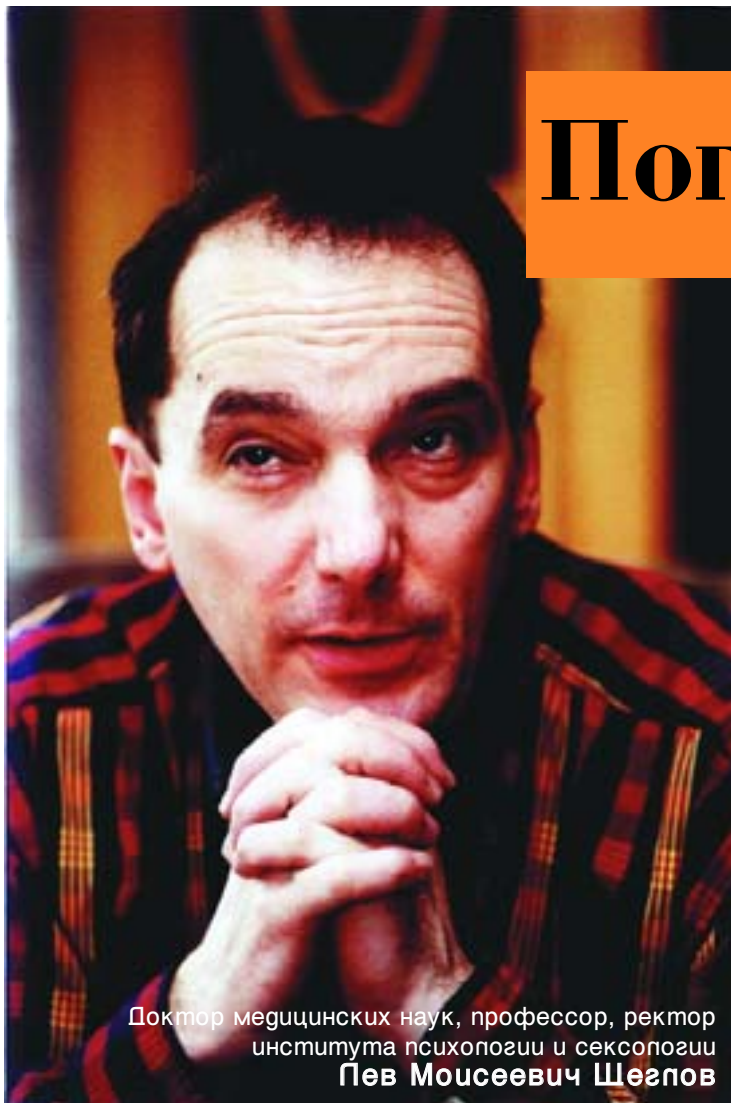


Поговорим о...



Доктор медицинских наук, профессор, ректор
института психологии и сексологии
Пев Моисеевич Шегов

Поскольку наше интервью предназначено, в первую очередь, для деловых людей, чье главное правило, как известно, время – деньги, то и мы решили не растекаться мыслью по древу. Поэтому, первый вопрос у нас будет таким: как людям бизнеса избежать сексуальных расстройств?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо уяснить два момента. Первый – специфика российского бизнеса. Про русский бунт говорили, что он бессмысленный и беспощадный. Нечто подобное можно сказать и про российский бизнес. Он слишком сильно давит на психику. Например, даже самому далекому от этой темы человеку понятно, что большинство отечественных миллионеров – это люди, которые нарушали закон, люди, которые постоянно ходили по лезвию бритвы, подвергая себя и окружающих сильнейшему стрессу. Отсюда вытекает и первая часть ответа: необходимо снять все излишние, неадекватные нагрузки на психику, связанные со спецификой отечественного бизнеса. Произойдет это не раньше, чем наш бизнес приобретет более стабильный и человечный характер, а до тех пор, увы... Во всяком случае, понятно, что решение данной проблемы лежит за пределами возможности психотерапевта.

Второй момент – специфика профессии бизнесмена. Очевидно, что бизнес и стресс – как близнецы-братья. Между ними существует постоянная и не-

разрывная связь. Поэтому, для бизнесмена крайне желательны наличие некоторых знаний психогигиены. Мы все знаем, что такое мыло, зубная щетка, паста, но когда речь заходит о психике – тысячекратно более серьезной и сложной, чем зубы – у людей не находится никаких иных средств ухода за ней, кроме общих и бессмысленных советов типа "ты не нервничай", "успокойся", "расслабься", "don't worry, be happy".

У всякой профессии имеются правила техники безопасности: у шахтеров, рабочих-станочников, водопазов, петчиков и так далее. Бизнесмен – это тоже профессия, где хватает своих подводных камней, о которые можно больно стукнуться (я не имею в виду, опять же, специфические особенности нашего бизнеса, вынуждающие, например, повсюду таскать за собой бригаду теплохранителей). Повышенная нагрузка на психику – один из таких камней. Соответственно, знание основ личной психогигиены для бизнесмена – это пункт из правил по технике безопасности, пренебрежение которым может обойтись весьма дорого.

Специальные знания нужны – это понятно, но вопрос, как эти знания приобрести?

Думаю, что через занятия со специалистами, тренинги. Читая соответствующую литературу, можно стать грамотнее, но чтобы приобрести навыки правильного психологического общения, необходима более продвинутая подготовка.

В обучении некоторым приемам саморегуляции – таким, как аутотренинг, самовнушение, релаксация, антистрессовое дыхание – могло бы помочь тепевидение. Для этого не нужно устраивать часовых токшоу, достаточно пятиминутки, посвященной тому или иному приему. Вообще, на мой взгляд, психологическая саморегуляция – это оружие, которым может владеть любой человек, и обучение ей посредством тепевидения было бы великой вещью. Будем реалистами, далеко не у всех есть силы и время на то, чтобы посещать занятия у специалистов, а подобный "краткий курс с доставкой на дом" мог бы оказать неоценимую помощь многим и многим. Я, кстати, в свое время что-то подобное предлагал, но мое начинание не встретило поддержки. А жаль. Мне кажется, такая передача пользовалась бы успехом у зрителей, а это значит, что была бы реклама, спонсоры... Но, еще раз, увы.

Теперь, если вы не возражаете, нам бы хотелось поговорить о высоком. То есть о любви.

Современный деловой человек, в силу своей постоянной занятости, редко может позволить себе тратить время на устройство личной жизни. С другой стороны, какие-то отношения с противоположным полом все равно существуют. Как в таких случаях отделить зерна от плевел? Не принять мимолетную интрижку за серьезное чувство и наоборот?

Знаете ли, я твердо убежден в одном: влюбленность и любовь – это разные чувства. Вообще, любовь – удивительное слово. Оно есть во всех языках, и везде – среди наиболее часто употребляемых. И, в то же время, оно очень неконкретно. Существует любовь к работе, к еде, к музыке, к маме, к грузьям, ко всему человечеству. Словом, чуть что – сразу любовь. Поневоле начнешь путаться.

Что касается отношений между полами, то есть влюбленность – вещь сузубо эмоциональная, и только аналитик сумеет объяснить, что именно – тембр голоса, цвет волос, запах, разрез глаз – вызвали столь бурную реакцию. Все остальное человек сам додумывает: ах, она (он) такая (такой)!.. я ее (его) люблю!

Любовь же, хоть и имеет в основе чувство, но это уже чувство, "обработанное" разумом. То есть любовь не потому, что у нее ноги растут от ушей, а потому, что она человек хороший. Иными словами, у юноши и девушки, которые сегодня познакомились на

дискотеке и испытывают непреодолимое желание встретиться завтра, скорее всего, влюбленность. А у семейной пары, прожившей вместе сорок лет, – любовь.

Влюбленности без эротико-сексуального почти не бывает. Любовь может быть и с угасающим или уже угасшим либидо. Пожилая пара, гуляющая по парку, могла иметь свой последний сексуальный опыт лет десять назад, и, тем не менее, они искренне любят друг друга. Посему, я думаю, что любовь – это такое чувство, где включается и нечто рациональное: общее прошлое, благодарность за что-то, поддержка, дружба, общие дети, внуки, грузья, кастрюли... Общая жизнь, в общем.

Влюбленность может перейти в любовь, а может и не перейти. Если человек говорит, что он в своей жизни любил двадцать раз, то в таком контексте это звучит нелепо. А влюбляться можно хоть сто раз. Словом, любовь – это влюбленность, прошедшая испытание временем. И только время может дать ответ на вопрос, какое чувство серьезное, а какое нет.

В богатых людях зачастую более всего любят их деньги. Существуют ли какие-нибудь способы убедиться в том, что любят именно тебя, а не твой счет в банке?

Очень сложный вопрос, и я не думаю, что на него

1-я Центрально-Азиатская Международная Специализированная Выставка
**БИЗНЕС СУВЕНИРЫ, КАНЦЕЛЯРСКИЕ ТОВАРЫ И
ОФИСНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**



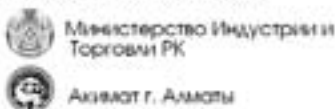
BUSINESS GIFTS
EXPO KAZAKHSTAN
www.businessgifts.ifeca.kz

Stationery
EXPO KAZAKHSTAN
www.stationery.ifeca.kz

3-5 марта 2004

Казахстан, Алматы,
КЦДС "Атакент"

ОФИЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА



ОРГАНИЗАТОРЫ:



Менеджеры проекта - Индира Ильясова, Жанна Шаралиева
Тел.: +7 (3272) 583434 • Факс: +7 3272 583444
E-mail: adm@ifeca.kz; rock@ifeca.kz

caspianworld.com

есть какие-то однозначные ответы. Можно попытаться подойти к решению проблемы формально: создать ситуацию, в которой человек не будет знать о твоих деньгах. Но это, опять же, не всегда возможно. Да и вообще, глупость выдвигать себя не за того, кто ты есть на самом деле: а вдруг полюбят не тебя, а разыгранную тобой роль?

Богатство – это такая ноша, избавиться от которой можно только став бедным. Если такой вариант не устраивает, значит, надо как-то приспособиваться. В конце концов, раз уж хватило ума на то, чтобы заработать деньги, то и остальные проблемы как-то можно решить. Еще можно посоветовать всегда оставаться адекватным, то есть трезво оценивать себя, свой характер, свои сильные и слабые стороны. Человека, точно знающего, что он собой представляет, достаточно сложно обмануть.

Вообще-то, проблемы в межличностных отношениях, создаваемые богатством, действительно существуют. Иногда человек вынужден задуматься: любовь, дружба, товарищеские отношения – искренни ли они, или их причина – содержимое его кошелек? Жизнь – сложная штука, и все имеет в ней свою обратную сторону.

Следующий вопрос касается взаимоотношений между богатством и обществом. С одной стороны, общество использует богатых людей: они вкладывают деньги в его развитие, создают новые рабочие места, занимаются благотворительностью. С другой стороны, отношение к богатым людям иногда можно описать известной фразой "наши люди на такси не ездят". А тем более, на собственном "Феррари" или "Ролс-Ройсе". Где же, как говорится, справедливость?

Ну, вы, пожалуй, несколько сгущаете краски. Хотя, действительно, какая-то часть общества начинает отторгать богатых людей, продолжая при этом прямо или косвенно пользоваться их деньгами и достижениями. Я уже говорил выше, что богатство – это, в том числе, и ноша. Порою, довольно-таки увесистая. Ведь не случайно же мудрость гласит: за все в жизни нужно платить. Врач-инфекционист имеет большую вероятность подхватить заразу, психиатр – получить плевков в лицо или удар ногой от безумного, официант вынужден мириться с тем, что ему могут нахамить. А бизнесмен вынужден расплачиваться за свое богатство тем, что его будут подозревать в воровстве, считать негодяем, просто пытаться высосать из него денег. Но это нормально, так было, есть и будет.

Ну, и напоследок мы оставили пару специальных, если их можно так назвать, вопросов. Первый будет таким: какая психологическая ситуация для человека является критической? Когда уже поздно заниматься психогигиеной и необходимо обращаться за помощью к специалисту?

Есть ряд симптомов, которые говорят о том, что

вам пора идти лечиться:

Первое – появление, так называемых, клинических симптомов: страх, нарушение сна, перманентное состояние подавленности, боли в сердце, хотя кардиологи говорят, что с сердцем у вас все в порядке, спазмы желудка, хотя вы не язвенник, и так далее.

Второе – если мысли о своих проблемах становятся навязчивыми. То есть, я не хочу об этом думать, но все равно думаю, и ничего не могу с этим поделать.

Третье – человек сам ощущает непереносимость своего состояния. Оно его изнуряет и выматывает, он более не может в нем находиться.

Ну и, пожалуй, четвертое – когда приходится прибегать к помощи таблеток. Проблемы со сном? Выпил реланиума – и все ок. Болит сердце? Принял валериол.

Бывают ли ситуации, когда вы отказываетесь работать с пациентами?

Нет, такого, в принципе, быть не может. Другое дело, что ко мне на прием может прийти человек, которому кажется, что он в стрессе, неврозе, а, на самом деле, у него психоз. Когда-то я работал психиатром, но это в прошлом. То есть бывают случаи, когда я должен переадресовать пациента к другому специалисту. Это первое.

Второе – бывают случаи, когда пациент сам не хочет себе помочь. Вообще, при любом заболевании очень трудно помочь больному, который отказывается сотрудничать с врачом. Тем более в нашем деле. Если к стоматологу можно прийти и просто открыть рот, то у нас ситуация другая. Иногда к нам приходят люди, которые не желают вместе со мной разобраться в своей ситуации. Просят назначить им таблетки, уколы и прочее. В таком случае я им говорю: да, я постараюсь вам помочь, но должен предупредить, что лечение может не дать нужного результата, ибо вы не готовы лечиться. Я понимаю, что вам не хочется напрягаться, или, может быть, вы не хотите никого пускать внутрь себя, но психика – не та сфера, где подобное может пройти, ибо она связана, в первую очередь, с вашей личностью, вашими ценностями, вашим представлением о жизни, и врач должен обо всем этом знать. Просто отрезать в одном месте и пришить в другом – так у нас не получается. ■

*Институт психологии и сексологии,
Санкт-Петербург, Большой пр. ПС, д.29/2
тел. (812) 234-14-80, тел/факс (812) 237-18-52
e-mail: info@sexology.spb.ru
http://www.sexology.spb.ru*

Рафаил Фаткуллин