



# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 1 \* 2022

Журнал Московской службы  
психологической помощи населению

Муж – жена,  
мать – отец

Страсть  
или любовь?

Всюду  
вместе

Секреты  
воспитания



# МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной  
психологической помощи

**051 +7 (495) 051**

С городского

С мобильного

Круглосуточно, включая  
выходные и праздничные дни

## КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,  
имеющие  
постоянную  
московскую  
регистрацию

Супруги и лица, имеющие общих детей,  
при наличии у одного из супругов  
(партнеров) постоянной московской  
регистрации или постоянного  
места работы в Москве

Граждане РФ,  
имеющие временную  
регистрацию  
в Москве сроком  
не менее 6 месяцев

Жители МО  
и РФ, имеющие  
постоянное место  
работы в Москве

Военнослужащие, несущие службу  
в частях Московского гарнизона  
и/или обучающиеся в военных  
академиях Москвы, и члены их семей

Студенты дневных  
отделений  
московских вузов

## В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



**5**  
психологических  
консультаций



**2**  
сеанса  
психологической  
диагностики



**8**  
сеансов  
психологической  
реабилитации



**3**  
тренинговые  
программы



чат  
психологической  
помощи  
[www.msph.ru](http://www.msph.ru)

# Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

## 4 Мужчина и женщина

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

## 10 Лучшая защита – это ...

СОЦИАЛЬНЫЕ РОЛИ

## 16 Муж – жена. Мать – отец

РАВНОВЕСИЕ

## 22 Страсть или любовь?

УРОКИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

## 28 Всюду вместе

## 34 Вопрос-Ответ

ДЕТСКИЙ МИР

## 38 Секреты воспитания

ПРАКТИКУМ

## 42 Принятие себя

## ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

Издается при финансовой поддержке Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

### УЧРЕДИТЕЛЬ

Государственное бюджетное учреждение города Москвы «Московская служба психологической помощи населению» Департамента труда и социальной защиты населения города Москвы

### ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Петrochenko H.A.

### ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА

Тенн O.P.

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Знаков B.B.

### ЧЛЕНЫ

#### РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Абульханова-Славская К.А.

Грacheва O.E.

Гусева Л.И.

Барабанщикова B.B.

Забродин Ю.М.

Донцов A.И.

Дубровина И.В.

Енакаева P.P.

Малых C.Б.

Постников И.В.

### РЕДАКТОР

Синицына O.Ю.

### ДИЗАЙНЕР

Комарова O.B.

### АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва, 2-й Саратовский

проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru

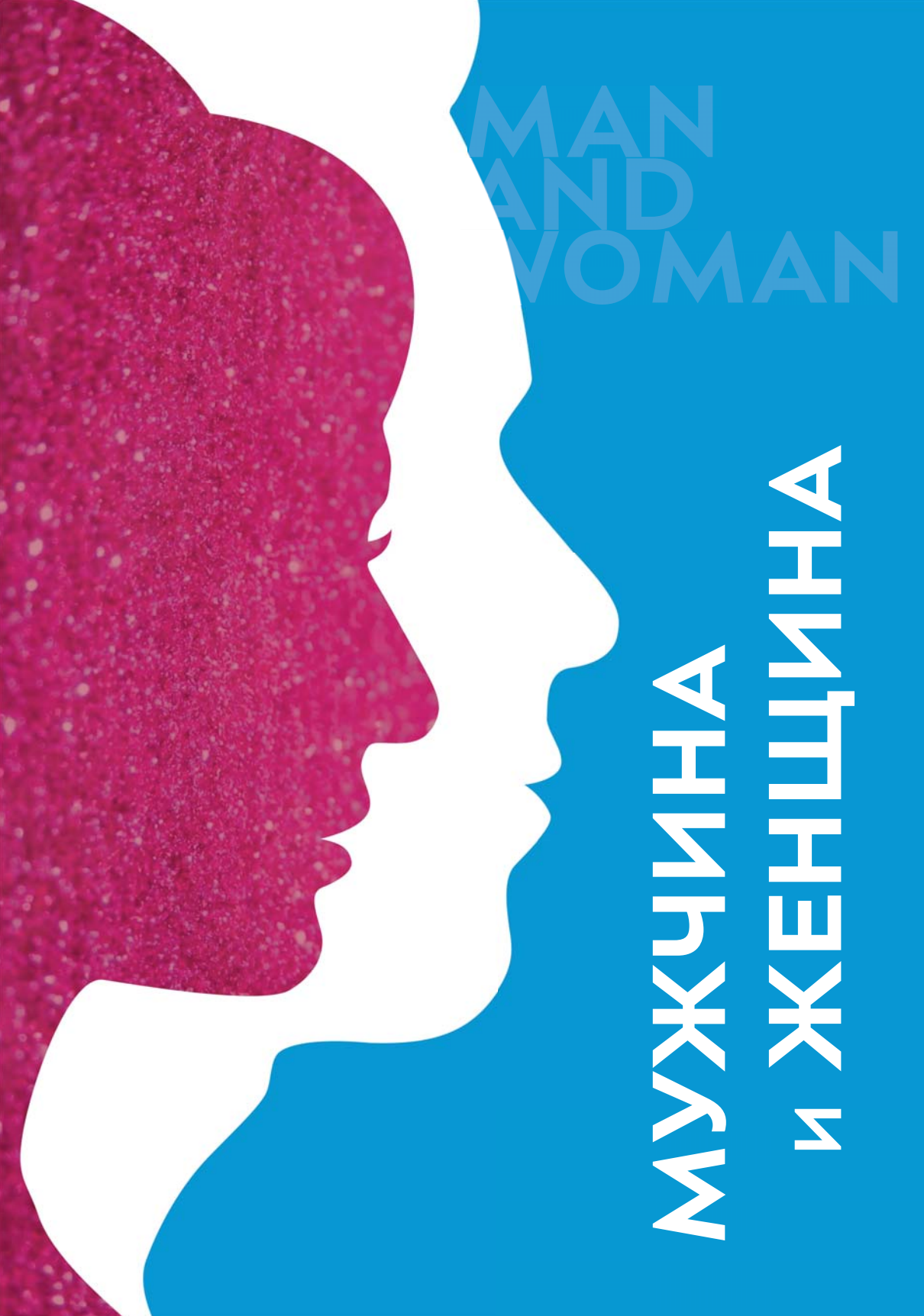


# ОН И ОНА

Насколько разные он и она? Почему нас создали такими? Чего мы ждем друг от друга? В чем предназначение мужчин и женщин? Как прийти к взаимопониманию и единству? Зачем нужны личные отношения? Что важнее: влюбленность или любовь?

Если бы была возможность заглянуть в тайные уголки души, то наверняка мы встретили бы в каждой потребность любить и быть любимым. Давайте вместе в этом выпуске журнала совершим небольшое путешествие в глубины человеческих взаимоотношений и постараемся понять, насколько мы похожи или непохожи и почему любви недостаточно для понимания.

Существует множество факторов, которые влияют на возникновение притяжения: например, тревожному и беспокойному человеку вряд ли будет близок импульсивный и дерзкий. Замкнутому и малоразговорчивому сложно понять потребность постоянно быть в центре внимания. И как примерить на себя распространенное мнение, что противоположности притягиваются?



MAN  
AND  
WOMAN

МУЖЧИНА  
И ЖЕНЩИНА



Светлана  
ИСАЕВА,  
психолог МСППН

Мужчины и женщины – как Земля и Луна: мы всегда повернуты к ним одной стороной, и они думают, что другой стороны нет, раз она не видна. Но она существует...

Оливия Шрайнер

**Ч**еловек рождается с потенциально «нулевой» идентичностью. Формируется она социумом. Например, пол малыша известен еще до его рождения, и к ребенку уже начинают относиться определенным образом – как к мальчику или как к девочке. **Гендерная социализация – это то, как общество готовит нас быть «правильными» женщинами и мужчинами.**

Биологический пол дается нам при рождении, а социальный – формируется прижизненно под влиянием социальных факторов. С целью разграничения биологической и социальной характеристик пола было введено такое понятие, как «гендер» (в переводе с английского gender – «род»). По мнению исследователей, «разграничение пола и гендера является фундаментальным, поскольку немало различий между женщиной и мужчиной обусловлено причинами, которые не являются биологическими по природе».

В трудах психологов и социологов последних лет распространены суждения о кризисном состоянии института семьи. Аргументы, приводимые исследователями, следующие: снижение уровня рождаемости, рост числа разводов, распространенность внебрачных сожительств, межпоколенная разобщенность, девальвация семейного образа жизни.

Но семья по-прежнему играет важную роль в жизни социума, продолжая выполнять важнейшие функции деторождения, организации быта, социализации молодого поколения. Особо нужно выделить функцию обеспечения уровня материального благосостояния в условиях рыночной экономики, когда необходимо создать детям условия для качественно-

---

**Родители поощряют «женское» или «мужское» поведение таким образом: одевают нас соответственно, запрещают проявлять себя в том поведении, которое не соотносится с полом. Например, девочка часто слышит: «Что ты так кричишь, ты же девочка! Нельзя драться, ты же не мальчик!», а мальчик: «Что ты плачешь, как девчонка! Зачем ты взял куклу, отдай сестре, вот твоя машинка!»**

---

го образования, самостоятельного решения жилищных проблем, формирования навыков интернального поведения, помочь формировать «здоровую» жизненную стратегию, т.е. саморазвитие и самообеспечение, а не просто выживание.

Успешность реализации этих функций зависит от того, на выполнение каких гендерных ролей ориентируются супруги, как они сочетают решение бытовых проблем с устоявшимся способом распределения власти между собой. Существуют **семейные роли** – супружеские (муж, жена), родительские (мать, отец), а есть **гендерные** – набор норм поведения, который обусловлен сложившимися в социуме представлениями о мужественности и женственности.

Мужская гендерная социализация делает личность самостоятельной, сильной и уверенной, ориентированной на профессиональную самореализацию, конкуренцию. А женская «учит» быть слабой, неуверенной, пассивной, ориентиро-

ванной на семью и сохранение внешней привлекательности.

Родители поощряют «женское» или «мужское» поведение таким образом: одевают нас соответственно, запрещают проявлять себя в том поведении, которое не соотносится с полом. Например, девочка часто слышит: «Что ты так кричишь, ты же девочка! Нельзя драться, ты же не мальчик!», а мальчик: «Что ты плачешь, как девчонка! Зачем ты взял куклу, отдай сестре, вот твоя машинка!».

Формирование идентичности продолжается в детских садах. Девочкам предлагается играть в «женские» игры, мальчикам – в «мужские». На праздники девочки одеваются в принцесс, золушек, а мальчики – в принцев. Затем школы «перехватывают» эстафету и т.д.

### **Случай из практики**

Одинокая женщина средних лет не хочет иметь ребенка. В процессе консультации выясняется, что у нее была



младшая сестра, и мама, приучая старшую дочь быть хорошей мамой и хозяйкой, часто взваливала на нее свои обязанности. Эта женщина так устала быть нянькой, что про рождение собственного ребенка думает со страхом и к психологу пришла, чтобы выяснить, в норме она или нет.

Или другой случай: молодой человек переживает развод с женой, и больше всего его страшат одиночество и беспомощность в домашних делах. Выясняется, что он рос до 18 лет в однокомнатной квартире с мамой, тетей и ее дочерью, т.е. его всегда окружали женщины, которые всю работу по дому, хозяйству делили между собой, не вовлекая его: «Он же мальчик!».

Еще один случай. Красивая девушка обратилась с запросом к специалисту по поводу неуверенности в себе. Выясняется, мама говорила ей, что и волосенки-то у нее жиденькие, и ножки кривые, фу! – вся в родню отца! Девушка верит словам значимого для нее человека и формиру-

ет идентичность под воздействием такой «любви».

Что дальше? Годы психотерапии уходят на восстановление уверенности в себе и формирование здоровой адекватной самооценки.

### Кризис идентичности

Кризис женской идентичности может выглядеть как конфликт семьи и работы. А кризис мужской – как невозможность реализовать установки на успех и доминирование. Например, сильный пол острее переживает потерю работы, чем слабый, на этом фоне у него чаще возникают депрессивные состояния, потеря смысла жизни.

Формируя свою идентичность, мы себя идентифицируем – это процесс, а идентичность – то, что получается в результате, хотя слова и однокоренные. По каким параметрам мы описываем свою идентичность? Первый, **индивидуальность**, то, что отличает меня от других,



## Современному человеку сложно определиться с идентичностью. Раньше было меньше характеристик, с которыми надо было идентифицироваться, а сейчас их становится все больше и больше

другой параметр – **тождественность**, то, что так же, как у всех.

Если у человека происходит травматичное событие – потери, разводы, и его идентичность прочная, то есть шанс, что он выйдет из подобного опыта максимально быстро и легко. А если идентичность нарушена или не сформирована, то испытает сильный стресс.

### Самоисследование

Идентичность формируется в контакте с другим, она всегда существует для другого и с другим. Если у женщины нет ребенка, она не может про себя сказать: «Я – мать!». Поэтому надо исследовать свою идентичность, подумать, кто эти значимые другие, которые ее сформировали. Что устраивает и что не устраивает. Что делает психолог? Помогает создать другой образ себя, более желательный, эффективный.

Есть известное упражнение на самоисследование. Представьте: есть вы, а есть ваши мысли, они грустные и веселые, глубокие, о смысле жизни, легкие, о лете и море, но вы – не эти мысли. Далее, у вас есть чувства – но вы не ваши чувства, есть тело – но вы не ваше тело. И так, слой за слоем, мы снимаем эти «костюмы» и задаем вопрос: «А кто я?».

### Ядерная идентичность

В конце концов мы можем дойти до «ядерной идентичности». Это наши ценности, смыслы. То, что снять нельзя. Поэтому полезно отличать, что является «костюмами», а что может меняться. Особый вопрос об уместности того или иного «костюма». Если женщина-руководитель не «снимет костюм» дома, то будет сталкиваться с частыми домашними конфликтами. А если не снимет «костюм» матери во время, то дети вырастут инфантильными.

Современному человеку сложно определиться с идентичностью. Раньше было меньше характеристик, с которыми надо было идентифицироваться, а сейчас их становится все больше и больше. Например, **семейная идентичность**: раньше традиционная семья была основной, а сейчас много видов брака, гендерные отношения стали другими. Это касается всех аспектов выбора, мир очень разнообразен, современному человеку сложно выбрать себя или не выбрать другого себя.

Психологи всегда работают с идентичностью. Вы приходите с каким-то кризисом, со своими представлениями и сформированными идентичностями. Но если нынешняя идентичность привела к кризису, то можно формировать новую, более эффективную.

# ЦИТАТА

## В ТЕМУ

Мужчине весьма сложно провести границу между сочувствием и жалостью. Он терпеть не может, чтобы его жалели



Джон Грэй  
«Мужчины  
с Марса, женщины  
с Венеры»

” Если мы проявляем любовь и прощаем других за промахи, это не значит, что мы позволяем злоупотреблять нашим доверием и добротой. Это значит, что, во-первых, мы отказываемся от стремления нанести оступившемуся болезненный ответный удар, во-вторых, вместе исправляем ситуацию и наконец достигаем взаимовыгодного результата

” Существует довольно простой способ преодоления психологических барьеров и налаживания прекрасных взаимоотношений со своей второй половинкой. Заключается он в том, чтобы взять ответственность за свое чувство счастья и полноценности на себя и никогда не перекладывать ее на кого бы то ни было

” Мужчины... не могут знать, что женщинам необходимо, — им нужно об этом рассказать

” Когда мы (и женщины, и мужчины) перестанем возлагать друг на друга чересчур большие, нереалистичные надежды, ошибки в отношениях станут похожи на рябь, слегка беспокоящую поверхность океана. Это океан любви, уважения, понимания, заботы и доверия. Если любимый человек временами чем-то раздражает вас, в этом нет ничего странного и страшного

**ЛУЧШАЯ  
ВАЛЮТКА**

**ЗАЩИТА – ЭТО...**





Дарья  
ПЛУГОВАЯ,  
психолог МСППН



Надежда  
СКРИБЦОВА,  
психолог МСППН

Наша жизнь полна событий – хороших и плохих, радостных и грустных, тех, что дают заряд энергии, и тех, что выматывают до изнеможения. Бывают периоды, когда мы летаем на крыльях, мир кажется прекрасным и добрым. Но случается, что неудачи следуют одна за другой, будто бы Вселенная против нас, и не видно просвета в череде ненастий. Мы чувствуем себя слабыми и беспомощными, ищем защиты вовне, но редко ее находим. И, к сожалению, забываем о том, что самый главный ресурс, способный защитить от невзгод, находится внутри нас...

Этот ресурс мы носим в себе, бережно храня и доверяя только тем, кто нам близок. Но именно он способен защитить в трудные моменты, наполнить силой и решительностью, уверенностью и спокойствием. Имя ему – Любовь.

Любовь может быть разной: к родителям или детям, человеку или делу, к себе и жизни в целом. Для каждого своя. Но именно с помощью этого чувства человек

**Часто мы говорим о любви к ближнему.  
Но такое чувство определяется и осу-  
ществляется в первую очередь через  
отношение к себе – это принятие себя.  
Если не принимаем, то и не способны дей-  
ствительно любить кого-то или что-то**

способен преодолевать любые трудности и препятствия, двигаться к своей цели, ни перед чем не останавливаясь.

Вспомним рассказ известного американского писателя Джека Лондона «Любовь к жизни», в котором главный герой преодолевает невообразимые препятствия. Это произведение о силе человеческого духа и безмерной любви к себе и жизни, которая заложена в каждом.

Чаще всего мы говорим о любви к ближнему. Но такое чувство определяется и осуществляется в первую очередь через отношение к себе – это принятие себя. Если не принимаем, то и не способны действительно любить кого-то или что-то. Любовь к себе – это выбор для себя лучшего, того, что будет делать вашу жизнь более насыщенной и понятной изо дня в день. Это выбор себя в любой ситуации.

Нас с детства учили тому, как важно уважать и любить людей – родителей, родственников, учителей, друзей и т.д. Но мало кому объясняли, как это делать. И уж тем более – что, прежде чем любить другого человека, нужно научиться быть внимательным и чутким к себе. Давайте попробуем понять, насколько мы заботимся о нас самих.

Проявляя любовь к другому человеку, мы часто дарим подарки, говорим комплименты, хвалим, благодарим, пытаемся сделать для него то, что его порадует, доставит удовольствие. А как часто вы делаете это по отношению к вам самим?

**Ответьте  
на следующие вопросы:**

- 1** Когда я хвалил себя в последний раз?
- 2** Когда благодарил?
- 3** Когда делал что-то приятное?

Если вы отвечаете на эти вопросы «не знаю», «никогда», «уже и не помню, когда это было» и т.д., скорее всего, вы часто забываете о себе.

Настоящая любовь к себе не связана с эгоизмом, высокомерием или нарциссизмом. Это в первую очередь принятие всех граней своей личности, уверенность в своих способностях, гармоничное выстраивание отношений с родственниками, друзьями, коллегами по работе, уважение к своим стремлениям и победам.

## Пять секретов любви к себе

### Осознать, что вы самодостаточны

Ни один человек на планете не может любить вас так, как вы себя. Главным источником должны быть вы сами; перекладывая данную роль на вторую половинку, неизбежно попадаешь в зависимые отношения.

### Случай из практики

Девушка 25 лет рассталась с молодым человеком, обратилась за психологической помощью: «Меня никто не любит, я потеряла смысл жизни, меня радовало только то, что могла разделить с моим парнем, сейчас чувствую пустоту и не верю в свои силы».

В данной истории легко можно заметить, что наша героиня на пьедестал жизни ставит другого человека, подчеркивая свою значимость. Клиентка сообщает: «Я не знаю, за что могу себя любить! Я неинтересная, мне не нравятся мои одежда, прическа, фигура».

В ходе консультаций проводилась терапия, направленная на принятие, поиск внутренних положительных качеств, бережное отношение к своим эмоциям.

Самая большая ошибка – любить или не любить себя за жизненные блага. Любовь к собственному Я не может зависеть от внешних составляющих: одежды, машины, марки телефона. Главное, что нужно помнить вне зависимости от ситуации: для того чтобы любить себя, не нужна причина.

### Принять все свои достоинства и недостатки

Каждый человек на жизненном пути покоряет вершины и совершает ошибки. Для того чтобы осознанно пройти этот путь, нужно не бояться быть в ответе за свои поступки, именно это и помогает справляться с препятствиями и быть уверенным человеком. «Я вчера не прошел собеседование на работу, мне отказали». Этот проигрыш можно использовать как отправную точку, от которой нужно оттолкнуться, и идти дальше, проанализировав ошибки и поработать над ними.





## Чек-лист «Работа над ошибками»

Необходимо ответить  
на вопросы:

- Что в этой ситуации негативно повлияло на меня больше всего?
- Что удалось сделать хорошо, несмотря на поражение?
- Что я предприму в следующий раз?
- Что мне нужно для того, чтобы быть лучше в схожей ситуации?

Не обесценивайте собственные победы! Если вам удалось достичь цели – вознаградите себя. Это может быть вкусный десерт, красивое платье. Вы закрепите условную реакцию, что достигать – приятно вдвойне. Научитесь отстаивать свои границы.

Во взаимоотношениях с людьми ваша задача – правильно преподнести то, как вы позволяете другим вести себя в этих отношениях. Девушка сообщает, что ее молодой человек контролирует ее, читает переписки в социальных сетях, звонит несколько раз в день с уточняющими вопросами, где она и с кем. «Чувствую, что мне не хватает воздуха. И не могу все время отчитываться».

Вследствие контроля происходят ссоры и обиды. В примере видно, что девушка позволяет нарушать свое личностное пространство из-за того, что не может показать, что для нее такая модель отношений является деструктивной.

## Не сравнивать себя с другими людьми

Сравнивая себя с успешным бизнесменом, полиглотом-путешественником, блогером в социальных сетях, вы попадаете в неравную гонку, которая будет длиться бесконечное количество времени. Вы бу-



дете тратить очень много энергии на ответственность социально желательным нормам. Чувство, что вы делаете недостаточно, вас не покинет. Вы не можете быть тем, кем не являетесь.

И наоборот: сравнивая себя с самим собой, вы можете отследить прогресс в изучении иностранных языков, психологической гибкости, личностном росте... Продуктивный путь личностного развития – стремиться к лучшей версии себя.

## Узнать свое тело

Любовь к себе –  
это быть в контакте с телом:

- ▶ используйте интуитивное питание
- ▶ найдите те активности, которые вам действительно нравятся
- ▶ постарайтесь регулярно посещать массаж
- ▶ применяйте медитативные техники для регуляции эмоций

Важно акцентировать внимание на своих достоинствах. Делайте себе комплименты и благодарите свое тело вместо того, чтобы находить недостатки. Главный человек, к которому стоит относиться с уважением, – это вы сами.

Искусство любить себя – это большой шаг к изменениям на пути к счастливой жизни. Полюбите свою жизнь и будьте счастливы. Вы – самое главное, что есть в вашей жизни. Относитесь с уважением к себе, своему времени, внешности и здоровью. Делайте что-то важное для личностного роста ежедневно. А вечером подумайте о том, что прекрасного было в прошедшем дне, что вы сделали хорошего и полезного, и скажите себе за это СПАСИБО.



Михаил Лабковский

ХОЧУ И БУДУ: ПРИНЯТЬ  
СЕБЯ, ПОЛЮБИТЬ ЖИЗНЬ  
И СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ

Альпина Паблишер, 2020

Книга психолога Михаила Лабковского о том, как понять себя, обрести гармонию и научиться радоваться жизни.

Автор уверен, что человек может и имеет право быть счастливым и делать только то, что хочет, и исследует: откуда в нас осознанные и бессознательные тревоги, страхи, неумение слушать себя и строить отношения с другими людьми? То есть причины, препятствующие психически здоровому образу жизни.

Здесь вы найдете конкретные ответы на многие сложные вопросы. Его заявления и советы порой настолько радикальны, что многим приходится сначала пережить удивление, если не шок. В рекомендациях автор не прячется за обтекаемыми формулировками, а четко называет причины проблем...

# МУЖ — ЖЕНА,

# МАТЬ — ОТЕЦ



У каждого из нас есть жизненный сценарий, где мы играем различные роли, в зависимости от проживания которых человек действует в рамках типичного шаблона поведения. Обычно на нашу долю приходится несколько таких ролей. Давайте рассмотрим, что же кроется за основными из них.



Я сделал предложение своей жене на третий день знакомства, и всю жизнь жалел лишь о двух потерянных днях.

Аль Пачино



Елена  
СИДОРОВА,  
психолог МСППН

### Муж – жена

Создавая семью, мужчина и женщина начинают жить вместе, организуя общее пространство и привнося свой опыт, приобретенный в родительском доме. Он и она – два взрослых человека с уже сформированными ценностями, привычками, ожиданиями. Увлеченные друг другом, влюбленные могут не замечать различий характеров, мировосприятия. Им кажется, что все сложится само собой. Но страсти утихают, и партнеры видят, что особенности друг друга, осознаваемые или нет, могут не совпадать.

В процессе создания союза – иногда путем конфронтации, иногда обсуждения – пара выстраивает новое пространство, – «мы». В нем каждый существует как отдельная личность, сохраняя индивидуальность и в то же время ощущая себя «частью целого». Чтобы совместная жизнь оказалась возможной, супруги должны принять представления и ожидания друг друга, даже если это противоречит их собственным интересам. При этом каждый приобретает чувство принадлежности к семье.

Пара может создать близкие и в то же время независимые отношения, если супругам удалось стать самостоятельными личностями в родительском доме. Если сепарации не произошло, появляется риск, что один из партнеров будет решать проблемы за счет другого. И при создании системы защитной реакции могут наступить холодность или отстраненность.

Например, если в семье у одного супруга было разделение домашних обязанностей на «мужские» и «женские», а у другого – принято помогать друг другу и делать все сообща, есть вероятность, что каждый начнет отстаивать «свою правду», бесконечно выясняя, кто моет посуду, кто готовит обед, а кто отвечает за совместный отдых.

Подобные «спарринги» порождают конфликты, обиды, горечь. Если каждый «бьется за свою правду», невозможно услышать друг друга. Резонно задать вопрос: «Что вы хотите: быть правыми или счастливыми?».

Еще пример: муж вырос в семье, где считалось нормой выражать эмоции, что называется, не щадя друг друга. Жена – с отцом-алкоголиком: бурное проявление чувств всегда означало скандал и агрессию. Муж, желая получить внимание, любит громко пошутить, проявить себя. Женщина вопреки ожиданиям второй половины отстраняется: у нее болит голова, появляется раздражение. В результате конфликта супруги дистанцируются и чувствуют себя одиноко вместо желанной близости. Как избежать подобных ситуаций?

Чтобы научиться слышать, необходимо разговаривать. И в диалоге выражать себя, свои чувства через «Я-высказывания». Можно сказать так: «Когда слышу громкую речь, чувствую страх, внутри все сжимается, хочется убежать. Разговаривай со мной спокойным тоном, пожалуйста».

Чтобы преодолеть различия, «выстроить границы» для личного пространства, неизбежна «перестройка». Если оба будут знать, что в случае необходимости каждый получит тепло, заботу и эмоциональную близость, то семья будет развиваться, переходя на следующую ступень – появление детей. Супруги вступают в роли матери и отца.

## Мать–отец

Становясь отцом и матерью, двое продолжают исполнять роли мужа и жены. Новые ипостаси объединяют родителей в заботе о маленьком члене семьи, но в то же время могут неблагоприятно повлиять на супружескую подсистему.

Это особенно заметно, когда супруги начинают называть друг друга не по именам, а мамой и папой при ребенке и без него. Странно звучит, когда мужчина называет жену «мамой», а она его «папой». Это нарушает иерархию взаимоотношений, они искажаются, а муж и жена не видят друг друга «настоящими». Например, жена берет роль «мамы», контролирует мужа или опекает как ребенка.

Сам факт рождения нового члена семьи создает треугольник между отцом, матерью и им самим. Чем ближе люди, входящие в него, тем больше дистанция у них с третьим участником. После появления потомства часто на «периферии» оказывается отец – может возникнуть ревность, так как он чувствует себя исключенным. В подобной ситуации есть большой риск, что мужчина будет искать близость вне дома. В этот период жена вынуждена большую часть времени проводить с ребенком. У нее, как правило, возникают проблемы с самореализацией, от главы семьи требуется больше внимания и заботы.

Если женщине не хватит ресурса на себя и малыша, то супруг будет казаться себе «заброшенным», «ненужным» и до-



поздно пропадать на работе. В такой ситуации оба чувствуют себя покинутыми. Вот и приходит пора нового «договора», чтобы перераспределить роли, время, финансы.

Если ребенок не принес отчуждения в супружеские отношения, более того, сплотил родителей, и они смогли трансформироваться, то данная стадия пройдена успешно. Чадо зачастую мотивирует родителей на «покорение новых вершин».

### Детская ревность

Новый этап родительских отношений, где могут обостряться конфликты, не решенные на предыдущей стадии, в некоторых случаях обусловлен детской ревностью. Ведь родители нередко проецируют в семью опыт из детства. Если тот был не вполне успешным, в дверь могут постучаться дисфункция и «сверхконтроль», или решение кризисов через детей.

Дети больше всего заинтересованы в сохранении семьи, поэтому они становятся неосознанными поставщиками проблем: начинают болеть, слабо учиться, плохо себя вести, для того чтобы взрослые сплотились в решении проблем. Если родители смогут передоговориться и выработать новые конструктивные стратегии, то рост и развитие всей системы продолжатся.

Есть опасность, что из-за недостатка времени, отчуждения, непонимания супружеские роли начнут вытесняться родительскими. Иногда муж и жена взаимодействуют только в таких рамках. Как супругов их уже ничто не связывает, они живут вместе, чтобы растить детей. Важно, чтобы он и она не забывали про супружеские роли и оставалось время на личное общение не только по поводу потомства. Вопрос: «Когда вы ходили последний раз на свидание?» – вызывает изумление. Чтобы «костер горел и грел», в него нужно «подкидывать дрова».



ТЕСТ (по Майерс-Бриггс)

# ТИПЫ ЛЮДЕЙ И СОВМЕСТИМОСТЬ ПАР

Вам необходимо дать ответы  
на следующие вопросы:

**1/ Как ты восстанавливаешься, когда чувствуешь, что сил больше нет?**

- Звоню друзьям, и вместе что-то придумываем – **E**
- Мне нужен покой: читаю книги, смотрю любимые сериалы – **I**

**2/ Какое описание тебе больше подходит?**

- Люблю жить моментом, здесь и сейчас, у меня очень хорошо развито ощущение реальности и я ориентирован(а) на детали происходящего – **S**
- Я обожаю мечтать, придумывать что-то новое. Я живу будущими проектами – **N**

**Готово?**

**Теперь пора объяснить, что означали эти непонятные буквы:**

- E** – экстраверт
- I** – интроверт
- S** – здравый смысл
- N** – интуиция
- T** – мышление
- F** – чувство
- J** – суждение
- P** – восприятие

**3/ Когда тебе нужно принять важное решение (выбрать университет или расстаться с парнем), чем ты руководишься?**

- Стараюсь думать головой.

В таких вопросах важна логика – **T**

- Учусь слушать сердце. Если умеешь прислушиваться к своим эмоциям, то принимаешь правильные решения – **F**

**4/ Когда что-то планируется, твои действия?**

- Заранее продумываю детали, мне нужен четкий план – **J**

- Предпочитаю ориентироваться по ситуации, в экстремальных условиях ко мне приходят мои лучшие идеи – **P**

Это сочетание букв расскажет о вашем типе личности. Наиболее оптимальные пары получаются из людей, у которых совпадают два параметра, то есть две буквы. Это значит, что эти люди одинаково смотрят на мир и воспринимают окружающую действительность. Партнерам с полным совпадением характеристик будет скучно вместе, поэтому хотя бы 1-2 буквы должны отличаться. А теперь познакомьтесь с описанием каждой комбинации и узнайте, какая именно комбинация необходима вашему идеальному партнеру.

**ENFP**

Энтузиаст, творческий и общительный ум, никогда не скучает. Идеальные партнеры для этого экстравертированного типа вовсе не такие же экстраверты. ENFP довольно импульсивный, а потому ему нужен кто-то приземленный и интуитивно понятный. Энергетика «борцов» не даст заскучать их идеальным партнерам.

**Идеальная пара: INFJ или INTJ**

**ISFJ**

Ответственные и добрые люди, которые стоят горой за близких. Они созданы для серьезных долгосрочных отношений: ответственны, верны и тщательно выбирают спутника жизни. Кто-то противоположный, вроде решительного экстраверта, поможет наслаждаться теми гранями отношений, которые им наиболее дороги — близость, лояльность и глубина чувств.

**Идеальная пара: ESFP или ESTP**

**ISFP**

Творческие и гибкие личности, которые всегда стремятся узнать что-то новое. Самые спонтанные и импульсивные из всех 16 типажей — с ними нелегко. Ко всему прочему, они еще и интроверты, а потому вся магия и фейерверки эмоций происходят у них внутри. Экстраверты помогут этому типу выйти из своей «ракушки», а умение планировать заранее убережет пару от внезапных решений.

**Идеальная пара: ESTJ или ESFJ**

**ISTJ**

Практичные и ответственные люди, опираются на факты. «Администратор» верит только тому, что видит своими глазами. Идеальный партнер поможет ему ориентироваться не только на факты, но и на чувства. При этом оба сойдутся в том, что интуиция берет верх.

**Идеальная пара: ESTP или ESFP**

**ISTP**

Храбрые и практичные экспериментаторы, которые умеют практически все. «Виртуозы» не стремятся заводить отношения, лелея свою свободу, но не против общих приключений. Им легко наскучить, но они обожают заводить новых друзей — экстраверты полностью покрывают их потребность в общении.

**Идеальная пара: ESFJ или ESTJ**

**INFP**

Поэтичные, добрые и альтруистичные люди, всегда готовые прийти на помощь. «Посредники» больше чувствуют, нежели понимают, и им нужны такие же интуиты. С другой стороны, их надо уравнивать тем, что начинать готовиться к проблемам заранее.

**Идеальная пара: ENFJ или ENTJ**

**INTJ**

Стратегические мыслители с богатым воображением и планом на все случаи жизни. Перфекционисты и довольно холодные люди по жизни. Им нужен кто-то более открытый, экстравертный, но при этом тот, кто также полагается на интуицию и сможет пресечь проблемы на корню.

**Идеальная пара: ENTP или ENFP**

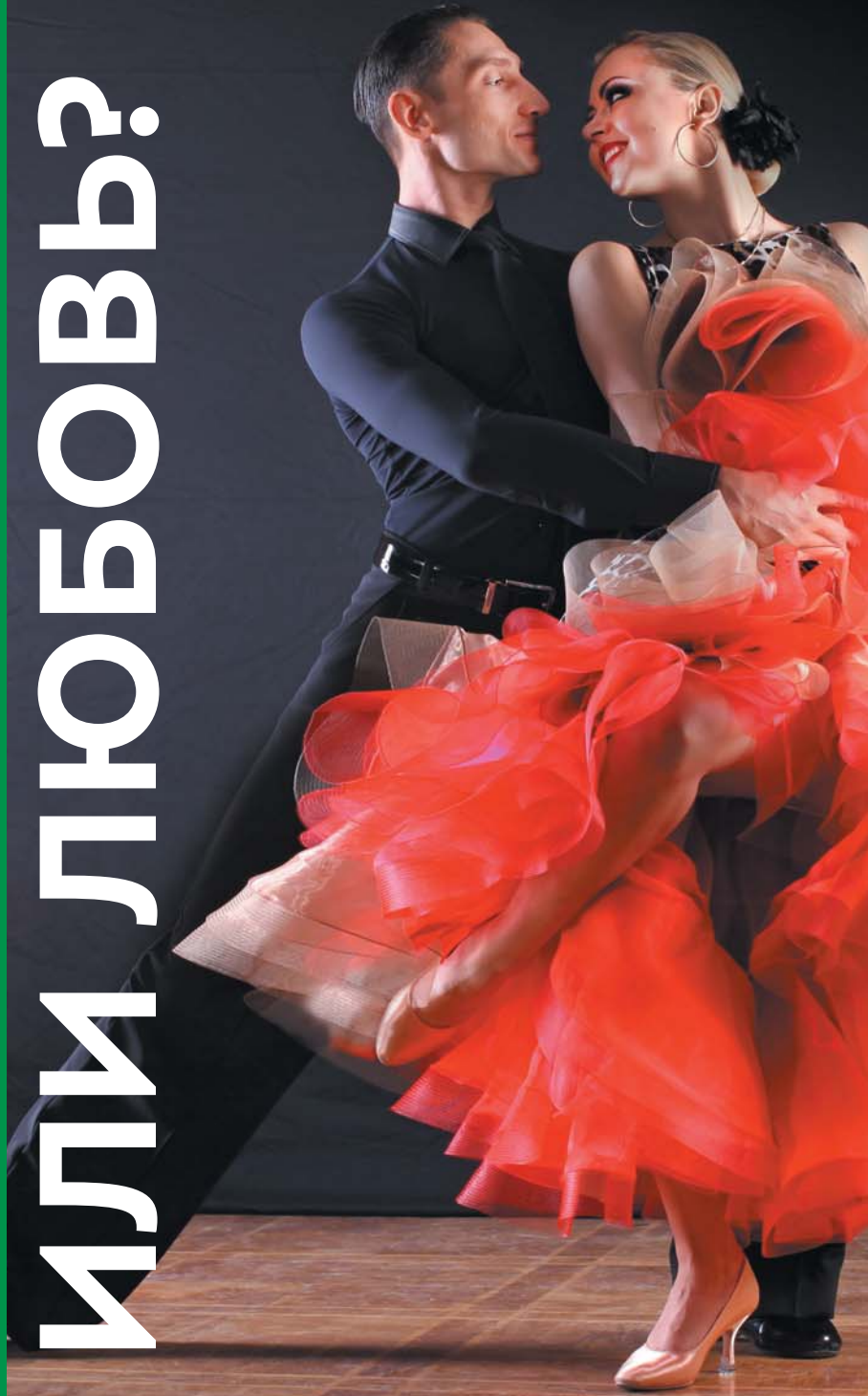
**INTP**

Творческие изобретатели с убежденностью в силу знаний. «Ученые» редко кому открываются и вообще не любят, когда им лезут в душу. Интуитивные экстраверты поймут, когда лучше оставить этот тип в одиночестве, а когда помочь принять трудное решение.

**Идеальная пара: ENTJ или ENFJ**

**СТРАСТЬ**

**ИЛИ ЛЮБОВЬ?**







Ирина  
ШУВАЛОВА,  
психолог МСППН

У человека есть четыре важные области психики, которые дают ему максимум эмоций. Эти сферы связаны с базовыми инстинктами и базовыми потребностями: инстинкт выживания, иерархический инстинкт, инстинкт продолжения рода и интерес-любопытство.

Для удовлетворения базовых потребностей человеку с самого рождения важны парные отношения и возможность испытывать привязанность к другому человеку. На такой привязанности и строится любовь. Только тогда базовые потребности начинают удовлетворяться полнее, а мы получаем от этого большее удовлетворение, испытываем ощущение гармонии от союза. Это в идеале! Однако необходимо добавить оговорку, что каждый человек должен нести ответственность за свою жизнь. Что природа для надежности дает ребенку двоих родителей. Вдруг с одним из них что-то случится, тогда второй справится с выращиванием потомства (т.е. каждый в паре должен быть самодостаточным!). Однако вместе надежнее.

## Страсть порой действует разрушительно и приводит к любовной зависимости. Когда она присутствует – автономия проседает. Мы входим в слияние со своим избранником и не можем уже из него вырваться, даже если хотим

За словом «надежнее» кроется бóльшая удовлетворенность от:

- чувства защищенности, когда мы вдвоем (инстинкт выживания)

- заботы друг о друге и о детях (детско-родительский инстинкт)

- чувства команды (это лучшее выражение иерархического инстинкта для пары)

- совместного развития себя в общении друг с другом (инстинкт интереса-любопытства)

Другими словами, причиной создания пары и привязанности становится не какая-то отдельная потребность, которую невозможно удовлетворить в одиночку, а именно эта более высокая сравнительная степень их удовлетворения вдвоем. Это и есть база для любви и гармонии.

### Чем отличается страсть от любви?

По ощущениям мы знаем, что страсть гораздо мощнее спокойной любви. Это сиптоматическое понимание отличия.

Страсть порой действует разрушительно и приводит к любовной зависимо-

сти. Когда она присутствует – автономия проседает. Мы входим в слияние со своим избранником и не можем уже из него вырваться, даже если хотим. Это происходит в следующем случае. В детстве все наши потребности удовлетворяются в отношениях с родителями. Но порой взрослые оказываются неспособными дать ребенку наполненность по всем четырем сферам.

Например, **гиперопекающий доминантный родитель**, воспитывающий жестко, может дать много интересных занятий ребенку, но сам становится источником опасности (наказания, сравнения, избыточные требования). В таком варианте у ребенка чувство безопасности не будет удовлетворено. Когда малыш подрастет, он будет переносить свое ощущение небезопасности с родителя на весь мир.

Аналогичная история может случиться и у очень тревожных родителей, хотя они и доброжелательны по отношению к детям. Ребенок усвоит от них установку, что «мир опасен, будь начеку!». Повзрослев, такой человек застрянет в поиске второй половины, которая будет казаться ему **защищающей**. Возможно, что он выберет агрессивного партнера, воспринимая его как сильного. И именно к нему возникнет не просто любовь, а настоящая страсть. В таком варианте компен-

сируется детская травма небезопасности и возникает блаженное чувство свободы от тревоги. А когда агрессия повернется против него, такой человек начнет оправдывать свое терпение тем, что в одиночестве еще хуже (читай – тревожнее).

Другой пример – **отстраненный родитель** или **родитель-нарцисс**. Такие наставники не способны наполнить потребность ребенка в эмоциональной близости и безусловном принятии. Возможно, подрастая, ребенок научится сам о себе заботиться материально. Но вырастет он в вечном поиске безусловной любви. Тогда партнер, ласковый и нежный, станет идеалом для проекции детской мечты о принимающем родителе. Тут и возникает сильная страсть! Однако эта способность к безусловному принятию у партнера может оказаться обратной стороной его неспособности нести хоть какую-то материальную ответственность, и он садится на шею более ответственному супругу. Гармония распадается. При этом ответственный супруг не в состоянии выйти из этих отношений, хотя

теперь он воспринимает их как отношения использования. Неудовлетворенная потребность в безусловном принятии накрепко держит его в ловушке!

### Нет ловушке страсти, ведущей к зависимости

Сложность заключается в том, что мы зачастую не знаем своих проекций. Рассуждаем примерно так: «Это же нормально – хотеть, чтобы твой партнер был включен в твою жизнь, участвовал в материальном выживании, во взаимной эмоциональной поддержке друг друга, чтобы было с его стороны принятие тебя, ну и интересы общие не помешают!». Очень трудно определить, что в какой-то сфере полагаешься на него избыточно и за счет отношений хочешь исцелить свои травмы детства.

И тут мы приходим к постановке задачи познания себя. В первую очередь – к пониманию своих неудовлетворенных потребностей, тянущихся из детства. Важно также принять тот факт, что партнер вовсе не собирался стать для вас терапевтом и



## Если нельзя решить задачу по замене старых нейронных связей на новые, «правильные», то можно переформулировать ее

компенсировать в отношениях то, что недодали родители.

Есть еще одна реперная точка: взрослому человеку извне никто не сможет удовлетворить эту потребность до наполненности. Как только у кого-то появляется желание вкладываться в исцеление таких травм, его спасательские усилия вызывают у вас такое удовольствие, что рана не исцеляется, а требует все большего и большего «обслуживания» со стороны партнера. Она превращается в этукую ненасытную черную дыру. И вы прочно укореняетесь в позиции ребенка, превращая через проекции партнерские отношения в детско-родительские.

Если вы ожидаете, что после проработки детских травм они навсегда уйдут из вашей жизни и вы забудете о них, как о кошмарном сне, это не так. Ваши нейронные связи формировались годами. Они очень прочные и, так сказать, «наезженные», как автомобильные магистрали. Поэтому, как только вы окажетесь в ситуации, по ассоциации напоминающей ту, детскую, в которой пользовались этими же нейронными связями, они немедленно включатся. Возникнет огромное искушение «поехать» по знакомым «магистралям», а вот идти по «слабо протоптанным тропинкам» взрослого мозга сложно и неприятно, даже если вы знаете, как воспринимать ситуацию по-взрослому и как действовать. Это очень распространенная претензия на приеме: «Да, я все понимаю мозгом, но чувствую совсем

по-другому!». Очень хочется, чтобы психолог магическим образом поменял ваше восприятие и чувства. Но «детский мозг» невозможно выжечь каленым железом из вашей головы. Он навсегда там! И он будет включаться!

### Переходим к позитиву

Если нельзя решить задачу по замене старых нейронных связей на новые, «правильные», то можно переформулировать ее. И стратегия работы с психологом будет заключаться в следующем.

**Первое:** необходимо сформировать альтернативные нейронные связи, «взрослый мозг». Он будет по-новому понимать ситуации и действовать в них, пусть пока и без особого удовольствия.

**Второе:** научиться переключаться с «детского мозга» на «взрослый». И когда вас накрывают стереотипные незрелые чувства, говорить себе: «О! Включился «детский мозг»! Переключаюсь на «взрослый».

**Третье:** начать тренировать и «переключатель», и «взрослый мозг». Чем больше вы будете выбирать тропинки «взрослого мозга» вместо магистралей «детского», тем скорее начнут зарастать травой магистрали, а тропинки – превращаться в широкие наезженные дороги.

**Но эту работу по тренировке новых нейронных связей и переключению из позиции ребенка в позицию взрослого никто не сможет сделать за вас. А вы – сможете!..**

КИНОФИЛЬМ

# ДНЕВНОЙ ПОЕЗД



Режиссер

**ИНЕССА**

**СЕЛЕЗНЕВА**

Две бывшие актрисы и закадычные подруги, несмотря на то что живут в разных городах – Питере и Москве, решили познакомить своих взрослых, но все еще одиноких детей...

Игорь, успешный, уверенный в себе человек, приезжает в северную столицу на выходные и останавливается у новых знакомых, Елены Михайловны и ее очаровательной дочери Веры. Эти двое, кажется, нашли общий язык, им нравится одна музыка, у них общие архитектурные предпочтения, они любят одни и те же книги, с удовольствием узнают привычки друг друга, возможно, друзья Веры стали бы желанными гостями их будущего общего дома, но...

Игорь меняет билет, сокращая срок своего пребывания в Питере, и уезжает в Москву. Почему?

ГОД СОЗДАНИЯ: 1976 г.

СТРАНА: СССР

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Маргарита Терехова, Валентин Гафт, Римма Быкова,  
Татьяна Лаврова, Алла Мещерякова, Светлана Немоляева,  
Виктор Борцов, Алла Покровская, Галина Инютина.

# ВСЮДУ ВМЕСТЕ



Работать вместе в одной компании или вести совместный бизнес на двоих с мужем для некоторых пар может быть чудесной мечтой, но... Воплотившись в реальность, это становится полем для постоянных конфликтов и причиной потери интереса друг к другу. Другие же пары существуют в таком режиме годами и не хотят что-то менять.

Что же происходит, когда супруги работают вместе, и возможно ли быть вместе и дома, и на работе без ущерба для семьи и отношений?



Мне в этой жизни  
сложно быть с тобой,  
но без тебя – не быть. Еще сложнее.

Анна Островская



Елена  
СЛАВНОВА,  
психолог МСППН

Игорь и Ольга познакомились на работе в консалтинговой компании. Совместные проекты, командировки, работа с утра до вечера... Случился служебный роман, и вскоре уже в одном отделе работают два юриста по фамилии Варенчук. Руководство помогло с первым взносом на ипотеку. Они вместе летят в командировку, вместе увлеченно обсуждают проект на работе и дома. Каждый из молодых супругов знает, что другой поддержит, поделится опытом, поможет, когда сроки сдачи проекта горят.

### Плюсы общего места работы:

- + Рядом заботливый человек, на которого можно положиться  
*Действительно, когда твой близкий рядом и может тебе помочь не только дома, но и на работе, – это придает уверенности.*
- + Всегда есть о чем поговорить  
*У вас общие профессиональные интересы. И, закрыв дверь на работу,*

## Супругам, работающим вместе, необходимо оставить личные отношения дома и использовать деловой формат общения. Особенно это сложно для молодоженов, когда конфетно- букетный период в самом разгаре

*вы можете продолжить обсуждение важного проекта и дома за ужином.*

**+** Вторая половинка в курсе твоих дел  
*Нет необходимости вечером рассказывать об аврале на работе или о внеплановой проверке. Партнер и так все знает.*

**+** Экономия семейного бюджета  
*Можно, к примеру, принести обед на двоих, доехать до работы на одной машине.*

**+** Более серьезное отношение к работе  
*Общая работа влияет на результат, от которого зависит благосостояние пары.*

**+** Кажется, что нет поводов для ревности  
*Близкий человек все время рядом, на глазах. Коллектив знает, что вы – семья. Можно вместе приходить на корпоратив.*

К сожалению, Игорь и Ольга после женитьбы почувствовали не только пре-

имущества, но и сложности, находясь в одном офисе. Например, придя на работу, они должны были переключаться на другой режим общения. Ласковое воркование молодоженов оставалось дома, а на работе был совсем другой формат, профессиональный и деловой. Иногда возникали «проколы»: как-то Игорь назвал супругу при клиенте «Оленькой», за что получил ответный гневный взгляд. Супругу же выводило из себя общение Игоря с одной из ключевых клиенток фирмы, молодой симпатичной девушкой. Ей казалось, что он флиртует и ведет себя так не «только для пользы дела», как уверял молодой супруг.

Ситуацию обострило то, что в отделе освободилось место руководителя и его предложили Игорю. У Ольги тоже были свои планы на продвижение в компании, но теперь муж стал ее начальником. Подумав, она решила воспользоваться положением, начала опаздывать, просить Игоря отпустить ее пораньше.

Муж первое время шел ей навстречу, но после очередного проблемного проекта, который вела Ольга, собрался с духом и предложил поискать другую работу, объяснив, что не может созда-



вать ей особые условия по сравнению с другими сотрудниками отдела и выполнять работу за нее.

### Возможные минусы работы вместе:

— Необходимо оставить личные отношения дома и использовать деловой формат общения. Особенно сложно для молодоженов, когда конфетно-букетный период в самом разгаре, а любимый человек целый день рядом

*Общение с другими членами коллектива и клиентами может дать поводы для ревности. Ведь хочется, чтобы он или она были предупредительны только с вами.*

— На работе сложно скрыть чувства. И если между вами произошла размолвка, это быстро станет достоянием окружающих. Особенно если вы «по дружбе» изольете душу коллеге.

— Сложно оставаться в одном коллективе, если отношения дали трещину, впереди расставание или развод

*Видеть каждый день человека, который вызывает бурю эмоций, непросто. Тем более когда за вашими отношениями, как за Санта-Барбарой, наблюдают сотни внимательных глаз.*

— Постоянное нахождение вместе – серьезное испытание на прочность даже для крепких союзов

*Дома и в офисе вместе. Риск устать друг от друга увеличивается в разы. Часто это бывает поводом сменить работу или пожить отдельно.*

— Если вы оба честолюбивы и хотите продвижения

*Конкурировать вам придется друг с другом – еще один повод для обид и переживаний.*



## Большинство специалистов находит больше минусов, чем плюсов, когда супруги трудятся вместе. В такой ситуации смешиваются разные роли, семейные и профессиональные, нет границ между домом и работой

— Все производственные проблемы будете приносить домой

*Если в начале работы это может вас даже сближать, то впоследствии вызовет раздражение: что, нам и поговорить больше не о чем, кроме ежеквартального отчета?*

— Когда «вторая половина» ваш руководитель – это самый сложный вариант. Особенно тяжело будет мужчине, если им командует жена. Да и если муж ваш начальник, тоже не просто.

Любое неелостное замечание по работе может обидеть вдвойне по сравнению с сослуживцами.

А при поощрении все будут кивать на семейственность и не видеть ваших реальных заслуг

*Большинство специалистов находит больше минусов, чем плюсов, когда супруги трудятся вместе. В такой ситуации смешиваются разные роли, семейные и профессиональные, нет границ между домом и работой, вы не успеваете соскучиться друг по другу, меньше новизны для партнера в каждом из вас.*

### Как же сохранить отношения, если вы коллеги?

- По возможности минимизируйте ваши контакты на работе.

Лучше, если вы будете в разных подразделениях и у вас разные профессии. Например, она бухгалтер, он логистик. Если компания достаточно большая, то на работе можно не видеться месяцами.

- Время от времени возвращайтесь домой по отдельности.

Можно, например, вместе с подругой пройтись по магазинам. Важно отдыхать друг от друга хотя бы несколько часов.

- Стройте отношения с другими коллегами, общайтесь не только с вашей «второй половинкой»

- Старайтесь не конкурировать с партнером на работе.

Найдите отдельную стезю для приложения сил.

- **Старайтесь оставлять рабочие проблемы в офисе.**

Конечно, профессиональные вопросы все равно будут обсуждаться дома. Но стремитесь, чтобы это было исключением из правил.

- **Разделяйте роли на работе и в семье.** Если дома муж – любимый мужчина, который всегда поддержит, обнимет, то на работе вы – коллеги и ждать от него такого поведения не стоит.

- **Пусть у каждого из вас будет время, которое вы проводите в другом окружении.** Отдохнете друг от друга вне привычного пространства, и всегда будет что рассказать друг другу.

- **В выходные выбирайтесь куда-нибудь отдохнуть, переключайтесь и восстанавливайтесь.**

Работа вместе может быть вполне подходящим вариантом для любой семьи на разных этапах развития.

Например, когда супруге надо набраться опыта или восстановить профессиональные навыки после отпуска по уходу за ребенком, и муж помогает ей устроиться в свою организацию. Или быть форматом жизни семьи долгое время. Как пример – семейный бизнес.

Здесь важно разделение областей ответственности между партнерами, чтобы всем было понятно, кто за что отвечает. Необходимо и разделение ролей дома и в бизнесе, свободное пространство для каждого супруга.





Екатерина  
ИГОНИНА,  
психолог МСППН

## ПОВОРОРИ СО МНОЙ!

---

**Мы с мужем очень разные. Я это понимала сразу, но мне казалось, что со временем услышим друг друга. А прошло уже 6 лет, а воз и ныне там. С ним ничего невозможно обсудить. Все, что мне дорого, ему непонятно. Зашли в тупик...**

---

Ответьте себе на достаточно простой вопрос: «А почему мы вместе?». К сожалению, порой случается, что люди, когда-то искренне желавшие стать семьей, перестают быть нужными друг другу.

И в такие моменты лучше, что можно сделать, — каждому партнеру максимально откровенно разобраться в своих чувствах и мыслях по отношению к другому. Важно сосредоточиться именно на настоящем, стараясь не держаться за воспоминания о том, как было хорошо вместе в прошлом, или

представляя, что все каким-то волшебным образом изменится в будущем. И если вы сейчас хотите быть с мужем, однако просто мешают некоторые обстоятельства — их вполне можно устранить.

Разумеется, совместными усилиями и в том случае, когда супруг также хочет быть с вами. Если же на самом деле отношения лишь тяготят — особенно вас обоих — и точки соприкосновения окончательно утеряны, то, возможно, следует дать себе шанс найти того, с кем будет что обсуждать?

# НЕРАВНЫЙ БРАК?

**Я успешная бизнесвумен, а муж так и остался вечным студентом, вот уже третий вуз заканчивает, а толку? Работу не ищет, не реализован. Кроме разочарования, больше к нему ничего не испытываю. Разводиться?**

А вы этого и вправду хотите? Можно предположить, что, если бы намерение разводиться было бы однозначным, вы бы уже его осуществляли. Если же есть сомнения, то стоит прислушаться к себе и определить, что вас удерживает от этого шага. И, в первую очередь, постарайтесь выявить, испытываете ли вы по отношению к мужу еще какие-то чувства, кроме разочарования. А что насчет того, что дадут вам отношения с ним в принципе и как вы себя будете ощущать без них? Какую роль играет супруг в вашей жизни, что менялось за то время, пока вы вместе?

Иногда бывает так, что как будто бы менее успешный партнер в паре является таковым вовсе не потому, что он более «слабый» или ленивый.

Дело в другом: своей неактивностью и безынициативностью он дает возможность быть своему супругу таким, какой он есть. То есть уступает, понимая, насколько это важнее другому. Кстати, а вы могли бы уступить ему право стать главой семьи и решать за вас? Предположу, что в ситуациях, когда вы

были беспомощны (например, серьезно больны), муж становился более решительным и деятельным. Но затем бразды правления снова оказывались у вас и... Конечно же, возможны и другие варианты.

Однако в любом случае стоит учитывать: желание сильной женщины иметь в мужьях властного мужчину редко совпадает с ее возможностью и готовностью стать слабой.



# ИЗ ЧЕГО СДЕЛАНЫ ДЕВОЧКИ?

**В поведении дочери проглядывают явно мальчуковые черты. Ей уже 16, а она всегда в брюках и грубых ботинках, цвет одежды только черный, косметикой не пользуется, пробую поговорить – отшучивается. Мне тревожно...**

Подростковый возраст — это прежде всего, поиски себя, и в попытках сделать это юноши и девушки примеряют совершенно разные образы. Следуют они в основном тем тенденциям, которые приняты в «их» мире — в компании сверстников и среди кумиров, а также тех, чье мировоззрение молодые люди в данный момент разделяют, считают чуть ли не единственным правильным.

Поэтому внешний вид и манера поведения не должны вас пугать — чаще всего это лишь способ соответствовать другим, желание быть «своей» среди них. Попробуйте прикоснуться к внутреннему, истинному миру дочери — узнать побольше о том, что ее увлекает, какие принципы важны, что она любит, к чему стремится.

И обратите внимание на то, что ей может в силу своей неопытности казаться лишним или ошибочным. Возможно, это представления о женственности или значении образования, общении с противоположным полом или собственной внешности. Избегайте критиковать и осуждать, лучше подчеркивайте ее достоинства и хвалите, давайте ей возможность самой убеждаться в своей уникальности.

А еще хорошо бы искренне поговорить с дочкой о своих тревогах и опасениях. Только делать это нужно без обвинений и предсказаний худшего, а объясняя свои чувства и выражая готовность помочь в абсолютно любой ситуации.



# СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН ДОМА?

**Невероятно, но вот уже 3 года мы с женой не только работаем вместе, но я еще и ее подчиненный. На работе о работе, но и дома одно и то же... Надоело! К тому же ко мне особое отношение и внимание с ее стороны, которое я бы назвал прессингом. Что делать? У нас ведь сын...**

Действительно, у супругов, которые работают вместе, очень редко получается отделять рабочие отношения от семейных — тем более когда один является подчиненным другого. Именно поэтому существует мнение, что лучше подобных ситуаций избегать.

Одним из вариантов решения проблемы может быть поиск и смена работы одного из вас: например, уходит тот, кому легче будет найти другое место. Только, прежде чем решаться на такой шаг, пожалуй, в довольно напряженное в плане трудоустройства время, стоит выяснить истинные причины конфликтов в вашей семье. Уверены ли вы, что они связаны только с работой?

Вы упомянули о прессинге со стороны супруги, однако есть ли гарантии, что тому причиной только ее начальственное положение? Как знать, вдруг сложности во взаимодействии создают именно супружеские про-

блемы или, к примеру, разногласия во взглядах на воспитание сына? Семейный консультант поможет вам разобраться в ситуации и найти корень ваших разногласий, ведь далеко не всегда им оказывается то, что кажется совершенно очевидным.





# СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ

В каждом человеке есть два жизненных начала – мужское и женское. Их соединение и дает жизнь. Мы называем «женственными» или «мужественными» людей, в которых такого начала больше. Представительницы слабого пола не хотят проявлять слабость, уступать, подчиняться; в то же время им необходимо чувствовать себя женщиной – принимать ухаживания, быть желанной, видеть рядом с собой сильного мужчину, получать от него подарки, деньги. Соперничество с мужчиной начинается еще в детстве. Для многих девочек очень важно доказать мальчишкам: я не хуже, я такая же, как ты, а то и лучше тебя, – это конкуренция?..





Мальчики – тяжкое испытание для человеческого терпения, но иметь дело с девочками, видит Бог, несравненно мучительнее.

Луиза Мэй Олкотт



Марина  
ВИНОКУРОВА,  
психолог МСППН

Из физики: одноименно заряженные частицы отталкиваются, а разноименные притягиваются. В мире два противоположных пола притягиваются, значит, они должны быть разными. Между сильными партнерами идет постоянная борьба за лидерство, а в устойчивых союзах, по исследованиям ученых, партнеры – сильный и слабый. При этом сильный ищет слабого, иначе как он будет чувствовать свою силу?

В нашем обществе партнер сознательно берет на себя или предоставляет другому ведущую роль. Это его выбор. За все время истории человечества мужчины и женщины похожи, но не одинаковы, как лиса и волк – разная природа.

Маскулинность или феминность характеризует особенности психической структуры, эмоциональной сферы. А еще важно, в какой семье родился ребенок, каким по счету, какие ценности ему прививались. Например, мы видим разные качества в зависимости от порядка рождения и положения в семье относительно пола (*А. Адлер*), это может коренным образом менять отношение к жизни и формирование личности.

## Каков по счету?

Например, **единственный сын** – обычно любимец взрослых, привык к одобрению, поощрению и симпатии. Ожидает от остального мира такого же принятия, как и в семье. Привык, чтобы о нем кто-то заботился.

**Единственная дочь** – часто считает себя исключительной личностью. Жаждет одобрения от мужчин. Обычно умна. Ждет защиты и заботы от других.

**Старший брат среди братьев** – лидер. Любит контролировать. Педант. Успешен во всем, за что берется. Хорошо со всеми ладит, но близко не сходитсся. Соперничает с другими мужчинами.

**Старшая сестра среди сестер** – спокойная, сильная и независимая личность. Умеет заботиться о себе и других. Хорошо организована. Склонна к доминированию. Ей трудно принимать от других совет или помощь. Имеет обо всем «правильное» мнение. Хорошее поведение, аккуратна.

**Старший брат среди сестер** – считает, что удовольствие и симпатии других – самое главное. Любит проявлять внимание к женщинам.

**Старшая сестра среди братьев** – сильная и независимая личность. Хорошо улаживает конфликты. Нуждается во внимании мужчин. Хорошая, но не очень усердная ученица.

**Младший брат среди братьев** – упрям, капризен, бунтарь, часто непредсказуем, ничего не планирует заранее, может быть слишком вежливым. Достигает лучших результатов в условиях соревнования. Любит физическую активность.

**Младшая сестра среди сестер** – непосредственная, жизнерадостная, смелая. Кокетничает с мужчинами. Рассеянная ученица. Трудно принимает решения.

**Младший брат среди сестер** – может иметь завышенную самооценку. Принимает заботу женщин как должное. Лучшее всего проявляет себя там, где имеются

строгие инструкции и рамки. Свойственны частые смены настроений.

**Младшая сестра среди братьев** – контактная. Оптимистично настроена. Веселая. Обычно не стремится к дружбе с женщинами.

## Учет пола

Стоит сказать и о полоролевом воспитании детей, которое происходит ежeminутно и зависит от четкости и ясности ролей в семье: у ребенка формируются представления об идеалах мужчины и женщины, взаимоотношениях между ними. То же я вижу и дома. Когда старшая дочь выросла и родился сын, я с удивлением обнаруживала немыслимое количество отличий – два ребенка от одних родителей по-разному изучают мир. Дочь любила играть в ролевые игры с куклами, обнимала плюшевые игрушки, с детства сочиняла рассказы и рисовала везде, куда могла дотянуться.

Сыну же такие увлечения были безразличны, зато уже в два года он мог провести два часа вместе с папой за забиванием гвоздей или чисткой чеснока. Позже это превратилось в любовь к собиранию сложных моделей и конструкторов. Я недоумевала: откуда столько интереса к кропотливой работе? Как ему так ловко удается долго удерживать внимание?

Логичным умозаключением стало: дети разного пола. Значит, и подход к их воспитанию должен отличаться.

## Разделение ролей

Мать, отец, муж, жена, опора, хранительница очага – все это социальные роли, которые каждый отдельно взятый мальчик или девочка будут выбирать. Именно в таком разделении ролей мы видим социокультурный контекст: что в данное время и в данном обществе считается свойственным мужчине, а что – женщине. Искусство настоящей женственности или

К **2-3** годам ребенок начинает идентифицировать себя с тем или иным полом, инстинктивно следит за своим отцом (матерью) и подражает ему – «прямо как папа»

В **6-7** лет осознает необратимость половой принадлежности и по собственной инициативе выбирает разные игры и партнеров



В **дошкольном периоде** замечает внешние различия в одежде, поведении. И вносит эти символы маскулинности/феминности в сюжетные игры

В **подростковом периоде** – значение в социализации играет общество сверстников, которые оценивают телосложение ребенка, подтверждают, укрепляют или ставят под вопрос половую идентичность и полорольевые ориентации

мужественности состоит в том, чтобы решить, какова твоя роль в семье, бизнесе, отношениях.

Сотни лет назад эти роли были предельно просты и понятны. Женщине – возделывать землю и рожать, мужчине – добывать и защищать. Насколько это актуально сегодня? Мы теперь не взаимодополняемы, а взаимозаменяемы!

Видим женщин, умеющих управлять компаниями, жестко и стойко выражающих и защищающих свои взгляды и права.

Мужчин, ценящих свои чувства и все чаще принимающих участие в воспитании детей.

И мы видим психологические различия в жизненных целях: мужчина нацелен

на достижение цели, завоевание статуса, власти. Поэтому он конкурирует.

Женщина строит и развивает отношения, ищет общения, сотрудничества, гармонии, любви, взаимопонимания. То есть сотрудничает.

В наше время можно было бы делить роли в семье так: мужчина – защитник, кормилец, глава семьи, то есть решает внешние вопросы жизнеобеспечения; женщина – жена, мать, хозяйка, заботится о внутреннем пространстве. Особенно это заметно, когда женщина находится в отпуске по уходу за ребенком. А равенство позиций может заключаться в выполнении каждым своих функций и уважении вклада партнера.

ПРИНЦИП

СЕБЯ





Алексей  
ВЛАДИМИРОВ,  
психолог МСППН

Все мы знаем, как выглядит статуя Фемиды: поднятый меч правосудия, карающий виновных; весы, отмеряющие степень вины; и, наконец, повязка на глазах, символизирующая беспристрастность, «невзирая на лица». Однако когда-то Фемида выглядела по-другому: повязки и меча не было. Вместо них в руках богини был рог изобилия. Меч появился во времена римской экспансии как инструмент карающего правосудия. В мирное же время правосудие имеет человеческий лик, не закрытый повязкой, с состраданием смотрящий на каждого. Меч и рог изобилия можно назвать негативным и позитивным подкреплениями поведения.

В каждом из нас в какие-то жизненные моменты превалирует тот или иной вид правосудия над собой и окружающими. Для определения этого можно проделать упражнение «Суд над собой».

**Любовь к себе... до нее надо еще дорасти. Для начала нужно научиться быть толерантным к себе. Терпеть себя, даже порою скрипя зубами, но не срываясь в самоедство и агрессию. Научиться быть на своей стороне, даже когда не прав и ведешь себя отвратительно, низко, недостойно**

Возьмем лист бумаги, разделим его на две вертикальные колонки и справа напишем то, что считаем правильным в жизни, что вызывает гордость, радует, свои достижения и приобретения. Не нужно дифференцировать личные заслуги и то, что досталось случайно или по наследству. Слева же отобразим, что в себе и своей жизни не нравится: из-за чего грустим, о чем жалеем, за что ругаем себя, – также не разделяя собственные заслуги и доставшиеся без личного участия. По преобладанию негативных или позитивных пунктов будет видно, какой тип Фемиды в настоящий момент является основным.

### **За что мы себя казним?**

Зачем родители наказывают детей? Хотят им добра, если, конечно, это не патологические причины. Ругают, чтобы ребенок не совершал ничего плохого и опасного, что может затруднить его жизнь и социализацию, мотивируют к совершению общественно одобряемых поступков, «чтобы стал хорошим человеком».

А зачем мы ругаем себя? Судим, травим, самоистязаем и казним? Для того же: мотивируем к лучшему. Чтобы вынудить наконец жить по-другому. Но это иллюзия. Ненависть нас только разрушает – это приговор, и, если он вынесен, надо приводить его в исполнение, например, начинать казнить каким-то другим способом. Но для того чтобы мотивировать себя к лучшему, приговор нужно обжаловать и отменить.

Ненависть убивает не хуже курения и алкоголя. Она же и пьянит. Зачастую человек запойно настаждается ею. И без ненависти чувствует себя как без рук: непонятно, как иначе управлять собой... Подобно родителям, зачастую не понимающим, как еще справляться с детьми, если не через наказания и брань.

**«ГАМЛЕТ», У. Шекспир:**

**Гамлет:**

*– Почтеннейший, посмотрите, чтоб об актерах хорошо позаботились. Вы*

*слышите, пообходительнее с ними, потому что они краткий обзор нашего времени...*

**Полоний:**

*– Принци, я обойдусь с ними по заслугам.*

**Гамлет:**

*– Нет – лучше, чтоб вас черт побрал, любезнейший! Если обходиться с каждым по заслугам, кто уйдет от порки? Обойдитесь с ними в меру вашего великодушия. Чем меньше у них заслуг, тем больше будет их у вашей доброты...*

Что это, если не толерантность?..

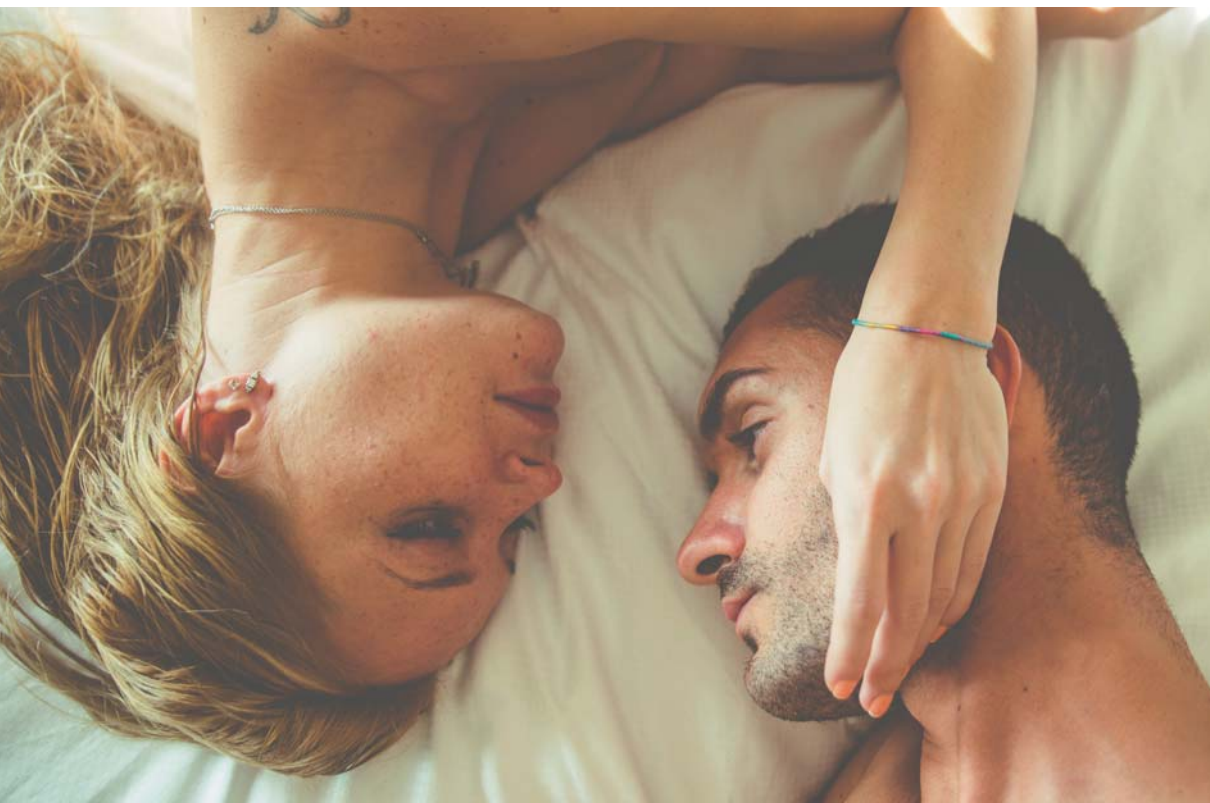
Любовь к себе... до нее надо еще дорасти. Для начала нужно научиться быть толерантным к себе. Терпеть себя, даже порою скрипя зубами, но не срываясь в самоедство и агрессию. Научиться быть на своей стороне, даже когда не прав и ведешь себя отвратительно, низко, не-

достойно. Даже когда не за что уважать себя. Все равно ты должен научиться не предавать себя, даже такого. Есть такой христианский принцип: «Милость выше справедливости, прощение выше правды, любовь выше закона».

**От себя  
никуда не деться**

Как говорится, куда же ты денешься с подводной лодки... Придется учиться проявлять милость к себе, падшему, несмотря на то что кажется справедливым казнить себя.

А как мы поступаем с партнерами? Чуть что не так – расходимся. Поэтому так много разводов, и становится их все больше. Точно так же, как к себе (с терпимостью и добротой), нужно научиться относиться и к близким. Любые попытки получить от партнера то, что он не хочет давать, – это насилие, отжимание чужого. Да и из себя с силой выжимать что-либо чревато.



---

## Гендерные стереотипы, представления о том, как должны вести себя муж или жена, не приведут к принятию настоящих супружеских отношений. Как говорил Гораций: «Счастлив не тот, кто имеет лучшее, а тот, кто извлекает лучшее из того, что имеет»

---

Нереалистичные представления и утопические ожидания от реальности – главное, что мешает адаптации к ней. Гендерные стереотипы, представления о том, как должны вести себя муж или жена, не приведут к принятию настоящих супружеских отношений. Как говорил Гораций: «Счастлив не тот, кто имеет лучшее, а тот, кто извлекает лучшее из того, что имеет». А требования большего (больше того, что партнер хочет добровольно вложить в отношения с вами) – главная формула фрустраций и несчастья в паре.

Например, женщина недовольна тем, что глава семьи мало зарабатывает. Она постоянно высказывает ему претензии, что у них мало денег, сравнивает с мужьями друзей, знакомых или увиденных в соцсетях, сравнивает, понятное дело, не в пользу мужа, о чем все время ему и сообщает. Так, по ее мнению, она мотивирует супруга зарабатывать больше, но он почему-то не зарабатывает больше (пытается недостаточно активно, по мнению жены), все равно не особо-то и получает. Жена усиливает нажим, подвигая благоверного к большим свершениям. Бытует

же мнение, что моральный долг женщины, ее священная миссия – быть музой, владительницей домашнего очага, домоправительницей, вдохновлять мужчину на





подвиги. Но в глазах мужа жена совсем не выглядит музой. Он воспринимает ее как надсмотрщицу, домохозяйку, и единственное, что начинает хотеть, чтобы его оставили в покое. Но смириться с невысоким доходом мужа женщина не может. Она думает, что предаст свою миссию и будет плохой женой.

Вот и выходит, думают многие: чтобы быть хорошей женой, приходится применять давление. Совершать психологическое насилие. Долго это никто не вынесет. Мужчина начнет сопротивляться, отвечать тем же.

Или такой пример. Мужу не нравится, что жена его корит по поводу и без. Он хочет, чтобы любимая женщина была не ворчливой, а спокойной, безусловно его принимающей, любящей, несмотря ни на что. Он не может смириться с тем, что она видит только его несовершенства. Пытается выстроить мирные отношения, просит не критиковать, не сравнивать с другими.

Какой выход? Заняться собой. Своими поступками, направленными на решение или минимизацию проблемы. Учиться зарабатывать самой. Аксиома такова: исправить поведение другого человека нельзя. Можно – только свое собственное. И то с трудом. Много психологических знаний для этого нужно.

Что-то похожее происходит и в отношениях со своим внутренним ребенком. Подобно тому как ответственный родитель считает себя обязанным не принимать вредное поведение ребенка и всячески искоренять его.

Но, как мы знаем из саги про Звездные войны, переход на Темную сторону Силы ни к чему хорошему не приводит.

Мы настолько заигрываемся в «полезное» неприятие, что вместе с водой начинаем выплескивать и ребенка. Превращаемся в глупца, пилящего сук, на котором сидит...



# ПРИГЛАШАЕМ НА ВЕБИНАР ПРИНЯТИЕ СЕБЯ



Ведущий

**АЛЕКСЕЙ  
ВЛАДИМИРОВ**

## НА ВЕБИНАРЕ МЫ РАССМОТРИМ СЛЕДУЮЩИЕ ПРОБЛЕМЫ:

- Главную причину психологических проблем неприятия себя
- Почему это возникает
- Как отказаться от порочной практики неприятия себя и научиться строить конструктивные отношения с самим собой

## ВЕБИНАР БУДЕТ ОСОБЕННО ПОЛЕЗЕН ЛЮДЯМ:

- с повышенной самокритичностью
- не любящим себя
- страдающим депрессивными состояниями

**Начало в 12:00**  
повторяется каждый месяц

## БУДУЩИМ УЧАСТНИКАМ:

необходима регистрация  
на сайте **WWW.MSPH.RU**  
в разделе «ВЕБИНАРЫ»

Читайте в следующем номере:



**Особенности  
пубертата**



**Играй,  
гормон!**



**Научить  
говорить «нет»**



**Мы  
не вместе?**

**ПСИХОЛОГИЯ  
ДЛЯ ЖИЗНИ**  
№1 [93] 2022

РЕГИСТРАЦИОННОЕ  
СВИДЕТЕЛЬСТВО  
ПИ № ФС77–51665  
от 23 ноября 2012 г.  
выдано Федеральной службой  
по надзору в сфере связи,  
информационных технологий  
и массовых коммуникаций  
(Роскомнадзор)

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА  
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:  
М. Капралова, С. Исаева,  
Д. Плуговая, Н. Скрибцова,  
Е. Сидорова, И. Шувалова,  
Е. Славнова, М. Винокурова,  
А. Владимиров, К. Дергачева

ИЗДАТЕЛЬ  
ГБУ города Москвы «Московская  
служба психологической помощи  
населению» Департамента  
труда и социальной защиты  
населения города Москвы

Использованы фотографии  
из фотобанков  
Shutterstock и Freepik

Отпечатано:  
ООО «Группа компаний МПФ».  
Адрес: 121467, г. Москва,  
Рублевское шоссе, 89-3-21.  
gkmpf@bk.ru  
+7 (916) 555 21 31

Тираж 50 000 экз.  
Рукописи свыше 10 000 зн.  
просим присылать только  
после согласования с редакцией

Точка зрения редакции не всегда  
совпадает с мнением авторов

Журнал  
распространяется  
бесплатно



# Телефон неотложной психологической помощи

# 051

С городского

# +7 (495) 051

С мобильного

## КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: [WWW.MSPH.RU](http://WWW.MSPH.RU)

- Центральный офис**  
ГБУ МСППН  
М «Комсомольская»,  
Докучаев пер., д. 12  
☎ +7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**  
М «Октябрьская»,  
ул. Большая Якиманка, д. 38  
☎ +7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**  
Прием населения осуществляется  
по двум адресам:  
М «Бауманская»,  
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1  
☎ +7 (499) 261 22 90 ☎ +7 (916) 106 44 41  
М «Римская»,  
ул. Новорогожская, д. 4, стр. 1  
☎ +7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Аэропорт»,  
проезд Аэропорта, д. 11  
☎ +7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**  
М «Водный стадион»,  
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2  
☎ +7 (495) 454 40 94
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Бабушкинская»,  
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2  
☎ +7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**  
М «Медведково»,  
ул. Полярная, д.15, корп. 3  
☎ +7 (499) 477 30 67 ☎ +7 (916) 106 43 01
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Перово»,  
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3  
☎ +7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой  
семье «КОЖУХОВО»**  
М «Выхино», М «Новокосино», М «Лухмановская»,  
ул. Лухмановская, д. 1  
☎ +7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Текстильщики»,  
2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2  
☎ +7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**  
М «Выхино»,  
Волгоградский проспект, д. 197  
☎ +7 (495) 377 31 48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**  
Ближайшая ст. м. «Севастопольская»,  
Чонгарский б-р, д. 15  
☎ +7 (499) 794 20 09
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Скобелевская»,  
ул. Изюмская, д. 46  
☎ +7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**  
М «Академическая»,  
ул. Новочеремуштинская, д. 9  
☎ +7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Кунцевская»,  
проезд Загорского, д. 3  
☎ +7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Планерная»,  
ул. Вилуса Лациса, д. 1, корп. 1  
☎ +7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**  
М «Сходненская»,  
ул. Подмосковная, д. 7  
☎ +7 (495) 491 60 66 ☎ +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**  
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,  
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418  
☎ +7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**  
От М «Тушинская», М «Сходненская»,  
г. Зеленоград, корп. 2028  
☎ +7 (499) 210 26 29
- Филиал ТиНАО**  
М «Бульвар Дмитрия Донского»,  
ул. Брусилова, д. 13  
☎ +7 (499) 234 12 20

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09