

«ЧУДОВИЩА» СТАВЯТ КАПКАНЫ

Речь идет вовсе не о каких-то мистических чудовищах, а о тех, которые сидят в каждом из нас и мешают нам быть счастливыми. Как с ними бороться? Об этом и многом другом рассказывает доктор медицинских наук, профессор, вице-ректор Московского института медико-социальной реабилитологии, известный психолог и автор книги «Жить, чтобы выжить, и выжить, чтобы жить» Татьяна АЛФЕРОВА.

Татьяна Сергеевна, что же это за чудовища, которые управляют нам жизнь?

- Их сотни, но мы попытались выделить семь основных. Первая пара, к примеру - Гордец и Уничжитель. «Чудовище» Гордец пренебрежительно относится к окружающему миру и людям, упивается собственным величием. Если кто-то или что-то сбивает с него спесь, то внутренний разлад доводит такую личность до самоуничтожения. Вторая парочка - Утроба и Разрушитель. Развиваются они из-за ложной системы представлений о собственной роли и ее значимости. «Чудовище» Утроба рассматривает все и всех как объекты своего обладания, хочет всем управлять и все контролировать. Разрушитель, напротив, не хочет отвечать даже за самое себя. Есть еще такая пара - Торопыга и Мученик. Первый заставляет человека постоянно гнаться за призраком (журавль в небе). Принцип поведения - поиск виновного извне. «Чудовище» Мученик - зануда, поглощающий внимание других людей. Оно излучает пессимизм, притягивает к себе неблагоприятные обстоятельства. Думаю, у каждого есть приятели, которые беспрерывно жалуются на жизнь. Общение с ними, как правило, тягостно.

Есть еще такое сочетание «чудовищ», как Упрямец и Гордец. Последнее нашептывает человеку: «Ты необыкновенный, самый лучший, тебя все тайно любят, но скрывают это». Человек становится эгоцентричным, заиклен на себе и частенько выглядит смешным. На психику конкретного человека, как правило, оказывают влияние сразу несколько «чудовищ». Покопайтесь в себе, и вы их обнаружите.

- Откуда берутся эти «чудовища» и как бороться с ними?

- Источником формирования семерки «чудовищ» являются несколько разновидностей страха. Это может быть физиологический страх смерти, социальный, бытовой... К примеру, вы боитесь потерять работу, квартиру, семью, боитесь выглядеть хуже других, и, наконец, страх боли. Для каждого человека страх - неотъемлемая и естественная реальность. Но его следует побеждать, а не прятать вглубь. Иначе, подолгу оставаясь под давлением страха, человек не сможет расслабиться и отдохнуть. А это приводит к различным болезням и депрессии.

Вот почему важно видеть свой страх, разобраться, насколько он обоснован или иллюзорен. Но это под силу лишь психически взрослому человеку. Взрослый не боит-

ся видеть себя таким, какой он есть. Взрослый формирует личную ответственность за свои действия и слова, развивает данный ему природой творческий потенциал, совершенствует свою личность. И, возможно, состоит как мудрец. Следует знать, что мудрость не есть старость. Это осознанный путь построения души и тела, путь бережного отношения к любому проявлению жизни, собственная жизнь в согласии с законами Вселенной, природы, социума.

- Мудрец, я так понимаю, это высшая стадия развития личности. А что же делать простым смертным, которые хотят быть счастливыми, но попадают то в одну, то в другую ловушку?

- Никто не может избежать ловушек бытия. Сущность человека определяется не числом совершенных ошибок, а теми средствами и методами, которыми он прибегал для их исправления. Первая ловушка - человек как «венец творения» природы. На самом деле никакой он не венец. К природе нужно адаптироваться, и это у нас заложено в генах. Мы же адаптируемся к холоду, согреваем жилище, покупаем теплую одежду...

Есть ловушка, которую условно можно назвать «дефицит самоуважения». Основным качеством, формирующим мысли человека,

является его подлинная любовь к самому себе (не путайте с эгоизмом!) Без такой любви невозможно любить других людей и мир, в котором мы живем. Излишне самоуверенное поведение указывает на то, что человек в глубине души собой недоволен или испытывает постоянное чувство вины за прошлые поступки, чем подпитывает «чудовище» Уничжитель. Он полагает, что враги загнали его в угол, весь мир ополчился против него, и эти мысли ведут его в ловушку нелюбви к себе. А дальше - хаос, разрушенная судьба.

Есть так называемая ловушка «общение». Для того чтобы уметь нормально общаться, нужно работать прежде всего привычку уметь молчать и уметь говорить. Фазы тренировки таковы: постоянно анализировать про себя то, что хочешь сказать вслух, и говорить лишь, когда действительно есть что сказать.

Надо научиться бережно относиться к мыслям: «то, что сделано в мыслях, можно считать сделанным на самом деле». Вспомните Ивана Карамазова - именно его мысли рукой Смердякова убили отца. Мыслями можно и нужно управлять. Если вы этому научитесь, то победите своих «чудовищ».

Для начала попробуйте, просыпаясь, сосредоточиться на одной мысли, сказать себе, что вы здоровы и счастливы, и пожелать здоровья и счастья всем своим близким и друзьям. Сконцентрируйтесь на хорошем. Результат почувствуете сразу - встанете с хорошим настроением, у вас все будет получаться...

- В зрелом возрасте все-таки сложно бороться со своими «чудо-

вищами». А можно ли как-то спасти от них детей? Ведь каждому родителю хочется, чтобы его ребенок был счастливым, вырос благородным и сильным человеком, избежал ошибок...

- Формирование характера и судьбы начинается с зачатия. Береживание плода во время беременности женщины и ощущения ребенка во время рождения накладывают отпечаток на всю его последующую жизнь. В утробе матери ребенку тепло, все потребности удовлетворены, с ним интимно связан кто-то большой, кто его любит и ждет. Это своеобразный рай. Если же в мире его никто не ждет и не любит, он впитывает эту агрессию через пуповину. Такие люди часто становятся мучениками, садистами и даже убийцами. Вот почему родители должны очень ответственно относиться к периоду вынашивания младенца. Чаще всего в нищете детей рождают как кормильцев на старость, в скуке - как избавление от одиночества. Ни то, ни другое не делает детей счастливыми. Выносить, родить и воспитать ребенка надо только для него самого. Именно эта родительская установка не позволит сделать его жертвой «чудовищ».

- Каждый замысливает свой сценарий жизни. Но проходит время, смотришь - а получилось совсем не то, что планировалось...

- Многие тут диктуют генетика. То, что нам дано природой, - пятьдесят-шестьдесят процентов судьбы. Потом - общество. Мы все хотим быть счастливыми, совершать как можно меньше ошибок. Но для этого нужно прежде всего знать себя. Многие хотят что-то изменить вокруг. А надо начинать опять же с себя, своих мыслей, своего видения. Если ты что-то меняешь внутри, то и вокруг все начинает по-другому выстраиваться.

А теперь советы для тех, кто желает избавиться от своих «чудовищ»:

■ Не занимайтесь работой над собой, когда устали, расстроены или голодны. Это принесет только вред. «Чудовища» одержат победу.

■ Не напрягайте излишне. Упражнения по выработке привычек должны приносить радость. Появившееся чувство тяжести в голове - сигнал напрасного усердия.

■ Никогда ничего не бойтесь. С человеком случается именно то, чего он боится.

■ Избегайте разговоров о ваших болезнях. Это не медали - хвастаться нечем.

■ Никогда не ищите виноватого. Посмотрите на другого, как в зеркало. Наверняка найдете в нем именно то, что вам не нравится в себе.

■ Не храните обиды. Все болезни возникают, накапливаются, растут и развиваются от не прощения. Обида вызывает рост злокачественных незрелых раковых клеток.

■ Начните с чувства радости каждый день, постоянно поддерживайте это состояние, переносите его на окружающих. Вскоре оно будет приходить к вам самопроизвольно.

■ Уважайте и любите себя. Никогда не унижайте и не ругайте себя. За самый небольшой успех похвалите и наградите себя пусть даже маленьким подарком.

■ Не забывайте: нет в мире двух одинаковых людей, поэтому и при занятиях над собой должны быть внесены индивидуальные поправки.

А самое главное, запомните: люди часто бывают несчастны потому, что сами решают, что они такие. «Хочешь быть счастливым - будь им!» Эта, казалось бы, абсурдная парадигма Козьмы Пруткова абсолютно верна.

Татьяна ХАРЛАМОВА

В наше время у людей появилась альтернатива - считаешь, что можешь быть счастливым только с другим носом (грудью, губами)? Будь им! Пластическая хирургия, как и терапевтические методы ухода за внешностью, переживает настоящий бум. Но мода модой, а жизнь у каждого одна. И как ее прожить, чтобы не стать жертвой моды, - решать вам.

ЖЕНСКИЕ РАДОСТИ

Около 95 процентов пациентов клиник пластической хирургии - женщины. Сейчас наблюдается спад интереса к полному силиконовым губам, зато многие не прочь пощеголять выпуклыми ягодицами а-ля Дженнифер Лопес. Осень и зима - время подтяжек лица, а в преддверии пляжного сезона дамы улучшают форму груди и избавляются от лишнего жира.

В общей массе лидирует пластика верхних и нижних век (блефаропластика). Далее следуют протезирование молочных желез и липосакция. Причем чем меньше восстановительный срок после операции, тем охотней на нее идут. Этим объясняется популярность щадящих методов: контурной пластики, инъекционных методов коррекции, лазерных и IPL-технологий (высокочастотный импульсный свет). Они позволяют максимально отдалить момент хирургического вмешательства. В последнее время широкое применение в пластической хирургии находит эндоскопический лифтинг, который хорош для устранения незначительных возрастных проявлений.

МУЖСКИЕ РАДОСТИ

Сильный пол в последнее время тоже стал довольно активно обращаться к пластическим хирургам, чтобы исправить форму носа, убрать мешки под глазами, «пивной» живот. Но одна из самых популярных операций - трансплантация собственных волос. Многие мужчины упорно не хотят верить, что лысына придает им импозантность, а медики уверяют, что операция трансплантации неболезненна и очень эффективна. Некоторые клиники даже выдают пациентам письменную гарантию о пожизненном росте пересаженных волос. Дело в том, что пересаженные волосы нечувствительны к мужским гормонам, поэтому и должны после операции расти всю жизнь.

В зависимости от площади и желаемой пациента процедур может быть от 1

до 4. Стоимость трансплантации - \$ 20 - 30 за 1 графт.

ГОРБИНКУ - ПОД СНОС

Согласно статистике, большинство людей недовольны своими носами. Некоторые не без основания. И ни одна операция не способна так изменить лицо, как пластика носа.

Ринопластика (от греч. Rhinos - нос) - возможно, самая древняя пластическая операция. Но по-настоящему бурное развитие она пережила в начале XX века, когда хирурги научились эффективно устранять почти любые недостатки носов. Прошло сто лет, но технологии операции практически не изменились. Тем не менее в последнее десятилетие появляются новые разработки. Владимир Тапия-Фернандес, главный врач клиники «Тапия», самыми сложными операциями считает ринопластику и липоскульптуру. И именно эти направления, на его взгляд, сегодня больше всего нуждаются в совершенствовании. «Раньше при удалении горбинки носа требовалось сломать кости носа, поэтому операция была достаточно травматичной, - говорит Тапия-Фернандес. - Я придумал, как обойтись без перелома. Конечно, если горбинка очень большая, то нос все равно придется ломать, но таких случаев среди оперируемых не более 5 процентов».

Европейские хирурги отмечают, что пик операций по ринопластике приходится на июль-август. Окончив учебный год, студенты отправляются в клинику на исправление формы носа. Нередко родители оплачивают детям-тинейджерам ринопластику в качестве подарка. Однако раньше 18 лет проводить коррекцию формы носа не стоит, так как организм еще окончательно не сформировался.

РАЗУМНЫЙ ВЕС

«Изящество для тела - то же, что здравый смысл для ума», - говорил француз-

ГАЛИФЕ НЫНЧЕ НЕ В МОДЕ



ФОТО АЛЕКСАНДРА МАТЮШКИНА

ский писатель Франсуа де Ларошфуко. В этом смысле россиянки более разумны, чем, например, американки, и ревностно следят за своим весом. «Большинство российских женщин изначально красивы, - считает Владимир Тапия-Фернандес. - Проблемы появляются с возрастом. Ведь белокожие европейцы склонны к полноте. Поэтому липосакция (отсасывание жира из-под кожи) и липоскульптура (скульптура тела на уровне жировой клетчатки) в России очень востребованы».

Липосакция не является способом похудения. С ее помощью устраняют только локальные жировые отложения в определенных частях тела (галифе, бедра, живот и т.д.). Тучным людям перед липосакцией рекомендуют похудеть, чтобы повысить ее эффективность. Операция дает наилучшие результаты, если пациент не старше 45 лет и у него эластичная кожа. Липосакция бывает двух видов: ультразвуковая, считающаяся более прогрессивной, и вакуумная. Тем не менее нельзя отдавать предпочтение одному из способов. Для

каждого пациента свои показания, которые зависят от индивидуальных особенностей организма. В течение месяца после операции надо носить специальное компрессионное белье и использовать кремы, повышающие тонус кожи. За это время ткани стянутся и образуются тоненькие, как пленка, подкожные рубчики.

Если с помощью классической технологии объем удаленной жировой клетчатки может достигать до 4л (как правило, с живота и боков), то ультразвуковая липоскульптура позволяет удалить до 30 л за одну операцию. Причем так удаляется лишний жир со всего тела. «Основное внимание при использовании этого метода нужно уделять не удалению большого количества жира, а послеоперационному ведению пациента, - предупреждает Владимир Тапия-Фернандес. - Ведь самая большая опасность кроется в том, что организм может не выдержать радикальных перемен. Бывали случаи, когда послеоперационный период заканчивался даже летальным исходом. Современная аппара-

тура и препараты позволяют избежать опасности». Такие операции граничат с эндокринологией и показаны людям, которые не могут похудеть с помощью диеты или спорта из-за состояния здоровья.

А ЕСЛИ БЕЗ СКАЛЬПЕЛЯ?

Существует категория клиентов, кто предпочитает бороться с признаками увядания менее радикальными методами. Как раз для них косметологические центры нехирургического профиля предлагают целый комплекс процедур, позволяющих отсрочить встречу с пластическим хирургом. Терапевтические методы помогают стереть с лица следы усталости и устранить первые признаки увядания, такие, как мелкие морщинки, неровность цвета, сухость и истончение кожи. Многие из этих процедур - например, массажи и физиотерапия - это не только уход за кожей, но и оздоровление всего организма.

Терапия в косметологии хороша не только в качестве самостоятельного метода борьбы с возрастными проявлениями. Она помогает быстрее восстановиться после операции: устранить оставшуюся отечность, улучшить обмен веществ в коже, увлажнить ее, с тем чтобы процессы заживления происходили быстрее.

Как правило, восстановительным лечением после операции занимаются в клинике, где пациент оперировался. Ведь полноценный результат от операции возможен лишь при комплексном подходе. Тот же лифтинг позволяет лишь подтянуть кожу, но не устраняет сухость и вялость. В этом случае помогают пилинги, начиная с мягких и щадящих, таких, как микрошлифовка солями алюминия, которая выравнивает цвет кожи и повышает эффективность последующих процедур. После пилингов специалисты рекомендуют различные массажи, маски и методы аппаратной косметологии. Результат весьма ощутим: улучшается микроциркуляция кожи, стимулируется синтез коллагена, повышается способность к увлажнению кожи и поддержанию ее тонуса. А главное, улучшается настроение.

Наталья САРГИНА