализации. На мой взгляд, что такое зависимость от конкретного человека, когда с вашей точки зрения только этот единственный человек. Вася, например, может вам дать чувство безопасности, еду, чувство, что вы принадлежите, уважение и больше ни кто другой. Иллюзия такая. Кроме него меня любить и уважать не будет. Тогда ты попадаешь в зависимость.

**Зал:** А как с этим бороться?

**Л.С.В.:** Как с этим бороться, начать с себя самой.

**Зал:** Вот у меня дочка, она не может у бабушке побыть. Мы отвозим ее к бабушке с дедушкой, и не можем куда-то сходить. Она говорит, что мне страшно.

**Л.С.В.:** Это уже какая роль играется? Жертва. Вы когда-нибудь были в театре? Вот на сцене играют артисты, и они каждый свою играют роль. Представьте, вышли мы на сцену, какой-то у нас идет диалог. Если один артист замолчит и перестанет говорить слова, они смогут эту сцену сыграть? Значит, если один артист играет роль жертвы, то второй видимо играет роль, я сейчас скажу кого. Есть такой закон психологический, называется «Треугольник судьбы». Кто знает про этот закон? Никто? Посмотрите еще в Интернете, я тоже не так давно узнал *(пишет на доске)*. Вот существуют законы, например, есть уголовный закон, вернее закон из уголовного кодекса. Скажите их можно нарушить? Нарушить можно, но есть люди, которые умудряются от наказания спрятаться. Но есть законы природы, которые нарушить в принципе нельзя. Вот если я сейчас отпущу мелок, что с ним будет?

**Зал:** Разобьется.

**Л.С.В.:** Давайте проверим, может быть в 43 школе не упадет. Сейчас проверим *(отпускает* *мелок)*. Упал. Какой закон действовал? И отменить его нельзя, может быть на Луне его нет или на космической станции, но здесь он действует. Этот закон, который я сейчас нарисую, я не знаю случаев, что бы он не сработал. Называется он «Треугольник судьбы». Вот здесь я напишу слово «Избавитель», здесь я напишу слово «Преследователь», а здесь я напишу слово «Жертва». И стрелочки я поставлю в обе стороны. Что такое «Избавитель», это человек который оказывает услуги, когда его никто об это не просит. Встречали? Сейчас покажу. Можно на вас? Вы сидите. Как вас зовут?

**Зал:** Марина.

**Л.С.В.:** Сейчас я побуду избавителем, я сейчас буду человеком, который делает добрые дела, когда его не просят. Вы мне подыграйте, хорошо? Марина, сядте пожалуйста ровно, а то сколиоз будет. И ножки ровно поставьте. Достаньте телефон и возьмите его в правую руку.

**Марина:** Не хочу.

**Л.С.В.:** Мы же сценку играем. Сядьте ровно и смотрите вот на надпись «Выход». Обратите внимание, я навел в жизни Марины порядок. А она меня просила? Это чей порядок?

**Зал:** Ваш.

**Л.С.В.:** Мой. Причем я навел порядок из благих побуждений, потому что я считаю, что надо именно так сидеть, что бы здоровье было в норме. Она не знает, как ей сидеть и не знала, а я вот знаю. И над моей головой загорается нимб, обратите внимание. Я практически святой. Меня значимость, в темечко ударило. А вам хочется по-своему сидеть? Конечно. Я сейчас отвернусь, а вы сядете по-своему. Бессовестная. Я перешел из избавителя в «Жертву». Я почувствовал себя оплеванным. Я же в нее всю душу вложил. Я же ради нее жил. Да у меня вся жизнь была посвящена ей. И теперь я стану «Преследователем». Бессовестная, сядь ровно. И я начинаю орать. Вот это «Треугольник судьбы». Как в том стишке: «Гражданка одна из России, влезала куда не просили, и в стойло с конем, из хаты с огнем пинками ее выносили».

*(Смех в зале)*

Вот когда начинают влезать не в свои дела, в чужие шкафы, в чужие жизни. Имейте в виду, что избавитель, ему-то конечно классно, но человеку о котором он заботится возникает какое чувство? Не очень. Вмазать хотелось. Более того, если бы я ее усаживал лет 15 как подросток, то потом она не просто сядет, как она сидела, она сядет наоборот. Ко мне обычно приходят родители, на консультацию, знаете в каком состоянии? В состоянии жертвы или преследователя. Они приходят растеренные. Я столько в него вложила, а меня не уважают, не слушают, мне приходиться орать. Я знаю, что раз они стали жертвами, они долгое время были кем?

**Зал:** Избавителями.

**Л.С.В.:** Избавителями. По-другому быть не может, это закон. Если брать Библию, Иисус Христос был спасителем, что с ним сделали?

**Зал:** Распяли.

**Л.С.В.:** Его распяли, а что же вы хотите. Одна мне все говорит:

-«Что же такое, я в деревню, к своим родственникам каждый сезон привожу шубу. Я только сейчас узнала, что они за моей спиной говорят гадости».

Закон. Потому, когда она свою шубу с барского плеча им привозит, что происходит с самооценкой? Она падает. Конечно, они говорят ей спасибо, но это плевок в их сторону, и поэтому они говорят гадости про нее. Я вам расскажу три правила. Вы вообще осознайте этот закон, можно нарисовать и повесить над кроватью. Я между прочем его вроде бы знаю, но сам периодически влазию. Вот идешь с предложением, когда тебя не просят, и получаешь.

**Зал:** А как это к детям применить. Они не когда не просят что бы их воспитывали.

**Л.С.В.:** Итак как это применить к детям. Первое правило: «Помогай, когда тебя просят». А почему я рассказываю, потому что девочка в роли жертвы такой вот печальной, слабенькой, то скорее всего рядом есть опекающие родители. Вот для начала, помогай когда просят. Скажите пожалуйста, ваши дети на мою, ну мои уж точно, у меня старшему 16, младшему 8. Они же могут разговаривать? Они могут сказать:

-«Дай пожалуйста, то-то…».

Другой вопрос, говорят ли они это. Очень часто с детства, мы предвосхищаем желания детей.

-«А ты кушать не хочешь? Сопельки не вытереть? А может мультики?».

То есть мы начинаем предлагать. Дети не умеют просить. Кстати, хочу, это не просьба. Это констатация факта. И на фразу «Я хочу конфету», вы можете сказать «Классно» или «Ну здорово, что ты хочешь». Значит человек живой, у него есть желание, но это не просьба.

**Зал:** Как лиса подходит и говорит: «Мама, а можно…».

**Л.С.В.:** Правильно. Дети великие психологи. Они знают кому, что продемонстрировать. Кому-то надо сидеть в печали, на кого-то обидеться, к кому-то лисой подойти. Попробуйте сегодня придти и не предлагать своих услуг.

**Зал:** Как минимум лягут спать голодными.

**Л.С.В.:** Ради Бога пусть лягут спать голодными. И не выучат уроки. И столкнутся с реальностью наконец-то. Я потом расскажу, как их с реальностью… Вы хотите, что бы дети повзрослели, и перестали плакать и ныть, их надо быстрее с реальностью познакомить. Расскажу как. Второе правило: «Сделать сначала свои дела». Потому что если вы бросите свое дело, я не беру пример, когда ребенок тонет, например. Я имею в виду, когда вы, например, кушаете или как одна говорит, что жарит рыбу, приходит сын, садится за кухонный стол, и просит проверить как он знает уроки. И получается, что я не могу толком пожарить и не могу слушать, что он говорит. А почему вы ему раньше семи не подойти или позже. У него оказывается раньше Интернет, а позже сериал. Вот она разрывается и в результате у них конфликты. Поэтому сделайте сначала свои дела. И например, вы кушаете, вас зовут помочь, если это не смертельно, надо сначала доесть. Вот мы говорим, почему не уважают часто дети родителей, а мы же сами ставим себя в такое положение. Себя надо тоже ценить. И третье правило: «Убедись, что человек это не может сделать сам». Вот пожалуйста, три правила, которые избавят вас от этой роли. Но конечно вашим родственникам они крайне не понравятся. Я этот треугольник проиллюстрирую. Многие видели этот пример, и заодно скажу, почему ребенок ничего не хочет. Просто посмотрите, это будет иллюстрация треугольника. Бежит ребенок на встречу, может упасть? Может. И по идее он бы сам должен встать. Потому что когда он будет вставать, у него будут развиваться мышцы, и самооценка, кстати будет расти – я сам встал. Но мы ахаем и охаем не потому что у него кровь там течет, а потому что он лежит, все смотрят, а он лежит на асфальте. И вот этот акт избавительства, он должен сделать сам. Он даже ручки не протянул в мою сторону, а я подбегаю, упреждаю его желание, хватаю и раз сюда вот *(показывает на шею).* И до 18 лет. И он ни в чем не нуждается. И он там сидит. Лучший кусок кому? Ему. Лучшее место за столом кому?

**Зал:** Папе…

*(Смех в зале)*

**Л.С.В.:** Это разумно, это вы замечательный человек. А я бы сказал, что тому, кто приносит больше денег, а если это папа, значит ему. Если вы, то вам. А ребенок еще пока не принес ничего. Будущее его прекрасно, но пока он как бы… А он на каком месте? На первом. Я буду ходить в рваном, а ему все самое лучшее. И он там сидит. Руки у него крепкие, держится он за шею. У него проблемы с ногами, они у него как веревочки. У него будет проблема с мотивацией. Мне приводят таких и спрашивают, а почему он ничего не хочет. А потому что у него все есть. И потому что он знает, что вы не допустите, что бы ни выгнали из школы, не поступил в институт и сами решите этот вопрос. Мотивировать человека сидящего на шее… Фактически это директор, он на каком месте? На первом. Я не знаю, как его мотивировать. Первый шаг для такого человека, его надо с шеи снять. Вот вы можете придти с собрания и сказать: «Вот я послушала психолога и поняла, что ты у меня взрослая. Я тебе все нервы измотала. Не зря ты меня кричишь и ругаешься. И мне уже от тебя надо потихонечку отходить, что бы ты приучалась жить самостоятельно. Что бы я тебе нервы не мотала». И здесь можно нарисовать табличку. Не знаю, прошлый раз мы рисовали, но еще раз нарисуем. Тимофей, а ты по-моему дома должен был нарисовать?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Вы сделали?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Сейчас поделитесь. Нарисуйте с вашими детьми вот такую таблицу *(рисует на* *доске)*. Разделите ее на три части и вот в этой колонке напишите: «Делаем вместо». Скажите, вы делаете что-либо вместо детей? Ну как минимум готовим, покупаем продукты, некоторые уроки делают. У вас длинный список вышел?

**Зал:** Нормальный.

**Л.С.В.:** Нормальный, да. Следующая колонка, как вы думаете, что здесь будет?

**Зал:** Вместе.

**Л.С.В.:** Вместе. Вместе даже если вы когда побуждаете ребенка к этим действиям, это уже вместе. Если вы говорите, когда он сам не может сесть за уроки: «Иди, делай уроки». Все равно вместе. Один это когда полностью без напоминаний. И третья колонка, это какая будет?

**Зал:** Сам.

**Л.С.В.:** «Делает сам». Пожалуйста, поделитесь. Тимофей, выходи. Давайте похлопаем ему.

*(Аплодисменты в зале)*

Тимофей, что у тебя было, что родители делают или делали вместо тебя.

**Тимофей:** Уже нечего.

**Л.С.В.:** Что вы делаете вместе?

**Тимофей:** Готовим. И больше не чего.

**Л.С.В.:** А что ты делаешь сам?

**Тимофей:** Я умею сам готовить.

**Л.С.В.:** То есть, какие-то блюда он готовит сам. Какие блюда ты готовишь сам?

**Тимофей:** Яичницу.

**Л.С.В.:** Яичница. Еще.

**Тимофей:** Картошку.

**Л.С.В.:** А что ты с ней делаешь?

**Тимофей:** Жарю.

**Л.С.В.:** Жаришь сам, да. Варишь сам, а жаришь вместе. Так еще чего сам делаешь?

**Тимофей:** Велосипед чиню.

**Л.С.В.:** Велосипед чинишь. Ты громче говори, ты уже оратор. Еще что?

**Тимофей:** Уроки.

**Л.С.В.:** Так, уроки. Без напоминаний? Это важный навык, когда он сам делает уроки? Это кстати навык. Уроки, сделанные на «5», но когда не сам человек организовал обучение это очень сомнительно. Вы же не будете потом в институте и по жизни с ним рядом быть. Поэтому то что он сам делает уроки, тебе сколько лет?

**Тимофей:** Семь.

**Л.С.В.:** В семь лет это конечно здорово. Еще что ты делаешь сам?

**Тимофей:** Гуляю.

**Л.С.В.:** Гуляешь. Это тоже навык. Самому пойти погулять. Просыпаешься сам?

**Тимофей:** Не всегда.

**Л.С.В.:** Это пока вместе. А что вы делаете «вместо» *(вопрос к маме Тимофея)*?

**Мама Тимофея:** Покупка, стирка, уборка, готовка.

**Л.С.В.:** В чем смысл этой таблицы? Можно с ребенком обсудить, что бы из этого вот списка перенести сюда. А давай вместе погладим белье, если вы за него гладите. Можно вместе погладить? А давай вместе положим белье в стиральную машинку. А давай вместе, что-то сготовим. А давай вместе сходим и купим продукты, не «Чупа-Чупс», а крупу, картошку, это как бы для семьи. А потом можно сказать: «Слушай, а может ты чего-нибудь попробуешь сделать сам?». И вы знаете, дети охотно принимают для себя этот эксперимент. Что дает ребенку значимость, какая колонка?

**Зал:** Сам… Последняя.

**Л.С.В.:** Только эта. Но ребенок, сидящий здесь, у него нет ощущения что он, что-то в этой жизни делает сам. Это отнимает самооценку, понижает ее. Он вроде бы сыр в масле, но сам ничего не делает. Если вы хотите что бы ребенок перестал быть инфантильным, перестал играть роль жертвы, а это делается только когда человек начинает ставить какие-то маленькие цели и сам их достигать. Тогда растет самооценка, ребенок перестает плакать. Вот таким детям можно рисовать вот такую таблицу и решить, что он с этого дня будет делать сам. Но сначала будет этап, что делали вместе. Учат не слова, а учат примеры. Если я хочу, что бы мои дети занимались спортом, мне надо заниматься спортом вместе с ними. Если я сижу на диване и макаю батон в сгущенку и говорю: «Сынок, не делай как я». Это не работает. Мне уже 39, а в 36 лет я так с сыном и пошел на рукопашный бой. Там были в основном подростки, и я туда пошел. Мы кстати с ним в спарринге стояли. Эх, я и получил, но и он тоже. Ну, правильно, вместе. Делай как я. Давайте ему похлопаем.

*(Аплодисменты в зале)*

Друзья, если мы хотим что бы наши дети выросли самостоятельными и не попали в зависимость, я бы хотел рассказать о четырех видах любви которые надо дать своим детям. Поднимите руки, кому я рассказывал про четыре вида любви?

*(Поднимают руки)*

Я только недавно начал рассказывать, так что не эксклюзивная информация. Оказывается, есть четыре вида любви. А вы думали сколько? Одна?

**Зал:** К Родине…

*(Смех в зале)*

**Л.С.В.:** Если по Эриху Промму, то там действительно: к истине, к Богу, к мужчине, к женщине и так далее. Я буду говорить о родительской любви, и она бывает четырех видов, сейчас нарисую. Табличка принимается, нормально, попробуете? Попробуйте, очень интересно. Можно с мужьями, с женами. Но не резко, потихонечку, а то действительно, выгонят из дома.

**Зал:** Можно мне вопрос задать?

**Л.С.В.:** Да, пожалуйста.

**Зал:** Вот если мы с дочерью делаем все абсолютно вместе, значит что бы у нее не было зависимости от меня, просто надо что бы она делала все это сама?

**Л.С.В.:** Ну хотя бы не все, а что-то.

**Зал:** Приучалась сама.

**Л.С.В.:** Как ее зовут?

**Зал:** Дана.

**Л.С.В.:** С ней так и поговорить:

-«Слушай, Дана, а давай из этого списка мы напишем вместе, ты попробуй сделать сама что-то»

**Зал:** Нет, она и сейчас делает что-то сама.

**Л.С.В.:** И на это надо обращать внимание. Кстати, очень опасно обнимать и жалеть ребенка, когда он в печали. Обратите внимание, ребенок веселый, активный, на него часто внимание не обращают, с ним же все в порядке. Когда он печальный, грустный, депрессивный все бросают дела, садятся рядом и обнимают. Что закрепляется?

**Зал:** Роль жертвы.

**Л.С.В.:** Да, вот это состояние. И болезни особо не желательно.

**Зал:** Нет, говорят, дай ребенку заботу, ласку.

**Л.С.В.:** Сколько лет ребенку?

**Зал:** Восемь.

**Л.С.В.:** Сейчас я про обнимания скажу. Итак, первый вид любви называется: «Материнская любовь». Отношение отца, матери и ребенка оно вот такой схемой выражается *(рисует схему)*: «Ребенок», «Мама», а вот здесь вот «Папа». О чем эта схема? Что маленький ребенок, особенно дошкольник, воспринимает отца через отношение к нему матери. Соответственно если мама говорит, что папа *(стучит по столу)*, да. То ребенок как будет воспринимать папу? Именно так. Если папа создает угрозу маме, это будет восприниматься ребенком, как угроза ему. Поэтому, пожалуйста, если хотите, что бы уважительно относился ваш ребенок к отцу не надо при нем говорить гадости. А мужчинам я хочу сказать, не создавайте угрозу вашим женщинам. Особенно в ситуациях развода, скандала, потому что это угроза фактически детям. Он бы вроде с ребенком как-то хорошо обращается, но матери он создает ситуацию угрозы. Ребенок в неврозе. «Любовь матери» - безусловно мамы, это то существо, у нее в животе ребенок, до года практически держит рядом с собой, вот начнем с нее. Итак, материнская любовь бывает двух видов: «Не зрелая» и «Зрелая». Это названия условные и не зрелая это не значит что плохая. Просто с начала должна быть эта, а потом должна наступить вот эта. Формула материнской не зрелой любви: «Делай, что хочешь, но я все равно тебя люблю». Как вам эта фраза? Мама держит младенца, она его любит? За что-то любит или просто так?

**Зал:** Просто так.

**Л.С.В.:** Он описался, она его любит? Орет, любит? Любит. Это очень важный вид любви. Дело в том что многие люди, по крайней мере которые ходят ко мне на консультацию они не получили любовь. Могут иногда за проступки лишать любви? Ведь формула какая, делай что хочешь, я все равно тебя люблю. Я могу злиться, мне может не нравиться твой поступок, но я не лишаю тебя любви. А могут лишать любви для того что бы регулировать поведение? Могут. Пожалуйста, фраза: «Я тебя такого не люблю, я тебя такую лохматую не люблю». Это не значит, что вы не будете любить, но ребенок слышит эту фразу он ведь, наивный и он это воспринимает за чистую монету. Как одна говорит, что мать могла по три дня семечки грызть, когда обижалась на меня, а ребенок это воспринимает, что от него отвернулся весь мир. Страшно. А вы слышали фразу: «Я тебе, не когда этого не прощу», в запале такие фразы говорят, и вы знаете маленькие дети пугаются. Дело в том, что когда ребенка начинают шантажировать лишением любви, это приводит к разным последствиям, например, помните я вам показывал жизнь на цыпочках. Я ваш сын, вы мои родители, мне надо что бы вы меня любили? Важно, да. И вдруг вы мне говорите:

-«У тебя рост 1м77см. мы тебя такого не любим».

**Зал:** Отрубай ноги, становись короче.

**Л.С.В.:** Нет, не отрубай ногу. «Вот был бы ты 1м83см. мы бы тебя любили». И тут я встаю на цыпочки и вдруг на меня все ахты, охты. Я теперь как по жизни буду ходить? На цыпочках. Что бы заслужить любовь, вот что такое не стабильная самооценка. Если я радую близких я хороший, если я перестаю их радовать, я становлюсь плохим. Дело в том что жизнь многих людей, она подчинена не их личным интересам, а их жизнь это постоянные попытки доказать, что я хороший. Это совершенно принципиально разные мотивы жизни. Например, учиться в школе на «отлично», можно потому что это интересно, и ты понимаешь, зачем тебе это надо. А бывает синдром «отличника», когда единственный мотив учиться на «5» это радовать близких. Это совершенно другой мотив. В школе еще как-то можно выделяться, быть идеальным, в институте уже сложнее, но тоже можно получить «красный диплом» и радовать как-то всех. А потом вот такой человек на цыпочках приходит на работу и пытается и там все делать идеально. Скажите, ему там аплодируют? А на карточку ему приходит такая же зарплата. Он уже не понимает, а как ему теперь радовать-то. Что делать? Жизнь на цыпочках она утомляет. Надо прыгнуть на метр, человек прыгает на полтора-два метра. Вот кстати здесь про скромность говорили, что же такое скромность. Я правда назову ее застенчивостью. Поднимите руки кто здесь застенчивый?

*(Поднимают руки)*

Ну, большинство. Да, раз вы подняли руки, что я спрашиваю. А кто поднимает, тот уже и не застенчивый. Я и сам в некоторых моментах застенчивый, я же не с Луны прилетел. В чем суть застенчивости. Вот выходит человек, например, к доске. Например ребенок, да даже в институте или на производстве. И биться выступить публично, он что боится? Во-первых, он боится, что сейчас он сделает это не идеально. Ведь человек как считает, что я сейчас должен выйти и выступить идеально. С первого раза. И что бы аплодисменты были громкие. И что бы люди обо мне отзывались хорошо, а подумали еще лучше. Чувствуете, мания величия какая. А второй момент застенчивости, человек ждет, что он сейчас оплошает, и его осмеют. Это тоже, кстати, формируется воспитанием. Например: «Посмотри, доченька вся улица на тебя смотрит. Вот, что сейчас тетя подумает, вон она как смотрит». И человек уже понимает, что люди вокруг только о нем и думают. Как некоторые говорят, что даже стесняются шнурок завязать, боится что весь Проспект Кирова на него сейчас посмотрит. Вообще застенчивые люди, это люди крайне не скромные. Им кажется, что весь мир на них смотрит, что все только за ними и следят. Абсолютная нескромность. Страх ударить в грязь лицом. Поэтому эти люди садятся в задние ряды, я не здесь имею в виду, а вообще, и не выходят вперед. Потому что я же ударил в грязь лицом. Это когда людям не хватает инфантильной материнской любви. Они очень тревожны, они бояться браться за что-то новое. Кстати в СГУ не любят отличников, таких с синдромом отличников. Они не берутся за сложные научные темы. Они бояться не соответствовать вот этому шаблону, который у них был. Часто люди без этих рамок наоборот более творческие. И не бояться браться. Вот пожалуйста, придите сегодня домой и дайте своим близким хотя бы инфантильной, то есть «незрелой» любви. Ребенок в истерике лежит на полу плачет, Ему можно сказать: «Слушай, делай что хочешь, я все равно тебя люблю». Это же просьба о любви, истерика. А «зрелая» материнская любовь, у нее знаете девиз какой? «Иди куда хочешь». Есть фраза: «У матери два подвига. Первый родить, второй отпустить». Это важный подвиг, отпустить?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Причем зрелая материнская любовь, должна проявляться в тот момент, когда ребенок пытается от вас отползать. И тем более бегать. Как рекомендую гулять продвинутые психологи, не идти на площадку, а потом ловить ребенка, а выходить с ним и куда он идет, идти вслед за ним. У него поисковая активность, он исследует мир. У нас любители ставить диагноз СДВГ. Да там бывает очень много здоровых детей, я просто сегодня только консультировал. Он исследует, а говорят что сумасшедший. И в пример ставит описание аутичной девочки. Это нормально если ребенок проявляет целенаправленную активность. А есть люди, которым не дали зрелой любви и отпустили?

**Зал:** Полно.

**Л.С.В.:** Полно. Это люди, у которых дети, их единственный смысл жизни. Поднимите руки у кого так?

**Зал:** У меня муж такой.

**Л.С.В.:** Я не говорю что дети это не смысл жизни, я говорю, что не единственный. Ни кто не хочет терять, свой единственный смысл. И поэтому многие родители, хотя на словах приходят и говорят, что они хотят, что бы дети повзрослели, выучились. А что произойдет, когда повзрослеют и выучатся? Если он грамотно воспитан, он получит профессию, он сможет от вас съехать, из вашей квартиры?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** Это будет нормально?

**Зал:** Нормально.

**Л.С.В.:** Значит, вы хорошего ребенка воспитали. Скажите, а из Саратова он может уехать?

**Зал:** Да.

**Л.С.В.:** А из России?

**Зал:** Конечно.

**Л.С.В.:** И в рамках Саратова, он может куда-то отъехать. Женится или выйдет замуж, за достойную супругу, супруга, воспитают ребенка. И вы будете видеть свои повзрослевших детей, дай Бог, только по большим праздникам. Что вы потеряете в 45-50 лет? Смысл жизни или синдром пустого гнезда. Тогда конечно, надо воспитать ребенка так, что бы он далеко не ушел. В 45 лет родить второго или если ушел, то влезть в его семью и развалить и вернуть его к себе. Взять в мужья алкоголика это тот же ребенок и о нем заботиться. Одна говорит:

-«Ой, у меня двое детей».

-«У вас не двое, у вас трое детей» - говорю я.

-«А кто третий».

-«Супруг».

Потом говорят, что дайте мне внуков. Я правда говорю, какой не равноценный обмен, внуки для общения. Одна депрессивная бабушка говорит:

-«Вот как только у меня депрессия иду к внукам».

Смотрите, вы получаете веселых внуков, а внуки для общения депрессивную бабушку. Ну, вы сначала с депрессией разберитесь, а потом идите к внукам. Правильно она там посидит с лицом ослика Иа, напитается энергией. Это нечестно. Идите веселая к внукам, а зачем же вампирить. Инфантильная любовь редкость, а уж зрелой вообще очень мало. Я сейчас вижу у Тимофея, его отпускаю, он что-то пытается сам делать. Когда вы даете ребенку что-то делать самому, это проявление зрелой любви. «Отцовская любовь». И такая есть. Любовь отца *(пишет на доске).* Я сейчас подчеркну, если в зале есть люди, у которых нет супруга или супруги, ребенку не нужен отец и мать. Ему нужна материнская и отцовская любовь. Поэтому отцовскую любовь может дать и женщина, а материнскую может дать и отец-одиночка. И так любовь отца, тоже бывает «незрелая» и «зрелая». Что такое незрелая отцовская любовь? Лозунг ее такой: «Сынок, дочка делай как я». Важно обучить ребенка навыкам. Вот когда вы обучаете ребенка навыкам показывая ему как делать. Вы фактически применяете отцовскую любовь. Кстати у нормальных мужчин интерес к детям просыпается, с того возраста когда детей чему то можно научить. Потому что суть отца, это учить личным примером. Когда мужчина бросается на новорожденного ребенка, тискает его, а потом отодвигает в сторону, бывает такое. Я видел, когда свекровь с мужем, молодую маму в сторону. Мы позаботимся. А у мамы послеродовая депрессия, она себя чувствует несостоятельной. И зрелая отцовская любовь, лозунг ее такой: «Делай, как считаешь нужным». Когда мы разрешаем нашим детям выбрать любой профессиональный путь это проявление зрелой отцовской любви. Вот когда мы разрешаем детям делать то, что им нравится, в них будет творческое начало. Посмотрите вот четыре вида любви, которые можно дать детям. Посмотрите, что не хватает вашей. Если вы им перекрываете любовь, если когда они себя ведут не так, обижаетесь на них по три дня и не разговариваете и говорите «Я тебя такого не люблю» - вы их лишаете материнской любви. Если вы им не разрешаете быть самостоятельными, соответственно не даете отцовской любви. Я предлагаю полюбить.

**Зал:** Я вот не поняла. Если я ей разрешаю все, даю любовь, значит, я даю материнскую любовь. А если я не отпускаю от себя…

**Л.С.В.:** Это незрелая у вас любовь.

**Зал:** А если у нас допустим с мужем. Я все… можно сказать в попу дую, а отец и в попу дует, но и говорит, иди, сделай как посчитаешь…

**Л.С.В.:** Но у него, получается идти и делать.

**Зал:** Ну, все равно надо…

**Л.С.В.:** Правильно, если ей дуть, куда вы сказали, конечно ничего не получится, так не бывает. Как вы описываете ситуацию, она сидит там, и ей говорят, иди делай.

**Зал:** Мне надо ее немножко отпустить.

**Л.С.В.:** Да. Более того, сейчас заключительный я рисунок нарисую. Почему важно иметь хорошие отношения с мужем или с женой. Когда детей начинают опекать. Картина такая, вот смотрите *(рисует на доске)*, вот мужчина, вот женщина, вот они встретились. У них появилась семья. Потом у них рождаются дети. Дочь родилась, сын родился. И о чем нам говорит семейная психотерапия? Вот если отношения родителей к детям лучше, чем отношение мужа и жены между собой, семья развалится. Вы можете сейчас оценить, вот я прошу когда приходят на консультацию:

-«Оцените пожалуйста, в баллах от 0 до 10 качество ваших отношений с женой или с мужем».

-«Сейчас 3 балла. Отвратительные отношения» - говорит она.

-«Скажите пожалуйста, а отношеня с сыном у вас на сколько баллов?»

-«О, на 10 баллов, доктор».

-« А с дочкой?»

-«Ну, примерно на 7 баллов».

У мужа спрашиваю:

-«С женой на сколько баллов?».

-«Да, вообще 2 балла» - говорит он.

-«А с дочкой?».

-«Это 10 баллов».

-«А с сыном?».

-«Примерно баллов 6».

Что происходит? Замещение. Фактически мама всю свою нежность и любовь выплескивает на сына. Отец на дочь. Там роли все перепутаны. А дети между прочим четко видят, что брак родителей трещит по швам. Скажите, это пугает детей? Несмотря на то, что их заласкивают в индивидуальных отношениях, они видят, что корабль на котором они плывут, он скоро пойдет ко дну. И очень часто проблемой детей, когда они начинают тяжело болеть, хулиганить – это способ как-то склеить родителей. Дети страдают от этой чрезмерной опеки, раздражает это их уже. Товарищи женщины, давайте свои ласки мужьям, а если их не значит надо как-то решать этот вопрос. Не надо заласкивать детей, это очень опасно. Дети получают фактически ласку зрелой женщины. Это портит их потом. Потом будут не равные браки, когда они будут брать в жены на 10 лет старше. Как я уже говорил одна:

-«Боже мой, сын 20 лет, пошел в институт и не побрился».

Какое твое дело побрился он или не побрился. А муж там покрылся пылью. Иногда такая прилипчивость к детям вызывает банальную ревность. Я это понял, когда обратилась одна, что отчим как-то к сыну плохо относится. Я говорю:

-«А расставьте мне на стульях, как вашу семью вы видите».

Потому что отчим ругает пасынка, чуть ли не бьет его. Пасынок уже начинает ему отвечать. И вот она ставит мне стулья *(рисует на доске).* Кто там сидит? Отчим. Кто здесь сидит? Сын. А тут она. Банальная ревность. Я решил проверить эту гипотезу. Я спросил:

-«Скажите пожалуйста, а бывает, что они нормально общаются?»

-«Бывает. Когда я уезжаю к сестре в деревню».

*(Смех в зале)*

Причем не обязательно, что бы это был отчим. Это мог быть и родной отец. Может и другая ситуация. Это мать исключена, а это отец с дочкой. Исключенный член семьи начинает ревновать. Как мы решили эту проблему. Она отлипла от сына. Вот она все время наблюдала, бритый он или не бритый ходит. Она как-то сблизилась со своим мужем, кстати и сыну полегчало. И он перестал наезжать на пасынка. Мы с ней выработали, когда они начинают ругаться, она им говорит:

-«Мальчики, я не могу этого вынести, нервы у меня расшатаны, я пошла».

И часов на шесть уходила. Они очень голодать начали и они поняли, что ругаться себе дороже. И моментально прекратились скандалы. А то она все кидалась их разнимать и так далее. Поэтому, очень важно наладить отношение с супругом. Детям огромную услугу окажете. А детям вы знаете, нежность до года нужна, а потом она может повредить. Если ребенок после года бежит и хочет обниматься это уже что-то не то. Потому что он должен исследовать этот мир. Вы знаете показатель спокойного душевного состояния ребенка маленького, когда мама может выйти из комнаты, и он спокойно остается в комнате. Это доверие к миру. Надо потихонечку давать ей возможность делать самой.

**Зал:** Допустим от недостатка внимания. Бабушка, дедушка они в принципе работают, она боится остаться одна. Общения недостаточно.

**Л.С.В.:** Подождите. Нет общения, но где она живет, там есть вообще люди?

**Зал:** Детей нет.

**Л.С.В.:** А что за город?

**Зал:** Ну, допустим это поселок. Ну, нет там маленьких детей.

**Л.С.В.:** А зачем маленькие, пусть с не маленькими общается.

**Зал:** Не маленьким не интересно с маленькими.

**Л.С.В.:** Вы не слишком расстраивайтесь, что дети так вот со сверстниками… Знаете в кружки можно походить. Подождите вы живете в разных городах?

**Зал:** Свекровь со свекром и мы да.

**Л.С.В.:** А дочь с ними находится?

**Зал:** Нет, дочь с нами.

**Л.С.В.:** А здесь есть у нее связи?

**Зал:** Здесь, да.

**Л.С.В.:** Так ну ради Бога. Пусть не ездит на каникулы, пусть едет в лагерь. Там, очень много сверстников. В «Березку» например. А если бабушам и дедушкам нужна радость, они приедут сами. Друзья есть ли у вас вопросы.

**Зал:** Да. А если ребенок зациклен на своих родителях. У меня сын 8 лет. Он не может, идет есть, мама посиди. Идет купаться – посиди. Идет в туалет – посиди. Уроки – посиди. Я ему на десять минут разрешила поиграть в компьютер, он ждал целую неделю. Он сказал, приходи домой, меня не было целую неделю…

**Л.С.В.:** Обратите внимание, кто руководит семьей. Вот этими тихими ласковыми словами, у вас отобрали власть. Это же не угрожает жизни и здоровью.

**Зал:** Он пытается к себе привлечь внимание.

**Л.С.В.:** И если он в итоге это внимание получает, он будет продолжать это делать. Ребята, дети ни чего не делают просто так. Они делают только те вещи, которые приносят им результат. Если ребенок устроил…

**Зал:** А зачем нужно, что бы родитель постоянно находился с ним?

**Л.С.В.:** Потому что это очень удобно.

**Зал:** Но он может посидеть поиграть в свой любимый компьютер, зачем ему бросать и бежать к нам.

**Л.С.В.:** Недоверие к миру. Значит надо, что бы он начал как-то мир осваивать. Вы табличку запомнили с тремя колонками? Вот когда он будет сам гладить, готовить у него самооценка выправится, и вы ему не будете нужны. Только вас нужно спросить, не единственный ли это смысл жизни.

**Зал:** Ну как врачи говорят, что это нехватка внимания или дефицит внимания.

**Л.С.В.:** Это дефицит внимания в первый может быть год жизни. Сейчас его уже надо переставать давать. Скажите пожалуйста, кто-то из родственников с ним еще проводит время?

**Зал:** Папа.

**Л.С.В.:** Папу он так просит посидеть?

**Зал:** Ну, в основном я всегда с ним.

**Л.С.В.:** Если вас дома нет, а там папа он его просит с ним посидеть? Или обходится как то без этого?

**Зал:** Обходится.

**Л.С.В.:** Значит пореже бывайте дома, тогда. Довертись тому на кого не действуют его манипуляции. Если у нас чего-то не получается, значит мы этого по настоящему не хотим.

Вы хотели спросить.

**Зал:** Вопрос про детей. Старший ребенок 9 лет. На выходные мы всей семьей едим куда-нибудь, а она говорит, что я не хочу всей семьей. Я хочу с тобой вдвоем сходить в кино. Без папы и сестры.

**Л.С.В.:** Выходите. Как вас зовут?

**Зал:** Лена.

**Л.С.В.:** Давайте похлопаем Лене.

*(Аплодисменты в зале)*

Сейчас мы разыграем сцену. Как дочь звать?

**Лена:** Маша.

**Л.С.В.:** Значит, вы будете Маша, а я буду Лена. Давай Маша.

**Лена:** Мама, давай сегодня съездим куда-нибудь отдохнуть.

**Л.С.В.:** Слушай хорошая идея. А куда ты хотела съездить?

**Лена:** На море.

**Л.С.В.:** Скажи, а что будут делать папа и Анечка?

**Лена:** Они дома останутся. А потом ты с Анечкой поедешь, ты же с папой ездишь вдвоем, съезди и со мной.

**Л.С.В.:** А как ты думаешь, у меня есть деньги, что бы съездить два раза?

**Лена:** Не знаю. Найдешь

**Л.С.В.:** А где мне их найти?

**Лена:** Заработаешь.

**Л.С.В.:** А как я их заработаю? У меня пока не получается.

**Лена:** Работай, а я буду тебе помогать.

**Л.С.В.:** Дела делать домашние. Кстати, можно детей, деньги просто так давать нельзя, надо придумать им работу. Например, пусть что-нибудь набирают на компьютере, и помогает вам где-нибудь убираться. Пусть заработает на эту поездку. Обратите внимание, она хочет исполнения желаний, за счет мамы. Это характерно для детской психики, я чего-то хочу, но мне это должен сделать кто-то. В рамках взросления можно похвалить ее идею съездить вдвоем, но надо понять какую сумму вам надо для этой поездки. Какую сумму надо вам?

**Лена:** Около 60 тысяч.

**Л.С.В.:** И у нее надо спросить, а где ты хочешь отдохнуть, в каком отеле. В компьютере посмотреть сумму. Замечательно, мы конечно поедем, если к этому времени у нас будет вот такая сумма. Вот у меня пока не получается, придумай как заработать. Я с ней спорю?

**Лена:** Нет.

**Л.С.В.:** Я задаю ей только вопросы, это называется «Сократический диалог». Философ Сократ никогда не спорил, он задавал вопросы.

**Лена:** Ну ладно. Денег пока нет, пойдем, погуляем вдвоем. Можно так сказать?

**Л.С.В.:** Это важно. Можно вам погулять вдвоем?

**Лена:** Можно.

**Л.С.В.:** Погуляйте. Только конечно если это будет регулярно и перестанете гулять с остальными, я могу спросить. Скажи, а как себя будут чувствовать папа и сестренка?

**Лена:** Она, например злится, потому что она ездила в Москву с бабушкой, а мы оставались втроем. Мы сходили в кино. Она приехала и истерика, потому что как это без нее сходили.

**Л.С.В.:** Ну а что мне надо было делать, скажи мне. Скажи, как мне себя вести, когда ты уезжаешь в Москву?

**Лена:** Я ей объясняю, вот ты ездила в Москву…

**Л.С.В.:** А я не объясняю, я вам задал вопрос.

**Лена:** Она говорит, что вам бы было не интересно там по музеям ходить.

**Л.С.В.:** Что я сейчас должна сделать. Пойти погулять? А как себя папа будет чувствовать?

**Лена:** Дома посмотрит телевизор.

**Л.С.В.:** Пожалуйста, поговори с папой. Если он не возражает, мы сходим с тобой вдвоем.

**Лена:** А если сестра возражает.

**Л.С.В.:** Поговори с сестрой. Мне все равно с кем идти гулять. Обратите внимание, вы нарасхват. Вы решите, кто со мной выйдет с тем я и пойду. Вы не влезайте, пусть решают.

**Лена:** У нас получается манипуляция через бабушек. Пожалуются им. А потом бабушка выговаривает, что сложно было пойти погулять.

**Л.С.В.:** Слушайте, что-то у меня голова закружилась, от этого всего, я наверное никуда не пойду. Если вас напрягают, то прогулка должна заканчиваться. Что-то я как-то напряглась. Слушай мама, ты меня пристыдила, я сейчас теперь в себя приду недельку, потом созвонимся. Я рассказывал, что один мальчик маму дурой назвал.

-«Ты говорит дура».

 Мальчику 4 года.

-«А дура это кто? Это же тетя, которая плохо соображает» - спрашивает она.

-«Да».

И она сутки побыла дуррой.

-«Хочу мультики» - говорит ребенок.

-«Не знаю как» - отвечает она.

-«Нет, ты умная».

-«Я не верю».

Если вам начинают устраивать истерики:

-«Что-то я своим поведение дочка довожу до нервного срыва. Стоит ли со мной идти гулять? Возможно, стоит побыть на дистанции».

Логично. Ну, если вы доводите до срыва.

**Лена:** А вот 9 часов и мы ложимся спать. Перед этим, читаем книгу. До 9, после 9 я не читаю. Было полдесятого, книгу не почитала, потому что поздно было, истерика, но уснула. На следующий день она раньше все сделала и без пятнадцати девять я готова пойти читать. И мы почитали. Это не манипуляция детьми?

**Л.С.В.:** Ради Бога, можно и манипулировать, вы имеете на это право. Не мы должны понравиться детям, а дети должны понравиться нам. Им это выгодно. Потому что если исчезнут дети, мы будем горевать, конечно, но мы без них проживем. А если исчезнем мы, им придется не сладко. И очень важно, если вы сказали, что в девять я закончу, то в девять надо закончить. Ни когда не надо произносить те высказывания, которые вы не готовы довести до конца. И обратите внимание, на следующий день она… Дети умные и надо в них верить.

**Лена:** Времени мне не хватает. Я говорю, что мне надо белье гладить. И она пошла на следующий день и погладила белье. Что бы время у меня освободилось.

**Л.С.В.:** Есть управление, а есть манипуляция. Манипуляция – это скрытое воздействие. Вот я захотел… Мне стало душно, я захожу и говорю: «Господи, душно-то как, хоть бы кто окно открыл». Понимаете. А это управление, вы же четко говорите: «В девять часов выключаем свет». Вы же не воздействуете сбоку, вы четко ставите приоритет.

**Лена:** Если ты все успеешь до девяти, значит мы почитаем, если не успеешь, значит не почитаем.

**Л.С.В.:** Вы играете в открытую. Зачем вам манипулировать. Говорите честно. Вот лишать любви, это манипуляция. Давайте похлопаем.

*(Аплодисменты в зале)*

Спасибо большое! Тема следующей встречи «Как найти свое призвание». Приходите с детьми.

.