

МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

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

Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

4 Вызываю на откровенность

ПРАКТИКА

8 Вместо культуры суеты

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

12 Жить осознанно

ЖИЗНЕННАЯ ПОЗИЦИЯ

16 Волонтерство: долг или призвание

РАВНОВЕСИЕ

24 Мое имя прокрастинатор

ШКОЛА ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

32 К лучшей версии себя

ЖЕНСКИЙ КЛУБ

38 Бизнесвумен: сегодня рано, завтра поздно

44 Грани женственности

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
Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО
РЕДАКТОРА
Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ
Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ
РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА
Абульханова-Славская К.А.
Грачева О.Е.
Гусева Л.И.
Барабанщикова В.В.
Забродин Ю.М.
Донцов А.И.
Дубровина И.В.
Енакаева Р.Р.
Малых С.Б.
Постников И.В.
Холостова Е.И.

РЕДАКТОР
Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР
Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ
109125, Москва, 2-й Саратовский
проезд, д. 8, корп. 2
E-mail: info@msph.ru

РАЗГОВОР С СОБОЙ





Как часто мы слышим: не изменяй себе и только тогда ты испытаешь счастье. Однако для того чтобы понять, что именно тебе нужно в жизни, необходимо себя знать и изучить. «Всего-то?» – пожмут плечами одни. «Так это самое сложное!» – возразят им другие. И будут правы. Ведь откровенный разговор с собой хоть и необходим, но не всегда возможен.

Быть собой – легко советовать, однако современная жизнь, социализация максимально стирают границы между людьми, индивидуальные черты сохранить все сложнее. Воспитание, установки, порицание и осуждения заменяют спонтанность, порыв, эмоциональную открытость. Многим из нас трудно поддерживать внутренние убеждения, не изменять себе, чувствовать гармонию. Их место занимают комплексы, стереотипы, сложности в самовыражении. Человек может играть множество ролей, увлекаясь то одним, то другим «персонажем», и все глубже уходя от собственного потенциала, уступая общественным нормам.

ВЫЗЫВАЮ НА ОТКРОВЕННОСТЬ





Любовь
ТЕРНЕВСКАЯ,
психолог МСППН

**Оставаться собой в мире,
который постоянно пытается
сделать вас чем-нибудь другим, –
величайшее достижение.**

Ральф Уолдо Эмерсон

Как известно, мы постоянно ведем разговор с собой, с кем-то внутри себя, нескончаемый диалог. Он, конечно, неосознанный. И не отдаем себе отчета в этом. Хвалим себя, ругаем, стыдим, что-то кому-то доказываем, с кем-то продолжаем спорить, отстаивая свою позицию, собственное право, злорадствуем, да и просто внезапно слышим всплывшую фразу...

Чаще ведем этот внутренний спарринг в свою пользу, и тут не возникает проблем. Но если вдруг с чем-то не справляемся, особенно когда где-то ошибаемся, внутренний голос начинает звучать угрожающе, нам трудно отнестись к себе по-дружески, не говоря уже по-доброму. Это удивительно. Потому что никогда человек так не нуждается в утешении, как в такие моменты. Но почему люди так жестоки к себе и беспощадны? Почему так трудно не добивать себя? Как будто в этот момент переворачиваем ситуацию, занимаем позицию сильного – отчитываем себя, и тогда мы уже не слабые и беспомощные, а знающие, как надо, и уверенные, что «знаем».

Помогаем ли себе в этот момент? В каком-то смысле да, создавая иллюзию, что могли бы. Но часто нет, только еще больше загоняем себя в угол. Как же трудно остановиться! Как отнестись к себе по-человечески? Но что самое удивительное – и в это нелегко поверить, – никаких особенных слов и действий выдумывать не надо.

Вошла в образ

Мне вспоминается рассказ моей коллеги, и я, с ее разрешения, его приведу. На тренинге участникам предложили выбрать образ, в котором некомфортно, то есть испытываешь трудности. Наша геро-



иня решила побыть маленьким, несмысленным ребенком – в платьице, сандаликах и с пушистыми рожками на голове. Оказавшись в центре внимания, скакала по залу, хвасталась ими. Но неожиданно на ободке отвалилась одна из загогулин. Коллегу накрыл такой приступ горя, какой мало когда в своей жизни испытываешь (вхождение в образ удалось на «отлично»).

Она легла на пол и зарыдала. Длилось это, конечно, пару минут, но каких! Собравшиеся оказались людьми опытными и продвинутыми и в экстренном порядке выдали порцию утешения. А одна из участниц попала в точку: присела рядом, обняла и тоже начала оплакивать потерю.

С тех пор прошло много лет. Моя коллега уже стала мамой. Как-то гуляла с сыном. Вдруг у мальчика порвалась игрушка – ну, знаете, такая, ее жмешь, и в разные стороны лезут пузыри, а потом собираются в целое. Внутри была вода,

которая тонкими струйками рванула на свободу. Из глаз ребенка хлынули слезы отчаяния, а из груди вырвался горестный крик. Он мечтал об этой игрушке и хотел показать лучшему другу, бабушке. Нес ее домой. Но не донес.

Коллега признавалась, первое, что хотелось сделать, – выступить в духе собственных родителей: ой, да что за ерунда, ну вот тоже придумал, да новую купим, еще лучше, нашел о чем плакать, быстро перестань, такой большой, а плачешь, как маленький. Но в ее памяти всплыли рожки. И она вместе с сыном стала оплакивать игрушку. Игрушку... и мечту. Счастье, которое она дарила. Не ерунду. Все вместе. Недолго, минуты две, не больше. И «беда» ушла, оставив влажный след...

Как сказал французский психолог Поль-Клод Ракамье, горе тому человеку, кто, испытывая грусть, путает ее с депрессией. Вывод: превратите невнятное переживание в горевание, в другую

«консистенцию» – из серого в соленое. Это помогает выбраться из тягостного волнения. Можно спросить себя: «Что я потерял?», – хотя видимой потери нет, и последовать за теми ассоциациями, которые возникают. Ниточка обязательно приведет к ответу. Самое главное – не бояться грусти. И не делать лишнего (частая ошибка).

Я – другой?

Благодаря беседе с собой мы можем по-другому посмотреть на мир, на то, что мы утратили, что изменилось, а что осталось прежним. Во внутреннем диалоге можно посочувствовать себе: я бедный, плачу, вместе с самим собой. Многие люди запрещают себе так делать, что ведет к эмоциональному обеднению. Результатом непрожитой грусти является депрессия. Конечно, **очень трудно вести внутренний монолог без опыта принятия и слушания других.** Действительно, все люди пытаются признаться в чем-то подругам, друзьям, родственникам в надежде получить какую-то поддержку и практически не получают. Потому что другой отгораживается. По разным причинам: скорее потому, что не хватает собственных ресурсов. Чем отгораживаются? – советами, рецептами, нравами и т.д.

Высказывание

Сам процесс высказывания очень важен. Про себя мы говорим незаконченными фразами, не оформляя их в рассказ. А когда обращаемся к другому, то вынуждены прикладывать усилия, чтобы изложить историю о себе таким образом, чтобы нас поняли. Поэтому если в жизни такого опыта не было или он был крайне мал, то его необходимо получить в психотерапии.

Спросите себя:

- Есть ли во мне такое чувство: для себя важен?

- Могу ли я за себя постоять?

• Могу ли сказать себе: тебе не нужно оправдываться, ты ценен, я тебя люблю и не брошу.

Одобрение самого себя создает тепло и силу. Если получаешь одобрение со стороны других людей, это помогает преодолению внутренних шагов в переживании. Но если я совсем не могу переживать в одиночестве, то возникает опасность зависимости от других. Конечно, нет ничего лучше, чем участие другого человека в моей жизни, но если я совсем не могу с собой поговорить, то все время буду нуждаться в общении с другими людьми. Мне нужен будет другой, чтобы... уйти от себя.

Альфريد Лэнгле описал условия внутреннего диалога:

- Стараться быть понимающим в беседе с собой. Не обвинять себя холодно, не отвергать, даже если в чем-то ошибся
- Позаботиться о себе: обращать внимание на хорошее самочувствие, защиту, рост, безопасность, бережное использование времени. Это не сделает никто другой. Делать что-то хорошее для себя: угощать, вести здоровый образ жизни, беречь силы, ухаживать за собой, чувствовать себя, думать о себе
- Поддерживать внешние отношения: с природой, людьми. Это означает развивать в себе женскую часть (которая есть у каждого человека).

Мы можем удивляться себе, т.к. до конца не знаем себя полностью и постоянно заново с собой встречаемся.



ВМЕСТО КУЛЬТУРЫ СУЕТЫ

Порой кажется, что жизнь мчится слишком быстро, чтобы за ней успевать. Наши дни переполнены встречами, обязательствами, дедлайнами. Современное общество все чаще характеризуется излишней погоней за эффективностью, сопровождаемой утилитарным отношением ко времени. Это происходит, несмотря на то, что люди хотят сбавить обороты, но боятся утратить контроль над жизнью, своей и близких.



Алексей
МАЛЬНЕВ,
психолог МСППН

Компьютерные технологии сделали мир взаимосвязанным и динамичным как никогда, оказывая влияние на качество и скорость жизни. Информация, события, новости распространяются быстрее, чем когда-либо прежде. Работа после ухода из офиса стала нормой. **Культура суеты** заставила многих испытать пики выгорания.

Стремительный темп накладывает отпечаток на разум, тело и дух. Все, от здоровья и питания до отношений, страдает от занятости, скорости событий, а это вредит способности думать, связывать, внедрять инновации, развиваться в профессии, быть продуктивным и творческим.

В спешке есть реальная опасность прожить жизнь ради будущих достижений, упустив действительно важное. Но чем быстрее «крутится Земля», тем больше подсознание бунтует, желая замедлить бег времени.

Осознанная жизнь

Новые приметы сегодняшнего дня породили движение **Slow Life** – медленная, осознанная жизнь. В данный момент оно набирает популярность в обществе. Люди стали по-другому подходить ко многим

Slow Life является расширенной версией идеи замедления. Замедления достаточно, чтобы наслаждаться жизнью. От того, как вы едите, как добираетесь до работы, как ведете свою жизнь, проводите свободное время, зависит многое

сферам бытия. Давайте разберемся, что это за движение и почему оно привлекает все большее внимание.

Корни его в другом движении – **Slow Food (медленная еда)**, зародившемся в 1986 году. Автор, журналист **Карло Петрини**, протестовал против ресторанов быстрого питания в Риме. Он отдавал предпочтение осознанной еде и разговору, а не тому, что стало нормой уже тогда – быстрое поглощение пищи и бег в обратную сторону, на работу.

Карло Петрини быстро нашел единомышленников. Медленная еда стала противовесом фастфуду.

Slow Life является расширенной версией идеи замедления. Замедления достаточно, чтобы наслаждаться жизнью. От того, как вы едите, как добираетесь до работы, как ведете свою жизнь, проводите свободное время, зависит многое.

Мир жаждал замедлиться

И это наконец происходит. Кажется, что люди становятся более сознательными и стремятся к более простой и осмысленной жизни. Гордятся своим несовершенством и принимают себя такими, какие они есть. В своей основе медленная

жизнь – это смесь готовности принять и готовности отпустить, говорить «да» и говорить «нет», присутствовать и уходить. Делать важные вещи и забывать о том, что не актуально здесь и сейчас.

Заземленный и свободный, тяжелый и легкий, организованный и гибкий. Речь идет о том, чтобы «отпустить» лишние вещи из дома, научиться жить осознанно, войти в контакт с личными ценностями и поставить их в центр всего, что мы делаем.

Мы можем принимать верные решения только при одном условии: когда полностью присутствуем в настоящем моменте и «считываем» ситуацию. Движение медленной жизни включает в себя многие сферы, делая главным критерий осознанности.

Что можно сделать для того, чтобы «замедлить» себя и более взвешенно подойти к жизни?

Делать меньше

Трудно замедлиться, когда вы пытаетесь выполнить миллион вещей одновременно. Альтернатива – сознательный выбор делать меньше. Сосредоточьтесь на том, что действительно важно и нужно

сделать сейчас, и отпустите все остальное. Увеличьте интервалы между задачами, которые необходимо выполнить, и встречами, которые планируете, чтобы двигаться в более неторопливом темпе.

Присутствовать

Недостаточно просто снизить темп, на самом деле нужно быть внимательным к настоящему моменту. Когда поймаете себя на мыслях о том, что нужно сделать или что произошло и может произойти, – плавно вернитесь в настоящий момент. Важнее, что происходит прямо сейчас: наши действия, события, окружающие люди.

Ценить природу

Многие из нас большую часть времени заперты в домах, офисах, машинах и поездах, и редко имеют возможность выйти наружу. И часто, даже находясь снаружи, продолжают смотреть в экраны мобильных устройств, не обращая внимания на происходящее вокруг. Вместо этого найдите время, чтобы выйти на улицу и по-настоящему понаблюдать за природой, глубоко вдохнуть свежий воздух, насладиться безмятежностью воды и зелени. Занимайтесь спортом на открытом воздухе или найдите другие виды активного отдыха, такие как прогулки в парке, бег, плавание и т. д. Почувствуйте прикосновение воды, ветра и земли к своей коже. Старайтесь делать это ежедневно – самостоятельно или вместе с близкими.

Ешьте медленно

Вместо того чтобы проглотить обед как можно быстрее, что приводит к перееданию и уменьшению получаемого удовольствия, научитесь есть медленно, не спеша. Будьте внимательны к каждому кусочку – оцените вкус, запах, текстуру. Такое потребление пищи дает двойное пре-

имущество: делает вас более сытыми при меньшем количестве съеденного, а саму пищу – вкуснее.

Находите удовольствие в любом занятии

Взгляните на обыденные дела по-другому. Добираясь на работу на метро, воспринимайте этот процесс как возможность насладиться любимой книгой.

Монозадачность

Противоположность многозадачности. Сосредоточьтесь на чем-то одном. Когда вы почувствуете желание переключиться на другие проблемы, сделайте паузу, вдохните и расслабьтесь.

Дыхательная гимнастика

Когда обнаружите, что ускоряетесь и напрягаетесь, «нажмите» на паузу и сделайте глубокий вдох и медленный выдох. Почувствуйте, как воздух входит в ваше тело, а стресс уходит. Полностью сосредоточившись на каждом вдохе, возвращайтесь в настоящее и замедляйте дыхание. Попробуйте это сделать сейчас, и сразу почувствуете, что напряжение снизилось.



ЖИТЬ

ОСОЗНАННО





Наталья
ДОНОВА,
психолог МСППН

Жить осознанно, выбирать себе жизнь, быть ее автором – это и значит быть собой.

Быть собой настоящее искусство. И им можно овладеть в совершенстве через внутреннюю осознанность. То есть осознавать себя «здесь и сейчас»: свои чувства, мысли, желания и при этом брать ответственность за собственные выборы, опираясь на свои ощущения, эмоции и актуальные потребности.

Замечательно, что человек может быть тем, кем является, и при этом оставаться в отношениях, поддерживать контакт с другими. Этому могут способствовать «особые» условия: принятие и стремление к диалогу обеих сторон взаимодействия. То есть понимание, включенность и готовность к различиям во мнениях, суждениях, желаниях. Такая атмосфера помогает прислушиваться к себе, внутренним чувствам; лучше понимать себя и делать личный выбор. Но мы сейчас описали идеальные условия. А бывает и по-другому, когда «быть собой» мешают внешние и внутренние неосознаваемые процессы.

Гештальт-терапия – метод в психологии, направленный на осознание и анализ всего невысказанного, подавленного и незавершенного в жизни, с целью избавления от проблем и гармонизации личности

Пример внутренних процессов:

- Чужие предписания, послания, неосознанно опираясь на которые, трудно сделать выбор в пользу своих желаний и потребностей (механизм прерывания контакта – *интроект*): «Женщины не должны показывать себя сильными»

- Невозможность увидеть себя отдельно от другого, чужих желаний и потребностей (механизм прерывания контакта – *слияние*): «Мы не любим шумных вечеринок», «У нас в семье не принято повышать голос и конфликтовать»

- Переносы, проекции собственных чувств, мыслей, качеств и желаний на других (механизм прерывания контакта – *проекция*): «Наверное, ему не понравится, если я буду вести себя более раскрепощенно»

- Подавление актуальных чувств и желаний (механизм прерывания контакта – *ретрофлексия*): «Хочу прямо сейчас признаться ей в своих чувствах... Ой, нет, не буду».

Как же научиться слышать себя?

В этом поможет упражнение «Континуум осознания», его используют в гештальт-терапии. Оно позволит не анализировать и не интерпретировать события, чувства и поступки в вашей жизни, а осознавать, каким образом вы живете, каков ваш творческий путь приспособления к жизни и насколько вы этим удовлетворены.

Но сначала давайте рассмотрим, что и как влияет на наше субъективное восприятие объективной реальности, наше настроение и самоощущение. С точки зрения осознания, в гештальт-терапии рассматриваются три зоны: внешняя, средняя и внутренняя, которые связаны между собой.

Внешняя зона – это факты, события окружающей нас действительности.

Средняя – мысли и значения, которые мы придаем этой действительности.

Внутренняя – то, что мы чувствуем и ощущаем по поводу происходящего с нами.

Рассмотрим пример:

- «Муж ест и смотрит телевизор» (факт – внешняя зона осознания)

• **«Меня не замечает. Он ко мне равнодушен!»** (мысли и смыслы – средняя зона осознания)

• **«Мне грустно, и я злюсь на него!»** (чувства – внутренняя зона осознания).

Разберем этот пример:

«Я вижу мужа, который смотрит телевизор, думаю, что он меня не замечает, и воспринимаю это как безразличие ко мне, от чего появляется грусть и чувство злости». То есть я реагирую на тот смысл, который сама же придаю реальности. И в этой реальности мне плохо.

Важно замечать собственный вклад в восприятие реальности и себя в ней.

«Континуум осознания»

Инструкция по выполнению

Начните упражнение со слов: «Сейчас я осознаю...», описывая процесс за про-

цессом, происходящие в вашем сознании, ощущения в теле, чувства, мысли в этот конкретный момент. Завершите упражнение фиксацией того, что сейчас доминирует в сознании.

Например:

«Сейчас я осознаю, что сижу за компьютером, и мои пальцы бьют по клавиатуре, набираю последнее предложение. Статья на тему: «Что такое быть собой». Для меня это творчество, и мне оно нравится. Чувствую воодушевление и прилив сил! Осознаю, что занимаюсь тем, что люблю, и это получается хорошо! Хвалю себя: «Я молодец!».

Расширяя осознание себя, вы расширяете свое собственное пространство и свободу выбора! Уделяйте себе внимание, и вы научитесь осознавать себя в моменте, когда нужно быть собой, а не кем-то другим!



ВОЛОНТЕРСТВО:



**ДОЛГ ИЛИ
ПРИЗВАНИЕ**





Лариса
ТИМОШИНА,
психолог МСППН

Волонтерство (*волонтер от фр. volontaire*) – деятельность, совершаемая добровольно на благо общества или отдельных социальных групп, без расчета на вознаграждение. В нашей стране волонтерское движение чрезвычайно развито, отмечается и День добровольца (волонтера).

История добровольчества в России

В конце XVIII века при правлении Екатерины II в России была создана сеть воспитательных домов для детей-сирот и незаконнорожденных младенцев, в которых работали добровольцы. В 1802 г. по инициативе Александра I было образовано Императорское человеколюбивое общество, являвшееся одной из крупнейших

Волонтерство (волонтер от фр. volontaire) – деятельность, совершаемая добровольно на благо общества или отдельных социальных групп, без расчета на вознаграждение

благотворительных организаций того времени. В начале XX века в России действовало уже около 20 тысяч попечительских советов для бедных, в которых трудились волонтеры. В 1990-е годы подобной деятельностью начали заниматься некоммерческие, общественные и благотворительные организации. В настоящее время в нашей стране существует огромная армия волонтеров, работе которой придается большая социальная значимость.

Помоги другому

В основе любого волонтерского движения лежит принцип: хочешь почувствовать себя человеком – помоги другому.

Направления волонтерской деятельности разнообразны: помощь пожилым, инвалидам, бездомным, детям-сиротам, культурное волонтерство (помощь музеям, кинематографическим площадкам, библиотекам), животным, добровольная помощь зоопаркам и заповедникам, забота об экологии и многое другое. Сбор пожертвований – один из наиболее распространенных видов волонтерства в мире.

Стать волонтером может любой человек, желающий приложить силы, время, душевное тепло на пользу обществу или конкретному человеку, но не каждый способен заниматься благотворительностью.

Качества, которыми должен обладать волонтер:

- **Ответственность.** Важно уметь отвечать за свои слова и поступки, выполнять обязательства

- **Эмпатия.** Умение сопереживать другим людям

- **Коммуникативность.** Умение общаться с людьми, найти подход к каждому человеку

- **Толерантность.** Необходимо уважать окружающих людей, даже если их взгляды на жизнь кажутся неправильными

- **Альтруизм.** Важно понимать, что за помощь добровольец может рассчитывать только на словесную благодарность, что материальной платы не будет, и оказывать поддержку от чистого сердца, а не из корыстных побуждений

- **Социальная активность.** Волонтерам приходится много действовать, общаться, поэтому следует уметь работать в состоянии многозадачности и постоянной активности

Главная цель добровольцев – сделать мир лучше, помочь нуждающимся.

Прямая речь

Долг – это нравственные обязанности человека, выполняемые из побуждений совести. Призвание – склонность, внутреннее влечение к какому-либо делу, какой-либо профессии, при обладании нужными для того способностями

(Современный толковый словарь русского языка Т.Ф. Ефремовой).

В 2016 году я готовилась стать добровольцем в одном из московских хосписов, прошла обучение в Школе волонтеров и познакомилась с замечательными людьми, которые на протяжении многих лет безвозмездно помогают тем, кому трудно, кто нуждается в их внимании, профессионализме, сочувствии.

АННА:

«С командой единомышленников более десяти лет мы помогаем воспитанникам детского дома с отклонениями в развитии. Впервые приехав к сиротам, столкнулись с тем, что дети оторваны от жизни, плохо образованы, не социализированы. Учили их считать и писать, объясняли, как пользоваться средствами личной гигиены, распоряжаться деньгами. До сих пор общаюсь с некоторыми выпускниками как старшая сестра. Осознаю, что это навсегда, предать и уйти у меня не получится. Уже не смогу жить иначе».

СВЕТЛАНА:

«Я стала волонтером после развода. Как говорится, если тебе плохо, помоги тем, кому еще хуже. И я помогала и помогаю. Лучше не купить новое платье, но помочь подруге, которая лечит уличного котенка. Лучше не зайти в кафе в свой выходной, но помочь фонду. Моя система координат такая. Я до сих пор совершенно счастлива, помогая другим. Это те поступки, за которые мне не стыдно. Волонтерство – то, что должен пробовать каждый. Этот род деятельности делает людей, и лично меня, лучше и намного счастливее».



АРТЕМ (много лет является донором крови в детском центре гематологии, безвозмездно помогает семьям с неизлечимо больными детьми): «Желание помогать дает возможность так или иначе положительно влиять на ситуацию, делать так, чтобы она не повторялась, создавать систему взаимопомощи, находить единомышленников. Ну, конечно, я считаю, что так и должно быть у всех, для меня это естественно».

Из всего вышесказанного становится понятно, что добровольчество – это путь, которым идут по велению сердца и души. Волонтеры тонко и глубоко чувствуют чужую боль, не могут пройти мимо беды других. Наверное, это и можно назвать нравственным долгом. Но и без призвания бескорыстно нести добро и помощь тоже не обойтись.

Психологи выделяют следующие группы личностных мотивов добровольческой деятельности:

- **Компенсаторные** – связанные с преодолением чувства одиночества, ожиданием ответной помощи и улучшением собственного самочувствия
- **Идеалистические** – вызывающие желание быть социально полезным, способствовать изменениям в обществе, отвечать добром на добро, испытывать чувство морального долга
- **Пробы себя на пути к карьере** – установление связей, общественное признание, расширение опыта



• **Личностного роста** – на пути самосовершенствования, развития самосознания, самореализации

• **Расширения социальных контактов** – потребность общения, интересное времяпрепровождение

Все мотивы имеют право на существование, они не могут быть хорошими или плохими, правильными или неправильными, они просто разные, субъективно-личностные.

Психологические характеристики волонтера

Не только мотивы, но и психологическая характеристика волонтера, его условный психологический портрет имеют отличительные особенности.

Особенности мировоззрения. Мировоззрение человека – это личностный образ мира, его представления о закономерностях, которым подчиняются мир, общество и сам человек, а также его понимание того, каким должен быть идеальный, совершенный мир. Это говорит о том, что часть мировоззренческих взгля-

дов волонтера совпадает, на Земле каждый человек ценен.

В тесной взаимосвязи с мировоззрением находится **активность личности в формировании собственного мировоззрения**. Индивидуальное мировоззрение может иметь форму либо мифа, либо внутренней деятельности (терминология Д. А. Леонтьева). Мировоззрение-миф складывается из уже готовых элементов, некритически заимствованных из социокультурного окружения. На результатах волонтерской деятельности при проявлении мировоззренческой активности, например, можно понять, что сироты и инвалиды необязательно чувствуют себя несчастными, и помогать надо тогда, когда эта помощь действительно необходима, когда будет эффективной и не навредит. Подобным образом, в процессе деятельности у каждого волонтера идет поиск своих собственных ответов на жизненные вопросы.

Личностный динамизм – это готовность к изменениям, когда человек, совершая значимые поступки, способен влиять на самого себя, преодолевая стра-

хи и тревоги. Личностный динамизм является общей особенностью волонтеров.

Значимые ценности волонтеров: уверенность в себе, духовная свобода, жизнерадостность и чувство юмора, широта интересов и взглядов, развитие и самосовершенствование. К отвергаемым ценностям относятся материальная обеспеченность и общественное признание. Для волонтера его значимые ценности, независимо от социального статуса, являются главными.

Эмоции. Волонтеры эмоциональны, и эмоции играют большую роль в их жизни. Процесс деятельности приносит удовлетворение, а эмоция вызывает последующее действие. Могут возникнуть и негативные чувства, которые необходимо высказывать в конструктивной форме – что и как можно изменить. Волонтерам важно уметь контролировать свои эмоции.

Среди особенностей личности волонтера необходимо также выделить **психологическую готовность к добровольческой деятельности**, которая включает в себя познавательную, побудительную, коммуникативную, личностную и исполнительную готовность.



Все мотивы и психологические особенности волонтера определяют эффективность благотворительной деятельности, которая является сложным феноменом, включающим многие психологические аспекты.

Волонтерская деятельность в период пандемии Covid-19

Пандемия изменила не только экономическую ситуацию в мире, но и поведение людей. И сегодня многие остаются дома для безопасности здоровья, они оказались вырванными из привычного течения жизни. И это не один, не десять и даже не сто человек. Однако это количество не испугало желающих помочь.

Волонтеры работают в разных направлениях. Материальная помощь, психологическая поддержка, юридические консультации, содействие в бытовых делах, уход за домашними животными, покупка продуктов и лекарств, вынос мусора, – все это и многое другое делают добровольцы. Волонтеры не ждут, когда их попросят о той или иной помощи, а проявляют инициативу и действуют. Их

работа производится разными способами, и даже самое незначительное, на первый взгляд, может сыграть решающую роль в той или иной ситуации. Новым ключевым направлением волонтерского движения в период пандемии стала поддержка государственной системы здравоохранения. Волонтеры осуществляют сбор материальной помощи на покупку средств индивидуальной защиты и вещей первой необходимости для медучреждений, разгружают медикаменты, убирают помещения, помогают в уходе за больными.

Подводя итог, следует сказать, что добровольческая деятельность позволяет людям сплотиться и стать сильнее, увереннее в себе. Сложно представить, как бы мир обходился без волонтеров, особенно во время пандемии, когда помощи требуется в несколько раз больше, чем в обычное время.

Следовательно, добровольчество – важнейший ресурс, который с каждым днем становится все более актуальным. Волонтеры помогают многим пережить сложные времена, а, значит, они – люди будущего!



КИНОФИЛЬМ

ПРОГУЛКА



Режиссер

АЛЕКСЕЙ

УЧИТЕЛЬ

Юная красавица и двое ее спутников, случайных, встреченных полчаса назад, гуляют по Питеру, влюбляясь, проживая личную драму. Смех и плача, суетясь и... скрывая тайну, которая держит зрителя в постоянном напряжении и совершенно неожиданно раскрывается.

Финал фильма, странный, непредсказуемый, ставит все на свои места. Нужно было провести с героями весь день, чтобы понять их внутренние метания и ответить на те вопросы, которые они бесконечно себе задают.

ГОД СОЗДАНИЯ: 2003 г.

СТРАНА: Россия

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Ирина Пегова, Евгений Цыганов, Евгений Гришковец,
Юрий Степанов, Кирилл Пирогов, Ксения Кутепова,
Полина Кутепова

МОЕ ИМЯ

ПРОКРАСТИНАТОР





Елена
СЛАВНОВА,
психолог МСППН

«Прокрастинация разрушила мою жизнь... Я все откладываю на потом. Как с этим бороться? И перестать надеяться на последний момент».

Новая жизнь с понедельника

Думаю, многим из нас знакомо такое состояние, когда мы занимаемся чем угодно, но только не тем, что архиважно: от завершения срочного проекта на работе до наведения порядка в захламленной квартире. Откладываем на потом получение нового образования, смену работы, регулярное занятие спортом, путешествия, правильное распределение бюджета и так далее... Всячески тянем время, смотрим в окно, часами болтаем по телефону, зависаем в фейсбуке. Почему?

Интуиция подсказывает вам: «О, это совершенно не интересно или не принесет дивидендов (вкальвуть придется много, а заплатят минимум)». Дорога к цели слишком трудна: не выстроили пошаговой инструкции, поэтому и в голове хаос.

95 процентов людей признаются себе, что периодически откладывают что-то очень важное в своей жизни на неопре-

Прокрастинация в психологии – это склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам

деленное «когда-нибудь, завтра, когда отдохну, когда накоплю денег»...

Пора разобраться, почему так происходит? Насколько это опасно? И как можно изменить?

Если вы не хроник

Если в нашей жизни не расставлены приоритеты по степени значимости, если не знаем, что на первом месте: карьера, деньги, здоровье или развитие, когда в принципе все равно, чем заниматься – гладить белье или изучать английский, – то и браться не стоит. День проходит в суете: ни работы, ни отдыха.

А внутри, как правило, раздается голос родителя: у тебя не получится, даже не пробуй, не хватит трудолюбия, ума, способностей, сил... Такой, знаете ли, привет из детства, когда ни в каких начинаниях нас не поддерживали, а только критиковали. Помните, два часа рисовали пейзаж, получая от этого удовольствие, а папа, увидев ваш «шедевр», скривил лицо и сказал: «Не трать время, художник из тебя никакой, лучше спортом займись, слабак». И так повторялось неоднократно.

Страх перед новыми задачами и сложными проектами сидит глубоко внутри и не дает возможности идти навстречу цели.

Если в детстве не было разрешено искать себя, разбираться, что получается, если вы мечтали заниматься фигурным катанием, а вас заставляли посещать ненавистную музыкальную школу, то от мысли: «Лучше не начинать, все равно не получится и не принесет удовольствия» – сложно избавиться.

Пресловутый перфекционизм

Привыкли все доводить до совершенства и никогда не бываете довольны собой? Шеф поручил срочно выполнить годовой отчет, а вы часами проверяете каждую строчку, постоянно что-то улучшая, стараетесь сделать просто идеально, а в результате и сроки сорваны, и босс недоволен, и чувство вины просто «накрывает».

Диагноз ясен

20 процентов людей страдают хронической прокрастинацией. То есть склонностью откладывать важные дела на потом без видимых причин. Это не то же самое, что лень. Лентяй не хочет ничего делать и не предпринимает ничего. Прокрастинатор очень хочет выполнить задуманное, но не может собраться и приступить прямо сейчас.

Разберем пошагово

Шаг 1. Обратное планирование

Автор термина – психолог **Нейл Фьюре** – ввел его в 1988 г., и его теория прекрасно «работает» до сих пор. Чем этот процесс отличается от обычного планирования, от скучного заполнения ежедневника?

Акцент на том, что вам доставляет удовольствие, вдохновляет, повышает настроение и самооценку, когда в списке, помимо окончания научной статьи, оплаты коммунальных услуг, посещения химчистки и замены летней резины на зимнюю, стоит просмотр отличного фильма, общение с сестрой, чтение книги и просто перерыв на ланч с интересным собеседником. Даже чашка качественного кофе с пирожным – отличный «привал».

Наша задача – так строить день, чтобы мы видели, что составляющие удовольствие дела перемежаются с тем, что не всегда приятно, сложно или просто скучно.

Шаг 2. Простые цели

Предположим, речь идет о большом и сложном проекте, который страшит, и вы не знаете, с какой стороны приступить. Ваша задача – разделить его на простые задачи. Причем одним махом и немедленно. Например, вы приняли решение худеть. Не на пару килограммов, а эдак на десять. Приготовьте уже сегодня легкий ужин. И придумайте таких 30 – малокалорийных, но вкусных: от отварной куриной грудки и салата вы непременно сорветесь через неделю. Затем пройдите по парку или с работы минут 20–25. Отлично!

Помониторьте фитнес-клубы рядом с домом, проведите хотя бы одно занятие. Пришлось по душе? Что ж, можно посещать... Ежедневно по 30 минут изучайте последние достижения науки о похудении. Читайте статьи известных диетологов, психологов, фитнес-инструкторов. И когда проект стройности будет разбит на простые и ясные задачи, дорога к отличной фигуре вашей мечты будет приятна.



И дорога эта не похожа на то, что мы часто делаем: сладкое, мучное и все вкусное убираем из рациона, ужинаем отварным брокколи (какая гадость!), покупаем сразу годовой абонемент в фитнес-зал и ходим туда каждый день (ненавидя спорт и тренера заодно). А через месяц бросаем все, обвиняя себя в слабости.

Простые задачи – легкий путь.

Хорошо мотивирует на достижение цели – попросить поддержку у близких, «поделиться трудностями». Это помогает держать обязательства не только перед собой, но и другими.

Шаг 3. Проанализируйте, что же вам мешает

Может, вы просто элементарно голодны или сидите 4 часа, не вставая, за ком-

пьютером, а на самом деле невыносимо хочется поиграть с кошкой. Или не хватает общения с мамой? Делайте перерывы, «заправляйте» себя радостью, как машину бензином, и работать станет легче.

Шаг 4. Как сделать то, что срочно, а совсем не хочется?

Называется это – Правило времени.

Скажите себе так: я прямо сейчас начну этим заниматься, но 30 минут (или 15, или 40), как решите. И приступайте. Возможно, вас «затянет процесс», и вы поработаете еще час-полтора. А может, 30 минут вложите в дело, чуть отдохнете и снова продолжите.

Имея в руках такие простые подсказки, можно менять себя и свою жизнь.



Случай из практики

На консультацию пришла студентка 4-го курса очень престижного вуза. Девушка из перфекционисток и круглых отличниц, трудолюбивая и способная. Долгожданный ребенок в семье, когда она появилась на свет, маме было 45, папе 57.

Родители души в ней не чаяли и при этом решили дать дочери все самое лучшее (от развития до образования), не учитывая желания и интересы девушки. Ребенка постоянно водили на разные кружки, заставляли заниматься музыкой, которую она терпеть не могла, и требовали по всем предметам только пятерки. За оценку «4» сильно ругали и никогда не хвалили.

Запретов в семье было множество: в дом нельзя было приглашать подружек, отдыхать недопустимо – «пустая трата времени», лучше изучать языки.

Клиентка легко поступила в институт и до 3-го курса отлично училась. А потом стала замечать, что не может готовиться к сессиям (откладывала до последнего момента), а затем 3 дня до экзамена просиживала день и ночь. Анализируя ситуацию, через какое-то время поняла (но это произошло не сразу), что в ее жизни мало радости, обычной студенческой, с походами в кино и вечеринками в клубах. Что ради диплома она забросила любимые танцы, что находится в постоянном напряжении. И что часами... смотрит сериалы.

И девушка разрешила себе разукрашенную всеми цветами радуги жизнь. Ей стало легче. Кстати, вуз она закончила с обычным дипломом – не с красным. Но была значительно «свободнее», как она мне сказала.

Подождим? Если вы на пути избавления от прокрастинации, награждайте себя за победы, маленькие и большие, хвалите и поддерживайте. Принимайте и свои слабости. И тогда вы сможете прожить свою жизнь, не откладывая на потом.



Эмбер Рэй
ВСЯ ПРАВДА ОБО МНЕ.
ЛЮБОПЫТСТВО ВМЕСТО ТРЕВОГИ
НА ПУТИ К ИСТИННОМУ «Я»

Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.

Сильная книга. О поиске своего пути, страхах и фобиях, мешающих реализовать себя. Попытка ответить на вопрос, с чем мы рождаемся. Развеем тревогу – что же приобретаем с годами.

Настало время осознать, что мешает достичь самой главной для каждого цели? Почему внутренний голос постоянно останавливает человека и твердит: ты недостаточно хорош, не умен, не талантлив?

Как преодолеть страхи и сомнения, которые мешают строить то, что отражает подлинное наше предназначение?

Автор приглашает взглянуть в лицо своим фобиям, обрести душевный комфорт и избавиться от тех установок, которые запрещают проявлять лучшее «я».

Вместе с создателями книги можно научиться распознавать знаки тревоги и любопытства, прислушаться к внутренним чувствам, не заглушать их, а задавать вопросы своему внутреннему «я» и находить на них адекватные ответы.

ПУТИ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Есть же люди, которые всегда успевают, при этом делают качественно и вовремя, да еще занимаются спортом, ходят в театр, заканчивают строить дачу и т.д. Как достичь такого же уровня дисциплины и самоорганизации?

Записывайте приоритеты

Если одновременно думать о том, что нужно купить домашнее животное, установить стиральную машину, написать за ночь 20 страниц и т.д., скорее всего, мы растеряемся и будем не в состоянии понять, с чего нужно начать. Поэтому надо распределить задачи по степени их важности и сосредоточиться на приоритетных.

Будьте реалистом

Маловероятно, если вы ни слова не понимаете по-английски, то за пару недель вряд ли начнете свободно говорить. Ставить реальные цели так же важно, как и желать их выполнения. Кроме того, нужно уметь делегировать какие-то задачи другим людям в случае необходимости.

Подумайте о мотивации

Необходимо, четко понимать, чего хотим достичь. Одной идеи недостаточно, если запланировали написать доклад или создать веб-страницу. Важно, чтобы ваши идеи не остались на уровне фантазий.

Делайте заранее

Как «обхитрить» мозг? Попробуйте поменять срок сдачи задания в календаре. Если вы установите дедлайн, скажем, на понедельник, вполне вероятно, что у вас останется запас времени в случае непредвиденных обстоятельств.

Награждайте себя за успешно проделанную работу

Самостоятельно проведя оценку успехов, мы обязательно найдем то, чем можем гордиться. Придумайте себе любую премию: мороженое или билеты на концерт и т.д.. Награждая себя за успех, мы поднимаем свою самооценку и самоэффективность.

В случае необходимости обратитесь к специалисту

Прокрастинация может быть следствием более тяжелой психологической проблемы – депрессии или тревожности. Если вы считаете, что это пагубно влияет на вашу жизнь, что пытались справиться и не смогли, – обратитесь к специалисту.

Попробуйте сделать вашу работу увлекательной

Далеко не всегда нам удается найти работу своей мечты. Ключом к победе над прокрастинацией и повышению мотивации может стать, например, составление списка преимуществ того, что мы делаем, работа в приятной обстановке или сосредоточение на долгосрочных перспективах. Кроме того, стоит только начать, и вы поймете, что работа не так сложна, как вам казалось изначально, и даже может вам понравиться.

Приведите в порядок рабочее место

Привычка класть вещи на место очень трудна для людей, которые не приучены к этому. Однако никогда не поздно начать. Безусловно, для этого понадобится адаптационный период, за пару дней приобрести такой навык нельзя. Мы можем начать по крайней мере с приведения в порядок своего рабочего места.

Не бойтесь неудачной попытки

Победите свой страх ошибиться. Зачастую желаемое достигается только путем проб и ошибок. Совершенствуя попытки, с каждым разом делаем возможным решение проблемы. Провал вынуждает искать другие пути, быть креативнее. С другой стороны, если вы действительно не готовы выполнить данную задачу или считаете, что это не нужно, можете отказаться. Важно, чтобы к такому выводу вы пришли по собственной воле, спокойно взвесив все «за» и «против».

Не наказывайте себя слишком строго

Возможно, вы целый месяц пытаетесь сесть за написание диплома или поиск работы, корите себя за это, вы недовольны собой, чувствуете вину и ощущаете собственную бесполезность. Важно сосредоточиться на будущем. Мы не можем вернуть потерянное время, но выбор – как относиться к поставленным целям и как их выполнять – за вами.

Не тратьте время на пустые разговоры

Конечно, поддерживать социальные связи очень важно. Но не менее важно уметь сконцентрироваться в случае необходимости. Что касается работы в команде – тут тоже крайне важно установить правила и осознавать поставленные цели. Ваша семья, друзья, партнер должны понимать, что у вас есть цель, мечта, что вы можете с ними пообщаться позже. Можно рассказать о своей цели близким или даже написать об этом в соцсетях – все это поможет получить поддержку и осознать, что у вас есть договор и обязательства перед самим собой.

Если эта привычка разрушает вашу карьеру или личную жизнь, специалист поможет вам глубоко разобраться в истоках этой проблемы и найти ее решение.

Вы можете начать превращение в супергероя прямо сейчас!

К ЛУЧШЕЙ ВЕРСИИ СЕБЯ



У каждого есть представления о том, как стать счастливым. Некоторые люди полагают, что это состояние целиком зависит от удачи, отношения близких и иных внешних причин – психологи называют таких людей экстерналами. «Человек – кузнец своего счастья», «Без труда не вынешь рыбку из пруда», – убеждены другие.



Елена
БАХУРИНА,
психолог МСППН

Однако счастье и удовлетворенность жизнью, хотя и зависят от внешних факторов, но определяются способностями и внутренним отношением к себе и окружающему миру. Людей, которые придерживаются принципа «Хочешь быть счастливым – будь им», называют **интерналами**.

Экстерналам, конечно, живется нелегко: по их убеждению, от них ничего не зависит, и они – жертвы обстоятельств. Такие установки формируются в детстве в результате серии неудач, и изменить их чрезвычайно трудно. Неудачи могут быть следствием слишком высоких требований со стороны родителей или других значимых людей. Американский психолог У. Джеймс почти 100 лет назад вывел формулу самооценки. Она зависит от соотношения успеха и уровня притязаний:

**Самооценка равна величине успеха,
разделенного на величину уровня
притязаний (У. Джеймс)**

Чем чаще приходит успех, тем выше самооценка. Самооценка и уровень притязаний находятся в обратной зависимости: чем амбициознее ожидания, тем меньше вероятность их реализации, тем

Характерно считать успех результатом своих усилий и способностей, а неудачу – обстоятельством или предвзятого отношения. Так работают защитные механизмы психики

реже успех и ниже самооценка, с которой чувствуешь себя несчастным даже в раю. Подобные люди чаще становятся экстерналами: не каждый способен принять, что неудача – следствие и твоей ошибки.

Интерналы при оценке успеха или неудачи опираются на свой прошлый успешный опыт, поэтому их самооценка более высокая и стабильная. Они убеждены, что довольство судьбой и счастье зависят от развития способностей, поэтому чаще готовы учиться снова и снова.

Успех – следствие знаний?

Научные исследования, да и житейский опыт показывают, что уровень знаний и интеллекта влияют на достижение успеха, но... не в полной мере.

Ко второй половине XX века все больше теоретиков и практиков сходились на том, что именно социальные способности играют определяющую роль в достижении удовлетворенности жизнью и успеха, как бы его ни трактовали.

В 80-е годы XX века научный журналист **Д. Гоулмен** написал книгу «Эмоциональный интеллект» про триумф в бизнесе. И доказал, что успеха в бизнесе добивается не столько человек с академическими знаниями, сколько тот, кто умеет вдохновлять, повести за собой –

одним словом, лидер. С его легкой руки этот термин получил широкое распространение. Отметим, что эмоциональный интеллект активно формируется в подростковом и юношеском возрасте.

По Гоулмену основой эмоционального интеллекта является **самосознание**, или понимание своих чувств:

- Что я сейчас чувствую?

- Что я хочу прямо сейчас на самом деле?

Эти вопросы помогают прикоснуться к истинному «Я». Истинное «Я» – мудрец в башне, дающий ответ на вопрос, куда идти в поисках счастья, стержень личности, тот опыт, который соединяет меня сегодняшнего со мной в детстве и со мной в будущем. Одни называют его Истинным путем. Психологи же считают этот опыт Внутренним ребенком.

Внутренний ребенок

Зрелая, самостоятельная личность умеет позаботиться о своем Внутреннем ребенке, потому что обладает волей: самоконтролем и самомотивацией, благодаря которым справляется с трудностями и

достигает цели, что проявляется в двух решающих способностях: ставить цель и сосредоточиться на ней.

Например, девушка хочет усовершенствовать фигуру. Но ей мешают лень регулярно ходить на фитнес и соблазны вредных вкусняшек. Всегда находится то, что нас расстраивает, и мы заедаем это вкусеньким, а потом ненавидим себя за безволие и фигуру, далекую от идеала.

Британский психолог-коуч **Уитмор** обнаружил, что обычно реализуют свои мечты и планы люди, которые используют навыки, объединенные под аббревиатурой **GROW**:

GOAL – цель – Что ты хочешь? –

REALITY – реальность –

Где ты сейчас?

OPTIONS – варианты –

Что ты мог бы сделать? –

WILL – воля, намерение –

Что ты сделаешь?

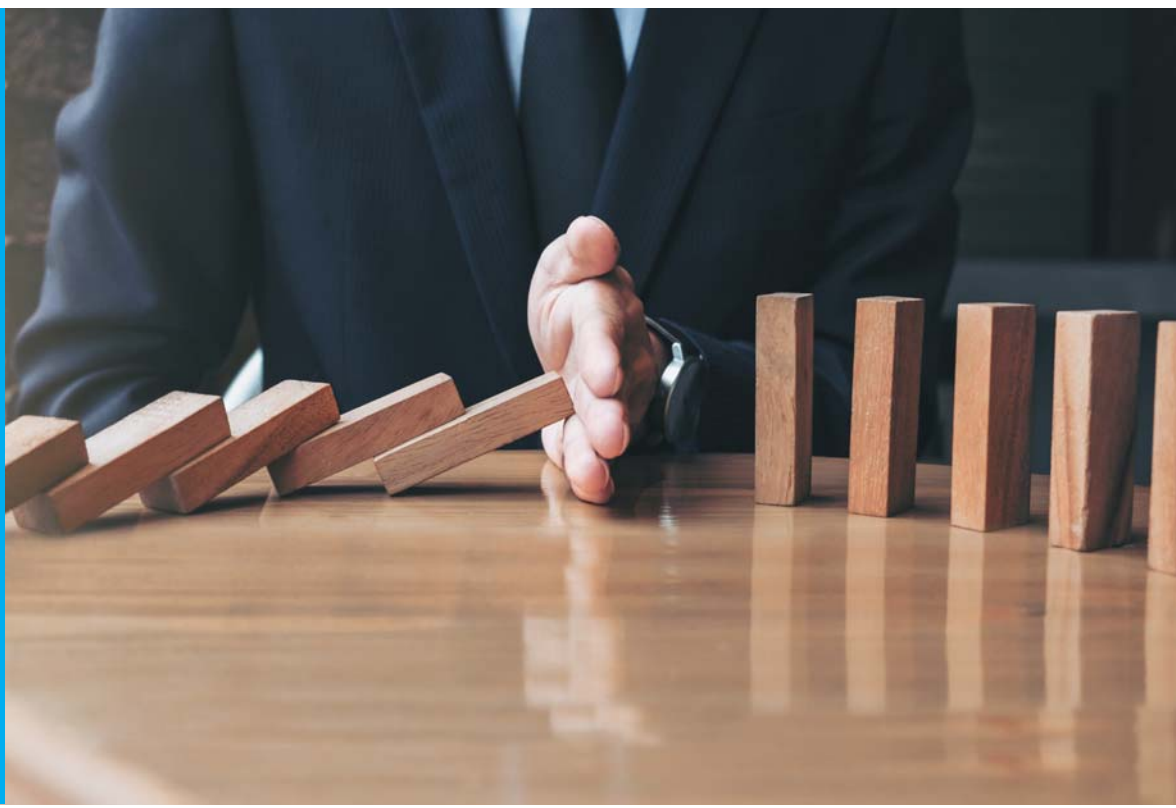
Если человек овладел способами переключения с эмоций, мешающих достижению цели, и умеет планировать – то в итоге способен достичь успеха. В этом случае он проживает собственную полноценную жизнь. Кстати, мечта – прообраз цели. Без мечты достижение большой сверхзадачи маловероятно, она как бы заряжает нас энергией из будущего.

Саморегуляция

Каковы инструменты саморегуляции и самоуправления личности, или **копинги**?

Человек рождается и формируется в обществе, которое за сотни тысяч лет наработало множество техник совладания с проблемами выживания. Все эти способы закреплены в культурном коде народа.

Культура, согласно работам психолога **Кардинера**, представляет собой хранилище страхов и способов с ними справиться. Например, беспокойство еще в Средние века снижали подбрасыванием монеты: орел или решка? –



и эта простая манипуляция помогала сделать выбор и снизить тревогу. Свадебные церемонии, ритуалы погребения, праздники, музыка, театр, спорт, хобби – все это, по сути, наборы приемов по управлению волнениями и страхами. Помимо групповых, традиционных наборов есть также и индивидуальные копинги. Их осознание и сознательное использование помогают управлять чувствами, поведением, а значит, и жизнью.

У всех есть свои **копинги** – инструменты совладания с ситуацией и чувствами. Они могут быть не только групповыми или индивидуальными, но и развивающимися, нейтральными, разрушающими. Некоторые приводят к деградации и крушению надежд (например, алкоголь и другие химические вещества).

Чем больше индивид приобщается к культуре, тем большее количество копингов ему доступно, тем вероятнее его полная самореализация и, стало быть, достижение гармонии и счастья.

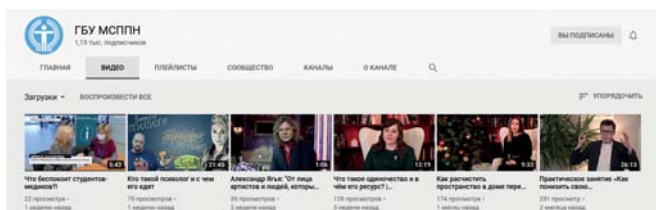
Цивилизация и культура, воплощенные в традициях, книгах, архитектуре, искусстве, являются безбрежным океаном опыта совладания с разрушительными силами. Общественные знаки и символы, согласно культурно-исторической концепции **Л.С. Выготского**, подобно материнскому объятию, контейнируют страхи и гнев, успокаивают и примиряют индивида с реальностью, помогают ему сформулировать свои цели и жизненные смыслы. Подобно прибою, они превращают осколки скалы в гладкие морские камешки.



ПОДПИШИТЕСЬ НА НАШ КАНАЛ



И СМОТРИТЕ ВИДЕО ПЕРВЫМИ!



YouTube-канал Московской службы психологической помощи – это **более 250 видео**, в которых психологи рассказывают о том, как справиться с возникающими проблемами, построить гармоничные отношения и стать счастливым человеком!

На нашем канале вы найдете ответы специалистов на самые актуальные и важные вопросы, интересные лекции о причинах жизненных трудностей и способах их преодоления, практические занятия по арт-терапии и саморегуляции.

Специально для подростков создана рубрика **«Тинейджер secrets»**. В ней психологи делятся рекомендациями, помогающими повысить самооценку, понять свои эмоции, овладеть навыками эффективного общения и т.д.

<https://www.youtube.com/c/ГБУМСППН>

БИЗНЕСВУМЕН:

**СЕГОДНЯ РАНО,
ЗАВТРА ПОЗДНО**





Ирина
БАШКИНА,
психолог МСППН

Если еще два-три десятилетия назад в России понятие бизнесвумен вызывало недоумение или саркастическую улыбку, то сегодня оно стало привычным почти в любой профессиональной среде. Женщины, сделавшие карьеру в крупных коммерческих компаниях или построившие собственный бизнес, больше не исключение, а правило.

Психологический портрет

Так или иначе, путь предпринимателя не для всех. Что заставляет людей мечтать о собственном деле, откуда появляются такие амбиции?

Эксперты выделяют три главных источника мотивации:

- Желание самостоятельно определять и контролировать свое будущее
- Объединение в единое целое работы и личной жизни (пресловутое «превратить хобби в карьеру»)
- Адаптация сферы деловой деятельности к стилю жизни: контроль рабочего графика, ценности, тип коммуникации и другое.

Сензитивный период развития – период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения

Что характерно, для женщин на пути к успеху, помимо перечисленного выше, мотивирующим фактором является самореализация в интересной работе. У мужчин же при осуществлении амбиций на первом месте стоят деньги, возможность руководить и принимать решения.

Мечта не становится реальностью одной лишь силой воли и решимостью – этот путь сопряжен с решением различных задач и преодолением определенных трудностей. Женщин с амбициями предпринимателей в кабинете психолога бывает немало. Зачастую им не хватает собственных ресурсов для реализации внутреннего потенциала – они охвачены тревогой, страхом, неуверенностью в успехе. Приходят с размытыми представлениями о желаниях и неясными целями, которые не получается воплотить в жизнь, не знают, как принять оптимальное решение и сделать выбор, не могут найти себя и определить свою нишу. И сомневаются: не рано ли еще посвящать свою жизнь решению столь амбициозной цели как собственное дело или, наоборот, может, уже слишком поздно?

Когда же самое время?

Процесс личностного развития состоит из нескольких этапов, на каждом из

которых человек проходит через определенный кризис. Эти кризисы формируют его «эго-идентичность» – целостность личности – иными словами, способность быть самим собой.

Для формирования профессионального пути наиболее значимым и сензитивным является так называемый этап ранней зрелости, или период начинаний.

В самом начале этого этапа – от 20 до 25 лет – человек находится еще на стадии мечтаний, нежели целей. Он только начинает познавать свои потребности, способности, интересы, возможности и обретает решимость. Это период выбора профессии, который к 25 годам обычно заканчивается подбором подходящей работы и началом ее освоения. За ним следует этап упрочнения карьеры – целью которого является необходимость занять основательную позицию в выбранной профессии.

Правильность или ошибочность выбора дела своей жизни обычно определяется уже в первые 7–10 лет трудового пути. На этот отрезок чаще всего приходится изменение места работы, специальности или рода деятельности.

На смену мечтам приходит пересмотр жизненных целей и планов. Первый пик карьеры, как правило, происходит в 35

лет. Следующим продуктивным для самореализации является период с 35 до 60-ти. В эти возрастные периоды у специалиста уже достаточно знаний, чтобы применить их в жизни, гибкости в поведении и нахождения решений, есть еще силы для активной деятельности.

Как и в случае с любой другой карьерной задачей, ваша мечта о собственном деле станет реальностью, если ее сначала конвертировать в цель. Как?

Определяемся со сферой деятельности

Говорят, что правильно сформулированная цель – уже половина пути удач-

ного ее воплощения. Чтобы понять, какое намерение следует сделать главным и наметить план его реализации, необходимо понять свои истинные желания, ответив на вопросы: «Что я хочу?», «Почему это для меня важно?», «Как я смогу этого достичь?», «Что поможет мне это сделать?». Как и в любом другом деле, необходимо учитывать личностные особенности.

Для формирования собственной стратегической платформы – определения вашей сферы деятельности – можно воспользоваться так называемой триадой выбора профессии: «**Хочу–могу–надо**». Рассмотрим ее этапы.

ХОЧУ

Если вы начинаете выбирать бизнес, сначала следует определить, какая деятельность приносит наибольшее удовлетворение. Как было замечено, для женщин одним из основных мотивирующих факторов является са-

мореализация в интересном для нее деле. Что вам больше всего нравится, какой род занятий приносит удовольствие? Это может быть флористика, шитье, строительство, сфера моды или красоты, работа с детьми или животными и многое другое.

МОГУ

Нахождение второго элемента триады – наиболее важная часть формирования цели. Следует оценить свои потенциальные способности, умения и навыки и определить то, в чем вы особенно сильны, где находятся ваши

преимущества и где вы можете обойти конкурентов. Назовем это вашей суперсилой. Понаблюдайте за собой. Какому занятию вы готовы посвятить часы и почувствовать после этого не усталость, а внутреннее удовлетворение и прилив сил?

НАДО

Не все товары или услуги имеют признание, спрос и принесут вам успех. Стоит объективно оценить обстановку и определиться,

насколько выбранная вами сфера деятельности востребована в обществе. Нужно ли это людям? Полезно ли будущее дело для окружающих? Сделает ли это их счастливыми?

Определившись со сферой деятельности, переходите к более конкретным

вопросам. На пути к успеху оцениваем эффективность поставленной суперзадачи.

У эффективной цели существуют многочисленные критерии:

- **Позитивная формулировка.**

И она не должна содержать частицу «не»

- **Достижимость и конкретность.**

«Мечтаю иметь свою фирму» – неверно, отсутствует конкретика. «Хочу открыть сеть салонов флористики с тремя офисами в Москве, общим количеством персонала не менее X человек и годовым оборотом в X миллионов рублей» – вот это уже близко

Как сформулировать? Ее можно представить. По каким признакам вы поймете, что высота достигнута? Какие у вас будут при этом чувства и ощущения? Чем детальнее вы представите и опишете желаемое, тем больше будет ваша уверенность в неизбежном успехе. Невнятная цель порождает невнятный результат.

- **Измеримость во времени.**

Стоит четко определить временные границы для достижения вашей мегазадачи. Например, вы заключаете с самим собой контракт и оговариваете время его исполнения.

- **Цель должна максимально зависеть от вас.**

«Вот бы люди заказывали букеты в моем магазине» – это неверно, потому что в постановке не заложено ваше прямое участие. «Хочу создать такой спектр услуг на рынке флористики, который позволит покупателям отдавать предпочтение моему магазину».

- **Социальная экологичность.**

Подумайте о том, как достижение вашей идеи повлияет на отношения

с другими людьми. А также о тех, кто стремится к той же цели, что и вы, о возможных союзниках (это могут быть партнеры, потенциальные клиенты), о противниках (конкурентах) на вашем пути. Чем вы можете заинтересовать этих людей и заставить их помочь в достижении ваших планов?

- **Определение необходимых ресурсов.**

Достаточно ли у вас внутренних и внешних ресурсов для достижения цели? Возможно, понадобится составить вспомогательные задачи (например, получение ссуды в банке, или привлечение инвесторов)

- **Оценка масштаба.**

Если проект слишком масштабен, неадекватен по объему, стоит оценить его реально, разбить на несколько этапов и наметить первые шаги

Помните главное: ваше намерение должно быть таким, чтобы вам очень хотелось его достичь!



Преодолеваем внутренние препятствия

Вера в то, что внешние препятствия преодолимы, конечно, неотъемлемый ингредиент успеха.

Вспомним таких суперженщин, как Коко Шанель, Эсти Лаудер, Мэри Кей Эш – бизнес-леди с непростой судьбой, ставшие ее хозяйками, построившие бизнес-империи с нуля.

Обстоятельства – не панацея, они могут быть вашими врагами, а могут стать отправными точками. Но что, если на вашем пути стоят не внешние препятствия, а внутренние?

Если цель поставлена, но кажется, что дело в вас самих, а не в отсутствии денег или не «особенном» происхождении...

Что чаще всего мешает реализации вашей мечты?

- **Неправильно поставленная цель**, «не ваша», сформулированная под давлением семьи или навязан-

ная обществом. Подобное может случиться в жизни, если вы пренебрегли анализом ваших потребностей

- **Эмоциональное выгорание.**

Безразличие к делу, умственная усталость, отсутствие сил

- **Страх и тревога.**

Боязнь потенциального краха и неуспеха, страх общественного осуждения.

Все эти проблемы, конечно, лучше всего прорабатывать со специалистом. Обращение к коучу или психологу для постановки целей и решения проблем их реализации – сегодня такая же жизненная необходимость, как поход к дантисту при боли в зубе.

Человеческий мозг, его эмоциональное здоровье требуют такого же бережного отношения компетентных специалистов, как и здоровье физическое.



ГРАНИ ЖЕНСТВЕННОСТИ





Елена
МОРКОВНИК,
психолог МСППН

Женщина проходит сложный путь понимания, принятия и обретения себя. Вокруг столько представлений о женственности! На что же обращать внимание в поисках собственной опоры? И что это значит – быть собой?

Чтобы развить внутреннее зрение, нужна некая база. Такой основой может стать разработанная юнгианским психоаналитиком **Джин Шинода Болен** концепция женских архетипов греческих богинь.

По ее наблюдениям, женское поведение, ценности, желания, характер соотносятся с древнегреческими богинями. И задача женщины понять, кого из них следует пробуждать и развивать, а кого укротить или ослабить. Это семь моделей, семь паттернов, которые сложно переплетаются в любой из нас.

У каждой есть ведущая роль, сложившаяся в силу особенностей детства, окружения, физических данных. Кому-то важны замужество и дети, чтобы чувствовать себя реализованной. Здесь значимы традиционные роли. Другие больше всего ценят независимость и достижение важных целей. Третьим – эмоциональные переживания, они спонтанны в проявлении себя и установлении близких связей.

Внутри каждой женщины в разные периоды жизни, а иногда и одновременно, борясь и конфликтуя, живут и проявляют себя разные «богини». В одной обстановке – активный профессионал, в другой домашнее нежное спонтанное создание

Четвертые одухотворены и устремлены в собственный внутренний мир. Таким образом, мы наблюдаем, что ценности одной женщины совершенно бессмысленны для другой.

Кроме того, внутри каждой в разные периоды жизни, а иногда и одновременно, борясь и конфликтуя, живут и проявляют себя разные «богини». В одной обстановке – активный профессионал, последовательный и логичный, в другой домашнее нежное спонтанное создание. Чем сложнее женщина, тем больше активных частей внутри.

Богини делятся на группы:

- девственные
- уязвимые
- «алхимическая богиня»

Девственные богини, не зависимы от мужчин: Артемида, Афина, Гестия.

Уязвимые: Гера, Деметра, Персефона.
«Алхимическая богиня»: Афродита

Артемида (Диана)

Богиня охоты и Луны, олицетворяет женский дух, независимость и ориентированность на достижения. Ее качества:

любовь к свободе, стратегия «Я сама» и способность добиваться целей, определенная жесткость, недоверие к мужчинам, конкуренция с ними. Зато для женщин Артемида – подруга и защитница. Но не умеет вести себя с сильным полом, ей чужды игры в любовь, романтика, чувственность.

Совет Артемиде: учиться нежности, чувственности, доверять мужчинам, принимать заботу. Следует пробуждать в себе Геру, Афродиту, Деметру, Персефону.

Афина (Минерва)

Богиня мудрости, покровительница наук и ремесел. Родилась из головы Зевса уже взрослая, одетая в доспехи, т.е. вышла не из чрева матери, а из головы отца. Поэтому Афина – это разум. Стратег. Сильная личность. Но контакт с чувствами и телом очень слаб. Детства не было, так что с Внутренним ребенком контакта тоже нет, а ведь это доступ к радости, творчеству, спонтанности. Живет по принципу «золотой середины», делает все умеренно, склонна контролировать события, отмечать результаты и изменять направление действия так быстро, как только оно окажется непродуктивным.

Совет: больше внимания себе, своим интересам, развивать эмоциональную сферу. Полезно разобраться в матриархальных женских ценностях и восстановить связь с матерью.

Гестия (Веста)

Хранительница домашнего очага, мудрая и терпеливая. Живет внутренним миром, целостна, наполнена изнутри, нет нужды проявлять себя публично. Ей хорошо наедине с собой. Домашняя работа абсолютно не напрягает, это занятие сродни медитации. Такие женщины не инициируют отношения – их спокойствие притягивает активных партнеров.

Совет: развивать социальные навыки, учиться быть более открытой и общительной. Женщина, отождествляясь с паттерном целомудренной богини, способна вести одностороннюю, иногда одинокую жизнь, лишённую «значимого другого». Но развиваясь, зачастую обнаруживает: разные богини могут научить ее родственным отношениям с обязательствами (Гера), ощутить волнение ма-

теринского инстинкта (Деметра), а неожиданная влюбленность открывает, что Афродита – тоже ее часть.

Гера (Юнона)

Богиня брака. Главная ценность всей жизни быть замужем, семейный статус. Очень важны внешние атрибуты. Другие свои роли – ученицы, профессионала или матери – считает вторичными по отношению к основной. И если брак будет не слишком удачным, брошенная или разгневанная становится мстительной и разрушающей.

Совет: нужно отделить «Я» от «Мы», научиться проживать свою жизнь. А энергию превратить в творческую работу. И развивать другие паттерны.

Деметра (Церера)

Богиня земледелия и плодородия представляет собой стремление женщины обеспечивать детей физической и духовной пищей. Заботливая, великодушная, терпеливая. С острой потребностью опекать, выращивать, холить и



лелеять. В отношениях с мужчиной становится ему матерью. Это привлекает эмоционально незрелых, инфантильных партнеров.

К тому же материнский паттерн не дает ей сказать «нет», если кто-то нуждается в ее внимании. Чрезмерно трепетные, крайне опекающие матери, утратив свою главную роль, впадают в сильную депрессию, становятся «горюющей Деметрой». Инстинкт выращивать и вскармливать может истощить женщину и привести к «синдрому сгорания» – усталости, утомлению, апатии.

Совет: развить игривость, чувственность, сексуальность. В профессии выбирать помогающие виды деятельности, но обязательно заниматься профилактикой эмоционального выгорания. Стать хорошей матерью для себя самой. Метафорически это то, чем заканчивается депрессия.

Персефона (Прозерпина)

Царица подземного царства, жена Аида. Дочь Деметры, жертва и интуитивная женщина. Вечная девочка, нерешительная, покорная, легко поддается чужому влиянию. Потребность нравиться и быть желанной. В общении с мужчинами нежная и трепетная, может легко подстраиваться под других и быть такой, какой им нравится. Но она станет взрослой личностью только тогда, когда сможет эмоционально отделиться от матери.

Совет: научиться понимать себя. Свои цели, желаня. Развивать ответственность, решительность, самостоятельность. Это качества Афины, Деметры, Афродиты.

Афродита (Венера)

Богиня любви и красоты, «алхимическая богиня», управляющая сексуальностью, любовница и творческая женщина, романтическая, беззаботная. Живет по принципу «здесь и сейчас». Побуждает

женщин осуществлять как творческую, так и воспроизводящую функции. Больше всего уделяет внимание себе, а не партнеру. Это чисто женская энергия, которой не хватает рассудительности и серьезности.

Совет: учиться сдержанности, самоконтролю. Нуждается в энергии Геры (внимание на партнере), качествах спокойной, рациональной Афины и плодородной Деметры.

Пробуждение той или иной богини в женщине зависит от суммарного действия множества факторов: врожденной предрасположенности, семейной истории, возраста и стадии жизни, уровня гормонов, культуры, взаимодействия с другими людьми, избранной деятельности, упущенных обстоятельств и т.п.

И хотя жизнь полна невыбираемых обстоятельств, всегда существуют моменты принятия решения, критические точки, которые определяют дальнейшие события или меняют характер, чтобы быть героиней собственной жизни.

Женщина должна начинать с позиции, что ее выбор имеет значение. И тогда происходит главное: она становится вершительницей выбора и развивается или нет благодаря тому, что делает или не делает, через позиции, которые занимает.

Знакомство с женскими архетипами помогает почувствовать базовую энергию, дает возможность исцелять душу и тело, выравнивать эмоциональный и гормональный фон, освоить новые качества характера и привычки.

Эти конкретные сильные образы могут быть эффективно использованы для понимания и изменения себя.

Главное – не зависеть в одной роли, одном сценарии, а всегда оставаться в контакте с собой и потоком жизни.