



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 6 * 2021

Журнал Московской службы
психологической помощи населению

Не плыть
по течению

Осознанное
материнство

Стойкость
к испытаниям

А счастье
так близко



ЛЮБОВЬ
К ЖИЗНИ

МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051 +7 (495) 051

С городского

С мобильного

Круглосуточно, включая
выходные и праздничные дни

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,
имеющие
постоянную
московскую
регистрацию

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

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

Жители МО
и РФ, имеющие
постоянное место
работы в Москве

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

Студенты дневных
отделений
московских вузов

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5
психологических
консультаций



2
сеанса
психологической
диагностики



8
сеансов
психологической
реабилитации



3
тренинговые
программы



чат
психологической
помощи
www.msph.ru

Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

4 Истоки любви к жизни

РАВНОВЕСИЕ

10 Не плыть по течению

Уроки практической психологии

16 Что не так?

22 ВОПРОС-ОТВЕТ

Точка зрения

26 Любовь – лучшая защита

ТЕХНОЛОГИИ

32 Осознанное материнство

СТРАНИЦА ИЗ БЛОКНОТА

36 Прививка против стресса

Советы психолога

38 А счастье так близко

ПРАКТИКА

44 Стойкость к испытаниям

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.

Грacheва 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



ЛЮБОВЬ К ЖИЗНИ

Как сменить уныние и серость на радость и порыв? И успокоить наконец внутренний раздрай и постоянное недовольство собой, которые приводят к перманентным проблемам и неприятностям?

Так уж устроена Вселенная, что наш внутренний мир формирует внешний. Такова значимость взгляда внутрь себя, а не вокруг. С любой проблемой гораздо легче справиться изнутри, изменив отношение к ней. Как только изменения коснутся внутреннего мира, последуют внешние метаморфозы.

Все мы понимаем, что сейчас идут очень большие перемены, достаточно только посмотреть на то, что происходит на планете. Поэтому неудивительно, что и большое количество людей чувствуют внутренний зов к переменам. Прежде всего самих себя. Важно понимать, что чем больше мы цепляемся за старую жизнь, сущность, приоритеты и привычки, тем сложнее пребывать в настоящем.





ИСТОКИ

ЛЮБВИ

К ЖИЗНИ



Юлия
ТИМАКОВА,
психолог МСППН

С точки зрения
молодости жизнь
есть бесконечное будущее;
с точки зрения старости –
очень короткое прошлое.

Артур Шопенгауэр

Люблю ли я жизнь? За что я могу ценить ее? Что является для меня мерилom счастья? Как мне понять это? Подобные вопросы часто встают перед человеком, потому что сохранить позитивное отношение к череде событий на протяжении долгих лет не всегда оказывается простой задачей...

В детстве любовь к жизни возникает легко и естественно. Дети непосредственно и непринужденно подходят к этому явлению: в них кипит энергия, они впечатлительны, испытывают неподдельный интерес к происходящему, легко вовлекаются в любые занятия и ведомы своими желаниями.

Однако с годами такие тесные и спонтанные отношения с миром могут быть утрачены. В погоне за реализацией или выживанием отягощенный вещами человек все меньше соприкасается с тем, что его окружает, непосредственно.

Такие очевидные атрибуты настоящей радости, как смех, наслаждение, еда, прогулки, встречи, путешествия, взаимодействие с природой, могут быть... отставлены, отложены или даже не приниматься всерьез.

Эта позиция по отношению к «просто» ценностям, каким бы другим важным задачам она ни подчинялась, в конечном счете удаляет человека от чувств, разобщает с собственной природой и приводит к депрессии – расстройству, которое характеризуется прежде всего тем, что любовь к жизни так и не может быть пережита. К этому заболеванию ведет и другой путь: когда человек открывает, насколько реальность сложна и непостоянна, что она может приносить

Уровень энергии нашего организма мы ощущаем через активность процессов, происходящих в нем: температуру, частоту сердцебиения, ритм дыхания, способность к движениям и их координации

не только удовольствие, но и страдание, возникает страх. Боясь боли и разочарований, люди перестают замечать чувства, избегают страсти и противятся любым изменениям. Они ищут покой, но вместо него погружаются в уныние.

Для того чтобы понять, как возникает позитивное отношение к миру, важно обратиться к его истокам и проследить то, как вообще приходит понимание: «Я живу!».

Мы ощущаем себя живыми благодаря трем элементам:

1 **Первым** из них является **витальность** (от лат. *vitalis* – *относящийся к жизни*) или ощущение силы собственного тела. Уровень энергии нашего организма мы ощущаем через активность процессов, происходящих в нем: температуру, частоту сердцебиения, ритм дыхания, способность к движениям и их координации. О ней мы говорим тогда, когда прислушиваемся: хорошо ли мы себя чувствуем или плохо, готовы действовать или устали, хотим бодрствовать или спать. Внутренний обмен питает наши потребности, влечения, стремления. Когда много сил, много и желаний, тогда они заставляют идти в мир. Телесные процес-

сы напрямую определяют возможность что-либо испытывать. Если человек истощен или болен – у него нет переживаний, внутри все замирает.

Тема физической слабости особенно остро встает при такой форме психического заболевания, как **эндогенная депрессия**. В случае этого расстройства чувство радости оказывается недоступным из-за физиологических причин.

2 **Вторым** элементом, который необходим для возникновения ощущения наполненности жизнью, является **осознание ее непрерывного движения и изменения**. Перемены сопровождают наше тело постоянно: на смену голоду приходит насыщение, усталость заменяется бодростью, сонливое сознание – ясным, болезненное – здоровым и наоборот. Непрерывность движения в себе мы воспринимаем, когда видим, как мы растем, формируемся, становимся зрелыми, а потом стареем.

Подобный круговорот мы наблюдаем и во внешнем мире: следим за чередой сезонов, временем суток, погодой. Если присмотреться, то метаморфозы можно увидеть повсюду: не бывает одинаковых часов, дней, недель, месяцев, лет, праздников и каникул. Перемены происходят не только с нами, но и с окружающими

нас людьми, местами и предметами. Отсутствие таковых ассоциируется с отсутствием жизни и вызывает тревогу.

3 Третьим элементом становится **эмоциональность** – способность переживать, соотносить происходящее с собой. Она проявляется прежде всего в том, что мы замечаем, что в ответ на события в нас возникают чувства. Можно сказать, что они подобны внутреннему глазу и вскрывают особое содержание ситуации, то, какое значение внешняя действительность несет непосредственно для нас. Другими словами, чувства помогают оценивать, какого рода влияние оказали тот или иной случай, человек, вещь или дело. Приобретенный опыт определяет отношение человека к жизни.

Таким образом, наряду с тем, что переживание радости от пребывания в мире – основа появления любви к нему – рождается из телесно ощущаемой силы и из пе-

реживания ее движения и изменения, оно также происходит из позитивного опыта отношений, который человек приобретает с рождения.

Хорошо, что я есть!

Для того чтобы проследить этот путь, необходимо помнить: что было важным для человека на протяжении последних лет, что помогало ему идти вперед и не сдаваться? Испытывает ли он сейчас благодарность по отношению к кому-то или чему-то?

Любовь к жизни возникает благодаря опыту близости с другими людьми и прежде всего отношениям с матерью. Благодаря маме ребенок получает саму возможность жить, поэтому опыт общения с ней оказывается определяющим. Если она любит ребенка, то это чувство, находя выражение в действиях, становится для малыша приглашением вступить в



мир и дает возможность появиться чувству, которое можно сформулировать как «Хорошо, что я есть».

Впоследствии это же переживание доброжелательным обхождением вызывают в человеке и другие люди. Когда он подхватывает это чувство, оно способствует развитию его принимающих и добрых отношений с собой и близкими.

Радость от пребывания в мире также усиливается через иные формы обмена с ним: взаимодействие с природой, животными, любимым делом, Богом. Она также может обретать силу через поступки: удовлетворение от того, что я что-то могу.

Как формируются позитивные отношения?

Необходимым условием для возникновения отношений является **время**. Если оно есть для себя, для других людей или иных взаимодействий, то возникают чувства.

Они приводят нас в движение, благодаря им мы можем видеть то ценное, что есть в нашей жизни, и таким образом полюбить ее. Возможность быть внутренне взволнованным возникает только тогда, когда происходят встречи, поэтому время – это пространство для отношений.

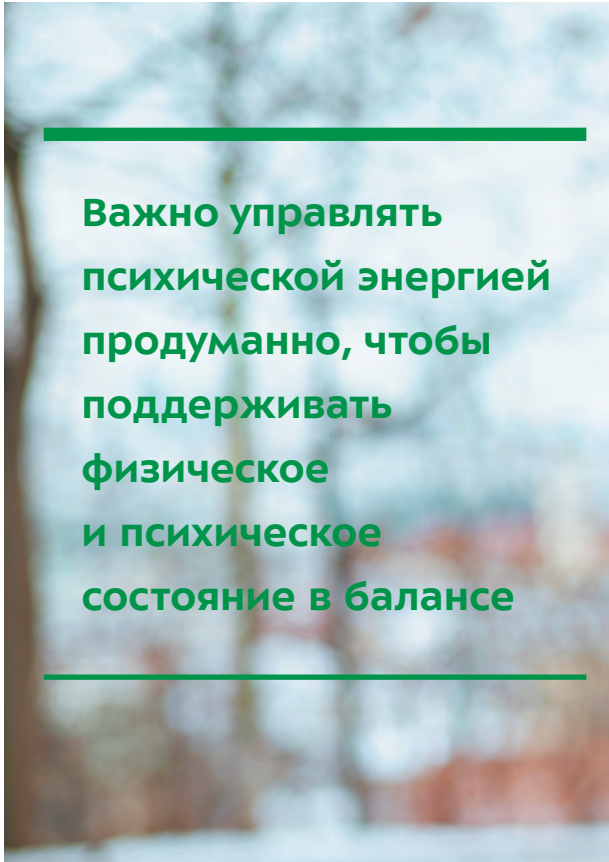
Другим не менее важным компонентом для возникновения переживаний становится **близость**. Благодаря ей мы подходим к объекту, даем ему на себя повлиять, оставить след, отпечаток. Именно время позволяет этому воздействию извне обрести свою силу. Возникшее впечатление вызывает в нас встречное движение, динамику – так зарождаются эмоции: грусть, радость, испуг, гнев, отвращение, удивление – ненадолго, так, чтобы дать начало чувствам.

В сравнении с первыми, последние более комплексны, при помощи них происходит соотнесение происходящего с

нашими убеждениями и установками, потребностями и ценностями. Это определяет характер будущих отношений. В совокупности все формы взаимодействий оказывают влияние на восприятие жизни в целом. Если они делают ее лучше, то происходит усиление позитивного отношения к ней; если они препятствуют чему-то важному для нас, подавляют или угнетают, то это ведет к депрессии. В широком смысле все, что стало для нас ценным, является тем, благодаря чему нам хочется жить. Если мы снова и снова переживаем радость, то узнаем: **«хорошо быть в этом мире!»**.

Открытость может вызывать боль

Тем не менее открытость в общении с другими не всегда бывает приятной. И может вызывать боль, если человек, например, часто слышит несправедливую



Важно управлять психической энергией продуманно, чтобы поддерживать физическое и психическое состояние в балансе

критику от партнера или других важных для него людей, сталкивается с высокими требованиями, переживает моменты неприятия или отвержения.

Боль и страдания возникают и тогда, когда мы делили свою жизнь с кем-то или жили чем-то, а теперь это утратили. Поэтому в близости каждый из нас может чувствовать себя очень несчастным: потерянным, ранимым и беспомощным, – и тогда тема любых отношений вызывает страх и депрессивные реакции.

Любовь – это решение

Таким образом, всем людям дана жизнь, но находить в себе смелость, чтобы открыто встречать ее, может далеко не каждый. В этом смысле любовь к ней является вызовом. Человек должен принять решение, ответить на вопрос: хочет ли он пойти на риск, пройти свой путь

со всеми его страданиями и радостями? Этот шаг может потребовать много времени. Для того чтобы осуществить его, нужно в достаточной мере прочувствовать и раскрыть хитросплетения реальности.

Одним из определяющих аспектов такого понимания является то, что **страдания и боль не противоречат жизни, а являются ее частью** и через столкновения с ними человек начинает чувствовать ее глубже и сильнее.

Если решимость открыться миру сформирована, то ценность от пребывания в нем не подвергается сомнению, а значит, беды, боль и горе могут быть встречены смело и пережиты.

Если человек по-настоящему любит жизнь, то это чувство пронизывает все его отношения и является для других большим приглашением к счастью.



НЕ ПЛЫТЬ

ПО ТЕЧЕНИЮ





Елена
ЗАХАРЕВИЧ,
психолог МСППН

Каждый человек является творцом своей жизни, осознает он это или нет. Одним людям удается выстраивать свой путь в соответствии с внутренними желаниями, интересами, потребностями, другие же просто «плывут по течению», обвиняя окружающих и обстоятельства в том, что с ними происходит. И если первые придерживаются активной жизненной позиции, беря на себя ответственность за получаемые результаты, и обычно удовлетворены ими, то вторые к этому не готовы, более пассивны и испытывают больше недовольства.

Если вы на данный момент понимаете, что хотите измениться к лучшему, то самый первый и важный шаг – взять ответственность за собственное счастье, за его получение. В этом случае вы перестаете надеяться и ждать, что кто-то или что-то сделает это за вас. Это можете сделать только вы.

Безусловно, есть составляющие вашей жизни, которые влияют на вас и на то, что происходит. Да и ответственность подразумевает в том числе рациональную оценку всех имеющихся возможностей и ограни-

Если вы на данный момент понимаете, что хотите измениться к лучшему, то самый первый и важный шаг – взять ответственность за собственное счастье, за его получение. В этом случае вы перестаете надеяться и ждать, что кто-то или что-то сделает это за вас. Это можете сделать только вы

чений. Но даже если вы пока ищете, что поменять, то пора пересмотреть свое отношение к ситуации, в которой находитесь, перестать быть «жертвой обстоятельств».

Мне не дано?

Возможно, на первом шаге к трансформации вы подумали: «Это невозможно, так не бывает, а если и бывает, то точно не со мной, я не смогу, мне не дано...». Именно это называется **ограничивающими убеждениями и негативными, дисфункциональными установками**, которые часто не дают жить так, как хотелось бы.

Стереотипы формируются в детстве, когда ребенок часто слышит повторяемые фразы от близких о себе, о мнимых истинах и усваивает их, ведь они производятся самыми важными и авторитетными людьми, а значит, им нужно верить.

Такие установки не всегда можно сразу выявить, поскольку те глубоко встроены, являются «картиной мира» и не осознаются. Для того чтобы отследить собственные негативные убеждения, можно завести тетрадь, в которую ежедневно в течение недели или двух записывать

постоянно повторяющиеся рассуждения относительно себя и своей жизни.

Через некоторое время станет видно, что есть фразы, которые встречаются чаще других, и важно именно на них и сфокусировать внимание. После того как вы поймете, что они действительно мешают, начинайте переформулировать, ищите альтернативу, которая будет подходить именно вам и вызывать положительные эмоции. Запишите новые выражения и повторяйте, проговаривайте и мысленно, и вслух как можно чаще. Поначалу, возможно, они будут вызывать у вас сомнения, скептицизм, но со временем станут вашим новым убеждением.

На этот процесс, как и на формирование любой появляющейся привычки за счет создания новых нейронных связей, может потребоваться около месяца. Все это время будьте к себе бережны, постарайтесь меньше критиковать и больше поддерживать (даже если что-то не получается), ведь первые шаги всегда даются непросто.

В процессе работы над установками вы начнете менять мнение о себе, своей жизни, мире в целом. И вот тут и наступит вре-

мя следующего важного шага – подробно задуматься над тем, каким же человеком вы мечтаете быть, какую жизненную систему хотели бы создать, что вас сделает по-настоящему счастливым.

Так чего же я хочу?

Ответить на вопрос «Чего я хочу?» бывает достаточно сложно, особенно если вы долгое время привыкли «плыть по течению» или жить «по чужим правилам». Но это, возможно, самый важный вопрос и ответ на него можете знать только вы. Поэтому не торопитесь с быстрыми и поверхностными решениями, постарайтесь заглянуть вглубь себя, найдите истинные мотивы поиска в соответствии с личными ценностями.

Для того чтобы создать подробный образ, вы можете использовать несколько техник.

- **Написать эссе, небольшое сочинение на тему «Желаемая жизнь через год/три/пять»**, в котором нужно подробно описать не только ваше видение будущего в разных сферах, то, что хотели бы иметь, но и внутреннее состояние, то, как вы себя будете чувствовать при этом. Можете представить это и в виде фильма, как будто смотрите кино про себя в будущем

- **Создать коллаж желаемого.** Эту технику выполняйте в дополнении к первой или самостоятельно.

Для чего необходимо подобрать картинки, соответствующие вашим конкретным мечтам.

Коллаж можно делать на листе ватмана, приклеивая вырезки из журналов или распечатав нужные, а также в электронном виде





Эти две техники направлены на работу как с сознательной частью (прописывание, подбор иллюстраций позволяют детально осознать наши истинные потребности, желания и структурировать их), так и с нашим подсознанием, когда оно активно включается в поиск возможных вариантов и путей достижения мечты.

• Техника «Колесо жизни» или «Колесо жизненного баланса» может не только прояснить образ мечты, но и составить подробный план для такого достижения. Для начала

подумайте, из каких важных сфер состоит ваша жизнь. Обычно их выделяют 8: семья, здоровье, работа (карьера), финансы, окружение, саморазвитие (обучение), отдых, хобби (увлечения).

По своему усмотрению вы можете добавить и другие. Распечатайте на принтере или нарисуйте от руки на листке А4 круг. Разделите его на количество сфер жизни, которые вы для себя выделили.

Соедините центр с точками на окружности. Впишите в каждый блок сферу жизни, которую считаете важной.

Далее вам необходимо проанализировать каждую по 10-балльной шкале, задав такой вопрос: «Насколько я удовлетворен(а) тем, что сейчас происходит в данной сфере?» и отметить на шкале.

И ответить себе на вопрос: «А что для меня будет наилучшим результатом в каждой сфере, на сколько баллов потянет?» и подробно расписать это.

Следующим действием будет ответ на вопрос: «Что я могу сделать для этого, какие предпринять первые шаги?». Затем составить конкретный план. Данную технику важно не только выполнить, но и регулярно отслеживать предпринятые действия, отмечать изменения в жизни и на шкале, что позволит акцентировать внимание на успехах, которых вы достигли.

Осваивайте новое

Когда есть представление о желаемом, о том, куда хотите двигаться, важно не только фокусироваться на будущем, но и предпринимать конкретные действия в настоящем. Помните известную фразу Эйнштейна: «Бессмысленно продолжать делать то же самое и ждать других результатов»? Пересмотрите свои привыч-

ки, ежедневные автоматические действия, которые создают вас и вашу реальность, внедрите новые. Чаще бывайте в неизведанных местах, осваивайте и изучайте новое, знакомьтесь с людьми, единомышленниками.

Задумайтесь над своим окружением... Способствует ли оно развитию, соответствует ли вашим ценностям, поддерживают ли вас на пути к изменениям? Задавайте себе вопрос: «Ведет ли сегодня то, что я делаю, предпринимаю, создаю, к тому, чтобы прийти к желаемой жизни?».

Становясь создателем собственной реальности, вы отправляетесь в интересное путешествие, навстречу мечте. Как и на любом пути, придется встретиться с препятствиями, сомнениями, страхами, неудачами. В такие моменты относитесь к себе с любовью и поддержкой.

Ищите ресурсы, которые помогут преодолеть непростой момент и продолжать двигаться в выбранном направлении. Не стесняйтесь просить помощи у близких или обратиться к психологу. И помните, вы творец своей жизни, и счастье в ваших руках!





ЧТО

НЕ ТАК?

Все вроде в порядке: стабильная работа, друзья еще со школы, коллеги-приятели, поездки на дачу к родителям, где всегда тебе рады. Но почему не покидает ощущение, будто все сложилось не так, как хотелось? Что все давно решено, а вы лишь катитесь по проложенным рельсам? Рутин...



Анна
ПУСТОВАЛОВА,
психолог

Окружение только усугубляет ситуацию: вокруг все кажутся счастливыми – активно поднимаются по карьерной лестнице, путешествуют, ходят на вечеринки... Давайте попробуем остановить порочное колесо беспокойства и самобичевания.

Ищем причины

В какой момент мы решаем, куда нам двигаться по жизни? Какое образование получить, в каких компаниях работать, с какими людьми вступать в отношения? Ответы на все эти важные вопросы в нас закладывают родители.

Причина первая: родительские установки

Личность взрослого является носителем норм и правил. С раннего возраста родители не только рассказывают, как устроен мир, но и ежедневно демонстрируют шаблоны жизненного пути. Окончить школу, получить образование (только обязательно математическое, гуманитарные науки – несерьезно!), работать в научном институте за маленькую

Love the life you live.
Live the life you love.

(Люби жизнь, которой живешь.
Живи жизнью, которую любишь.)

Боб Марли, музыкант

Наука уже давно установила, как сильно окружение влияет на личность. В каждой социальной группе есть правила, которым сложно противостоять: кем принято работать, какие бренды носить, с какими людьми общаться

зарплату (главное – моральные качества, а не деньги) и так далее...

Будучи детьми, мы просто не знаем, что можно иначе. И уж тем более мало кто из взрослых учит ребенка прислушиваться к своим желаниям.

Родителей сложно винить: они волнуются за нас, хотят повести свое чадо проверенным, оптимальным маршрутом.

Вырастаем, но продолжаем жить по этим «негласным правилам», настолько глубоко они засели, что в голову не приходит их нарушить! Даже если осознаешь, что они уже не работают, воспринимаешь как данность. Так сценарий жизни, заложенный родителями, может влиять и сегодня.

На этом опасность не кончается. Помимо установок из детства, люди впитывают и стереотипы социальной среды.

Причина вторая: социальные сети

Наука уже давно установила, как сильно окружение влияет на личность. В каждой социальной группе есть правила, которым сложно противостоять: кем принято работать, какие бренды носить, с какими людьми общаться. Голос

собственных потребностей забивается, нами руководит естественное желание быть частью своей группы. А значит, уступать и играть по ее правилам.

В эпоху web-технологий такое влияние достигло колоссальных масштабов. Ежедневно миллионы людей транслируют стиль жизни в социальных сетях, рассказывают, как нужно жить. Интернет создает тренды, которых (часто слепо) пытаются придерживаться все. Смотрим на красивую картинку и невольно пытаемся копировать такой «life style», не спрашивая, подходит ли он нам.

Испытываем чувство неполноценности, зависти и неудовлетворенности жизнью, когда все вокруг начали, например, путешествовать. И даже игнорируем тот факт, что боимся летать на самолете или из-за диабета сложно найти подходящую еду в пальмовой роще Таиланда.

Причина третья: синдром отложенной жизни

Помимо родительских предписаний и глянцевого примеров существуют и личные установки. Например, вы уверены, что идеальная жизнь еще впереди, а пока... к ней нужно готовиться.

Настоящее воспринимается как черновик перед светлым будущим. Похоже на сервиз в серванте, из которого пьют чай только по праздникам. Делят жизнь на «до» и «после», перманентно находясь в состоянии подготовки к чему-то. Этой абстрактной конечной точкой может быть что угодно – «когда уволюсь с работы», «перееду в другую квартиру, тогда...», «вот доделаю ремонт», «обязательно разбогатею и...». Подход един: сейчас репетиция – настоящая жизнь потом.

Долой стереотипы!

Придется начать с разочарования: на 100% от установок избавиться не получится. Человек – существо социальное: всегда что-то или кто-то будет влиять, будь-то близкие или модные журналы. Не лучше ли пересмотреть собственный сценарий и начать разбираться, что действительно подходит, а от чего лучше отказать?

Попробуем заглушить внешний шум и заглянуть внутрь себя. Способы для этого самые разные:

1 Анализировать

Вспомните жизненный путь, начиная с детства и заканчивая сегодняшним днем. **Выделите объекты, которые всегда вызвали наибольший прилив радости, интереса и удовольствия из абсолютно любой сферы бытия:**

- люди, которые вас восхищали;
- предметы быта, например коллекция фарфоровых чашек;
- публичные личности, на которых хотелось бы походить;
- из детства – мечта о будущей профессии, но поступление туда, куда указали родители.

Не сдерживайте и не ограничивайте себя. Не осуждайте, даже если эти предпочтения покажутся вам странными. Будьте честны с собой, постарайтесь выписать не менее 35 пунктов в любых формулировках.

2 Изобразить

Ваша задача – нарисовать картину под названием «Моя счастливая жизнь».



Люди, умеющие защищать свои личностные границы, редко болеют или не болеют совсем

Начинайте! Набросайте несколько картин или одну – не важно.

Главное – позволить себе освободиться от рамок и посмотреть, что должно наполнять счастливую жизнь.

3 «Снять кино»

Попробуйте посмотреть на себя со стороны, представить во всех деталях «образ Я». Какой он? Как выглядит? Каков по характеру? Что ж, этот образ – главный герой фильма, а вы – режиссер. Задача – снять «шедевр» о своем «образе Я». В любом жанре: драма или комедия... Главное, что вы, создатель, хотите для главного героя самого лучшего. Посмотрите и постарайтесь выделить характерное: что наполняет жизнь персонажа, какие люди его окружают, чем он занимается, чем руководствуется при принятии решений... Это и будут реперные точки для дальнейшего анализа вашего сценария.

Что дальше?

Благодаря этим трем способам вы получили общую картину того, как выглядит жизнь, о которой вы мечтаете. Теперь стоит разобрать ее на основные элементы, понять, какие сферы особенно нуждаются во внимании. Например, нарисовали беговую дорожку – это может указывать на то, что на самом деле вы всегда мечтали заниматься спортом. Или в списке обнаружилось, что в 12 из 35 пунктов фигу-

рирует профессия художника. А в кино о самом себе у вас много верных интересных друзей.

Сопоставьте с реальной жизнью

Чем они отличаются? Что общего? Чего не хватает? Что мешает сложить желанную картинку? На кого ориентируетесь при принятии решений? Может, вы до сих пор пытаетесь оправдать мамы надежды стать успешным юристом? Подумайте, где расходятся идеальный и реальный сценарии, кто или что не дает двигаться в нужном направлении.

**Если это родительская семья,
то кто именно из ее членов?**

**Если влияние круга общения
или культуры, то каков источник?**

**Если постоянно откладываете
жизнь на потом, то
кто из окружения делал так же?**

Что мешает начать действовать?

Здесь и сейчас

Не следует откладывать на «когда-нибудь», но и экстренно переворачивать жизнь с ног на голову тоже не стоит. Действуйте постепенно, убедитесь в своих устремлениях. Подумайте, с чего начать уже сегодня? Если вы мечтали быть музы-

кантом, начните с видеоуроков. Не нравятся интерьер квартиры – купите для начала красивую кружку для кофе или журнальный столик. Эти маленькие шаги к новой жизни помогут почувствовать себя лучше. Ведь устремления больше не пылятся на полках сознания, вы уделяете им время и внимание.

Возможно, что для некоторых этого будет достаточно. Если нет – продумайте способы, как можно достичь желаемого. Составьте план, прошерстите интернет, распишите свои действия. Не исключено, что некоторые цели так и останутся неисполнимыми. Тогда стоит найти другие либо направить внимание на те пункты, которые сделают вас счастливыми.

Замечайте изменения

Прошла целая неделя, а вы все еще не живете идеальной жизнью?! Так дайте себе время: любые изменения – постепенная работа. Обратите внимание на то, в какие моменты вы почувствовали улучшения. Не отказывайте себе в удовольствиях, жизнь – не репетиция!

Что не делает нас счастливыми?

У каждого из нас есть ряд регулярно раздражающих вещей. Мы можем даже

не замечать, как такие мелочи портят настроение. Их вовсе не обязательно терпеть, избавьтесь от них!

Раздражает автобус на работу? Посмотрите, есть ли альтернативный вариант. Давно нервирует отвалившийся крючок в ванной? Прибейте или попросите о помощи знакомых. Это может касаться всего – конкретных людей в окружении, обстановки или потерявшего актуальность хобби.

Будь эгоистом

Хотеть для себя лучшей жизни – здоровое, естественное желание для человека. Постоянно оправдывать чужие ожидания, жить на автомате и не понимать, чего хочешь, – несчастье для любого. Чужую жизнь прожить не получится, увы, она у всех одна.

Нужна смелость!

Необходимы не только признание, чего ты на самом деле хочешь, но и смелость начать так жить. Как бы ни хотелось взять испробованный сценарий – скопировать не получится.

Спрашивайте себя, что вам нравится, следуйте за своим интересом и не стесняйтесь этого! Собственный путь гораздо увлекательнее чужого.





Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

МОЙ МАЛЫШ – СОЛНЕЧНЫЙ!

Я на 6-м месяце беременности. И очень счастлива, несмотря на результаты последнего УЗИ. А они неутешительны: ребенок родится с синдромом Дауна. Муж в шоке. Не знаю, как сказать его и моим родителям. Что делать?

К сожалению, так иногда бывает: обследование долгожданного малыша показывает патологию. И подобная ситуация требует от родителей прежде всего честности и мужества. В наше время рождение «солнечного ребенка» уже не воспринимается как что-то непреодолимо тяжелое — разработаны методики для наиболее гармоничного развития ребенка, принципы общения вас с ним и его с другими людьми, а главное — есть все условия для его счастливой жизни в семье и в мире. Безусловно, уход и воспитание особенного сына или дочери потребуют от вас и ваших родных больше сил, внимания и терпения, но это зачастую в той же степени относится и к абсолют-

но здоровым деткам. Поэтому сейчас самое важное — подумать не над тем, что вы скажете своим родителям, а о том, как вы любите и ждете первенца и что ваша любовь поможет ему расти радостно, любя мир. А вас он уже делает счастливой — значит, точно все в порядке.



ЭТИ СЛОЖНЫЕ ПОДРОСТКИ

Моему сыну 16, и очень часто я вижу на его лице печаль, он безучастный какой-то, ничто как будто не радует... Говорит, депрессия. Ну какая еще депрессия! В его-то возрасте! Учится хорошо, школа престижная, мы все для него делаем. Не понимаю...

Подростки – совершенно особенные люди, и их порой с трудом понимают даже самые близкие. Все дело в том, что ваш сын, стремительно взрослея, пытается понять окружающий мир и людей, а главное – активно ищет свое место в нем. Поиски себя – очень сложный путь, изобилующий как приятными открытиями, так и постоянными разочарованиями – и в других, и в себе, которые подросткам даются особенно трудно в силу их неопытности, восторженности и категоричности. Ваш сын – молодец, что, несмотря на свойственные возрасту сложности, хорошо учится в школе, где требования наверняка высокие. И в том, что он так ответственно относится к учебе, – ваша заслуга.

Однако знаете ли вы о его предпочтениях в досуге? Чем он увлекается, о чем мечтает? Какими бы были его идеальные каникулы и выходные? Порой родители подростков признаются, что тех абсолютно ничего не интересует, кроме компьютера, а на самом деле дети с огромным удовольствием отправились бы в соседний город в музей техники,

провели день в конно-спортивном клубе или поучаствовали в мастер-классе по гончарному делу.

Правда, есть важный момент – многое зависит от того, как презентовать мероприятие, и от его участников: возьмите пару друзей и организуйте обед в оригинальном кафе, например. Поверьте, успех предприятия и горящие глаза ребят обеспечены!



НЕ УМЕЮ ЛЮБИТЬ ЖИЗНЬ

Любовь к жизни, про которую все твердят, уже надоевшая тема! Хорошо им говорить, когда дом – полная чаша, дети накормлены и одеты... У моей сестры трое: младшему 4, старшему 12 лет. С мужем развелась из-за его склонности к алкоголю. Не жизнь, а сплошные испытания! Хорошо еще, я помогаю, потому что у меня нет родных детей, племянников считаю своими... Но часто просто руки опускаются!

Есть такая шуточная фраза: «Когда ты несчастлив, то лучше плакать в собственном авто, чем в трамвае». На самом же деле настоящее горе, переживаемое в стенах дома на Рублевке, ничем не отличается от горя, случившегося в «однушке» далеко за МКАД. А что до любви к жизни, то ее суть заключается именно в любви к тому, как ты живешь и как к этому относишься, а не к тому, что имеешь. И тут, согласитесь, все равны: при любом раскладе можно не замечать хорошего в собственной жизни, а видеть лишь трудности, и при этом всецело погрузиться в изучение того, что делает жизнь других гораздо успешнее. Вы молодец, что помогаете сестре и племянникам, поддерживаете их — уверена, они это очень ценят и считают, что им повезло.

Ваша сестра именно из-за любви к жизни и детям отважилась на развод, хотя только пережившие подобное могут представить, насколько трудно на это решиться. И кстати, как ни парадоксально, именно жизненные сложности учат человека не только упорному преодолению даже самых патовых ситуаций, но и уменью видеть прекрасное в себе и вокруг себя. Искренняя любовь и участие близких, старание детей, помогающих маме, делающей для них все, успех, который обязательно приходит после долгих и постоянных усилий, – все это остается незамеченным для тех, кто не переживал подобных испытаний. Самое главное: искренняя любовь – к человеку или жизни – безусловна. Только в этом случае ждет настоящее же счастье.

ПЛАЧ В ПОДУШКУ

Моей дочери 39 лет. Семьи и детей нет... Она постоянно впадает в уныние и плачет... Как поддержать? Что сказать?

Скорее всего, причина депрессивных настроений молодой женщины не в отсутствии семьи как таковой – кстати, у нее есть вы, и поэтому она уже не одинока. Скорее всего, дочке не хватает чего-то, что по ее представлениям делает ее счастливой. Однако мужчина – пусть даже любимый и любящий, отдельная квартира – даже в центре города, и большая, престижная работа с высокой зарплатой сами по себе еще никого не осчастливили. Гораздо важнее уметь любить и ценить то, что ты имеешь, при этом осознавая, что все необходимое

для того, чтобы жить с удовольствием, у тебя есть. А когда человек доволен собой и окружающим миром, не считает себя в нем лишним и радуется каждому дню, то всегда найдется тот, кто захочет быть с ним. Покажите своей дочке прекрасное в ней, обратите ее внимание на качества, которые делают ее особенной, помогите подчеркнуть их изменением образа жизни или стиля, приобретением новых увлечений и расширением круга общения – узнав лучше себя, она позволит и другим увидеть в ней главное и замечательное.



ЛЮБОВЬ —

**ЛУЧШАЯ
ЗАЩИТА**





Ольга
БОРОДИНА,
психолог МСППН

Одно из чудес света, мавзолеей Тадж-Махал, поистине можно считать символом любви. Шах Джахана после смерти любимой супруги увековечил ее имя, построив шедевр архитектурного искусства невероятной красоты. Великое множество смелых, неожиданных, порой шокирующих поступков делалось во имя этого сильного чувства. Что принято называть любовью, ведь у этого чувства множество определений? Казалось бы, каждый способен испытать ее, но дать объяснение не так-то просто...

Тема любви занимает не только художников, поэтов, философов, но в последнее время и ученых. Специалисты, занимающиеся межличностными отношениями, считают, что нам жизненно необходимо любить, ощущать тепло, заботу и поддержку ближнего.

В книге «Обними меня крепче» Сью Джонсон, британский психолог,

Любовь познается в семье. Именно со значимыми близкими ребенок чувствует заботу и поддержку. Каждый малыш как сосуд, который важно наполнить любовью. Ученые утверждают, что чаще всего проступки совершают те дети, которые недополучают любви

утверждает, что счастливые пары, в которых присутствует любовь, защищены от стресса и справляются с потрясениями лучше. Многочисленные исследования доказывают, что в семьях, где нет любви, в 10 раз повышается риск возникновения депрессии. Порой простое прикосновение любимого человека способно успокоить нас, дать опору. Доказано, что даже физическая боль становится слабее, когда вас поддерживают.

И наоборот: нет любви, и нам плохо! **Наоми Эйзенберг**, социальный психолог и ученый, выявила, что неприятие и отторжение активизируют те же нейроны, что и физическая боль. Поэтому фраза «ранить чувства» очень точная. В следующий раз, когда захочется сказать близкому человеку что-нибудь неприятное, стоит себе об этом напомнить. Удивительно, но люди, которых мы любим, регулируют наши эмоции и другие процессы в организме.

Дети и любовь

Любовь познается в семье. Именно со значимыми близкими ребенок чув-

ствует заботу и поддержку. Каждый малыш как сосуд, который важно наполнить любовью. Ученые утверждают, что чаще всего проступки совершают те дети, которые недополучают любви.

Мишель Оден в книге «Научное познание любви» отмечает, что склонность подростков к насилию можно рассматривать как нарушение способности любить окружающих. Доказано, что важным фактором, увеличивающим склонность к преступлениям, наряду с осложнениями в родах было разлучение с матерью или отказ роженицы от ребенка.

Джон Боулби, британский психиатр, основоположник теории привязанности, выявил, что устойчивые связи со значимыми и ценными людьми – превосходный механизм выживания, появившийся в ходе эволюции. Нам жизненно необходимо, чтобы был объект привязанности. Это такая же важнейшая потребность, как еда, вода и отдых.

Так, например, исследования поведения детенышей обезьян, разлученных сразу же после рождения с матерью и лишенных дальнейшего контакта, про-

демонстрировали, что взрослые приматы выростали в неадаптивных, социально неполноценных животных: не умели создавать пары, большинство из них отличались саморазрушающим поведением.

В наше время ни у кого не вызывает сомнения, что дети нуждаются в постоянной эмоциональной и физической близости значимых людей. В 30–40-х годах в американских больницах стали массово умирать сироты, лишённые эмоциональных контактов и прикосновений, при этом внешне здоровые. У тех, кто выживал, отмечалась физическая и психическая отсталость. Именно тогда Рене Шпиц, американский психоаналитик, ввел термин «госпитализм». Если потребность в эмоциональной близости игнорировать, можно нанести ребенку непоправимый вред.

Любовь и взрослые

Любовь нужна как детям, так и взрослым. Одиночество разрушительно для

психики человека. Неслучайно преступники так боятся одиночной камеры. Она всегда считалась одним из самых жестоких наказаний.

Джон Боулби провел исследование с участием вдов после второй мировой войны. Женщины демонстрировали те же модели поведения, что и беспризорники. Именно потребность в привязанности, быть любимыми стоит за стремлением создавать отношения. Только так можно получить эмоциональную поддержку и принять ее. Нам важно быть уверенными, что партнер в тяжелой ситуации поддержит. При расставании мы больше тревожимся и, наоборот, чувствуем себя более уверенно, зная, что вернемся к любящему человеку. Это похоже на детскую привязанность к матери.

Брак в современном обществе отвечает за потребность в близости и эмоциональной безопасности. Важно, чтобы нас любили такими, какие мы есть. Имен-



Брак в современном обществе отвечает за потребность в близости и эмоциональной безопасности. Важно, чтобы нас любили такими, какие мы есть. Именно так принимаются решения быть вместе. И если эмоциональной близости не будет в паре, никакой страстный секс или наваристый борщ не смогут стать прочной основой

но так принимаются решения быть вместе. И если эмоциональной близости не будет в паре, никакой страстный секс или наваристый борщ не смогут стать прочной основой.

Счастливые отношения помогают переживать превратности судьбы и защищают от стресса. В паре проще справляться с тревогой и паникой. Любовь – неисчерпаемый источник силы для обоих.

Во время второй мировой войны в лагерях смерти шансов выжить было больше у тех, кто был не один. Считается, что одинокие люди чаще страдают гипертонией, и эмоциональная изоляция несет больше рисков, чем курение.

Важно не только наличие близких отношений, но и их качество. Подавляющие и агрессивные отношения подрывают здоровье. Напряженность угнетает гормональную и иммунную системы, и даже замедляет заживление ран.

Чтобы сохранить близкие, доверительные отношения как со взрослыми, так и с детьми, советуем придерживаться следующих рекомендаций:

- **Не вживайтесь в обиды.**

Это не полезно для отношений, можно «застрять» на долгое время

- **Прикасайтесь и обнимайте друг друга.** Прикосновение любимого человека успокаивает перевозбужденные нейроны, смягчает напряжение и боль. Считается, что для счастья необходимо (особенно детям) минимум 8 поцелуев в день и несколько минут объятий

- **Давайте себе время для поддержки.**

Заботьтесь о себе, доверяйте своей интуиции, принимайте любые состояния в себе. Развивайтесь, учитесь новому!

- **Выстраивайте близкие, гармоничные отношения.**

Этот процесс требует постоянной работы, но результат того стоит

- **Ничто так не объединяет, как совместная деятельность**

- **Создавайте общие традиции.**

Они являются удивительной объединяющей силой. И для этого совсем не обязательны сложные церемонии

- **Благодарите любимых.**

Всегда есть повод для благодарности: за приготовленный завтрак,

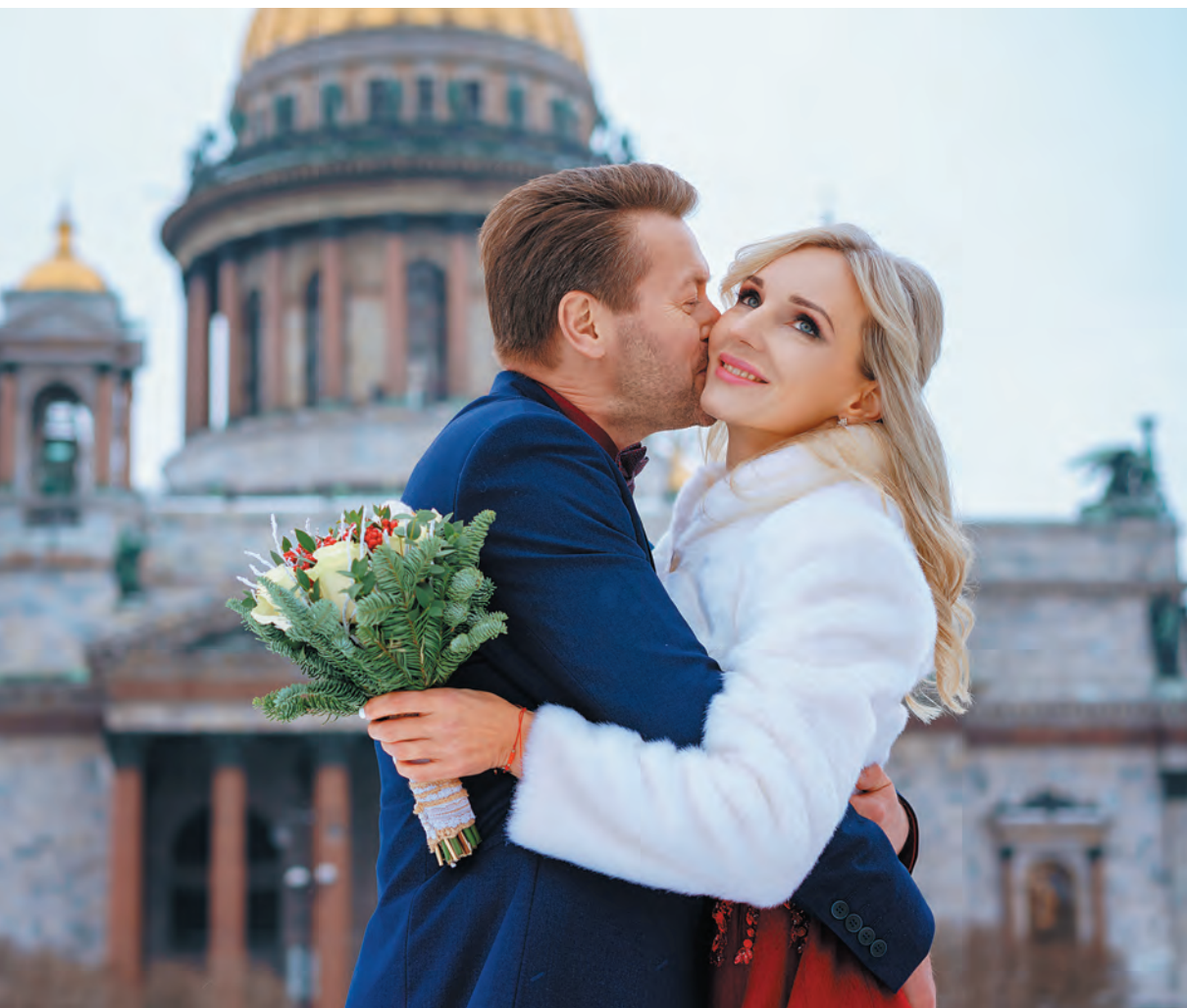
сопровождение ребенка в школу, добрые слова друг другу

- **Говорите близким о своей любви как можно чаще**

- **Уважайте любые изменения в ваших отношениях.**

Возможно, пришло время для чего-то нового

Все больше ученых и мыслителей склоняются к тому, что способность любить станет неизбежным условием выживания человечества. Будьте любимы и любите!



ОСОЗНАННОЕ

МАТЕРИНСТВО





Елена
ГЛЕКОВА,
психолог МСППН

Появление на свет ребенка – это большая радость и счастье, ожидание нового и невероятного подъема от возможности подарить жизнь, нежность, заботу и любовь. Вновь окунуться в детство, ощутить в своих руках живое чудо, сотворенное тобой, почувствовать невероятный запах малыша, нежность его кожи, испытать восторг от его первой улыбки, первых шагов, первого слова. Радоваться, огорчаться, волноваться и гордиться, наблюдая за тем, как он растет...

Я не ждала

Если появление на свет малыша не запланировано, то будущую маму наверняка охватят смутение, тревога и необходимость сделать выбор: быть беременной или нет. Очень важно, чтобы на этом этапе она смогла получить помощь и поддержку от мужа, родных и близких, тех, кто будет рядом в очень важный и ответственный период жизни.

Если решение будет положительным, то женщину ожидает новый этап – материнство. Этап, который потребует и силы, и смелости, и терпения и умения дарить любовь и тепло. И ответственности за счастье и благополучие ребенка.

Очень важно, чтобы решение будущей мамы о рождении ребенка было осознанным

Испытание на прочность...

Бывает, что будущая мама узнает о том, что ребенок может родиться с патологией. Это тяжелое испытание и тяжелый выбор. И для самой женщины, и для всей семьи в целом. Предстоит множество исследований и раздумий. В этот период необходима поддержка близких и специалистов, чтобы женщина смогла осознать, готова ли она рискнуть, есть ли у нее силы, желание и возможность. Скорее всего, нелишней будет помощь психолога. И потребуются мужество, чтобы, осознав свои ресурсы, принять собственное решение.

Поэтому очень важно, чтобы решение будущей мамы о рождении ребенка было осознанным.

К сожалению, нередко бывает, что родив малыша, женщина испытывает разочарование от того, что не чувствует радости и счастья материнства. И сталкивается с проблемами, о которых даже не предполагала. Об этих трудностях ей не рассказали ни врачи, ни старшие женщины в семье.

На современный лад

Сегодня молодой маме не так легко адаптироваться к новому образу жизни. Раньше в одном доме проживало много поколений, и не возникало вопросов, что делать, когда у тебя появляется малыш. В семье регулярно рождались братья, се-

стры, племянники. Поэтому будущие родители с детства знали: как ухаживать и воспитывать детей, какие у кого обязанности. А сейчас нередко первый младенец, с которым могут взаимодействовать молодые родители, – это их собственный ребенок.

Молодая мама, жизнь которой до рождения ребенка была наполнена общением, постоянными передвижениями и множеством вариантов выбора, сталкивается с ощущением «острой несвободы». Ведь теперь ее жизнь подчинена нуждам маленького человечка, который полностью от нее зависит.

Метаморфозы

После родов женщину ожидает немало изменений: меняется ритм и образ жизни, роли в семье, обязанности, отношения. У супругов могут возникать конфликты и взаимные претензии.

Женщину волнуют изменения, которые происходят с ее телом, фигурой. Часто беспокоят эмоциональная нестабильность, накапливающаяся усталость и недосыпание. Не хватает внимания и общения. И хочется быть хорошей мамой, примерной хозяйкой и идеальной женой.

Чтобы быть готовой к предстоящим изменениям, спокойно справляться с трудностями, знать, где искать ресурсы и получать радость от материнства, важно получить психологическую и информационную поддержку.

ТРЕНИНГ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

И КАЖДЫЙ МИГ НАМ ДОРОГ



В ПРОГРАММЕ КЛУБА:

- психологическая подготовка к родам
- как научиться понимать своего малыша
- как построить гармоничные отношения в семье
- как предотвратить послеродовую депрессию
- ресурсы для материнства
- грудное вскармливание
- развитие малыша и уход за ним после родов
- возрастные кризисы ребенка

Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»
г. Зеленоград, Березовая аллея,
корп. 418

+7 (499) 735 22 24

**8 занятий по 3 часа
в будни с 11:00 до 14:00**

Для участия необходимо
наличие прививочного
сертификата или QR-КОДА



Елена
БАРАНОВА,
психолог МСППН

ПРИВИВКА ПРОТИВ СТРЕССА

Стресс – это неспецифичный ответ организма на любое предъявленное ему требование.

Ганс Селье

Стрессы являются неизбежной составляющей человеческой жизни. Можно даже сказать, что они нужны, поскольку позволяют мобилизовать внутренние ресурсы. Однако необходимо научиться противостоять им, чтобы поддерживать физическое, психологическое и психическое здоровье.

Что предполагает формирование стрессоустойчивости?


РАБОТА С ТЕЛОМ

Его нужно напрягать, расслаблять, тренировать, поддерживать. Ежедневная физическая нагрузка также требуется нашему организму, как утренняя чистка зубов и принятие пищи.

! **ВАЖНО**

На сороковой минуте занятий физической культурой в организме вырабатываются эндорфины – гормоны радости.

Однако нужно приложить волевые усилия для того, чтобы преодолеть лень, сопротивление, желание понежиться в постели. И мотивация у каждого своя: у кого-то она основывается, к примеру, на эмоциональной памяти, чем-то вроде того, «как хорошо мне было вчера после пробежки».

 Необходимо найти **свою** аргументацию и вид физических активностей

Дополнительные условия:

- правильное питание
- своевременное обращение к врачу, в том числе профилактическое
- массаж (если нет противопоказаний)

и все, что приятно для организма, а значит, благоприятно для поддержания нервной системы.

Мы несем в себе груз переживаний как положительных, так и отрицательных. Работа с телом помогает снять неприятные эмоции, не позволять им становиться причиной физических, психосоматических и психических заболеваний.

ЭМОЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ –

Основная составляющая любого разумного существа. Чувства сигнализируют о том, что нравится, а что нет.

ВАЖНО

- ! прислушиваться к эмоциям и быть в контакте с ними.

Эмоциональной грамотности не обучают нигде, но важно понимать свои эмоции, а также эмоции другого человека.

Что делать с эмоциями для противостояния стрессу?

- Распознавать внутри себя, выражать (словами или действиями), анализировать, чтобы понимать, что стоит за тем или иным чувством, трансформировать негативные в позитивные.
- Вызывают стресс не только неприятности и проблемы, но также радостные, волнительные события, например, свадьба или рождение ребенка, покупка квартиры; даже путешествие, которое принесет множество положительных эмоций и впечатлений, сопряжено порой с излишними переживаниями.

Эффективны: письменные практики: ведение дневника или блога, в которых записывать события дня и переживания, радостные и грустные. Это формирует рефлексию.

Рефлексия – способность анализировать – частично высвобождает накопившийся негатив, помогает обрести состояние внутреннего равновесия

НАШИ МЫСЛИ

формируют эмоции, а те, в свою очередь, находят отражение в теле.

Поток мыслей можно останавливать, говоря себе «стоп», преобразовывать их из негативных в позитивные, отслеживать и перенаправлять, например, в нужное русло или действие.

Мысли – это то, на что человек вполне может и должен влиять

У каждого есть потребность в той или иной мере делиться своими переживаниями, обсуждать то, что с ним происходит.

В группе риска:

ребенок или подросток, испытывающий глубинное одиночество от невозможности выстроить диалог с близкими, быть услышанным и получить поддержку, принятие, уважение.

Таким образом, опираясь на три уровня – ум (мысли), тело и эмоции, можно успешно противостоять стрессовым факторам, укреплять свое здоровье – психологическое, физическое и психическое.



А СЧАСТЬЕ

ТАК БЛИЗКО





Надежда
БАСКАКОВА,
психолог МСППН

Многие убеждены, что счастье – это нечто трудно достижимое. Возможно, оно где-то и существует, «в тридесятом царстве, только не у меня и не в этой жизни». Напрасливается аналогия с охотой на ящерку. Только схватил ее за хвост, глядь, а хвост в руке, сама же плутовка убежала...

В блоге **Софии Королевой** «Жизнь на яркой стороне» (http://sofiya.psypalitra.ru/p/blog-page_31.html) нашла статью, в которой автор, рассуждая о ресурсах, приводит несколько емких фраз посетителей о жизни и счастье:

«Моя жизнь – это маленький персональный ад. Конечно, это мне все неспроста. Подозреваю, что вполне поняла, для чего мне все это (не за что, а именно для чего!!). И я была бы не я, если бы не все это. И отлично знаю, что мне дано только то, что я в состоянии преодолеть и не более».

Ложные метафоры рисуют образы, которые связаны с чем-то или кем-то, находящимся «вне самого человека», и точно показывают, что в настоящий момент личность не имеет счастья, следовательно, живет несчастливо

Автор этого сообщения задается вопросом: «Для чего мне все это?» и, отвечая на него, ставит жесткое ограничение самой себе: «и не более».

Есть другие высказывания, например: «Счастье – это багаж, который всегда с нами, надо просто про него не забывать». Этот вариант кажется позитивным, но далее автор предлагает положить счастье-багаж в камеру хранения, оставить у себя лишь ключ от нее. И я вспоминаю песню А. Пугачевой «А знаешь, все еще будет!», где есть поэтическая строка о счастье: «Счастье, что оно? – Та же птица, упустишь и не поймает. А в клетке ему томиться тоже ведь не годится, трудно с ним, понимаешь?».

Субъективное благополучие

Мечта любого человека быть счастливым. Но что же это такое – счастливая жизнь, как ее почувствовать, как сохранить свое счастье? Метафора появляется там и тогда, когда используется альтернативная классификация интересующего понятия в противовес традиционной.

Современные психологические исследования выделили «ложные» пред-

ставления о нем. Например, счастье как «субъективное благополучие» или счастье как «ценность, которую надо искать». Где искать и что искать – непонятно. Это из серии «пойди туда, не знаю куда, найди то, не знаю что»...

Есть представления о счастливом будущем, это мечты-иллюзии «прекрасное далёко не будь ко мне жестоко!». Встречаются неоправданные ожидания в надежде на «ветер перемен». Ветер-то дует, но перемен все нет...

Перемены, однако, наступают только тогда, когда мы сами проявляем активность. Мэри Поппинс была образцом такой активности.

Многие стремятся к получению ярких впечатлений, эмоций, адреналина, живут «поиском удовольствий и наслаждений». Этот путь приводит к зависимости от удовольствий, так как этот процесс ненасыщаемый.

Ложные метафоры рисуют образы, которые связаны с чем-то или кем-то, находящимся «вне самого человека», и точно показывают, что в настоящий момент личность не имеет счастья, следовательно, живет несчастливо.

Счастливая жизнь может быть у подруги, бизнесмена, депутата, людей, живущих в другой стране, например в США, Франции или Швеции, кому что больше нравится. Словом, свое счастье так или иначе отрицается.

Если задуматься о том, что отрицать можно лишь только то, что существует, то из этого следует, что счастье есть, а если есть, то значит, оно выполняет свое предназначение.

Какое же предназначение у счастья?

В этом месте хочется помолчать, и тогда приходит в голову вопрос: «Что я делаю в этом мире среди таких же, ищущих счастья людей?».

Каждый человек имеет право на счастливую жизнь, но почему-то это право остается чаще не реализовано. На первый взгляд, кажется, все просто: хочешь быть счастливым – будь. Ведь человек сам определяет, что для него есть счастье: се-

мья, здоровье, деньги, друзья или все это вместе взятое. Но нет!

Я как-то спросила подругу: «Ты чувствуешь себя счастливой?». Ответ: «Скорее нет, чем да, несмотря на то что все хорошо».

Что же ей не хватает? После некоторых размышлений оказалось... любви. **Лев Николаевич Толстой** сказал: «У самого злого человека расцветает лицо, когда ему говорят, что его любят. Стало быть, в этом счастье...».

Меня осенила догадка: вот что мы прячем в сундуки и камеры хранения! Счастье-багаж – это чувство любви, самое дорогое и желанное для каждого человека, но оно спрятано далеко и надолго!

Почему человек прячет его, не решая себе любить и быть любимым? Почему своими руками блокирует счастье? Когда наконец-то возьмет тот самый ключ от заветной двери к своему сердцу, где живет любовь, и позволит выйти на белый свет радости любви?



В наше время человек переживает кризис, который хотелось бы назвать дефицитом любви. В процессе психотерапевтической беседы выявляются проблемы в повседневной жизни: конфликты в семье, трудности на работе, потери. Причина этих неудач одна – это чувство страха, что «ме-ня-не-лю-бят»

Жизнь без любви – кризис человечества

Я наблюдаю, что в наше продвинутое время человек переживает кризис, который хотелось бы назвать **дефицитом любви**. В процессе психотерапевтической беседы выявляются многочисленные проблемы в повседневной жизни: конфликты в семье, трудности на работе, потери, проблемы со здоровьем и многое другое. А причина этих неудач одна, всегда одна, это чувство страха, глубинного страха, что «ме-ня-не-лю-бят».

Буквально слышится крик: «Я все делаю, стараюсь, я хороший, полюбите меня!». Страх заставляет человека страдать, переполняет множеством негативных переживаний и чувств по поводу разных обстоятельств жизни.

Преодолевая одни трудности, он натывается на другие, и вновь стоит перед выбором: сопротивляться или оставить все как есть. И пока думает, появляются новые... А счастья все нет. Со временем

фрустрирующих обстоятельств становится так много, что больше не остается сил бороться за счастье.

Замечательную метафору находим у **А.С. Пушкина** в сказке «Руслан и Людмила», где альтернативное представление о поисках счастья дается на примере злого колдуна, жаждущего любви Людмилы.

Злейший враг – мы сами!

Фридрих Вильгельм Ницше был убежден в том, что «несчастливым или счастливым человека делают только его мысли, а не внешние обстоятельства. Управляя своими мыслями, он управляет своим счастьем». Получается, что за счастье нужно бороться даже с самим собой.

Все мы помним несчастного героя русских сказок **Кашея-Бессмертного**: «Там царь Кашей над золотом чахнет», т.е. умирает или болеет в лучшем случае. Не приносит счастья ни золото, ни власть, ни бессмертие. На примере этого мифологического героя видим все ту же фило-

софию жизни: «счастье под семью замками». Кащей трепетно охраняет сундук, испытывая страх за свою жизнь. Альтернативой страху за жизнь является жажда любви. Без любви нет счастья. В поисках одной он похищает женщин в надежде на их любовь. Но его никто не любит, его боятся. Мы можем наблюдать его страдания, а любовь тем временем проходит мимо.

Значимость метафоры в том, что она позволяет выделять только определенные особенности тех событий и явлений, которые важны для нас, при этом игнорируя все остальные. Она освещает необходимое и затеняет ненужное. Метафора – это инструмент, который помогает лучше и глубже узнать себя, понять внутренний мир.

Ветер перемен

Антуан де Сент-Экзюпери писал: «Прежде чем получить, надо отдать, и прежде чем поселиться в доме, его надо построить». Я понимаю эту цитату как необходимость перемен. Для них, правда, нужны активные действия, а не ожидание чуда. Действие сопряжено с выходом из привычной зоны комфорта, когда нужно пройти к желанной цели, любви через

собственные ограничения. Это похоже на первый прыжок в воду, особенно если вода ледяная или горячая.

Вспомните русскую сказку «Котик-Горбунок» **Петра Ершова** (1830-е гг.), в которой у крестьянского сына Иванушки-дурачка произошла не только внутренняя, но и внешняя трансформация личности. А наградой за активность была любовь: «И жили они долго и счастливо».

Исполнение желаний

Счастье бродило по свету и всем, кто ему встречался на пути, исполняло желания. Однажды оно по неосторожности провалилось в яму и не могло выбраться. К яме подходили люди и загадывали желания, а Счастье... выполняло их. Помочь же Счастью выбраться наверх никто не спешил.

И вот к яме подошел молодой парень. Он посмотрел на Счастье, но не стал ничего требовать, а спросил:

– Тебе-то, Счастье, чего хочется?

– Выбраться отсюда!, – ответило Счастье.

Парень помог ему вылезти и пошел своей дорогой. А Счастье?.. Счастье побегало за ним следом.





СТОЙКОСТЬ К ИСПЫТАНИЯМ

В благополучие каждого человека неожиданно могут ворваться трудности и преграды. От этого никто не застрахован. Хочется жить успешной жизнью, наслаждаться обустроенностью, уверенно идти вперед, но в один миг успешность может смениться неудачей, достаток – ограниченностью, везение – трудностями. Тогда возникает вопрос: справлюсь ли? По силам ли эти испытания?



Мария
РОМАНОВА,
психолог МСППН

За сложностями страдания

Страдание появляется тогда, когда мы рискуем потерять что-то очень важное. К примеру, здоровье, любовь, репутацию, свободу, заработок. Страдание обращает наше внимание на эту угрозу и призывает действовать.

Слово «страда» означает «напряженную летнюю работу в полях» или «тяжелый труд». Другими словами, это период, где нужно прикладывать большие усилия для достижения большой цели. Обратите внимание: не проживать во всех нюансах палитру чувств жертвы, а продуктивно трудиться.

Испытания по сути – это, во-первых, проверка качеств, во-вторых, трудности, невзгоды, требующие присутствия духа. Получается, что страдания и испытания – периоды, где мы, с одной стороны как никогда близко соприкасаемся с чем-то бесконечно важным, с другой – точка встречи

Без трудностей
и испытаний человек
подняться не может.

Валерий Грузин

Хорошая жизнь – это не реализация гарантированных возможностей, а действия в условиях относительной уверенности, но с полным внутренним согласием и самоотдачей

с собой, где приходится задаваться вопросами: кто я, что для меня важно, готов ли бороться? Мы узнаем себя, в вызовах судьбы обретаем себя, становимся человеком, углубляем связи с жизнью.

Как действовать в сложную минуту?

Первое, что стоит сделать, это задать себе вопрос: а нужно ли мне это? Выбираю ли я борьбу? И это не праздный вопрос. Действительно нужно ли тебе, к примеру, поставить соседа на место, подать на обидчика в суд или затеять сложный проект? Каждое из подобных мероприятий требует большой концентрации усилий – будет очень обидно тратить их впустую.

На самом деле, иногда ничего не делать – правильно. Как сказал когда-то **Лао Цзы**: «Если кто-то причинил тебе зло, не мсти. Сядь на берегу реки, и вскоре ты увидишь, как мимо тебя проплывет труп твоего врага». Иногда неприятности происходят, но пассивная позиция становится наиболее верной реакцией.

Однако бывают случаи, когда медлить нельзя. Принимать вызов судьбы стоит, во-первых, когда нет возможности его избежать, во-вторых, когда в честном разговоре с собой понимаешь, что для

чего-то это нужно. Например, нужно выдержать скучную работу, чтобы кормить детей, сложное лечение ради перспектив, трудный разговор с близкими ради гармонии.

Исход такого дела не всегда понятен, нет гарантий, что результат оправдает себя. К примеру, у человека изменчивый характер и нет уверенности, что после получения второго образования у него не пропадет интерес к данной сфере или что брак с данным человеком будет успешен. Как быть?

Ответ прост и одновременно сложен. Можно задать себе вопрос: будет ли моя жизнь моей, настоящей, если я не сделаю этого? Если отказ от варианта особых убытков не несет, то, возможно, риск не стоит усилий, а если потеря данной возможности лишает жизнь привычного качества, как будто бы бытие утратит краски, будни станут пустыми и бессодержательными, тогда игра стоит свеч.

Хорошая жизнь – это не реализация гарантированных возможностей, а действия в условиях относительной уверенности, но с полным внутренним согласием и самоотдачей.

Риск потери

Испытания подвергают опасности не что очень важное, создают риск потери большой ценности, и пройти через них будет совсем не просто.

Это момент жизни, когда человек утрачивает беззаботность, – необходимо со всей серьезностью заглянуть внутрь себя, узнать, что для него по-настоящему важно. За что он готов бороться, страдать? Чего стоит напряжение сил, времени, а иногда и жизни?

Испытания – это момент истины, где человеку приходится со всей честностью давать себе ответ, что для него в жизни на первом месте. Крепкая связь души человека с самым главным в жизни, осознанный контакт с ценным и есть знаменитая «точка силы», едва ли не бездонный источник мужества и стойкости. Сближение со своей ценностью и мужество стоять за нее до конца, не зная, получится одержать победу или нет, сопровождаются верой и надеждой. Надеждой, что в условиях, где не все зависит от меня, но все получится, и верой в свою абсолютную решимость стоять до конца.

Испытания – это не просто... Может возникнуть страх. Шутка ли, к примеру, узнать серьезный диагноз или получить пугающее известие. Как найти силы не сдаться?

Преодоление страха требует мужества. **Мужество – это жизненная сила, которая придает уверенность в себе и делает возможным преодоление трудностей.** Это чувство, что некоторая опасность стала мне по плечу.

Хроническая усталость

Тут мы подходим к очень интересному моменту, а именно: оказывается наши мужество, сила воли и прочие переживания витальны. Это означает, что они рождаются из тела и «несутся» телом. Другими словами, в истощенном организме не хватит на них сил. Конечно, можно на один момент собраться с духом и преодолеть сложность. Беда в том, что потом организм физиологически войдет в фазу опустошения, некоторое время будет не в состоянии действовать. И чем чаще мы игнорируем свои потребности, тем дольше



Забота о себе, как это ни удивительно, не требует много времени, она нуждается в уважении к своему состоянию и выстраивании соответствующего образа жизни

длится эта фаза. При регулярной эксплуатации своих физических возможностей и невнимании к себе усталость может стать хронической.

Мы приходим к важному заключению: для преодоления испытаний важно заботиться о себе – следить за регулярностью питания, уметь расслабляться, давать возможность организму подышать свежим воздухом, следить за режимом сна. И если кто-то скажет, что совсем не имеет времени на еду или променады, не поверю. Опыт показывает, что при должном уважении к своему состоянию всегда найдется минутка по пути забежать в магазин, купить здоровую еду для перекуса или же чуть медленнее пройтись от метро до дома. Автовладельцы имеют возможность на 10–15 минут вывезти себя в ближайший парк или аллею и, пусть даже перед сном, прогуляться. Забота о себе, как это ни удивительно, не требует много времени, она нуждается в уважении к своему состоянию и выстраивании соответствующего образа жизни.

Итак, будем считать, **первый шаг** пройден, наше тело в норме, силы есть. Дальше для укрепления мужества необходимо предпринять следующие действия. На первом шагу, когда страшно и нет сил двигаться вперед, нужно сфокуси-

роваться на пугающем объекте, удерживать внимание на нем и дать себе время привыкнуть.

На **втором шаге** – в деталях рассмотреть ситуацию и провести ревизию своих возможностей: что можешь, на что в данных обстоятельствах хватит сил. Делать это вплоть до появления надежды, что преодоление трудности возможно. Важно проявить уважительное отношение к себе, воздержаться от унижающей критики, поддержать себя. Главное – почувствовать, что стоишь за себя, в трудную минуту себя не бросишь.

На **третьем шаге** необходимо сделать все, что поможет и придаст силы: еще раз собрать и проанализировать информацию для уверенности, что поступаешь верно, покормить себя, отдохнуть, попросить друга о поддержке и т.п., вплоть до ощущения, что теперь ты справишься.

И далее нужно действовать! Как говорится в знаменитой цитате, «встать и идти». И действительно, нет гарантий успеха, но есть мужество стоять до конца. С таким настроем шансы на победу возрастают многократно, и если даже не все получится, будут уверенность и умиротворение в глубине души, что сделал все что мог.

Читайте в следующем номере:



**Мужчина
и женщина: общее
и разность**



**Социальные
роли**



**Секреты
воспитания**



**Немного
о любви**

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№6 [92] 2021

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:

Ю. Тимакова, Е. Глекова,
Е. Захаревич, О. Бородина,
А. Пустовалова,
Н. Баскакова, М. Романова

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

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock
и Freepik

Отпечатано
ИП Чувашова Н.В.
Адрес: 125635, г. Москва,
ул. Новая, д. 3.
Тел.: + 7 (903) 511 04 26
E-mail: rostest-iv@inbox.ru

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

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал
распространяется
бесплатно



Телефон неотложной психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPH.RU

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

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09