

Взгляд сквозь  
время

Встреча  
с собой

Тренинги: приятное  
с полезным

Ученый  
муж



ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В МОСКВЕ

**051**

С городского

**8 (495) 051**

С мобильного

Круглосуточно, включая  
выходные и праздничные дни

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА МОСКВИЧАМ  
БЕСПЛАТНО МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



**5**

психологических  
консультаций



**8**

сеансов  
психологической  
реабилитации



круглосуточный чат  
психологической  
помощи



**2**

сеанса  
психологической  
диагностики



**3**

тренинговые  
программы



форум  
психологической  
поддержки

Единая справочная: **+7 (499) 173 09 09**

# Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

## 4 Всегда ли счастлив успешный человек

КВАДРАТУРА СЕМЕЙНОГО КРУГА

## 10 Браки заключаются на небесах?

ДЕТСКИЙ МИР

## 16 Вырастим из мальчиков мужчин

## 21 ТЕСТ

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

## 22 Тренинги: приятное с полезным

УРОКИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

## 28 Взгляд сквозь время

РАВНОВЕСИЕ

## 34 Встреча с собой

ПСИХОЛОГИЯ В ЛИЦАХ

## 40 Ученый муж. Светлой памяти Александра Ивановича Донцова

АРТ-ТЕРАПИЯ

## 46 Роза

## 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

Сучков А.В.

### ЗАМЕСТИТЕЛЬ

ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА  
Богдалова Г.Д.

### РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
Знаков В.В.

### ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА  
Абульханова-Славская К.А.  
Барабанщикова В.В.  
Грачева О.Е.  
Гусева Л.И.  
Дубровина И.В.  
Енакаева Р.Р.  
Малых С.Б.  
Постников И.В.

### РЕДАКТОР

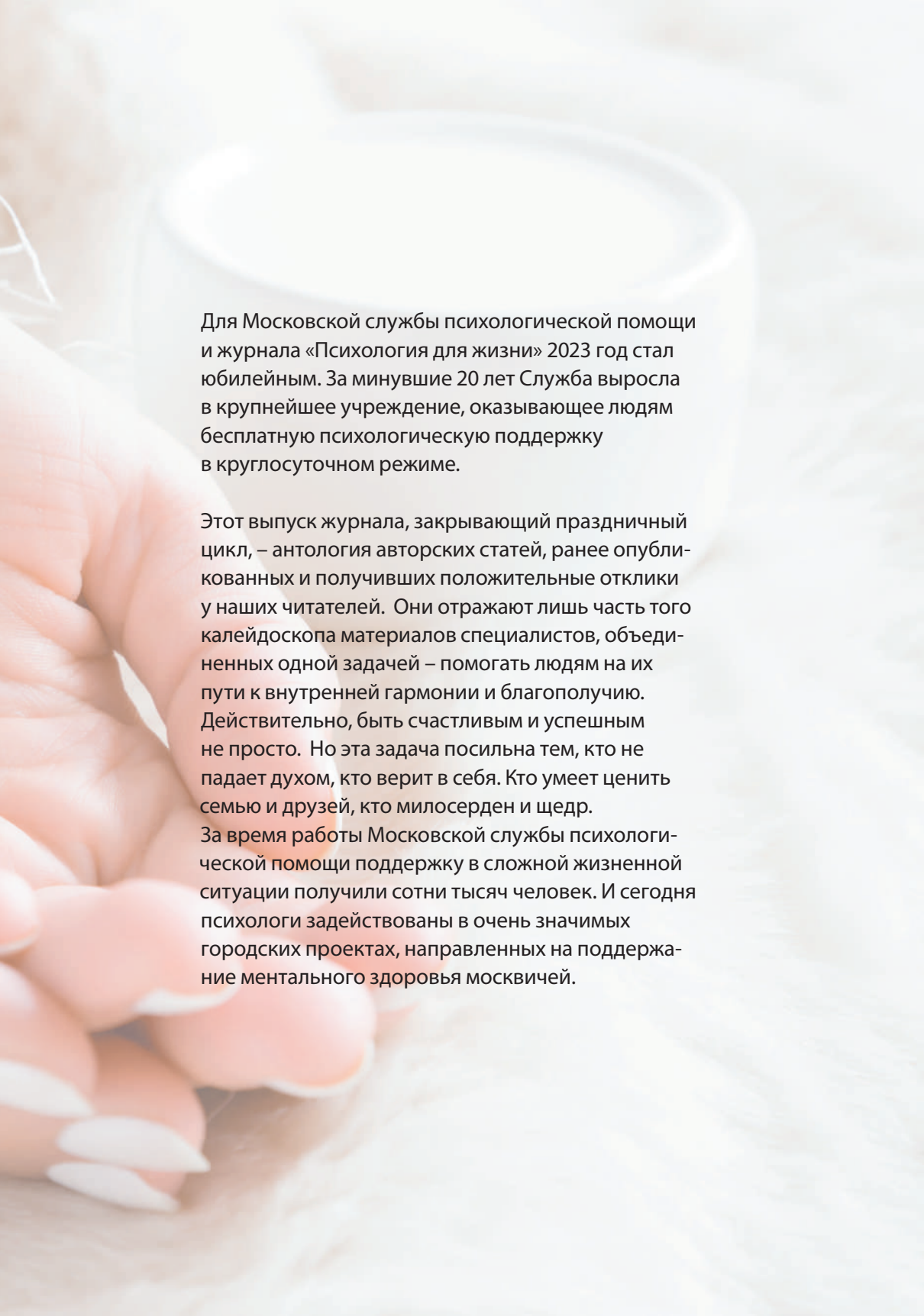
Капралова М.Л.

### ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.

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

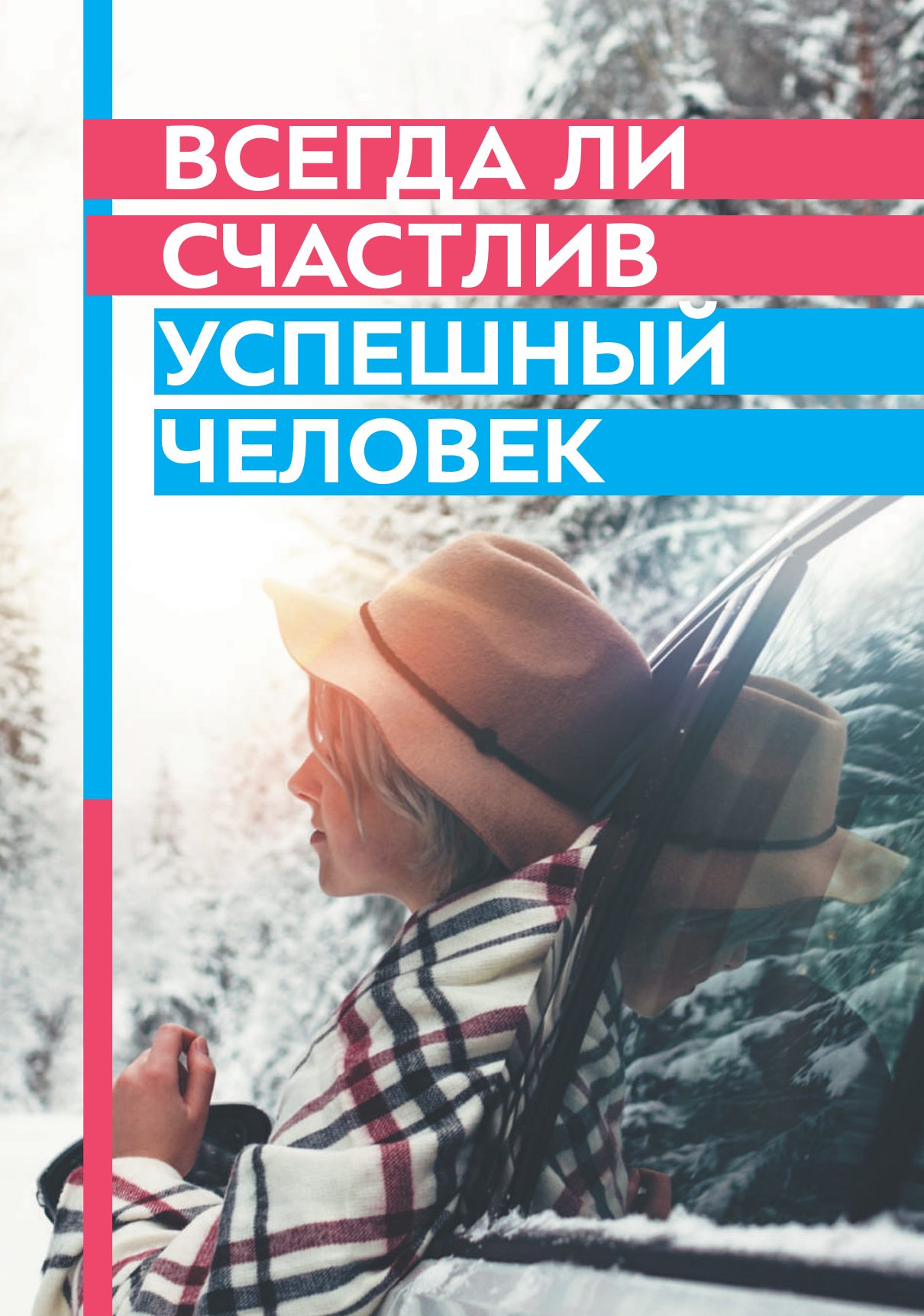




Для Московской службы психологической помощи и журнала «Психология для жизни» 2023 год стал юбилейным. За минувшие 20 лет Служба выросла в крупнейшее учреждение, оказывающее людям бесплатную психологическую поддержку в круглосуточном режиме.

Этот выпуск журнала, закрывающий праздничный цикл, – антология авторских статей, ранее опубликованных и получивших положительные отклики у наших читателей. Они отражают лишь часть того калейдоскопа материалов специалистов, объединенных одной задачей – помогать людям на их пути к внутренней гармонии и благополучию. Действительно, быть счастливым и успешным не просто. Но эта задача посильна тем, кто не падает духом, кто верит в себя. Кто умеет ценить семью и друзей, кто милосерден и щедр. За время работы Московской службы психологической помощи поддержку в сложной жизненной ситуации получили сотни тысяч человек. И сегодня психологи задействованы в очень значимых городских проектах, направленных на поддержание ментального здоровья москвичей.

**ВСЕГДА ЛИ  
СЧАСТЛИВ  
УСПЕШНЫЙ  
ЧЕЛОВЕК**





Наталья  
БОЛДЫРЕВА,  
психолог МСППН

Великая наука жить счастливо  
состоит в том, чтобы жить  
только в настоящем.

Пифагор

**Б**ытует мнение: для того чтобы человек чувствовал себя счастливым, он должен быть успешным. Но как это связано с переживанием счастья? Да и что значит быть успешным? Разве человек, редко достигающий целей, не может испытывать радость? Кто вообще определяет достижение точек роста?

### Истинная или ложная мотивация?

Вопросы не праздные. Ежедневно во многих семьях они так или иначе всплывают в связи с возникающими материальными проблемами или чьими-то разрушенными надеждами. Многие не находят ответов. Задача психологов – помочь им.

### Кто ставит оценку «успешно»?

Сделать что-то успешно – значит добиться результата. Мы все не раз встречались с оборотами: «успешно пройден тест», «хорошо сдан экзамен». А еще можно услышать: «он – состоявшийся человек», «она – хорошая мать». Это означает, что результат можно оценить. Но сначала нужно понять, кто и кому ставит эту оценку. Вот, например, для кого-то «тройка» на экзамене – это большая победа и ощущение достижения своей цели, а кто-то будет расстраиваться из-за оценки «хорошо». Или еще бывает так: та же оценка «хорошо» одним и тем же человеком переживается как провал по одному экзамену и

---

## Определить, являются ли наши достижения результатом следования здоровой жизненной стратегии или они – форма нездорового совладания с личными трудностями, довольно просто. Нужно задать себе вопрос: **удовлетворен ли я? Если есть внутреннее ощущение «правильно», то все в порядке**

---

как прогресс в другом случае. То же происходит и в более сложных ситуациях: кто-то считает себя удачливым или реализованным, потому что к тридцати годам родил троих детей, а кто-то, управляя крупной компанией, погибает пальцы, считая, что он ничего не добился в своей жизни. Похоже, что эти оценки мы «выставляем» себе сами. Они очень субъективны и зависят от того, что нам кажется важным. Конечно же, при этом мы на что-то ориентируемся.

### Каковы они, эти ориентиры, откуда берутся?

Способность оценивать себя – родом из детства. Нас всех учили этому родители, потом учителя. Они говорили нам, что хорошо и что плохо, а мы «запоминали» это. Есть еще один источник нашей способности судить себя и результаты своей деятельности – мнение значимых для нас людей. В какой-то момент такими авторитетами становятся для нас наши друзья. Вспомните, как в подростковом возрас-

те мы ждали одобрения своих товарищей. Психологи называют такую значимую для человека группу референтной. В дальнейшем, взрослея, мы более осмысленно выбираем для себя эту группу. Мы сами решаем, какие ценности схожи с нашими, на что будем ориентироваться, критикуя и анализируя свои результаты.

Делая выбор ориентира, человек пусть и неосознанно, но словно спрашивает себя: «Будет ли для меня важным мнение моих коллег или моих друзей? А может, вектором развития станут ценности тех, с кем я делаю интересное дело, не касающееся моей работы...». Таким образом, оценивая себя, мы опираемся на собственную систему важного, которая пришла к нам из нашего жизненного опыта.

### Ловушка чужого мнения на пути к успешности

Каждый из нас был когда-то маленьким, и всех нас родители любили так, как умели. Кому-то было недостаточно этой любви и казалось, что, если очень поста-



раться, можно ее «заслужить». В детстве это удается сделать за счет хороших отметок в школе или послушного поведения. А вот вырастая, такой человек старается доказать, что он чего-то стоит (читай: заслуживает любви) за счет социальных достижений. Он стремится к успешности в соответствии с существующим в обществе стереотипом «статус – деньги».

Нередко происходит так, что человек добивается многого, и его свершения могут считаться победой как другими, так и им самим. Люди, достигнувшие больших результатов в каком-либо деле, обычно считаются успешными в нашем обществе. Однако внутреннее переживание человеком своей уникальности может оказаться временным, а иногда оно и вовсе отсутствует. Как будто внутри себя человек слышит мамин или папин голос: «Мало ты трудился, не то сделал...». В этом случае

нет самого главного – способности нравиться самому себе, быть удовлетворенным собой. Нет переживания успешности. Возможно, нет и ощущения счастья по поводу достижения поставленной цели. Это происходит, потому что человек посвящает себя не своей личной самоактуализации, а решению своего детского конфликта с родителями.

Определить, являются ли наши достижения результатом следования здоровой жизненной стратегии или они – форма нездорового совладания с личными трудностями, довольно просто. Нужно задать себе вопрос: удовлетворен ли я? Если есть внутреннее ощущение «правильно», то все в порядке. Имеется в виду возможность переживать удовольствие от достигнутого, а также не «разрушаться» от неудачи. **Если же вас не радует новое приобретение, новая должность или**



## Понимание, мудрость принятия того, что мы изменить не в силах, – это и есть наша твердость духа, точность позиции

радость мимолетна, если есть ощущение пустоты и напряжения, то, скорее всего, у вас есть психологические сложности, и они не решатся за счет нового достижения. Успешный – не всегда счастливый. Такой человек не всегда способен по-настоящему переживать свой успех.

### Поиски смыслов

Экзистенциальный психотерапевт В. Франкл говорил о трех видах ценностей. Жизнь в соответствии с ними, считал он, ведет к ежедневному нахождению смысла, а в «побочных эффектах» мы получаем счастье и успех. Есть ценности переживания, творчества и жизненной позиции.

### 1 Ценности переживания

Когда нам хочется попасть в горы, совершить утреннюю прогулку в просыпающемся лесу, то есть почувствовать саму ткань бытия, мы следуем ценностям переживания. Мы можем видеть мир и его красоту. Мы познаем окружающее пространство во всех его проявлениях: приближаемся к природе, доброте, культурным ценностям, знаниям, накопленным другими для нас. Когда мы встречаемся с посторонним человеком и узнаем его таким, каков он есть, мы также следуем ценностям переживания, какими их видел Франкл. **Главнейшие из них – любовь матери к своему ребенку, любовь двух людей друг к другу.**

### 2 Ценности творчества

Ценности творчества или, по-другому, – сила созидания проявляются в конкретной деятельности, которой человек посвящает себя. Это то важное дело, которым он занимается, создавая что-либо, чего до этого не было. Здесь имеется в виду не новаторство в искусстве, а некая новизна для самого человека. Его собственное созидание для себя и для жизни тех, кто оказался рядом с ним в этот период времени. Это путь самореализации, свершений и достижений.

### 3 Ценности позиции

Они позволяют человеку по-особому отнестись к тому, что происходит с ним или в мире. Эти ценности проявляют себя тогда, когда человек не может ничего изменить, лишен возможности радоваться и творить или переживает удары судьбы. Есть обстоятельства, которые ему неподвластны. Понимание, мудрость принятия того, что мы изменить не в силах, – это и есть наша твердость духа, точность позиции. Эти ценности описаны так детально, потому что благодаря им можно прийти к переживаниям успешности и счастья. Что вам нравится переживать, кажется важным делать, что вы в силах принять? Ответив на эти вопросы, человек через свои утвержденные в деятельности ценности, скорее всего, сможет почувствовать счастье и присвоить себе свой успех.

КИНОФИЛЬМ

# СТАРЫЙ НОВЫЙ ГОД



Режиссеры:

**НАУМ АРДАШНИКОВ,**

**ОЛЕГ ЕФРЕМОВ**

Новогодняя сатирическая комедия по пьесе Михаила Роцина. Действие происходит в канун Старого Нового года в новостройке. Во время застолья судьбы незнакомых семей Себейкиных и Полуорловых объединяет общий друг. В разгар праздника, в порыве ссоры с женами, мужья решают уйти из дома и найти успокоение в мужской компании. Вместе с общим приятелем они отправляются на поиск смысла жизни.

ГОД СОЗДАНИЯ: 1980  
СТРАНА: СССР

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Георгий Бурков, Александр Калягин, Вячеслав Невинный,  
Евгений Евстигнеев, Анастасия Неволяева, Петр Щербаков,  
Ирина Мирошниченко, Ксения Минина.



**БРАКИ**



**ЗАКЛЮЧАЮТСЯ  
НА НЕБЕСАХ?**



Лариса  
ТИМОШИНА,  
психолог МСППН

Есть такое выражение: счастливые браки заключаются на небесах. Но так ли это на самом деле? Считается, что ужиться можно с любым человеком, лишь бы было обоюдное желание, а большинство разногласий и противоречий так или иначе можно урегулировать. Но, к сожалению, это не так. Не всегда есть желание договариваться и идти навстречу друг другу. Существует несчетное количество объяснений, почему люди женятся, живут вместе и чувствуют себя счастливыми. Объяснениям, почему люди, прожив вместе год, пять, десять, тридцать, могут считать свой брак неблагоприятным, тоже нет числа. На построение счастья в семье и удовлетворенность супругов браком влияет множество причин.

### Факторы стабильности брака

Межличностные отношения – любовь, ответственность, долг, взаимопонимание. Их успеху способствуют откры-

**Считается, что ужиться можно с любым человеком, лишь бы было обоюдное желание, а большинство разногласий и противоречий так или иначе можно урегулировать. Но, к сожалению, это не так**

тость (отсутствие в отношениях «скрытых зон»), активность во взаимодействии (обсуждение чувств и помыслов), стремление поддерживать и укреплять самооценку друг друга.

#### Препятствуют успешному общению:

- уверенность в том, что люди в своем поведении должны быть абсолютно логичны

---

- постоянная фиксация супругов на том, кто прав и кто виноват в конкретно сложившейся ситуации

---

- дисквалифицирующие высказывания в адрес друг друга (например: «Если ты не можешь зарабатывать деньги, то ты не мужчина»)

---

- утаивание важных сведений

---

- смещение в ситуациях разногласий причин и следствий

---

- сверхустойчивость представлений супругов по поводу того, что каждый из них должен и может говорить и делать.

Если вы строите союз с близким человеком исходя из того, что он вам все вре-

мя что-то должен, то, скорее всего, такие отношения вряд ли будут гармоничными и стабильными. Гораздо конструктивнее строить отношения из позиции «следует».

**Наибольшее приближение ценностей супругов – мировоззренческие взгляды, идеалы, представления о жизни.** Безусловно, семейная жизнь не исключает различий во взглядах и интересах, но если общие цели семьи не сформированы и в ней начинают преобладать частные интересы отдельных членов, то такая ячейка общества обречена на постоянные конфликты.

**Традиции** не только укрепляют отношения между супругами, но и способствуют объединению поколений. Возникает самое главное – ощущение единства. Семейство объединяется вокруг общих дел, праздников и так далее. Именно домашние обычаи дают каждому его члену чувство причастности к тому обществу, коим является семья.

Традиции также дают ощущение стабильности, предсказуемости, а это связано со спокойствием и душевным комфортом. Обычаи же укрепляют семейный круг за счет ответственности, которая равномерно распределяется на всех членов семьи.

**Правила** – совокупность оснований и требований, на которых строится жизнь. Позволяют членам семьи ориентироваться в реальности и придают устойчивость семье в целом благодаря тому, что каждый знает свои права и обязанности. Касаются основных сфер жизнедеятельности семьи. Способствуют распределению семейных ролей и функций. Отсутствие – приводит к хаосу в семейной системе.

**Границы семьи** – это гласные и негласные договоренности относительно того, кто и что может себе позволить делать в семье и за ее пределами. (Например, кто может задерживаться на работе, кто может приглашать к себе друзей, гостей, с кем можно встречаться вне семьи и т.п.)

### Виды границ семьи

**Ригидные** (жесткие) – обеспечивают автономию членов семьи, изолируют их друг от друга, отношения между членами семьи сводятся к минимуму. Семье с

жесткими внутренними границами трудно функционировать, т.к. у ее членов нет навыков согласования, семья разобщена, отсутствует взаимопонимание.

**Диффузные** (размытые, неопределенные) – утрачивается автономия членов семьи и неясны функции подсистем (например, подсистема супружеской пары может как бы исчезать, растворяясь в родительской подсистеме, и т.д.). Каждый член семьи утрачивает свою автономность и отказывается от ответственности за собственную жизнь, часто в своих проблемах обвиняются близкие родственники. Отмечается чрезмерное вмешательство членов семьи в отношения на всех уровнях. Например, ребенок может вмешиваться в конфликтные отношения родителей. Также в семейные отношения могут вмешиваться посторонние люди.

**Здоровые семейные границы** – определенные права, обязанности, нормы поведения для членов каждой под-



системы (родительской, детской, супружеской), такие правила улучшают коммуникацию, облегчают согласование и приспособление участников разных подсистем; семья адаптивна и находит баланс между жесткостью и проницаемостью.

## Роль родительской семьи

Представление о важнейшей роли родительской семьи каждого из супругов в их супружеских конфликтах базируется на идеях психоанализа о том, что каждый супруг (в более широком смысле – каждый взрослый человек), взаимодействуя с представителями противоположного пола, в том числе в своей семейной жизни, стремится реализовать те паттерны, которые были усвоены в семье родителей. Причем стремление к реализации «родительских» паттернов взаимодействия чаще всего носит компенсаторный характер, то есть человек стремится получить от своего партнера любовь и признание в той области, в которой в детстве он ощущал дефицит, чаще всего от родителя противоположного пола. Таким образом, многие способы взаимодействия с партнером (которые обычно и являются конфликтными) служат не развитию отношений, не достижению каких-то жизненных целей, а часто представляют собой лишь способы компенсации трудностей и проблем детства.

### Основные элементы, способствующие удовлетворенности браком:

- Любовь, взаимные чувства друг к другу

---

- Осознанное стремление обоих партнеров создавать и поддерживать здоровые отношения друг с другом, установка на сохранение брака

- Эмоциональная сторона супружеских отношений, степень доверия и здоровой привязанности

---

- Личные качества супругов и их умение решать проблемы, задачи, быть в гармонии друг с другом

---

- Умение учитывать индивидуальные психологические особенности друг друга, приспосабливаться к ним

---

- Умение выстраивать и соблюдать здоровые границы

---

- Сходство представлений, видений себя, партнера, мира в целом

---

- Совместимость предпочитаемых каждым из партнеров моделей общения

---

- Сексуальная удовлетворенность

---

- Общий культурный уровень, степень психологической и социальной зрелости партнеров

---

- Совпадение систем ценностей друг друга

---

- Умение заботиться не только о членах семьи, но и о себе, быть внимательным к своим желаниям и потребностям

**В большинстве подразделений Московской службы психологической помощи населению на постоянной основе проходят бесплатные занятия Школы будущих родителей. Помимо теоретических знаний, касающихся рождения и ухода за новорожденным, психологи помогают снизить уровень тревожности молодых родителей и повысить их уверенность в собственных силах.**





## Приглашаем горожан на регулярные бесплатные онлайн-марафоны

Ежемесячно в Telegram-канале МСППН проводятся авторские прямые эфиры по волнующим темам:

- любовь и отношения в паре
- совладание со стрессом
- техники личного роста и развитие творческого потенциала

Задавайте вопросы к анонсу выпуска накануне мероприятия, а уже на следующий день психолог ответит на них в прямом эфире. Остались вопросы? Напишите об этом в чат трансляции, наш специалист в режиме реального времени ответит на них.

**ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА TELEGRAM-КАНАЛ МСППН,  
ЧТОБЫ БЫТЬ В КУРСЕ ПОСЛЕДНИХ НОВОСТЕЙ**



@MSPHRU



**ВЫРАСТИМ**

**ИЗ МАЛЫЧКОВ**

**МУЖЧИН**





Дмитрий  
БАРАНОВ,  
психолог МСППН

Воспитывать сегодня сыновей труднее, чем когда-либо прежде. Мир очень изменился. В XX веке рухнуло немало идеалов. И среди них – самые, казалось, незблемые, – идеалы семейного воспитания. Часто родители, желая детям добра, пытаются установить в семье нечто вроде демократического централизма: мы, мол, имеем больше опыта, мы мудрее, и потому давайте, детки, мы составим для вас план жизни, все объясним, а вы поймете и проголосуете за. Казалось бы, чего лучше – но дети, особенно мальчики, чаще всего выбирают не папин или мамин, но свой, третий, путь, считая, будто лучше родителей ориентируются в быстро меняющемся социуме. Однако это не всегда так. Что же родителям нужно понять, чтобы помочь своим сыновьям стать достойными мужчинами?

### Из чего же «сделаны» мальчики

Считается, что их формируют: физиологические силы; мужские психологические задачи; мир мужской души. Биологически мальчиков «заводит» гормон тестостерон,

## Дети, особенно мальчики, чаще всего выбирают не папин или мамин, но свой, третий, путь, считая, будто лучше родителей ориентируются в быстро меняющемся социуме

который оказывает самое мощное из известных миру влияний на поведение. Именно эта сила делает ребят агрессивными и заставляет их побеждать любой ценой. Хотя каждый мальчик развивается по-своему, три основных момента наблюдаются у многих: склонность к доминированию и агрессии; сильное импульсивное желание рисковать; повторяющиеся кратковременные периоды напряжения и расслабления. Соперничество и непризнание авторитетов – таковы признаки биологической силы тестостерона. Тычки и словесная агрессия распространены среди ребят во всех культурах мира.

Сегодня у нас много хороших книг по психологии развития детей, но в них недооценивается ключевой, на мой взгляд, момент. Там не отражен необходимый переход от матери к отцу, который должен совершить каждый мальчик.

Мужчины мало говорят об отношениях, но если такое вдруг случается, то почти всегда всплывает общая тема: многие из них ощущают себя «приклеенными» к матери, отчужденными от отца.

### Возрастные особенности

Когда мальчик только что родился, вполне понятно, что он сын своей матери. Мать – начало всех начал. Отец остается в это время на втором плане. Его задача – защищать и оберегать. Однако это не

значит, что отец не должен участвовать в уходе за сыном и не может привязаться к нему. Многие молодые папы испытывают глубокое чувство потерянности и одиночества после рождения ребенка, которого они так долго ждали вместе с супругой. Ему необходимо изо всех сил поддерживать тесную связь с матерью ребенка и присоединиться в ее привязанности к новорожденному сыну. Отец, активно общающийся с сыном в первые годы его жизни, делает огромный вклад в будущее.

**Между пятью и восемью годами** приоритеты идентификации смещаются от матери к отцу, психологическая сила толкает мальчика к большему общению с ним. Этот выбор сын делает неосознанно. Внутренний импульс мужской программы развития выталкивает его из материнского гнезда на мостик, ведущий в мир отца.

**К девяти годам** сын может поставить авторитет матери под вопрос. Он медленно одевается и тратит время на любом пустяковом деле... Ну как она не понимает, что он и сам может перейти улицу, а в кино лучше пойти с приятелями, а не с ней. Все его друзья уже так делают! Такие стычки между матерью и сыном – вполне нормальный признак того, что отцу пора занять центральное положение в семейной жизни. Живет он с женой или разведен – его участие необходимо.



Мальчик в возрасте восьми–десяти лет будет стараться порадовать отца любой ценой. Даже если с виду ребенок не показывает эмоций, глубоко в душе он жаждет отцовского одобрения. Похвала творит чудеса, давая сыну ощущение собственной ценности, способствуя его самопринятию, обучая его сотрудничеству с другими людьми. В этом возрасте любое критическое замечание или «щелчок по носу» ранят до глубины души. Если родители вовремя замечают признаки сыновней готовности покинуть мир матери и вступить в мир отца, если они признают необходимость этого перемещения, они тем самым сильно облегчают жизнь и себе, и ребенку, поскольку правильно понимают причины его грубости, переменичивого настроения, некорректного поведения. Они понимают, что совершить переход самостоятельно мальчик не в силах. Нет такого ребенка, которому было бы легко уйти из материнского мира.

Во всех моделях здорового развития говорится, что мальчик должен отделяться от матери, но часто отделение понимается как разрыв – в этом кроется большая ошибка.

### Психологические задачи

Эволюционная задача мальчика, переходящего через мост между матерью и отцом, состоит в том, чтобы сохранить свою любовь к матери. На привязанности к ней прорастают семена эмоциональной жизни мальчика, строятся его взгляд на мир и способ общения с другими людьми. С этим достоянием он уходит в мир отца.

В процессе этого перехода биологическая сила толкает мальчика, а психологическая сила ведет его. Теперь главное место в жизни мальчика принадлежит отцу. Его отсутствие или присутствие оказывает огромное влияние на поведение ребенка. Независимо от того, активный или пассивный характер носят отношения между ними, сын узнаёт от отца, что значит быть мужчиной.

**Мир отцовских взглядов и занятий одновременно и привлекает мальчика, и пугает, кажется опасным. Мальчиков необходимо втягивать в мир взрослых мужчин с сочувствием, твердостью и отцовской любовью.**



Климина Л.В.  
ЕСЛИ ВЫ РАСТИТЕ СЫНА...

Детство-Пресс, 2012

Пособие для родителей мальчиков дошкольного возраста, в котором автор делится прикладными советами по вопросам воспитания сыновей. В книге даны исторические отсылки к традиционным представлениям о роли мужчины в семье и современный взгляд педагогики на вопросы развития и становления ребенка. Также есть раздел с примерами детско-родительских игр, стихами и загадками для малышей.

## Мир мужской души

Нынешнее воспитание мальчиков в основном ориентировано на формирование поведения.

Однако большинство людей осознаёт, что в каждом из нас есть нечто, не поддающееся влиянию среды и воспитания. Все религии и философии мира обращаются к этому нашему ядру, душе, самости, центру. Поэт XV века Кабир сказал: «Если вы не сможете отыскать, где спрятана ваша душа, мир для вас никогда не станет реальностью». Душа побуждает нас следовать собственной дорогой в жизни, но никогда не принимает за нас решений.

Чтобы помочь сыновьям быть честными с самими собой, мы должны научить их использовать чувства и ощущения в качестве руководящей силы при принятии решений, а это нелегкая задача.

В годы отрочества начинаются поиски души, подростки пытаются выяснить, кто они – как отдельные существа – в этом мире, стараются постичь уникальность своего предназначения. Если по достижении двадцатилетия у них не появляется ясного представления о направлении духовного развития, то к сорока годам они могут погрузиться в трясину депрессии.

Чтобы этого не случилось, родители должны понимать: чем лучше мы научим подростка понимать и принимать себя, тем вероятнее, что он решит построить свою собственную жизнь так, чтобы оставить в мире добрую память о себе. Но для этого нужно «увидеть» своих детей. И понять: они жаждут, чтобы взрослые заметили их чувства, признали их важность и значимость. Помните себя в подростковом возрасте и то мгновение, когда вы вдруг почувствовали себя увиденными, услышанными и понятыми. Лучшего чувства нет на свете!



## ТЕСТ

# ГОТОВЫ ЛИ ВЫ К ПЕРЕМЕНАМ?

Ответьте на вопросы, выбрав подходящий вариант:

**1** Что вы чувствуете, когда слышите слово «перемены»?

- А**/ Волнение и энтузиазм
- Б**/ Нерешительность и страх
- В**/ Равнодушие и безразличие

**2** Как часто вы меняете свои привычки?

- А**/ Постоянно, мне нравится новое
- Б**/ Редко, я предпочитаю стабильность
- В**/ Иногда, если есть хорошая причина

**3** Какую роль играют ваши близкие и друзья в вашей жизни?

- А**/ Поддерживают и вдохновляют меня
- Б**/ Мешают или сомневаются в моих целях
- В**/ Не оказывают влияния на мои решения

**4** Как вы относитесь к нестандартным идеям?

- А**/ Открыто и с интересом
- Б**/ С сомнениями и осторожностью
- В**/ Отрицательно

**5** Как часто вы меняете свои планы?

- А**/ Часто, люблю гибкость и адаптивность
- Б**/ Иногда, если есть веская причина
- В**/ Редко, я предпочитаю стабильность и предсказуемость

**6** Как вы относитесь к новым предложениям?

- А**/ Восхищаюсь ими и всегда готов исследовать
- Б**/ С интересом, но иногда сомневаюсь
- В**/ Скептически

## 🔑 КЛЮЧ К ТЕСТУ:

### 0–4 баллов

Вы предпочитаете стабильность и предсказуемость, изменения вызывают у вас страх или дискомфорт. Пользуясь поддержкой друзей и близких, вы можете постепенно принять перемены, изменив свое отношение к ним.

### 5–8 баллов

У вас есть ряд сомнений и опасений перед переменами, но вы готовы рассмотреть новые идеи и ситуации.

### 9–12 баллов

Вы открыты для перемен и готовы принимать вызовы. Активно исследуете новые возможности и стремитесь к росту.



### ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

- А** – 2 балла
- Б** – 1 балл
- В** – 0 баллов

# ТРЕНИНГ:

ПРИЯТНОЕ  
С ПОЛЕЗНЫМ

Тренинги – один из востребованных и динамично развивающихся видов психологической работы, которые проводятся «вживую» и онлайн, в малых группах и целыми залами. Популярность тренингов растет, равно как и неоднозначность отношения к ним. Порой такие встречи провоцируют интерес к самому себе, становясь источником важных личных открытий. В групповой работе можно получить множество обратных связей, которые отражают личность во многих ракурсах, позволяя оценить собственное поведение и установки.





Пусть будет нашей высшей целью  
одно: говорить, как чувствуем,  
и жить, как говорим.

Сенека



Дарья  
КРУТЬ,  
психолог МСППН

### Из истории

Первые тренинговые группы появились в начале XX века и были направлены на улучшение навыков общения друг с другом. В их основу легли разработанные **К. Левином** и **К. Роджерсом** теории групповой динамики и центрированной на клиенте терапии. Согласно представлениям К. Левина, большинство эффективных изменений в установках личности происходит в групповом, а не в индивидуальном контексте. К. Левин говорил: «Легче изменить людей, собранных в группу, чем изменить любого из них по отдельности». Групповая форма работы дает людям возможность увидеть себя такими, какими их видят окружающие.

### Модно?

Современное представление о такой форме психологических проработок несколько размыто. И неудивительно. Когда понятие становится популярным, границы его толкования сильно расширяются: «модным» словом стараются называть



За 20 лет Московская служба психологической помощи оказала более **2,5** млн услуг москвичам. Специалисты телефона неотложной психологической помощи, который был открыт в 2006 году, оказали около **1** млн услуг





“



**А.В. Сучков,**  
директор ГБУ «Московская  
служба психологической  
помощи населению»

ЛЮБОЙ МОСКВИЧ, ОКАЗАВШИЙСЯ В ТРУДНОЙ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЙ СЛОЖНОСТИ МЕНТАЛЬНОГО ХАРАКТЕРА, МОЖЕТ РАССЧИТЫВАТЬ НА ДОСТУПНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ ПОМОЩЬ. ТАКУЮ ПОДДЕРЖКУ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ В ПОДРАЗДЕЛЕНИЯХ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, КОТОРЫЕ ОТКРЫТЫ ВО ВСЕХ ОКРУГАХ НАШЕГО ГОРОДА. КОНСУЛЬТАЦИИ ПРОХОДЯТ КАК В ОЧНОМ, ТАК И В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ. В ЭКСТРЕННЫХ СИТУАЦИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ МОЖНО В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ СУТОК В ОНЛАЙН-ЧАТЕ «DON'T PANIC» ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ НЕОТЛОЖНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ, ПОЗВОНИВ 051 С ГОРОДСКОГО ИЛИ 8495051 С МОБИЛЬНОГО. ПОМИМО ЭТОГО, ДЛЯ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ МЫ РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИМ ТРЕНИНГИ И ВЕБИНАРЫ.



## Тренинг – это систематическая тренировка или совершенствование определенных навыков и поведения участников посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр

все, что хоть как-то на это похоже, и сегодня в массовом сознании тренинг – это любое активное занятие, которое проводит психолог с группой людей. Однако заметим, что это не совсем раскрывает смысл процесса. Тренинг – это систематическая тренировка или совершенствование определенных навыков и поведения участников посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр. Такое занятие сочетает в себе две части: теоретическую – лекция и практическую – тренировка. В процессе прослушивания лекционной части мы получаем подсказки и инструкции относительно того, как нужно действовать, решать те или иные жизненные задачи. Практикум дает возможность попробовать то, о чем мы услышали.

### Формы и задачи

Все тренинги условно можно разделить на получение конкретных навыков и личностного развития. Первые обучают и дают инструменты для продвижения по карьерной лестнице, например.

Вторые способствуют видению в себе и других людях лучших качеств и сильных сторон, помогают осваивать уверенное поведение, развивают эмоциональную выразительность. Личностному развитию способствуют тренинги психотерапевтические, исследовательские, тренинги со-

стояний, трансформационные, партнерского общения, сенситивности и креативности.

### О методах и техниках

Применяемые способы, методы и техники могут быть самыми различными. Часто их выбор зависит от подхода психолога-тренера, а также от целей, которые он перед собой ставит.

### Инструменты воздействия:

- ▶ Игра
- ▶ Задания на разрешение проблемных ситуаций
- ▶ Групповые обсуждения и процессы
- ▶ Работа с телом
- ▶ Медитация
- ▶ Визуализация
- ▶ Импровизация
- ▶ Арт- и музыкальная терапия и др.

## Импровизация и игра

Являются эффективными инструментами, когда необходимо найти и отработать новые стратегии поведения. Так, психолог может предложить участникам живую воспроизвести свои привычные действия и мысли в тех или других жизненных ситуациях. Например, разыграть ссору между мужем и женой, родителем и ребенком, начальником и подчиненным, в которой легко увидеть типичные приемы и стратегии разрешения конфликтных ситуаций. Благодаря возможности дальнейшей импровизации в обстановке безопасности и принятия участники пробуют и находят для себя новые варианты решений. Часто опыт, который они приобретают в игре, переносится в обычную жизнь. Предлагая участникам самостоятельно разрешать проблемные ситуации, с которыми они могут столкнуться, психолог дает им возможность увидеть свои сильные и слабые стороны, получить ответы на волнующие вопросы путем проживания личного опыта.

## Обсуждения и процессы

Проводятся после каждого упражнения и нужны для того, чтобы все участники процесса могли поделиться впечатлениями, высказать мнение относительно происходящего, а также выслушать других людей. Порой такой творческий обмен ведет к нешуточным страстям в дискуссиях, обсуждениях. Реакции, возникающие и прорабатываемые в групповом взаимодействии, часто помогают разрешить конфликты и вне группы. Важным инструментом любой групповой работы является процесс. Он необходим для того, чтобы погрузить участников в состояние или деятельность для получения личного уникального опыта, без заранее намеченного результата.

**Миссия тренера – задать тему. Выводы делают участники сами.** Впечатления и переживания бывают разнообразными, но одинаково важными, в результате психологической работы люди получают новые идеи, у них меняется настроение и появляется интерес к жизни. Например, применение психологом методов арт-терапии способствует гармоничному развитию личности участников, это происходит благодаря формированию у них способностей к самовыражению и самопознанию. Главная идея состоит в следующем: внутреннее состояние неосознанно отражается в его зрительных образах, а значит, и в созданных им рисунках, скульптурах, инсталляциях, коллажах и других творческих процессах.

Искусство позволяет нам увидеть и осознать прошлые и актуальные переживания, выразить и «разложить по полочкам» внутренние чувства и эмоции. Методы арт-терапии хорошо работают с теми, кому сложно выражать мысли в словах. Фактически весь мир может быть выражен через искусство и трансформирован таким образом. Меняя что-то на листе бумаги, мы меняем что-то в своей жизни.

### Выбирая тренинг, определите, какова ваша цель:

- Хотите ли вы отвлечься или разбавить повседневную рутину

---

- Получить «подзарядку» для работы

---

- Найти новых друзей

---

- Решить конкретные проблемы

**Участие эффективно только тогда, когда это соответствует жизненным целям.**

**ВЗГЛЯД**

**СКВОЗЬ ВРЕМЯ**





Владимир  
МИХАЙЛОВ,  
психолог МСППН



Федор  
ШАНЬКОВ,  
научный сотрудник  
Психологического  
института РАО

Количество людей старшего возраста в мире постоянно увеличивается. При этом улучшается качество жизни. То, что так пугало раньше – немощность, – уже не представляет столь сильную угрозу в развитых странах. Статистика нашей страны также отражает этот процесс. Вводятся меры со стороны государства: социальные и образовательные программы, семинары, фестивали для людей старшего возраста. Но все же выход на пенсию сопряжен с целым спектром вызовов, поэтому психологическое сопровождение в этот период столь же актуально, как социальное и медицинское.

### Прошлое

Чем старше мы становимся, тем больше риск запутаться в клубке из незавершенных дел, несбывшихся мечтаний, жизненных отношений. Часто эти нити обнаруживаются только в критических точках, в которых человек вынужден лицом к лицу столкнуться с данными бытия – не-

## Выход на пенсию сопряжен с целым спектром вызовов, поэтому психологическое сопровождение в этот период столь же актуально, как социальное и медицинское

возвратимостью, несбыточностью, неизбежностью<sup>1</sup>. Душа в этих точках, если ее специально не заглушать, как будто просыпается и призывает увидеть, что на самом деле было и является главным, в чем смысл жизни. Отношения с людьми, после которых остался на душе шрам, незавершенность, требуют переосмысления. Работа переживания в таких случаях, как писал выдающийся отечественный психотерапевт **Ф.Е. Василюк**, состоит не в забвении, а в сохранении и созидании памяти. Порой оборачиваясь назад, в прошлое, можно вместо критики, обвинения себя, обесценивания, желая отвернуться от реальности спросить себя: «Прошло какое-то время, мне стыдно, может быть, мне не удалось воплотить все, что хотел, но совершил бы то же самое сейчас, опираясь на опыт, который получил?»

Для примирения с прошлым, прощения себя и других психологи зачастую предлагают обратиться к методу **«пустого стула»**. Упражнение эффективнее делать со специалистом, но при верном проживании плоды приносит и самостоятельное выполнение.

### Пустой стул

Это упражнение займет не более 20–30 минут. Создайте условия, чтобы ничто и никто вас не отвлекал. Поставьте перед собой пустой стул и сядьте на другой. На

против вы можете мысленно «посадить» близкого человека или какой-либо аспект своей жизни, с которым важно прояснить отношения. Первым шагом выскажите «го-стю» все, что у вас на душе. Затем попробуйте пересесть и «услышать», каково вам быть на этом месте, слышать в свой адрес то, что вы только что говорили. Что вы чувствуете и что бы вам хотелось ответить? Такой взгляд из различных перспектив порой высвобождает от пут непродуктивного самобичевания и негативной оценки себя, создает условия для обнаружения правды о поступках и отношениях.





## Настоящее

Чем старше человек, тем чаще родные могут обнаруживать у него обострение раздражительности или недовольства. Это связано не с личными характеристиками, как может показаться, а чаще со следующими причинами:

- Присутствующая телесная боль (попробуй остаться мирным и любящим, когда что-то болит)

---

- Возрастающее ощущение неспособности влиять на события, других людей, тревога

---

- Увеличение зависимости от близких, страх будущего

Действительно, в какой-то момент мы обнаруживаем, что на восстановление сил требуется больше времени. Упаднические мысли могут посещать в любом периоде жизни, к примеру, при усталости, но именно с возрастом они могут сопровождаться психологическим убежде-

нием: «Все, теперь это навсегда, дальше будет только хуже».

Предлагаем выполнить упражнение на выявление ценностей отношений, которое может помочь в налаживании взаимоотношений с близкими людьми, желании побыть с ними рядом. А порой – искренне простить и снова полюбить тех, на кого так давно обижены и почти вычеркнули их из жизни.

## Проживание ценности

Вам понадобятся: 20–30 минут для уединения и нарезанная бумага так, чтобы получилось три стопки по 5 полосок. В первой стопке на каждой полоске напишите 5 самых радостных и приносящих вам удовольствие занятий; во второй – 5 самых ценных для вас вещей; в третьей – 5 имен самых любимых людей. Теперь начните убирать полоски одну за другой. Что вы чувствуете, переживаете при этом? Когда не останется «ценностей», побудьте пару минут в молчании и начните возвра-



щать их одну за другой, останавливаясь, чтобы прислушаться к своим чувствам. Возможно, вы испытаете благодарность оттого, что у вас это есть. Что хочется вернуть прежде всего? Может быть, приоритет того, что вы захотели вернуть в первую очередь, изменился?

### Будущее

Большинство психологов в качестве ведущей потребности в зрелом возрасте определяют желание делиться опытом с младшим поколением. Кризис семьи и современного уклада проявляется в том числе и потому, что младшее поколение в таком опыте не нуждается и черпает информацию из интернета, от друзей и т.п. Увы, появляется оборотная сторона этой нереализованной потребности – обида, переживание ненужности. Образуется порочный круг. Пожилой человек жаждет быть полезным, а молодыми это воспринимается как тирания: «Любил бы ты меня поменьше!».

Совместная работа с психологом ведется в нахождении путей выхода из одиночества, из замкнутости на себе к проявлению заботы о близких, от безнадежности – к цельности и мудрости. Также важен ответ на вопрос: «Как сделать так, чтобы близким общаться со мной было легче и проще?». Данные научных исследований<sup>3</sup> показывают, что достижению всех этих задач способствует регулярная практика благодарности. Исследования показывают, что при регулярных упражнениях остается только обнаруживать изменения в положительную сторону в сфере как отношений, общего тона, так и физического состояния. Любая тяжесть (прошлого, настоящего, будущего) в усло-

виях бережного обращения со своим переживанием может быть преобразована в прекрасное – историю жизни.

### Перед сном задайте себе следующие вопросы:

- Что меня сегодня особенно тронуло, вызвало улыбку?

---

- Что хорошего произошло со мной сегодня?

---

- За что и кому (может быть даже себе) я благодарен?

### Практика благодарности

Предлагаем следующую практику. Что, если прямо сейчас, читая эту статью, вы сделаете несколько глубоких вдохов и выдохов. Можете даже обратить внимание, как прохладные потоки воздуха заполняют легкие, а выходя, становятся чуть более теплыми, как слегка поднимается и опускается грудная клетка. Теперь посмотрите вокруг, отметьте то, что вас радует в окружающей среде, вещах, звуках, запахах. Попробуйте намеренно этим заинтересоваться, сосредоточьтесь на этом приятном объекте – он может быть красив или же полезен... Можно также обнаружить, что заострение внимания на этом объекте увеличивает количество положительных эмоций. Попробуйте сконцентрироваться на ваших чувствах и испытать благодарность за небольшую радость. Позвольте себе некоторое время побыть в этом состоянии. Это то, что вы можете повторять регулярно, чтобы настраивать сознание на более радостную мелодию.

<sup>1</sup> И. Кант. «Критика чистого разума».

<sup>2</sup> В. Набоков, роман «Дальние берега».

<sup>3</sup> Р. Эммонс.



ВЕБИНАР

# ВОЗРАСТ – ЭТО УВЛЕКАТЕЛЬНО



Ведущая:

**ОЛЬГА**

**МЕЛЬНИКОВА**

Бесплатный вебинар для тех, кого беспокоит тема возраста в перспективе будущего. Если вы интересуетесь вопросами долголетия и хотите войти в свой будущий возраст максимально комфортно, присоединяйтесь к занятию. Вебинар может быть интересен людям любого возраста. Для выполнения заданий понадобится секундомер.

**9 ЯНВАРЯ В 13.30**

ЗАПИСАТЬСЯ НА ЭТОТ И ДРУГИЕ ВЕБИНАРЫ  
МОЖНО НА САЙТЕ МОСКОВСКОЙ  
СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

**[WWW.MSPH.RU](http://WWW.MSPH.RU)**



# ВСТРЕЧА С СОБОЙ

Наша жизнь полна забот, насыщена повседневными, чаще  
обыденными делами: что-то купить, заработать, организовать,  
устроить... Иногда мы так устаем от этой бесконечной  
гонки, что перестаем понимать, когда в заботах  
о благоустройстве упустили из виду самую жизнь.



Быть тем, кто мы есть, и стать тем, кем мы способны стать, – это единственная цель жизни!

Спиноза



Ольга  
МАМОНОВА,  
психолог МСППН

У нас нет времени остановиться и спросить себя: «А где здесь Я? Чего я хочу? О чем мечтаю? Для чего я живу? Куда иду?». Бывает, что человек годами живет как автомат. Все отлажено, распланировано. Кажется, что по-другому и быть не может. Вот только драйва нет и огонь в глазах не горит. А потом – раз... Неожиданно происходит что-то из ряда вон выходящее, затрагивающее душу человека, вызывая глубокие переживания. Чаще всего они связаны с вопросами потери, одиночества, смысла жизни и свободы. Психологи называют их экзистенциальными<sup>1</sup>. Испытав подобный стресс, человек словно пробуждается ото сна. Вся его прежняя жизнь кажется ему нереальной. После пережитого шока прежние дела вдруг теряют смысл и кажутся второстепенными по сравнению с новыми невероятными глубокими чувствами, которые известный экзистенциальный психолог Ирвин Ялом назвал «пробуждающими», – и человек меняет свои жизненные приори-

<sup>1</sup> Экзистенция – существование.

---

## После пережитого шока прежние дела вдруг теряют смысл и кажутся второстепенными по сравнению с новыми невероятно глубокими чувствами, которые известный экзистенциальный психолог Ирвин Ялом назвал «пробуждающими»

---

теты, ориентируясь на то главное, что навсегда останется с ним. Теперь в его жизни есть смысл – настоящий, его личный смысл. Человек начинает жить по-новому. Поскольку это важно для него самого и ему безразлично мнение окружающих, он начинает больше общаться с близкими. Впитывает в себя каждое мгновение жизни, каждое впечатление: упавший на траву солнечный луч, капли прозрачной росы, детский смех, взгляд любимого человека... Теперь он выстраивает жизнь в соответствии со своими ценностями. И пусть окружающие пожимают плечами: «Что с ним? Ведь у него было все – деньги, престижная работа, а он ударился в рисование. Не факт, что раскрутится!» Не факт. Зато теперь он более самодостаточен, независим, свободен.

Словно в утешение за что-то потерянное ценное, он обрел себя самого. Человек живет теперь словно в ином измерении, и фокус его восприятия с внешних вещей переместился «вглубь», к самому центру его личности (психологи называют ее «самость»). Иными словами, человек в результате пережитого шока встречается с самим собой, своей сущностью, свободной от чужих оценок, установок и ожиданий.

Попробуем проследить, что же меняется в личности, в ее восприятии жизни, смысла и ценностей. Ирвин Ялом, ссылаясь на труды Шопенгауэра, подобные изменения объясняет смещением точки зрения на проблему существования с обыденного подхода к жизни («каковы вещи») на сущностный («вещи существуют»). Эти два подхода ключевым образом различаются между собой.

Находясь в рамках обыденного подхода (или модуса, по Шопенгауэру), мы поглощены добыванием хлеба насущного и обращаем внимание на такие второстепенные моменты, как внешность, стиль, богатство, престиж. Попадая в сущностный модус (способ), мы, по словам Ялома, «готовы взять на себя основную задачу человека – построить истинную жизнь, наполненную смыслом, деятельностью, основанную на чувстве связанности с людьми и ведущую к самореализации».

Таким образом, человек вследствие неизбежной встречи с самим собой переходит из повседневного модуса к модусу бытия. Теперь фокус извне смещен внутрь себя. А на смену внешним ориентирам пришли внутренние: смысл, ценности, чувства.

«А можно ли встретиться с собой, обойдясь без потрясений?» – спросите вы. Неужели для познания себя само-го нужно сначала потерять что-то очень ценное? Пожалуй, можно. Но это резуль-тат длительной и глубокой работы над со-бой, и она связана с пониманием своих глубинных потребностей, чувств, ценно-стей, желаний, идущих вслед за сокровен-ной мечтой, в которой, возможно, чело-век боится себе признаться.

### Шаг навстречу себе

Хотите попробовать сделать шаг на-встречу себе? Для этой цели предлагаю вам упражнение американского профес-сора психологии **Артура Ванганди**.

**Возьмите бумагу, ручку и часы и ответьте на вопросы.**

**1** **Каковы пять главных ценностей в вашей жизни?** (Например, счаст-ливая семейная жизнь, интерес-ная работа, наличие верных друзей или воспитание в себе терпимости и мужества.) Ответ на этот вопрос

поможет вам понять, что для вас в жизни действительно важно. Опре-делив свои ценности, распределите их в порядке значимости от первой к пятой. **Ценности** – это центральная составляющая вашей личности, на их основе необходимо поставить соответствующие цели.

**2** **Каковы в данный момент три ваши основные жизненные цели?**

Ответ необходимо дать за 30 секунд (доверьтесь вашему подсознанию, оно перенесет в ваше сознание три самых значимых на сегодняшний момент цели).

**а/** На что бы вы потратили время, если бы узнали, что жить вам осталось всего шесть месяцев? В условиях вре-менных ограничений вы лучше осозна-ете, что для вас первостепенно.

**б/** Что бы вы сделали, если бы узна-ли, что жить вам осталось один час?

**3** **Что вы сделаете, если выиграете в лотерею миллион? Как измените**





свою жизнь? Что начнете или перестанете делать? Что купите? На ответ есть 2 минуты. Представьте, что вы сможете осуществить только то, что успеете записать за это время. Этот вопрос поможет вам осмыслить, сколько всего вы бы сделали по-другому, имея возможность выбора.

**4** **Что вы всегда хотели сделать, но боялись попробовать?** Ответ на этот вопрос поможет вам понять, что вы действительно всегда хотели делать, но не делали, опасаясь неудачи.

**5** **Что вам нравится делать? Что вам дарит чувство самоуважения и удовлетворения?** Эти вопросы связаны с ценностями и могут указать направление, в котором следует искать ваше заветное желание. Человек ощущает себя счастливым, когда занят любимым делом, приносящим ему радость. Это позволяет ощущать себя реализованным.

**6** **Какова ваша самая смелая мечта, если бы вы знали, что не потерпите неудачи?** Этот вопрос исключительно важен. Представьте себе, что произошло чудо и у вас есть гарантия достижения абсолютного успеха в одной вещи, большой или малой. Какую захватывающую цель вы поставили бы перед собой?

**7** **Как только вы решили, что именно вам хочется, ответьте еще на один вопрос: «Хочу ли я этого достаточно сильно и готов ли я заплатить ту или иную цену?»**

Теперь, когда вы написали ответы на все вопросы, просмотрите их и выберите только один в качестве вашей главной, определяющей цели в жизни на настоящий момент. Помните: ваша встреча с собой неразделима с пониманием смысла, смысла вашей жизни, как бы банально это ни звучало. А смысл нашей жизни придают наши цели.





ВЕБИНАР

# НЕЙРО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДЕТОКС. СПИРАЛЬ УДАЧИ



Ведущая:

**ТАТЬЯНА**

**МАТАНЦЕВА**

Удача как невидимая сила может одарить всеми благами жизни и привести к успеху. Так что это за невидимый спутник? И как его привлечь в свою жизнь в новом году? Настроиться на позитив поможет арт-терапия – творческое прорисовывание нейролиний удачи! Специальная техника рисования позволит убрать внутренние ограничения и найти собственные внутренние ресурсы.

**29 ДЕКАБРЯ В 12.00**

ЗАПИСАТЬСЯ НА ЭТОТ И ДРУГИЕ ВЕБИНАРЫ  
МОЖНО НА САЙТЕ МОСКОВСКОЙ  
СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

**[WWW.MSPH.RU](http://WWW.MSPH.RU)**

# УЧЕНЫЙ МУЖ

A black and white photograph of an elderly man with white hair, wearing a dark jacket over a striped shirt. He is seated at a table, speaking into a microphone. A water bottle and a glass are visible on the table in front of him. The background is a simple, light-colored wall.

СВЕТЛОЙ ПАМЯТИ

АЛЕКСАНДРА

ИВАНОВИЧА ДОНЦОВА

Александр Иванович Донцов –  
советский и российский ученый, психолог,  
доктор психологических наук (1989),  
профессор (1989),  
академик РАО (1995),  
заслуженный профессор МГУ (2002).



Дмитрий  
ДОНЦОВ-младший, кандидат  
психологических наук, доцент  
кафедры методологии психологии  
факультета психологии МГУ  
им. М.В. Ломоносова

Привет тебе, уважаемый читатель,  
дорогой друг и глубокоуважаемый  
коллега, привет тебе!

«Привет тебе», – обычно так начинал телефонный разговор с друзьями и коллегами, которые зачастую являлись одними и теми же людьми, Александр Иванович Донцов. О нем осталась именно светлая и добрая память у очень многих коллег, друзей, учеников и, конечно, у родных, так как для множества людей он сделал в жизни очень много хорошего, будучи весьма действительно доброжелательным человеком и организатором психологической науки. С 1989 по 2006 год Донцов был заведующим кафедрой социальной психологии, а с 2000 по 2006 год также и деканом факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. Важнейшей заслугой А.И. Донцова за эти 17 лет стало то, что наука на факультете психологии Московского университета в целом и, разумеется, отечественная социальная психология, продолжая развиваться в контексте академических исследований, поддерживала практические изыскания.

1949–2023

## Основной областью научных интересов Александра Ивановича стала социальная психология. В частности, он разработал концепцию интеграции малой функциональной группы, обозначив основным показателем сплоченности коллектива совпадение мотивов, целей и ценностей, относящихся к предмету совместной деятельности

8 марта 2023 года ушел из жизни мой Батя (я его всегда называл так, с большой буквы, и писал ему в смс-сообщениях это самое дорогое для меня слово – именно с заглавной буквы) – **Александр Иванович Донцов**. Он и в памяти коллег и обучающихся всех возрастов остается маститым советским и российским ученым-психологом, доктором психологических наук, профессором, действительным членом Российской академии образования, заслуженным профессором МГУ имени М.В. Ломоносова.

Велик вклад А.И. Донцова в отечественную психологию, социальную психологию, хотя по-разному складывалась его жизненная, деятельностная и научная судьба. Судьбе и Мифу как «психологическим персонам» была посвящена его последняя изданная книга «Судьба: психология мифа»<sup>1</sup>.

Основной областью научных интересов Александра Ивановича стала социальная психология. В частности, он разработал концепцию интеграции малой функциональной группы, обозначив основным показателем сплоченности кол-

лектива совпадение мотивов, целей и ценностей, относящихся к предмету совместной деятельности.

В 1975 году под руководством Галины Михайловны Андреевой А.И. Донцов защитил кандидатскую диссертацию, в которой разработал принципы изучения феномена групповой сплоченности и осуществил его экспериментальное исследование. Эти работы были продолжены и опубликованы им в широко известных трех его классических трудах по психологии коллектива (концепция А.И. Донцова о мотивационно-ценностном единстве коллектива)<sup>2</sup>, а в 1988 -м им была защищена диссертация на соискание ученой степени доктора психологических наук на тему «Психологические основы интеграции коллектива».

В 2019 году в Российской академии образования прошла презентация абсолютно содержательно новой книги А.И. Донцова, в соавторстве с его сыном Д.А. Донцовым, – «Родословная советского коллектива»<sup>3</sup>.

Александр Иванович вместе с очень солидными соавторами предметно за-



нимался фундаментальными теоретико-практическими исследованиями, посвященными особенностям, принципам и закономерностям группового поведения, массового сознания, специфике межличностных и внутригрупповых отношений, основным подходам и вопросам анализа межличностного и внутригруппового конфликта.

А.И. Донцов проработал 48 лет на кафедре социальной психологии факультета – он был всегда верен именно одному месту учебы и работы, своей *alma mater*. Как организатор психологической науки он образовал, подготовил и проконсуль-

тировал многочисленную плеяду курсовиков, дипломников, магистрантов, аспирантов, кандидатов и докторов психологических наук, опубликовал 248 научных работ, разработал целый ряд учебных курсов<sup>4</sup>.

В последние годы жизни его максимально интересовали темы судьбы и мифологии, к которым он подходил с междисциплинарной точки зрения – как, впрочем, и ко многим другим научным психологическим вопросам.

Жизненная и научная биография А.И. Донцова тесно связана и с его семейной историей. Когда 26 лет назад его супруге, Агриппине Аркадьевне Донцовой,

<sup>1</sup> Донцов А.И. Судьба: психология мифа. М.: изд-во Московского университета, 2022.

<sup>2</sup> Донцов А.И. Проблемы групповой сплоченности. М.: изд-во Московского университета, 1979; Донцов А.И. Психологическое единство коллектива. М.: Знание, 1982; Донцов А.И. Психология коллектива. Методологические проблемы исследования. М.: изд-во Московского университета, 1984.

<sup>3</sup> Донцов А.И., Донцов Д.А. Родословная советского коллектива. М.: АСТ, 2019.

<sup>4</sup> «Социальная психология» (с Е.П. Белинской), «Методологические проблемы современной социальной психологии», «Психология массового сознания», «Психология малых групп», «Психология общения», «Психология конфликта» (с Е.О. Голыничик), «Психология мифа».

известной теперь всей читающей публике России как одна из первых писательниц-детективисток Дарья Донцова, был поставлен страшный диагноз «онкологическое заболевание», именно Александр Иванович помог ей справиться с депрессией, а в конечном итоге и с болезнью, и побудил ее начать писать. Дарье Донцовой, слава богу, удалось победить рак четвертой стадии. Все годы совместной жизни Александр Иванович поддерживал супругу, как, кстати, и она супруга. Он всегда проявлял ей свою любовь и выражал восхищение, что подтверждает собою высочайший человеческий уровень моего Бати.

Таким образом, вся жизнь и деятельность А.И. Донцова характеризует его и как талантливого исследователя-ученого-психолога и педагога-преподавателя, и как оригинальную, в самом лучшем смысле, личность.

Итак, таким человеком был и в памяти людей останется мой Батя: мудрым – и

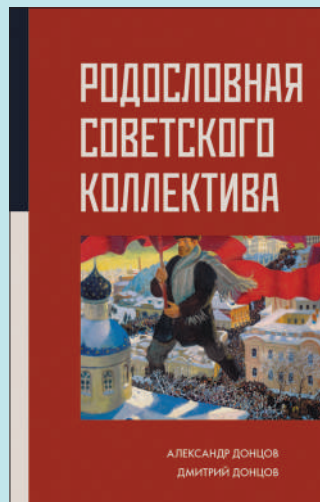


веселым, принципиальным – и добро-сердечным, справедливым – и по-хорошему безотказным. Мы его всегда будем помнить светло, тепло и с добром. Ведь он именно так ко всем и относился в сво-



ей жизни и деятельности, включая в это отношение мягкий и добрый юмор, так как был и запомнится нам весьма доброжелательно ироничной и очень мудрой личностью.

Закончу краткой выдержкой из «Слова о Донцове», написанном Т.Ю. Базаровым о моем Бате в день его смерти (08.03.2023): «...Бесконечно будем изумляться А.И. Донцовым как мыслителем, предпочитавшим то, что непонятно: ведь если понятно, значит бессмысленно. И будем благодарны А.И. Донцову как Учителю, привившему нам принцип: в жизни (особенно в научной и психологической) должно быть интересно, иначе – скучно: если скучно, то зачем? Спасибо А.И. Донцову за то, что мы знаем зачем. Или думаем, что знаем. Вечная память».



**Донцов А.И., Донцов Д.И.  
СУДЬБА: ПСИХОЛОГИЯ МИФА**

**АСТ, 2019**

Почему коллектив можно назвать матрицей советской жизни?  
Насколько искренней была вера людей в светлое будущее?  
В каких ритуалах воплощалась?  
Как коллектив занял определяющее место в рамках прошедшего исторического периода и почему он и сегодня продолжает выступать главнейшей человеческой потребностью – ощущать свою принадлежность, сопричастность, быть вместе?

ЭССЕ  
ПОЗА







В склянке темного стекла  
Из-под импортного пива  
Роза красная цвела  
Гордо и неторопливо.

Булат Окуджава



Светлана  
МОЖАРОВА,  
психолог МСППН

Жила была Роза. Она была хорошо образованна и музыкальна, потому что стояла на подоконнике у замечательного человека, путешественника и эрудита. Его звали Александр. Он пел песни, которые обожали все жители маленького городка N. По вечерам, в хорошую погоду, он часто выходил на балкон и пел под гитару о любви и надежде, об ожидании счастья и о горечи разлуки, – иными словами, обо всем, что чувствовал сам. К его маленькому домику приходили люди, некоторые из них садились прямо на траву, а кто-то приносил свои раскладные стульчики. Многие песни они знали наизусть и даже подпевали им. Роза тоже подпевала, только очень-очень тихо, чтобы никто не догадался, что она умеет петь. Да, все цветы могут разговаривать, петь песни и сочинять стихи, просто они не хотят, чтобы мы с вами об этом знали, они быстро устают от пустых разговоров, вот и держат это в тайне.

*Каждый слышит, как он дышит.  
Как он дышит, так и пишет,  
не стараясь угодить...  
Так природа захотела.  
Почему?  
Не наше дело.  
Для чего?  
Не нам судить.*

Так пел Путешественник, и Роза с ним мысленно соглашалась. Так как она жила на окошке, то у нее была возможность наблюдать за всем, что происходило на улице и в квартире. Роза была очень внимательным и наблюдательным цветком. Она смотрела, как с каждым днем столбик на ртутном термометре за окном опускается все ниже, и понимала, что скоро придет зима, Александр будет кутаться в клетчатый плед и достанет с антресолей большие смешные тапочки, похожие на пушистых барашков.

Однажды, за несколько дней до Нового года, в гости к Путешественнику пришла грустная женщина по имени Клара. Она то что-то доказывала Александру, то умоляла его о чем-то, то принималась плакать. Он явно был растерян, не понимая: что от него нужно, что же он должен сделать? Роза ждала момента, когда люди отойдут от окна в другой угол комнаты, а они и так не обращали на цветок никакого внимания и не заметили бы даже, если бы она сделала на своем подоконнике сальто. Роза выждала момент, когда Клара замолчала, и сказала шепотом: «Я так люблю тебя».

Александр и Клара замерли. «Я тоже тебя люблю, – сказал Путешественник, – Я говорил тебе об этом в моих песнях столько лет, неужели ты не слышала?» – «Я так слушала твои песни, не пропускала ни одного выступления», – ответила Кла-

ра, – неужели ты ничего не понимал и не видел?»

«Я не смел надеяться», – тихо пробормотал он.

«Я тоже не смела», – еще тише сказала Клара...

Как и полагается в таких историях, в этот момент старые часы пробили 12, а Клара и Александр больше никогда не расставались и прожили в любви и счастье до самых преклонных лет.

Клара не сомневалась, что те главные слова в ее жизни произнесла она сама, как-то... ну... вот раз – и сказала невольно, хотя, даже и помыслить не могла признаться вслух ему. Ну, вырвалось случайно в момент сильных чувств, с кем не бывает.

Роза, конечно, гордилась собой, радовалась, что так удачно все вышло, улыбалась и даже напевала тихонько, чтобы никто ее не услышал:

*Давайте восклицать,  
друг другом восхищаться,  
Высокопарных слов  
не надо опасаться.  
Давайте говорить  
друг другу комплименты –  
Ведь это все любви  
счастливые моменты.  
Давайте понимать  
друг друга с полуслова,  
Чтоб, ошибившись раз,  
не ошибиться снова.  
Давайте жить, во всем  
друг другу потакая, –  
Тем более что жизнь  
короткая такая.*





### ЯНВАРЬ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### ФЕВРАЛЬ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

### МАРТ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	28	30	31

### АПРЕЛЬ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

### МАЙ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### ИЮНЬ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

### ИЮЛЬ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

### АВГУСТ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

### СЕНТЯБРЬ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

### ОКТАБРЬ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

### НОЯБРЬ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	28	30	

### ДЕКАБРЬ

ПН	Вт	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

## ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№6 [104] 2023

### 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:

Болдырева Н., Тимошина Л.,  
Баранов Д., Прокошина С.,  
Круть Д., Михайлов В.,  
Шаньков Ф., Мамонова О.,  
Донцов Д., Можарова С.

### ИЗДАТЕЛЬ

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

Использованы фотографии из фотобанка Shutterstock и FREEPIK.COM

### 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 8 (495) 051**

С городского

С мобильного

ПОДРАЗДЕЛЕНИЯ МОСКОВСКОЙ СЛУЖБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

- 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»**  
М «Бауманская»,  
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1  
☎ +7 (499) 261 22 90
- 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
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Перово»,  
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3  
☎ +7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой семье «КОЖУХОВО»**  
М «Выхино», М «Новоокосино», 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. Новочеремушкинская, д. 9  
☎ +7 (499) 724 26 05
- Участковый отдел «КУНЦЕВО»**  
М «Кунцевская»,  
проезд Загорского, д. 3  
☎ +7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Планерная»,  
ул. Вилиса 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

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

[WWW.MSPH.RU](http://WWW.MSPH.RU)