

приложение

ПСИХОЛОГИЯ  
**PSYCHOLOGIES**

Ключи  
к **здоровой**  
жизни

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ К № 52 PSYCHOLOGIES, АВГУСТ 2010 / НЕ МОЖЕТ ПРОДАВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО

приложение

ПСИХОЛОГИЯ  
**PSYCHOLOGIES**

Ключи  
к **здоровой**  
жизни

БЕСПЛАТНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ К № 52 PSYCHOLOGIES, АВГУСТ 2010 / НЕ МОЖЕТ ПРОДАВАТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО



ОТ РЕДАКЦИИ

# Ключи к **здоровой** жизни

**В**ыбирать **натуральные продукты**, употреблять меньше сахара и соли, чаще бывать на воздухе – все эти советы кажутся такими простыми... И тем не менее для многих из нас следовать им оказывается не так-то просто. Друзья, врачи, телевидение, пресса – буквально утопая в потоке самых разнообразных рекомендаций, **МЫ все стремимся** вести более здоровую жизнь. Но вот вопрос: какой ценой? Можем ли мы изменить свои ежедневные привычки... не слишком при этом радикально нарушив тот **образ жизни**, который нам удобен, привычен и позволяет нам отдыхать и работать? Кроме того, заботиться о собственном здоровье – это означает еще и стремиться сделать лучше **наши отношения** с другими людьми, по возможности избегая таких союзов и связей, которые способны лишь отравлять существование. Нам очень хочется, чтобы и наше питание, и наши отношения с близкими людьми доставляли нам радость, приносили удовольствие и вели **к душевному благополучию**. А потому, выбирая «ключи к здоровой жизни», мы решили обойтись без жестких требований и категорических запретов. Мы попросили **наших экспертов** поделиться своими размышлениями и принципами, которые они ежедневно применяют в собственной жизни. И надеемся, что они окажутся для вас полезны.

НАД ПРИЛОЖЕНИЕМ  
РАБОТАЛИ:  
ЭЛЕОНОРА КАЧАНОВА,  
ИЗАБЕЛЬ АРТЮС,  
ИРИНА ШУБИНА,  
ФЛАВИА МАЗЕЛЕН САЛЬВИ  
ФОТО:  
GETTYIMAGES/FOTOBANK.COM,  
CORBIS/FOTO S.A.,  
OPALE/FOTOLINK, DIOMEDIA

Другие приложения Psychologies  
читайте на нашем сайте

[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) 

Psychologies



# Есть, двигаться и жить

«Здоровое питание» – сегодня эта формула, подобно золотому ключику Буратино, сулит открыть для нас многие возможности: всегда оставаться в форме и уберегать себя от стрессов, меньше болеть и дольше не поддаваться старению. Не проходит и дня, чтобы СМИ нам не поведали о каких-нибудь новых «полезных» продуктах, о том, что нам следует делать, чтобы «уберечь свое здоровье» или «сбросить десяток лет». Реклама и производители товаров потребления отлично это усвоили и сегодня активно используют наши страхи перед болезнью и недомоганием, чтобы предлагать нам все новые «био-», «натуральные», «сбалансированные», «целебные», «здоровые» продукты... Впрочем, мы не без оснований так внимательны ко всему, что связано с нашим здоровьем. «Более 30% факторов, вызывающих старение или болезни, связаны не с нашими генами, а с нашим образом жизни», – полагает биохимик Жозель де Росней (Joël de Rosnay), один из соавторов исследования «Искусство долголетия»\*.

\* «Искусство долголетия». Текст, 2008.

Бросить курить, сбалансированно питаться, заниматься физическими упражнениями... Здоровый образ жизни полезен для нас с любых точек зрения – при условии, что стремление к нему не превращается в наваждение.



# Можем или ДОЛЖНЫ?

Еще лет пятьдесят назад мы и не знали о том, какое влияние — полезное или вредное — оказывают на нас некоторые наши пищевые привычки. В середине прошлого века есть мясо на обед и ужин считалось залогом крепкого здоровья и знаком того, что жизнь благополучна... Сегодня вегетарианство во многих западных странах набирает силу, а мясо в наших предпочтениях заметно потеснила рыба, завоевавшая репутацию идеала здорового питания. Впрочем, и рыба постепенно начинает терять позиции: на нее, обитающую в загрязненных водах, некоторые специалисты начинают смотреть с сомнением... Одним словом, хотим мы того или нет, теперь мы сами кузнецы своего здоровья и отвечаем за наше питание и его последствия.

«Нам уже известно, что, поменяв кое-какие свои привычки, мы можем изменить те шансы, что даны нам от природы, и дольше жить, сохраняя хорошее здоровье», — подчеркивает гештальттерапевт Ольга Долгополова. Именно поэтому ученые подробнейшим образом исследуют, как именно мы совершаем все, из чего состоит наша жизнь: едим, пьем, спим, двигаемся, дышим, любим. На любой случай найдется несколько сот рекомендаций врачей, диетологов, психологов, специалистов по разным дисциплинам... Но в этой области не счесть и противоречий. Стало больше людей, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями, растет уровень холестерина? Жиры изгоняются из нашего рациона... но потом их частично реабилитируют, и врагом номер один делается сахар. Год за годом нам советуют выпивать в день по полтора литра воды. Однако исследование, проведенное недавно американскими >>







>> учеными из университета Пенсильвании, лишает нас надежды непременно достичь таким образом стройности\*. То же самое и с обязательным восьмичасовым ночным сном: теперь уже известно, что у разных людей биоритмы варьируются, и без особых последствий для здоровья.

Примеров можно приводить множество, потому что со здоровым образом жизни дело обстоит точно так же, как с модными тенденциями: одна сменяет другую. Нейробиолог и специалист по питанию Янн Ружье (Yann Rougier) забавы ради в своей книге попробовал сосчитать подобные тенденции\*\*. По его данным, в интернете существует более 17 миллионов линков только по вопросам питания. «Информатив-

**Поменяв кое-какие привычки, мы можем изменить шансы, которые были даны нам от природы.**

ность в результате оказывается на нуле: в качестве совета мы можем обнаружить все что угодно и тут же – прямо ему противоположное, – поясняет он. – Советы «есть все сырым» соседствуют с рекомендациями «есть все вареным», раздельное питание – с белковой диетой и т. д.». Нас настолько захлестывает поток сложной информации и результатов исследований, которые часто бывают противоречивы, что нам трудно сориентироваться или как минимум не потерять ориентир. Мы все больше теряем право на собственное суждение. «Наше тело говорит с нами постоянно, но мы его больше не слушаем, – сетует Ольга Долгополова. – Наши личные «сообщения» засорены внешним шумом, который не оставляет нам ни минуты тишины и покоя, чтобы прислушаться и подумать о самих себе». Наш выбор определяется уже не удовольствием или здравым смыслом, а формулой «полезно для здоровья». Простая прогулка по парку уже превратилась в один из столпов здорового образа жизни, обещая насыщение мозга кислородом, тонизирующее воздействие на тело и все его органы, усиление защиты от диабета, инфаркта, некоторых видов рака и депрессии, а также увеличение продолжительности жизни на 14 лет. Конечно, при условии, что это действие будет нами совершаться ежедневно в течение по меньшей мере получаса, в ровном темпе... Вот так в немногих словах наше спонтанное действие превращается в обязанность. Мы уже говорим не о салате, помидоре, йогурте или бокале красного вина, а об омега-3, ликопенах, пробиотиках и флавоноидах...

\* D. Negoianu, S. Goldfarb «Just add water».

Journal of the American Society of Nephrology, 2008, April.

\*\* Y. Rougier «Se programmer pour guérir». Albin Michel, 2010.



## Не забудем... **ЖИТЬ!**

«Вести здоровый образ жизни в соответствии с догмами, установленными извне, не получается», – утверждает психотерапевт Жерар Апельдорфер (Gérard Apfel-dorfer), специалист по нарушениям поведения, связанному с питанием\*. Такие настойчивые рекомендации способствуют развитию сильного чувства вины при малейшем нарушении режима, реальном или предполагаемом. Психотерапевт напоминает, что орторексия (уверенность в том, что человек непременно заболеет, если не будет питаться по правилам) является не менее серьезным нарушением пищевого поведения, чем анорексия или булимия: «У своих пациентов я все чаще вижу не столько стремление к здоровому питанию, сколько чрезмерность в этом стремлении, граничащую с манией».

Стремление к «идеальному питанию» неизменно ведет к социальной изоляции. Конец семейным обедам и праздничным ужинам, походам в ресторан и дружеским застольям. Но ведь процесс еды не только обеспечивает нас необходимыми питательными веществами, но и создает связи между людьми. А наши отношения с другими являются одним из важных элементов гармоничной жизни.

Так как же вести здоровую жизнь, не теряя головы? Руководствуясь здравым смыслом! В понятии «здоровая жизнь» прежде всего звучит слово «жизнь», напоминает американский врач, профессор Гарвардской медицинской школы Сьюзен М. Лав (Susan M. Love), которая советует не следовать буквально всем рекомендациям, чтобы хоть чуть-чуть жить\*\*. К правилам лучше относиться с некоторой отстраненностью: «факторы риска» еще не означают «болезнь». Она также приводит пример с физическими упражнениями: хотя их потенциальная польза неоспорима, есть и связанные с ними риски, особенно для тех, кто никогда физкультурой не занимался (риски инфаркта, растяжения связок, вывихов...).



Для физической активности есть гораздо более приятные резоны: выбраться на свежий воздух, развлечься, приятно провести время с семьей или кем-то из друзей... В конечном итоге здоровая жизнь – это отчасти та жизнь, которую мы ведем сегодня. Кстати, Жерар Апельдорфер полагает, что «сегодня мы в целом здоровее и живем лучше, чем прежде, – с точки зрения ожидаемой продолжительности жизни. Окружающая нас среда загрязнена меньше, чем в XIX веке, наше питание является более качественным и разнообразным». А потому мы станем только здоровее, если перестанем слишком беспокоиться!

\* G. Apfel-dorfer «Maigrir, c'est dans la tête». Odile Jacob, 2009.

\*\* Новая газета, 2010, 15 января.



## ГАРМОНИЯ



ДАВИД СЕРВАН-ШРЕЙБЕР  
(David Servan-Schreiber) –  
нейробиолог, клинический психолог,  
колонист Psychologies, автор книги  
«Антирак» (РИПОЛ классик, 2010).

# 20 шагов к хорошему самочувствию

«У меня часто спрашивают, можно ли свести здоровый образ жизни к нескольким простым, удобным для запоминания правилам. Я попытался изложить все, что сам узнал в этой области за последние двадцать лет занятий интегративной медициной. Получились двадцать советов. Я знаю, что для меня лично они работают. Надеюсь, что они принесут здоровье и удовольствие и вам!»

ДАВИД СЕРВАН-ШРЕЙБЕР



# Наше питание

## 1. ГОТОВИТЬ ПО СТАРИНКЕ

Старайтесь как можно чаще выбирать основное блюдо по типу того, что было принято до наступления эры индустриального животноводства: 80% овощей и бобовых, не более 20% животных белков. Полная противоположность варианту фастфуда «котлета с картошкой фри», к которой прилагаются для вида листик салата и бледная долька помидора. Так мясо становится дополнением, вкусовым компонентом, а не главной составляющей нашего блюда.

## 2. СМЕШИВАТЬ РАЗНЫЕ ОВОЩИ

Брокколи – эффективное средство профилактики рака и способствует выведению из организма токсинов, но действует еще сильнее в сочетании с луком или чесноком – или даже с томатным соусом. Заведите хорошую привычку добавлять лук, чеснок и лук-порей к своим блюдам.

## 3. ЕСТЬ (ПО ВОЗМОЖНОСТИ) БИОПРОДУКТЫ

Но помните, что лучше съесть брокколи или какой-нибудь другой овощ, выращенный с применением современных химических технологий, чем вовсе его не есть.

## 4. ДОБАВЛЯТЬ СПЕЦИИ

Куркума – мощнейшее противовоспалительное средство. Ее (как и черный перец) можно добавлять почти во все блюда, а также в заправку для салатов.



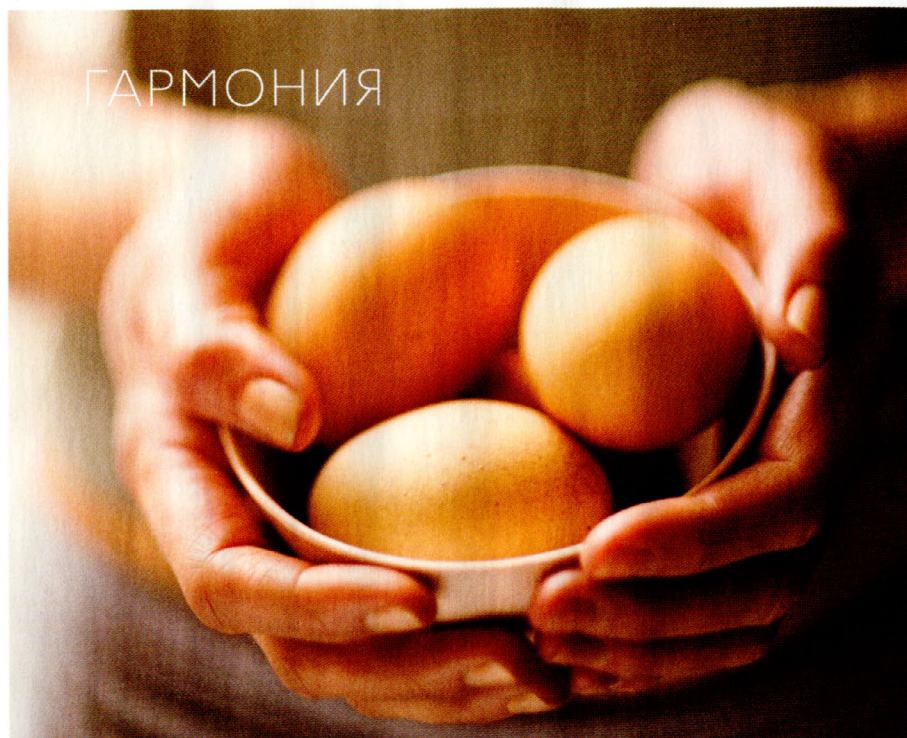
## 5. ПРЕДПОЧИТАТЬ РЫБУ

Лучше есть рыбу три раза в неделю – сельдь, скумбрию, сардины, в которых содержится меньше ртути и полихлорбифенолов, чем в более крупной рыбе вроде тунца. В ресторанах я избегаю блюд из рыбы-меч и акулы: в США они уже под запретом для беременных женщин – так много в них загрязнений (из-за крупных размеров этих рыб).

## 6. ЗАБЫТЬ О КАРТОШКЕ

Содержащийся в ней крахмал поднимает уровень сахара в крови. И в ней столько пестицидов, что фермеры (из тех, что я знаю лично) стараются не употреблять собственную продукцию – если только она не выращена по биотехнологии.





## >> 7. ВЫБИРАТЬ ХОРОШИЕ ЯЙЦА

Отдавайте предпочтение яйцам с содержанием незаменимых жирных кислот омега-3 или не ешьте желтки. С тех пор как кур стали откармливать кукурузой и соей, их яйца содержат в двадцать раз больше жирных кислот омега-6, способствующих развитию воспалительных процессов, чем полезных для здоровья омега-3.

## 8. СМЕНИТЬ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО

Оливковое и рапсовое масло прекрасно подходят для приготовления блюд и заправки салатов. А подсолнечное, соевое и кукурузное лучше использовать пореже: в них слишком много омега-6.

## 9. ТРИ ЧАШКИ ЗЕЛЕННОГО ЧАЯ В ДЕНЬ

Их лучше выпивать вне основных приемов пищи.

## 10. ПИТАТЬСЯ «ЦЕЛЬНО»

Отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна, а также из смеси разных злаков – цельнозерновым и многозерновым макаронным изделиям и хлебу. По возможности откажитесь от продуктов из белой муки. Макароны варите «аль денте», как принято у итальянцев, чтобы избежать подъема уровня сахара в крови.

## 11. ОГРАНИЧИТЬ САХАР

Десерты, сладкие газированные напитки и соки с добавлением сахара не должны становиться повседневной привычкой. Избегайте продуктов, в содержании которых сахар указан среди ингредиентов на одном из первых трех мест. Чаще ешьте фрукты, особенно красные ягоды, сливы и персики. А если хочется чего-то вкусного на десерт, вспомните о черном шоколаде с содержанием какао более 70%.



## 12. ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛУ РАСТЕНИЙ

Тимьян, душица (орегано), базилик, розмарин, мята... Эти душистые травы очень полезны для здоровья. Помимо удовольствия они дают нам разнообразные антиоксиданты и даже кое-какие вещества, обладающие противораковым действием. Их стоит регулярно добавлять в блюда.

## 13. НЕ БЫТЬ КАТЕГОРИЧНЫМИ

Стоит помнить: для нашего здоровья наибольшее значение имеют наши повседневные привычки, а не кулинарные радости, которые можно доставлять себе время от времени.

>>



## Наша **ЖИЗНЬ**

### >> 14. НАЙТИ ВРЕМЯ ПРОЙТИСЬ ПЕШКОМ

Или потанцевать, пробежаться. Старайтесь, чтобы у вас получилось хотя бы полчаса ходьбы (или подобного движения) в день. Достаточно пятнадцати минут, чтобы дойти пешком до работы или магазина, и столько же пешком обратно. Собака часто оказывается лучшим спутником для пешей прогулки, чем человек. А когда какое-то занятие доставляет удовольствие, больше шансов, что вы его не бросите.

### 15. ОБЯЗАТЕЛЬНО ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НРАВИТСЯ

Пусть это будет хотя бы что-то одно и хотя бы совсем недолго, но непременно каждый день.

### 16. БЫВАТЬ НА СОЛНЦЕ (ДАЖЕ ЕСЛИ ОБЛАЧНО)

Минут по двадцать в день, около полудня. Летом это лучше делать без солнцезащитного крема (но не доводя себя до солнечного удара). Или посоветуйтесь с врачом насчет того, какой у вас уровень витамина D в крови и можно ли вам принимать этот витамин в капсулах или в каплях.

### 17. ИЗБЕГАТЬ БЫТОВЫХ «ЗАГРЯЗНИТЕЛЕЙ»

Проветривайте одежду после химчистки в течение двух часов. Выбирайте для уборки менее агрессивные средства (сода, хозяйственное мыло) или надевайте перчатки. Старайтесь не греть воду и другие жидкости в пластиковых емкостях (чайниках или другой посуде). Откажитесь от пестицидов в доме и, насколько это возможно, в саду. Замените старые сковородки с поцарапанным тефлоновым покрытием. Фильтруйте воду, если в вашей местности она может быть загрязнена пестицидами. Когда говорите по мобильному телефону, держите аппарат подальше от тела, пользуйтесь наушниками.



### 18. БЫТЬ НА СВЯЗИ КАК МИНИМУМ С ДВУМЯ ДРУЗЬЯМИ

И помните, что к ним можно обратиться за помощью в трудную минуту, хотя бы по интернету или по телефону. Если они живут недалеко, встречайтесь с ними почаще – как и со всеми, кого вы любите.

### 19. ОСВОИТЬ ПРОСТЫЕ ПРИЕМЫ РЕЛАКСАЦИИ

Например, специальную методику дыхания. В течение нескольких минут дышите глубоко и спокойно (с частотой 6 вдохов в минуту) – это снимет напряжение, когда возникает чувство, что жизнь загоняет в угол.

### 20. ДЕЛАТЬ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ

Найдите возможность сделать что-то действительно нужное и полезное для тех, кто живет в вашем подъезде, дворе или микрорайоне. И действительно делайте это.





Отношения с некоторыми людьми действуют на нас подобно токсинам. Но почему мы позволяем так отравлять себе жизнь? Нам стоит научиться их распознавать, чтобы в отношениях с близкими черпать лишь здоровые силы.

ОТНОШЕНИЯ

# Строить здоровые отношения

«Я до сих пор зол на себя за то, что дал ему такую власть над собой!» — признается 34-летний Сергей. «Он» — это Алексей, один из его «бывших лучших друзей». Они делили друг с другом все, беззаботно и щедро. По крайней мере так считал Сергей. Со временем и благодаря все возрастающему недоумению своей жены он наконец разглядел себя таким, каким был на самом деле — верным спутником Алекса, человеком, чье предназначение — лишь оттенять достоинства «первого лица». «Я не замечал, а он своими ехидными подначками делал все, чтобы блеснуть за мой счет. Алекс должен был выглядеть суперинтеллектуалом на фоне Сереги — доброго, но недалекого спортсмена. Последней точкой стало рождение моего сына. Он мне прислал невнятную эсэмэску — и все. Я наконец понял: то, что я принимал за дружбу, было только его жадной властью». Психологическая наука подтверждает: желание власти является истинной движущей силой токсичных отношений\*. Манипулировать другим для удовлетворения своих нарциссических потребностей и эмоциональных нужд — через соблазнение, эмоции или страх. Часто попутно стирая в порошок его самоуважение. И все это с его согласия — именно это в конечном итоге причиняет самую сильную боль. «Почему я ничего не видел?» — спрашивает себя человек, даже если догадывается, что на такой сложный вопрос не существует простого ответа.

\* Елена Сидоренко «Тренинг влияния и противостояния влиянию». Речь, 2005.



## Распознать **ЯД**

**С** точки зрения психоанализа, человеческие отношения управляются нашими потребностями. И в большей степени ими руководит наше бессознательное – этим и объясняется, почему от нас ускользают их глубинные движущие силы. «Вначале все отношения являются невротическими: два человека распознают друг друга, поскольку угадывают, смогут ли найти в другом то, что утолит их желания, успокоит страхи, – полагает психоаналитик Изабель Королицки (Isabel Korolitski). – Так зарождается привязанность. Понадобится время, чтобы эта невротическая связь превратилась в зрелые отношения, исходящие из уважения к интересам и личным границам каждого». Только вот иногда такого не происходит. Мы попадаем в плен токсичных отношений, не умея их распознать, как раз потому, что нечто в нас заново проигрывает партитуру прошлого. «Бессознательное стремится к тому, что ему уже знакомо, – объясняет Изабель Королицки. – Первая же нераспознанная связь, в которой с нами плохо обращались, ведет за собой другие такие же». Психоаналитик напоминает: если мы завязываем отношения с человеком, который станет подчинять нас себе, манипулировать нами или подавлять, это никогда не бывает случайностью.

Американский психотерапевт Сьюзен Форуард (Susan Forward) описывает разных родителей с «дисфункциональным» поведением. Манипуляция, непредсказуемость поступков, алкоголизм, физическое и психическое насилие, личностно незрелые или же слишком «совершенные» родители – вот некоторые из токсинов, которые отравляют психику ребенка и во многом влияют на его будущие отношения с людьми. Когда в беседе с Сергеем психолог его спросил, кого из членов семьи ему мог бы напомнить бывший друг Алекс, Сергей упомянул отца – «самоучку, известного в своей профессии, но высокомерного по отношению к другим человека»... Регулярные мелкие уколы, завалированный эмоциональный шантаж,



**Мы узнаем друг друга, угадывая, найдем ли в другом то, что **УТОЛИТ** наши желания, успокоит страхи.**

не говоря уже о вечных поучениях в стиле «это для твоего же блага...» – токсичные отношения могут принимать множество форм\*. Именно поэтому их бывает трудно распознать. «Но в них есть еще и сильный компонент зависимости, – подчеркивает Изабель Королицки, – ведь если бы мы не были эмоционально или психически пойманы в сети, мы бы не только оборвали связь, но и не вернулись к ней больше! Как все токсичные средства, эта связь тоже предлагает кое-какие вознаграждения. Например, удовольствие, своеобразную форму защищенности, определенное признание и благодарность».

\* С. Форуард «Эмоциональный шантаж». АСТ, АСТ Москва, 2006.





# Понять сигналы тела

Свою первую работодательницу 39-летняя Лора вспоминает с неприятным ощущением. «Она меня обучила всем тонкостям аудиторского ремесла, но после четырех лет работы я по-прежнему оставалась под ее плотной опекой. Я не смела проявить ни малейшей инициативы без ее разрешения и все время выкладывалась как заведенная. Уйдя с той работы, я осознала, что больше думала о ней, чем о собственном муже и даже о себе самой!» Нездоровые отношения, какую бы форму они ни принимали, в конечном итоге всегда вызывают потери трех типов: потерю самостоятельности, жизненной энергии и уверенности в себе, считает социальный психолог Елена Сидоренко. Если здоровые отношения дают нам ощущение легкости, свободы, комфорта или защищенности,

**Если на общение с кем-то наше тело всегда реагирует негативно, здесь есть о чем задуматься.**

то токсичный вариант отличается определенной формой подавления и дискомфорта. Он всегда порождает стресс, вне зависимости от того, осознает ли это сам человек.

«Все, что затрагивает дух, пусть даже неосознанно, затрагивает и тело, — напоминает психотерапевт Светлана Архипова. — Когда мы вовлечены в токсичные отношения, тело реагирует: нервозность, мышечные судороги, усталость; это может повлиять даже на сон и аппетит. Если мы прислушиваемся к своему телу, мы обязательно получаем от него сигналы и предупреждения». Нездоровые отношения создают психологическую и эмоциональную напряженность, которая агрессивно воздействует на организм и изматывает его. Когда это происходит регулярно, порожденный ею стресс, даже неосознанный, становится хроническим и приводит к хроническим же последствиям. Мы все с этим сталкивались: в присутствии некоторых людей мы успокаиваемся или ощущаем прилив сил, смеемся или задумываемся, в то время как присутствие других лишает нас энергии, тяготит, портит настроение. Все это выражает наше тело. Но на эти знаки надо еще обратить внимание. Когда отношения с каким-то человеком вызывают у нас одни и те же негативные физические реакции, здесь есть о чем задуматься.

Недавно 32-летняя Галина осознала, что после разговоров с матерью она всегда остается совершенно без сил. «Однажды вечером на занятиях йогой преподавательница спросила меня, что я сегодня такого делала, что настолько вымоталась. И тут я поняла, что моя мать, со своей болезненной обидчивостью, терроризирует меня уже много лет. Как только я начинала с ней говорить, я тут же так напрягалась, что меня как судорогой сводило с головы до ног. Я до сих пор благодарна своей преподавательнице за этот «момент истины». И до сих пор спрашиваю себя, почему я не разобралась в этой ситуации раньше». Все эти «болячки» — не что иное, как крики тела, которое выражает страдания души.



## Уметь отстраниться

**П**сихотерапевты единодушны: универсального противоядия, чтобы избавить себя от токсичных отношений, не существует. «Дело не в том, чтобы просто нейтрализовать «токсичного» человека, — уточняет Изабель Королицки, — а в том, чтобы освободиться от токсичной связи. В этом разница между позицией ребенка, который стремится возложить всю вину на «злодея», и позицией взрослого, которая подразумевает, что мы способны принять на себя свою долю ответственности». Сложность состоит в том, что вредоносная сила таких отношений нарастает со временем, с увеличением частоты контактов и установлением близости. Чем дальше, тем яснее мы видим ситуацию, но тем труднее становится все это развязать. Три формы нашего поведения могут помешать выйти из тягостных отношений. Пассивность («Со временем все уладится»); боязнь утратить связь (социальную, профессиональную или эмоциональную) и столкнуться с последствиями этого; страх причинить другому боль («Я могу все взять на себя, в конце концов, это не так страшно»). «Надо прежде всего осознать, что на самом деле разыгрывается или воспроизводится в этих отношениях, а потом суметь от них дистанцироваться», — добавляет Елена Сидоренко. Оценить свою ответственность, определиться со своими потребностями, выразить их, установить необходимые границы или пойти на разрыв, если этого оказалось недостаточно, — вот ключевые этапы на пути избавления. Чем лучше мы сумеем обращаться сами с собой, слушать себя и понимать свои важнейшие потребности, тем здоровее будут и наши отношения, и мы сами.



УПРАЖНЕНИЕ

## Сделать свое тело СОЮЗНИКОМ

«Наше тело говорит с нами, но мы не всегда умеем его слушать», — сожалеют наши эксперты. Это упражнение поможет вам обнаружить нездоровые отношения и начать осознанно освобождаться от них.

**Расположитесь** где-нибудь в спокойной обстановке.  
**Закройте глаза**, расслабьте мышцы и глубоко дышите чрез нос.  
**Хорошо прочувствуйте** это состояние разрядки и хорошего самочувствия.  
**Представьте себе** того человека, который иногда вас сердит, подавляет, критикует...  
**Мысленно просмотрите** ваш последний контакт с этим человеком. Что вы ощущаете в своем теле? Какие эмоции выходят на поверхность?  
**Визуализируйте теперь себя:** представьте, как вы высказываете свои потребности и устанавливаете свои границы.  
**Обратите внимание** на то, что вы чувствуете, когда внутренне отстраняетесь, дистанцируетесь от него.