

**Х. Г. Гинот**  
**Книга для родителей.**  
**Как преодолеть**  
**проблемы**  
**переходного возраста**

М., Центрополиграф, 2004

Все мы в свое время испытали трудности переходного возраста и возникавшие тогда проблемы общения с родителями. Увы, став родителями сами, мы часто забываем об этом, строя отношения со своими взрослеющими детьми, и позволяем себе раздражительность и нетерпимость.

К подростковому возрасту приурочен самый, по мнению психологов, сложный кризис в развитии ребенка. В этом возрасте конфликт между возможностями и потребностями переносится из внешнего плана во внутренний.

Ребенок сталкивается не только с чисто физическими ограни-

чениями и запретами родителей, но и с собственными внутренними ограничениями, которые появляются именно теперь; складывается его мировоззрение, вырабатывается жизненная позиция. И в это время родители должны быть особенно внимательны к внутреннему миру подростка, ставшего ранимым и незащищенным.

Книга Хаима Гинота полна полезных советов, касающихся общения с ребенком в это время. Эта книга для думающих родителей, которые готовы менять многое и в себе, стремиться понять подростка, идти к согласию с ним. Автор старается показать те или иные ситуации с разных сторон, дать взрослым возможность посмотреть на проблему глазами детей; иногда он просто приводит примеры, даже не комментируя их.

Когда между родителями и детьми происходят конфликты, никто ведь не хочет нарочно посориться или причинить боль другому — это скорее всего результат непонимания и неумения договориться. Родитель хочет защитить своего ребенка, оградить его от ошибок и разочарований, а тот, в свою очередь, требует независимости и права самому решать, что ему нужно, а что — нет.

Проблемы могут возникнуть, на совершенны, казалось бы, пустом месте; о таких пустых местах Гинот говорит много. Случалось ли вам сталкиваться с необъяснимой реакцией подростка на похвалу, когда вместо того, чтобы обрадоваться, он начинает плакать или просит больше не хвалить его? Можем ли мы высказать недовольство поведением ребенка, не обидев его? Способны ли, пусть даже не скрывая раздражения, не опуститься вместе с тем до грубости? Конечно, недовольство можно

попытаться просто спрятать, сделать вид, что ничего не замечаешь. Но спрятанное рано или поздно обнаружит себя; вы вдруг сорветесь по совершенно незначительному поводу.

Так что нужно учиться способам выражать свои чувства. Как это может выглядеть? Ну, например, вместо: «Немедленно прекрати стучать ложкой по столу, у меня от тебя уже голова болит! И почему ты так невнимателен ко мне?» можно сказать: «Знаешь, этот стук ложкой мне мешает, у меня от него может заболеть голова. Мне было бы приятно, если бы ты перестал».

Кто-то может сказать: да в этом нет ничего нового! Возможно, и так. Но важно, что советы, которые родители так или иначе уже слышали, основаны на едином принципе, образуют нечто целостное.

Книга написана легко, с юмором, в ней явно проглядывает здоровый подход к жизни и ее перипетиям.

**В. Е. Каган**  
**Понимая себя:**  
**взгляд психотерапевта**

М., Смысл, 2002.

Говорят: «Чужая душа — потемки». А ведь своя — и подавно. На том, что человек может о себе чего-то не знать, настаивал еще Фрейд. Сейчас, кажется, можно считать установленным, что наш мозг хранит все воспоминания, хотя реально помнить человек может не так уж много. Выходит, причины некоторых наших поступков скрыты от нас самих, и понять можно, лишь приложив особые усилия. Иногда это может сделать сам человек, а иногда ему не обойтись без помощи специалиста. Но как бы то ни было, понять себя — первое, что следует сделать, чтобы наладить свою собственную жизнь.

Как часто мы ломаем голову над мотивами чьего-то поведения, а начать стоило бы с себя. Но у нас всегда готово объяснение нашим действиям, которое кажется нам самим вполне логичным,

хотя, если задуматься, далеко не всё может объяснить. Правда, существует и другая крайность — постоянное и копанье в себе, не имеющее ничего общего с действительным пониманием себя.

Можно сказать, что вопросами понимания себя занимается психотерапия и (в несколько более отвлеченном плане) психология. Многие психологи и психотерапевты большое значение придавали собственному опыту. Один из взглядов на эту проблему изложен в книге доктора медицинских наук Виктора Ефимовича Кагана, психиатра и психотерапевта с многолетним стажем. Своим появлением книга обязана колонке, которую автор вел в петербургской газете «Час пик». Это были диалоги с людьми, которые чаще всего избегают психологов, психиатров, психотерапевтов. Собранные вместе, диалоги и составили книгу.

Надо признать, что нет непроницаемой границы между душевным здоровьем и болезнью, да и вообще само это разде-

ление очень относительно: в болезни довольно мало того, чего не было бы в здоровье, пусть и в не столь выраженном виде. Вот как пишет о норме и патологии автор: «То, что называется психическим нарушением, не муха в супе жизни, которую на худой конец можно выловить и выбросить. Скорее это специи, без которых жизнь становится безвкусной, как дистиллированная вода которой, как заметил Леонид Мартынов, при всей ее чистоте не хватает жизни».

А Оскар Уайльд писал: «Поведение — как произведение: о чужом судим по результату, а о своем — по замыслу». Доктор Каган относится к психическому расстройству не как к приговору, а как к совершенно уникальному миру; он считает, что диагноз — это еще далеко не весь человек.

Книга написана доступным языком, автор не злоупотребляет научными терминами, как это бывает порой со специалистами, которые пишут популярные книги.

**Р. ДеПауло, Л. А. Хорвиц**  
**Понять депрессию: что мы знаем о депрессии и как с ней бороться**

М., Альпина Паблишер Букс, 2004.

У каждого из нас бывают в жизни тоскливые моменты. Настроение подавленное, ничего не хочется, слабость, в рот ничего не лезет. И мы ставим себе диагноз: депрессия. Но знаем ли мы на самом деле, что это такое? Ведь то, что называют этим именем в повседневной жизни, — совсем не то же самое, что имеют в виду психиатры, ставя подобный диагноз.

Читатель может спросить: ко мне-то какая клиническая депрессия? Но вот данные американской статистики: по крайней мере каждый десятый хотя бы раз в жизни пережил депрессивный или маниакально-депрессивный эпизод. Ожидается, что через полтора десятилетия депрессия займет второе место в числе заболеваний,

ведущих к инвалидности, и станет основной причиной смерти. Понятно, почему изучение депрессии приобретает столь большое значение.

В книге Реймонда ДеПалуо и Лесли Алана Хорвица рассказывается о том, что такое депрессия и маниакальная депрессия (биполярное расстройство), в чем разница между клинической депрессией и обычным упадком духа, а также о том, кто наиболее подвержен этому заболеванию.

Книга будет полезна тем, кто подозревает, что подвержен депрессии, и, естественно, хочет больше узнать об этом недуге; для тех, кому диагноз уже поставлен и кто проходит лечение; для тех, кто озабочен состоянием близкого человека и хочет ему помочь. Здесь рассказывается о том, что известно сегодня науке о депрессивных расстройствах, но еще и о том, что о них пока еще не известно: на что обращают внимание клиницисты, ставя диагноз;

каковы генетические основы депрессии; что происходит при депрессии с нашим мозгом; какое влияние — не только психологическое, но и физическое — оказывают на человека депрессии и мании.

И, наконец, о том, что может предложить страдающим современная медицина. Впрочем, почему только современная? Существует такие способы лечения депрессии, которые могут показаться совершенно устаревшими, но и они могут оказаться эффективными. Так, кроме лекарственных методов возможно еще светолечение, лечение с помощью магнитов, электросудорожная терапия, а также лишение пациентов сна на определенное время.

Словом, для всех, кому важно получить медицинские сведения о происхождении, течения и лечении депрессии, эта книга может послужить надежным источником информации.

Анна Безингер