

МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

Круглосуточно, включая выходные
и праздничные дни

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,
имеющие
постоянную
москowsкую
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
москowsких вузов

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5
психологических
консультаций



2
сеанса
психологической
диагностики



8
сеансов
психологической
реабилитации



3
тренинговые
программы



чат
психологической
помощи

Содержание

ФОТОРЕПОРТАЖ

4 Психолог-Нелр

ГЛАВНАЯ ТЕМА

6 Дневник успеха

В ТЕМУ

12 Домоклов меч гандикапа

Уроки практической психологии

18 Повезло же ей с мужем

ТЕХНОЛОГИИ

24 Компоненты зависти

27 Не вызывать огонь на себя

РАВНОВЕСИЕ

30 Невыносимо: подругу повысили

Школа психологического здоровья

34 Вот бы такую внешность!

ТЕХНИКИ И ПРИЕМЫ

40 Все лучшее не мне

ЧТОБЫ ПОМНИЛИ

44 Семейная летопись

ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

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

УЧРЕДИТЕЛЬ

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО

РЕДАКТОРА

Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Абульханова-Славская К.А.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Барабанщикова В.В.

Деркач А.А.

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.

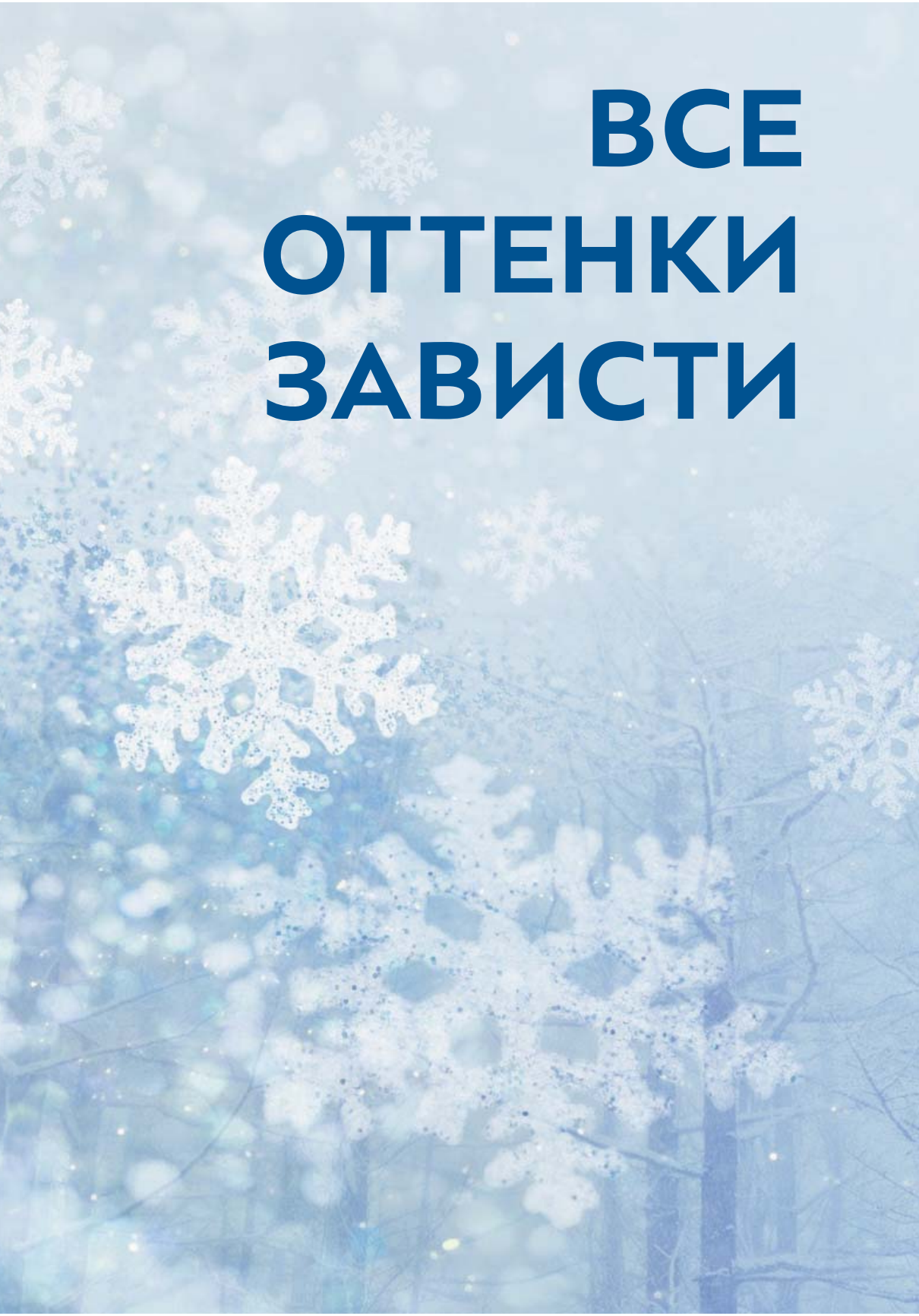
ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.

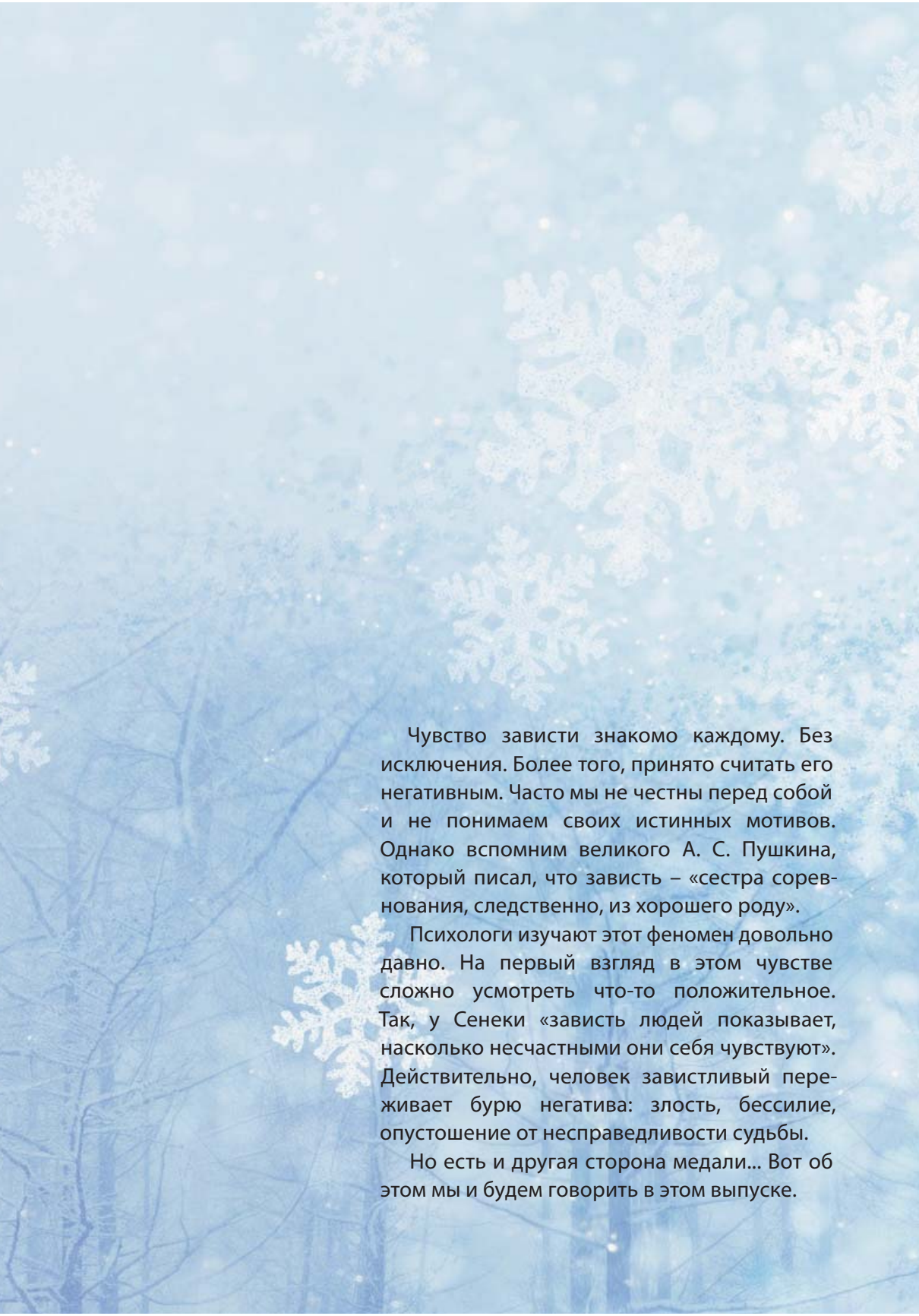
АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва, 2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2

E-mail: info@msph.ru



ВСЕ ОТТЕНКИ ЗАВИСТИ



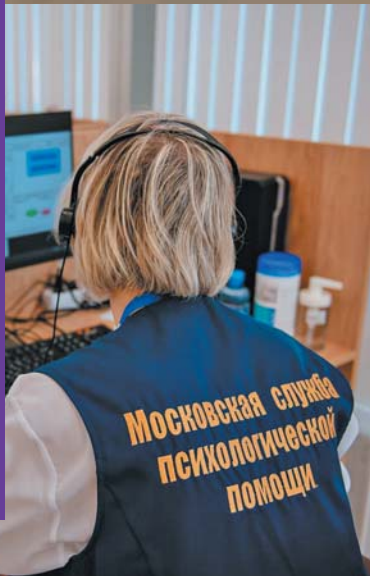
Чувство зависти знакомо каждому. Без исключения. Более того, принято считать его негативным. Часто мы не честны перед собой и не понимаем своих истинных мотивов. Однако вспомним великого А. С. Пушкина, который писал, что зависть – «сестра соревнования, следственно, из хорошего роду».

Психологи изучают этот феномен довольно давно. На первый взгляд в этом чувстве сложно усмотреть что-то положительное. Так, у Сенеки «зависть людей показывает, насколько несчастными они себя чувствуют». Действительно, человек завистливый переживает бурю негатива: злость, бессилие, опустошение от несправедливости судьбы.

Но есть и другая сторона медали... Вот об этом мы и будем говорить в этом выпуске.



ПСИХОЛОГ-HELPER



Осенью в городе открылись резервные госпитали и обсервационные центры, где лечатся пациенты с подтвержденной коронавирусной инфекцией






Специалисты Московской службы психологической помощи ежедневно проводят консультации в резервных госпиталях столицы при ГКБ №24 на ВДНХ, ГКБ им. С.С. Юдина в АТЦ «Москва», ГКБ №67 в Ледовом дворце «Крылатское» и обсерваторе в Сокольниках, в красной и чистой зонах. Психологи работают с пациентами и врачами, а также поддерживают сотрудников колл-центров, которые есть при каждом временном центре.

Горячая линия Комплекса социального развития

В связи с ухудшением эпидемиологической обстановки с сентября возобновилась работа психологов МСППН на горячей линии Комплекса социального развития: **+7 (495) 870 45 09**. Психологи службы принимают звонки круглосуточно, помогая москвичам справиться со своими переживаниями.

Бесплатная поддержка психолога доступна для каждого москвича!

Работая в дистанционном режиме, стремясь сделать психологическую помощь удобной для каждого, специалисты Службы предоставляют москвичам полный спектр психологических услуг:

-  Круглосуточный телефон неотложной психологической помощи **051 (+7 (495) 051 с мобильного телефона)**
-  Круглосуточный чат психологической поддержки на сайте МСППН
-  Индивидуальные онлайн-консультации по Skype и Zoom
-  Регулярные психологические вебинары и тематические онлайн-мероприятия
-  Психологический форум

WWW.MSPH.RU

ДНЕВНИК УСПЕХА





Ирина
ЛОСКУТОВА,
психолог МСППН

Зависть пожирает завистника так же, как огонь пожирает сухие ветки.

Имам Садык

Зависть, подобно зеркалу злой волшебницы, может превращать хорошее в плохое, успехи и преимущества других в чувство собственной ущербности. Хотя бы раз ее испытал каждый. Только для одних это всего лишь укол, практически незаметный. А для других – настоящая патология, разъедающая душу и требующая вмешательства психологов.

Зависть определяется как неприязненное, враждебное отношение к успехам, популярности, моральному превосходству или преимущественному положению другого лица (*Словарь по этике, 1983*).

А. Шопенгауэр утверждал: «Зависть показывает, насколько люди чувствуют себя несчастными, а их внимание к чужому поведению и положению – как сильно они скучают». Поэтому, писал философ, мы должны смотреть на нее как на врага своего счастья и стараться задушить ее в себе.

Вот почему изучение зависти, ее истоков и способов преодоления является актуальным для психологии и прежде всего для того ее раздела, который обозначается как психическое здоровье.

«Человек не может испытывать зависть в одиночку. Для этого ему нужен другой человек, но не всякий, а такой, которого он считал бы подобным и даже равным себе. Зависть поддерживается окружением близких, которые хотят, чтобы я был всегда на высоте и лучше других, так как всякий раз, когда это не так, они испытывают неудовольствие, и оно передается мне. Они радуются, когда я

Зависть понимается психологами неоднозначно. Трудности в исследовании заключаются в том, что это чувство считается низменным, и люди научились его скрывать

превосхожу других, и этим гордятся. Эта зависть и гордость передаются мне. Поэтому образуется привычка к зависти» (из книги Ю.М. Орлова «Стыд и зависть»).

В онтогенезе зависть появляется довольно поздно как результат морального эгоцентризма ребенка, соревновательного характера игр, неудовлетворения потребности в признании. Часто она возникает к братьям и сестрам. Младшие завидуют превосходству старших, а те, в свою очередь, – младшим, потому что родители относятся к ним с большим вниманием.

Что запускает зависть?

Сравнение человека с человеком, точнее, сравнение себя с другим.

Из этого действия могут возникнуть две эмоции: зависть – «он такой же, как я, но у него лучше, чем у меня», и тщеславие, гордость, если, наоборот, «он такой же, как я, но у меня лучше, чем у него».

Психологи рассматривают это чувство как состояние человека, возникающее в ситуации социального сопоставления. И очень редко относят эту эмоцию к чертам характера.

Сравниваем, потому что делаем это с детства, то есть выработали у себя привычку, из которой рождаются разные эмоции: зависть, тщеславие, злорадство, гордость, самоутверждение.

Если отказаться от параллелей, то эти эмоции ничем не будут подкрепляться и могут исчезнуть. Но тогда мы лишимся и пользы, получаемой от действия, которое чаще приятно, оно может быть источником эмоционального подкрепления чувства превосходства.

О сравнении

Привычно с детства. Нас с малолетства сравнивали и оценивали

Необходимо во многих ситуациях, когда мы принимаем решения и выбираем лучшее

Общество побуждает нас к сравнению, ибо через своих представителей постоянно сопоставляет нас в семье, школе, на работе

На сознательном уровне мы не понимаем и не задумываемся о последствиях таких уподоблений, так как зависть возникает уже после, а не до

Трудно исследовать

Зависть понимается психологами неоднозначно. Трудности в исследовании заключаются в том, что это чувство счи-

тается низменным, и люди научились его скрывать. Есть мнение, что она не всегда бывает разрушительной и в некоторых случаях помогает добиться успехов. Так, принято различать «белую» – без вражды, и «черную», густо замешанную на ненависти и враждебности к тому, кто превосходит.

Как в «черной», так и в «белой» присутствует желание устранить неравенство. Но в первом случае человек говорит: «Я хочу, чтобы вы не имели того, что имеете», а во втором: «Хочу иметь то, что имеете вы».

Злость свидетельствует о неспособности достичь того уровня, на котором находится другой человек, это проявление бессилия.

Еще одна причина «черной» зависти – восприятие человека, имеющего превосходство, как причину собственных неудач.

По Аристотелю

Конкуренция является одной из основополагающих форм прогресса. Все люди

хотят быть успешными, и соперничество может стать одним из способов достижения лучших результатов. «Белая» зависть может являться стимулом для соревнования с другим человеком (Аристотель писал о соревновательной зависти).

Впрочем, ее «черную» противоположность возможно превратить в здоровую конкуренцию. «Вместо того чтобы зариться на чужую собственность и расходовать все силы на зависть, – пишет П. Куттер в книге «Психоанализ страстей. Любовь. Ненависть, зависть, ревность», – мы могли бы постараться самостоятельно получить то, чем желаем владеть. Завистник может обратить внимание и на собственные преимущества, которые он не замечает, зачарованный совершенствами человека, вызывающего его зависть». Формирование чувства собственного достоинства и уверенности в своих силах – лучшие способы борьбы с завистью, считает П. Куттер. Тогда человек будет спокойно относиться к своеобразию другого, не испытывая желания стать точно таким же.



Аффирмация (от лат. *affirmatio* — утверждение, подтверждение) — утвердительное (положительное) суждение. В психологии аффирмация — это позитивное утверждение, краткая фраза самовнушения, создающая правильный психологический настрой

Что может избавить от зависти?

Развитие

Самодостаточные и уверенные в себе люди редко испытывают зависть. Как только у них появляется желание что-то иметь, чего-то добиться, они ставят перед собой цель и последовательно идут к ней. Поэтому при наличии склонности к этому негативному чувству психологи рекомендуют постоянно работать над собой, самосовершенствоваться, развиваться. Сосредоточие на том, что действительно важно, отвлечет от раздражительности и ненависти. Для этого можно использовать тренинги личностного роста, аффирмации, медитацию, йогу, групповые и индивидуальные занятия у психолога.

Концентрация на собственных достоинствах

Выпишите свои сильные стороны и важные жизненные достижения. Оцените каждый пункт списка и подумайте, может ли он быть объектом чьей-то зависти. Вы обнаружите, что у вас также есть многое, чему могут позавидовать другие,

возможно, вы этого просто не замечали. Возьмите за правило регулярно отмечать собственные достижения, создайте личный Дневник успеха.

Открыто выражайте чувства

Отличный способ быстро избавиться от приступа зависти – сделать комплимент человеку в отношении того, чему вы завидуете, то есть открыто сказать об этом. Это производит мгновенный эффект.

Сравнивайте себя только с собой

За чувством зависти часто скрывается заниженная самооценка и комплекс неполноценности, а также ориентация на достижения окружающих. Сравнение неуместно, ибо люди изначально не равны. Каждый уникален. Принимая себя таковым, мы принимаем и уникальность других, тогда сравнение невозможно. Поэтому важно оценивать себя только по сравнению с собой в прошлом. Каким человеком вы были вчера и каким можете стать завтра? Вот что имеет значение.

Подумайте о своих истинных желаниях

Действительно ли вас сделает более счастливым новый смартфон, как у подруги, или повышение в должности, которое получил коллега? Что на самом деле является главным и ценным для вас? Чем лучше вы знаете себя, тем меньше ориентированы на достижения других.

Учитесь видеть всю картину целиком

Часто мы неприкрыто завидуем приятелям, добившимся определенных успехов в бизнесе, но... Подумайте, насколько тяжела их работа и сколько времени у них остается на то, чтобы отдохнуть с семьей, как это сделали вы в прошлые выходные. Возможно, друг сам предпочел бы оказаться на вашем месте.

Радуйтесь своим и чужим успехам

Замечайте свои успехи и учитесь радоваться чужим. Когда приятель или родственник в чем-то преуспевает – это хорошо. Вы ведь желаете достижений близким? А значит, когда коллега покупает квартиру или машину, нужно за него порадоваться, даже если вы сами на такую покупку еще не заработали.

Возьмите на себя ответственность за собственную жизнь

Можно оправдывать неудачи внешними обстоятельствами, но каждый человек должен понимать, что его будущее зависит от сегодняшних поступков. Обстоятельства, в которых вы находитесь здесь и сейчас, – результат ваших действий за предыдущие годы. Это является одним из важнейших шагов к тому, чтобы взять под контроль собственную жизнь и перестать завидовать чужим успехам.

Чаще обращайтесь к приятным воспоминаниям

Наверняка в жизни немало интересных событий, просто человеку свойственно быстро забывать о них, погружаясь в негативные переживания. Почаще задавайте себе вопрос: «За что я благодарен жизни?»

Когда ты счастлив, то рад тому, что имеешь

Пусть победы других вдохновляют вас на новые подвиги. К тому же на свете очень мало счастливчиков, которым все досталось без упорного труда. Как правило, людям требуется прикладывать большие усилия для достижения успеха.





ДОМОКЛОВ МЕЧ ГАНДИКАПА

Гандикап (англ. *handicap*) – неравные возможности, условия.

В медицине, психологии и политике – искусственно созданное состояние, при котором симбиоз физических, умственных, психологических и социальных качеств и процессов затрудняет или делает невозможным адаптацию человека в обществе, не позволяя ему достичь оптимального уровня развития и функционирования.



Констанция
РАВЛО,
психолог МСППН

Типичная ситуация: малышня мирно играет на детской площадке, и вдруг появляется обладатель возжеленной мечты каждого ребенка. Этим предметом может быть игрушка, самокат, коллекция фигурок из соседнего супермаркета. Стоимость ее не имеет значения, владение же – повышает уровень значимости в коллективе.

Следом разворачивается целая драма: своя игрушка отбрасывается в сторону, важной становится именно та, что есть у другого. В этой реакции заключено знакомое каждому из нас чувство зависти.

Редко встретишь человека, который не сталкивался бы с таким явлением. Но дать себе отчет в том, что мы его испытываем, порой непросто. Ведь это означает признать свою слабость, какой-то дефект. Да и общество порицает зависть, более того, в религиозной парадигме она – синоним смертного греха.

С детства, привыкнув к тому, что у этого чувства есть только один полюс, отрицательный, мы вынуждены все же констатировать: зависть – одно из самых противоречивых и амбивалентных чувств.

Наука считает, что зависть является необходимой реакцией, которая помогает человеку выжить в окружающей среде, ответить на ее вызовы или стимулы

Границы соперничества

Жизнь устроена так, что мы постоянно оказываемся в условиях конкуренции, соревнуемся с окружением – профессиональным, учебным, семейным или дружеским. Общество все время транслирует: выживает сильнейший, выбирают того, кто умнее, успешнее, красивее, богаче... Количество этих, по сути нарциссических, вызовов растет и нависает над человеком дамокловым мечом.

Это толкает к осознанию, что рядом есть кто-то, кто делает, знает, имеет что-то, чего нет у нас. У этого кого-то есть гандикап или, другими словами, преимущество, которое также желанно и для нас.

Как назвать эмоции, которые испытываешь в такие моменты? Где граница между завистью и соперничеством, завистью и ревностью, завистью и конкуренцией?

Провести ее бывает непросто, и, чтобы справиться с собой, необходимо разобраться в том, как зависть проявляется и каково наше отношение к возникающему чувству.

Биология процесса

Наука считает, что с биологической точки зрения зависть является необходимой реакцией, которая помогает человеку выжить в окружающей среде, ответить на ее вызовы или стимулы. Но с точки зре-

ния психологии необходимо признать: за желанием быть похожим на другого, получить некоторые его качества, материальное благосостояние или же социальное признание кроются эмоциональный дискомфорт, внутренний конфликт, решить который не всегда просто.

Из области биологической перенесемся в поле внутренних психологических процессов, столь же значимых для человека, как и окружающий его мир. Столкнувшись с объективной несправедливостью, одни люди ведут себя, как дети, не готовые принять вызовы, подобно героям лермонтовского «Фаталиста». Другие стараются переломить ситуацию в свою пользу, став тем, кому завидуют.

Следовательно, у зависти есть волевой потенциал, мотивация, конструктивное начало, а значит, ресурс развития для человека. Она толкает на путь самосовершенствования, к личностному и профессиональному росту, новым достижениям. Побуждает меняться, становиться лучше, счастливее. Естественно, на этом пути необходимо оставаться в рамках общепринятой морали и Уголовного кодекса.

Другая ловушка, приближающая нас к вершине социальной лестницы, – превращение в раба навязанных желаний.

Кажется все просто: получи то, о чем мечтаешь, и это сделает тебя успешнее. Однако вслед за триумфом нередко при-

ходит разочарование. Оно толкает на следующий виток гонки, гонки без финала, той, в которой нет выигравших – одни проигравшие. И только способный на рефлексию может остановиться, признать конечность своих возможностей, желаний, научиться ценить что есть, быть за это благодарным, отказаться от журавля в небе ради синицы в руке.

Остановка в пути

На первый взгляд остановка в бесконечной гонке помогает человеку выжить, как биологическому виду. Но если задуматься, не это ли желание обладать всем, как показывает опыт цивилизации, погубило целые народы и культуры и, как следствие, заставило человека встать на путь гуманности и толерантности, научиться понимать, выстраивать отношения с другими, даже если эти другие кажутся чужими и непонятными.

Как сделать так, чтобы остановить изматывающий бег за большим, в который

мы неминуемо вовлекаемся, лишаясь сил жить, работать, творить?

Правила безопасности

- Зависть «белая» не должна превращаться в «черную»

- Не менять полярность с плюса на минус

- Конструктивная составляющая не должна переходить на сторону разрушения и деструктивности

В противном случае – нервозность, агрессия, гнев, боль, ненависть, разрушение общения, уход из коллектива, с работы, потеря друзей.

Нужно признать, нередко мы не отдаем себе отчета, что скрывается за желанием иметь чужое. В ответе на этот вопрос всегда таится скрытый смысл, и найти его бывает очень полезным.



Внутренний ресурс

Замечали, что, испытывая зависть, мы редко задумываемся о том, каким образом другой получил то, что имеет, на какие жертвы и ограничения ему пришлось пойти и с чем столкнуться? Скорее наши реакции интуитивны или наивны, как в детстве, когда желание полностью обладать матерью, иметь ее всю, было важным для выживания младенца. Задумайтесь о том, что в такие моменты мы сталкиваемся с недостаточностью удовлетворения наших базовых потребностей.

Психолог **Меланья Кляйн** в уже ставшей хрестоматийной работе «Зависть и благодарность» отмечала, что в желании младенца «обладать матерью» есть много жадности, за которой скрывается страх уязвимости, а с другой стороны, фантазия о собственном всемогуществе, способности подчинить себе мать, оспорить ее главенство.

Если контакт между матерью и ребенком состоялся, внутренний ресурс человека будет достаточен, чтобы справиться с нарциссическими вызовами среды, не разрушая себя. И, наоборот, неспособность матери быть в контакте с ребенком, его потребностями, дать ему чувство безопасности приводит к тому, что человек не может опереться на себя, его личность оказывается несбалансированной.

Со временем такой человек будет все больше демонстрировать нарциссические черты, а дефицит первых лет эхом отзовется на всю последующую жизнь, толкая к компенсации неуверенности в себе. Такой индивидум подчиняется лишь собственным интересам и постепенно утрачивает связь с реальностью в противоположность тому, кто может на первое место поставить интересы другого. Не отсюда ли берется зависть?

На пути избавления от зависти

- Признать невозможность исполнения всех своих желаний

- Отказаться от ранней фантазии о собственном всемогуществе

- Попробовать разобраться с тем, что происходит с нами и с людьми вокруг

- Открыть для себя мир другого
 - Строить с миром отношения, связи, выходить за пределы того ценностного контекста, в котором протекали наши переживания

- Занять позицию рядом с другим и его опытом

Стань другим по отношению к себе

Тогда место зависти может занять чувство внутренней гармонии.

Как всегда, самое сложное первый шаг – признать свои подлинные чувства, дать себе отчет в тайных желаниях и стремлениях, найти наконец свои сильные стороны и начать их развивать.

И мы неизбежно перешагнем через определенные социальные установки и традиционные ценности. Что само по себе бывает непросто, ведь люди – существа социальные и являются частью общества. Исходя из этого нам жизненно необходимо иметь его признание, разделять его ценности.

Но даже если удалось приблизиться к тому, чтобы назвать те чувства, которые мы испытываем, впереди нас ждет еще долгий путь.

ПРИГЛАШАЕМ НА ВЕБИНАРЫ

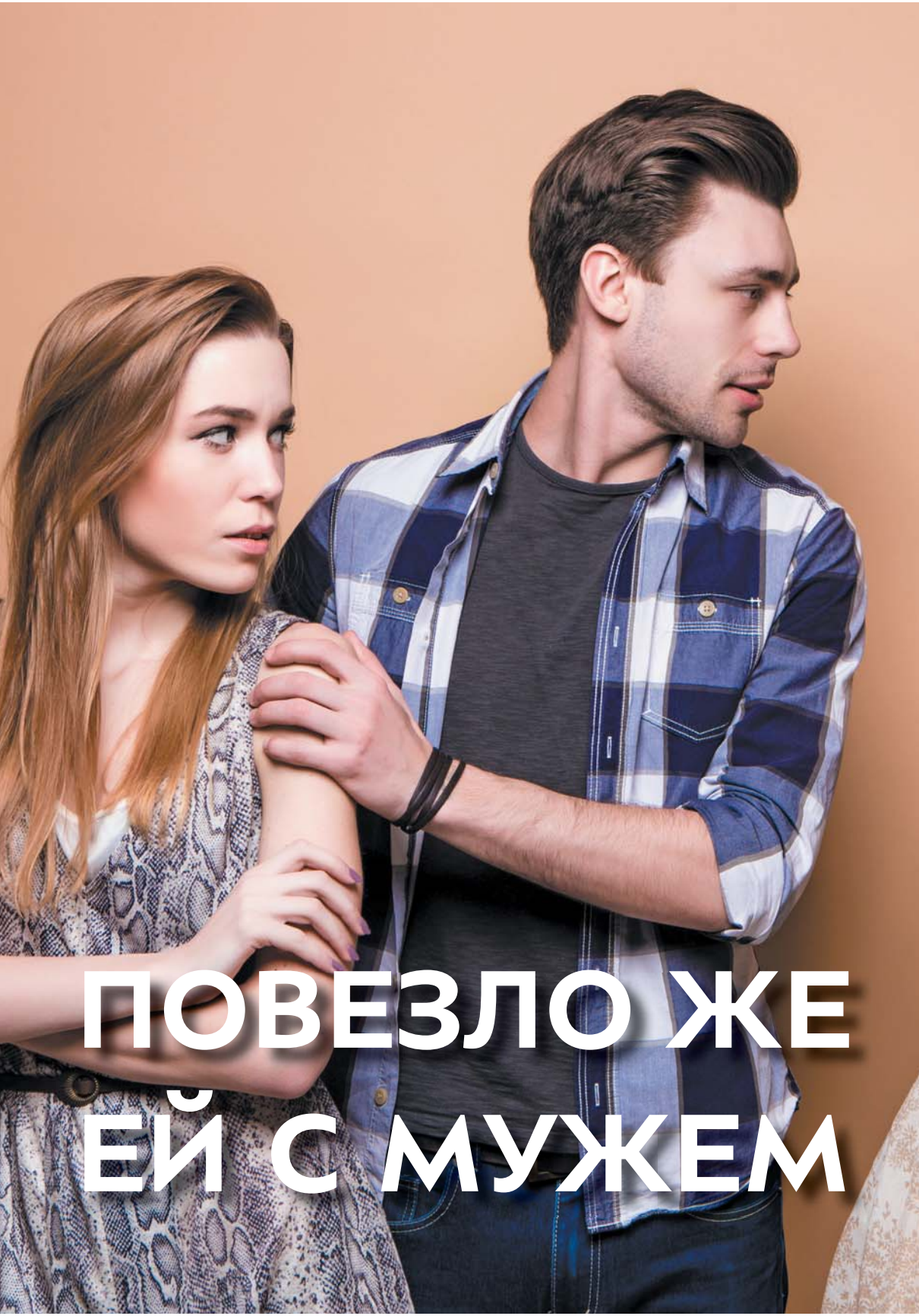
УВАЖАЕМЫЕ КЛИЕНТЫ!



Каждый день мы проводим много интересных вебинаров на самые разные темы. Оставайтесь дома и проводите время с пользой!

- Продолжительность вебинаров 90 минут
- Необходима предварительная запись на сайте msph.ru
- После отправки формы регистрации на указанный вами почтовый адрес придет письмо с ссылкой для входа на вебинар. Ссылка станет активна за 15 минут до начала вебинара
- Пожалуйста, внимательно заполняйте форму регистрации на вебинар и проверяйте правильность написания вашего электронного адреса, иначе письмо может не прийти!
- **Обратите внимание: количество мест на вебинаре ограничено!**
- К сожалению, пока у нас нет технической возможности предоставлять записи вебинара

ЕСЛИ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАЛ КАКОЙ-ТО ВЕБИНАР,
НО ВЫ НЕ УСПЕЛИ НА НЕГО ПОПАСТЬ,
ОСТАВЬТЕ СООБЩЕНИЕ НА САЙТЕ **MSPH.RU**



**ПОВЕЗЛО ЖЕ
ЕЙ С МУЖЕМ**



Ольга
МАМОНОВА,
психолог МСППН

Как часто мы слышим: «Ну почему одним все, а другим что?»

Вот у меня есть подруга – ничего особенного! А мужа выбрала хоть куда: и внимательный, и с детьми занимается, и ее любит, и не пьет, не курит! Вот бы мне такого! Ну чем я хуже? А попадаются одни эгоисты! Может, судьба такая»...

И, правда, почему кто-то из нас делает правильный выбор раз и навсегда, вызывая зависть ближнего круга, а кто-то, поменяв нескольких партнеров, натывается на одни и те же грабли?

Рассмотрим эту тему с позиции системной семейной психотерапии, согласно которой:

- Выбор партнера неслучаен
- Мы играем важную роль в тех отношениях, которые создаем.

Специалисты сходятся во мнении, что климат в паре складывается под воздействием **взаимовлияния** партнеров, а не ограничивается ролью одного из них.

Вступая в любовные отношения, мы бессознательно выбираем «вторую половину» со сходным уровнем дифференциации. Таким образом, выбор партнера не случаен

Классик системной семейной психотерапии **М. Боуэн** сделал сенсационный вывод, что в паре партнеры объединены общим признаком – сходным уровнем психологической зрелости. Он назвал его **«уровнем дифференциации «Я»**. Под этим термином понимается «способность человека оставаться собой, находясь в отношениях», то есть поступать согласно своим ценностям и приоритетам даже в ситуации неодобрения.

Например, молодая пара собирается в кино посмотреть долгожданную премьеру. Вдруг звонит мама мужа и заявляет, что ей необходимо передвинуть шкаф. Супруг «срывается с места» и едет, хотя ему не хочется...

Можно предположить, что мужчина действует вопреки своим желаниям и планам, исходя из потребности в материнской любви или из страха не соответствовать ее ожиданиям.

В ответ жена обижается и звонит подруге с жалобами на мужа и свекровь. После того, как выговорилась, ей на время становится легче, но напряжение между супругами растет...

Мы видим проявление сходного уровня психологической зрелости: мужчина недостаточно автономен от мамы, а жена вместо того чтобы обсуждать проблему с мужем, привлекает в коалицию подругу.

Оба супруга в этой ситуации действуют, как привыкли в своей родительской семье: он – слушается маму, а она ищет поддержки у третьего лица.

Итак, вступая в любовные отношения, мы бессознательно выбираем «вторую половину» со сходным уровнем дифференциации. Таким образом, выбор партнера не случаен. Более того, наше поведение влечет за собой определенный ответ со стороны избранника.

«Танец» супругов, теряющих близость

Сюзан Джонсон, классик эмоционально фокусированной терапии супругов, пришла к выводу, что наши эмоции напрямую влияют на поведение нашего партнера.

Такая ситуация. Супруг ждет жену с работы. Она приходит уставшей и хочет побыть одна. Мужчина обижается, чувствуя себя не ценным, не важным (совсем как в детстве, когда маме было не до него). Пытается «достучаться» до жены, чтобы ощутить себя любимым... Но довольно своеобразно – критикуя, обвиняя и требуя. Женщина воспринимает поведение мужа как «неадекватное» и угрожающее (возможно, совсем как в детские годы, когда отец «цеплялся» к ней по любому поводу, заставляя чувствовать себя ничемной или виноватой). Под напором об-

винений партнера она словно «каменеет» (научилась этому с юных лет) и «отстраняется», чтобы избежать конфликта и сохранить личное пространство. И чем больше она это применяет, тем более одиноким и отверженным чувствует себя глава семьи. И отчаянно пытается достучаться, еще более усиливая критику и требования...

Круг замкнулся. Подобный цикл («танец») запускается «болью» мужа и его борьбой за близость, а также страхом жены быть «поглощенной» и ее желанием сохранить мир, защитить свою автономию.

«Танец» приносит много страданий обоим. Но он как будто сильнее их! Партнеры ходят по кругу. Возможно, они будут исполнять «свои партии» и в следующих отношениях. И у новых избранников будут те же реакции, что и у предыдущих.

Получается, все дело не в партнере, а в тех «па», которые мы усвоили в детстве и переносим во взрослые отношения! Поэтому так важно разобраться в том, какие чувства стоят за повторяющимся «танцем» и как научиться просить партнера о том, в чем ты нуждаешься!

Теория ИМАГО

Еще одним аргументом в пользу неслучайности выбора служит теория ИМАГО Харвилла Хендрикса и Хелен Хант, американских семейных психотерапевтов.

Они сделали такой вывод: мы выбираем партнера в соответствии с «нашим ИМАГО», то есть «собирательным», «улучшенным» образом наших родителей или других значимых фигур. Мы ожидаем, что партнер будет нам «хорошим родителем», принимающим нас. И как только понимаем, что нам «чего-то недодают», начинаем разочаровываться и обвинять партнера. Тот «уходит» в глухую защиту. Происходит переломный момент в отношениях. Однако одни пары находят силы сохранить их, а другие – нет...

Что делать?

Специалисты рекомендуют обратить взоры на себя, на исследование собственных потребностей и способов достигать желаемого.



Эмоционально-фокусированная терапия основана на теории привязанности, принципах системной семейной психотерапии и гуманистической психологии. Помогает супружеским отношениям стать более безопасными, открытыми, надежными и теплыми

Дэвид Шнарх сформулировал проявления эмоциональной зрелости. Это способность:

- Успокаивать самого себя в конфликте и не ожидать, что партнер будет выполнять любую прихоть. Выдерживать тревогу различий.
- Отличить своего супруга от своих родителей или других людей из прошлого.
- Признавать амбивалентность восприятия партнера в конфликте. Видеть в этот момент не только его плохие качества, но и признавать заслуги.
- Удерживать в фокусе внимания не только свои потребности, но и нужды партнера. Быть способным задействовать необходимый юмор.
- Устанавливать твердые границы насилию и оскорблениям. Понимать, что многие реакции партнера – «не про меня». Это его защиты и призраки прошлого.

Как вывести отношения на новый уровень

Мюррей Боуэн рекомендует развивать уровень психологической зрелости, работая над налаживанием отношений с родителями, братьями и сестрами. Это позволит избежать коалиций, и отношения станут более здоровыми.

Сюзан Джонсон в книге «Обними меня крепче» описывает путь исцеления отношений с помощью ЭФТ (эмоционально-фокусированной терапии супругов).

«Пенять» на партнера бесполезно!

Конечно, проще приписывать неудачи различным внешним причинам. Куда труднее задать себе вопрос: «Какова моя роль в отношениях, которые я создаю?».

Если вы готовы искать ответ в себе, будем рады помочь. И тогда знакомые станут говорить с завистью: «Повезло ей с мужем!» (или ему с женой)». И не важно, что за этим стоит упорный труд... Если кто-то кому-то завидует в выборе партнера, – значит, мечтает об изменениях. А это уже мотивация! Осталось понять, каких именно, и что потребует лично от него. Есть такая поговорка: «Кто хочет – ищет возможности, а кто не хочет – находит причины».

«Московские мастера». Победа за нами!

В прошлом году впервые состоялся конкурс профессионального мастерства «Московские мастера» по профессии «Психолог» и привлек заслуженное внимание всего города. В 2020-м, несмотря на пандемию, организаторы конкурса решительно заявили о его проведении, пусть и в режиме он-лайн.

Излишне говорить, что конкурс проходил в отсутствие в зале зрителей, тем не менее остроты и накала он не потерял.

В финал вышли 9 участников, представлявших различные профильные организации Москвы. МСППН делегировал на конкурс сотрудника отдела игровой психотерапии **Екатерину Астахову**.

Конкурсантам пришлось «скрестить шпаги» в нескольких этапах соревнования: заявить о себе в видеопрезентации, показать уровень профессиональной подготовки и знание истории психологии и т.д. Необходимо отметить, что Екатерина Астахова в равной борьбе (все финалисты конкурса были прекрасно подготовлены, эрудированы, обаятельны, артистичны) была признана лучшей. Ей и присудили первое место.

Несколько часов упорной борьбы стали настоящим праздником не только для соревнующихся, но и зрителей по ту сторону монитора, и ставят конкурс в ряд самых интересных событий года.



На пьедестале почета победители конкурса «Московские мастера. Лучший по профессии: психолог-2020»:

*1-е место: **Екатерина Астахова**, ГБУ МСППН;*

*2-е место: **Алина Белоусова**, ГБУЗ ПКБ № 4 им. П.Б. Ганнушкина;*

*3-е место: **Анна Андропова**. ФКУ «Центр экстренной психологической помощи МЧС России».*

Об этом говорили в коротких интервью участники и члены жюри.

О.Е. Грачева, председатель оргкомитета конкурса, первый заместитель руководителя Департамента труда и социальной защиты города, оценивая высокий уровень профессиональной подготовки финалистов, отметила, что их можно ставить в пример другим специалистам. И посвятила несколько теплых слов профессии психолога как нужной и востребованной москвичами.

Итак, конкурс этого года завершен, и, став доброй традицией, он мобилизует представителей прекрасной профессии идти вперед, еще более погружаясь в тонкости дела своей жизни, ибо как выразились многие финалисты: «Психология – это искусство».

КОМПОНЕНТЫ

ЗАВИСИТ





Юлиана
БЕЛОВА,
психолог МСППН

Российский социальный психолог **Куанышбек Муздыбаев** выделил следующие компоненты зависти, последовательно проявляющиеся друг за другом:

- Социальное сравнение

- Восприятие субъектом чьего-либо превосходства

- Переживание досады, огорчения, а то и унижения по этому поводу

- Неприязненное отношение или даже ненависть к тому, кто превосходит

- Желание или причинение ему вреда

- Желание или реальное лишение его предмета превосходства

Как побороть зависть?

Самоконтроль и анализ собственных чувств

Обратите внимание на негативные мысли. Почувствовав зависть, постарайтесь разобраться в том, почему возникли эти чувства. Действительно ли вы желаете себе этого? Не бывает людей без недо-



Евгений Ильин
Психология зависти,
враждебности, тщеславия
«Питер», 2014

Предисловие книги, вышедшей в серии «Мастера психологии», автор начинает с отрывка сочинения ученицы IV класса О.: «Предложенная тема очень сложная. Конечно, и мне, еще почти ребенку, подростку, это чувство знакомо. Если я правильно его понимаю. Можно было бы ограничиться коротким рассказом о своих маленьких, детских завистях. Например, зависти к тем девочкам, которые выше меня ростом. Но я ведь еще могу подрасти? Я же еще совсем подросток. И расти мне еще можно лет до 25. Так говорит мой дедушка. А впрочем, не такого я уж и маленького роста. Нормальная...».

Это только на первый взгляд проблема кажется ясной и понятной. На самом же деле вопросов много, а внятных ответов мало или, наоборот, так много, что можно запутаться, где же истина.

статков, поэтому лучше сосредоточиться на своих достижениях и позитивных качествах. Подумайте, можете ли вы преобразовать свои недостатки в достоинства? **Зависть не может разрушить того, кому вы завидуете, она разрушает вас.** Задайтесь вопросом, а что это разрушение дает мне? Не спешите завидовать результату, узнайте, какой ценой он достался. Ведь то, что мы видим, не вся картина, а лишь внешняя ее часть.

Каждый из нас уникален

Сосредоточьтесь на своих успехах и положительном опыте. Проанализируйте, как вам удалось этого достичь. Радуйтесь своим маленьким победам. Фиксируйте их, например, в дневнике. Возвращайтесь к своим приятным воспоминаниям. Ведь это были положительные эмоции от ваших достижений. Пусть они будут для вас ресурсом. Обида вряд ли может быть использована в таком аспекте. Подумайте лучше об истинных желаниях. Цените то, что у вас есть. Помните, что зависть, прежде всего, истощает вас, а в некоторых случаях и обесценивает вашу жизнь.

Что делать, если завидуют вам

От чужой зависти мы не в состоянии себя изолировать, ведь в таком случае придется изолироваться от мира. Но избавиться возможно. Прежде всего, **не делитесь с завистником успехами.** Действуйте от противного, например, попросите помощи, это обезоружит его. **Не пытайтесь выяснять отношения,** лучше дистанцироваться и не вступать с ним в контакт. Часто зависть – скрытая агрессия, следовательно, это прекрасный стимул стать сильнее и уметь защищать себя от этой агрессии. Сможет ли зависть стать ресурсом? Да, если научимся управлять этой эмоцией, используя ее во благо, не позволяя при этом использовать себя.

Не вызывать огонь на себя



Наталья
ДОНОВА,
психолог МСППН

Как происходит, что люди достойные восхищения, остаются в тени? Те, кто мог бы гордиться успехами и достижениями, получать признание и уважение от окружающих, выглядят серыми мышками на фоне остальных. Это вызывает недоумение.

Что же делать? Ни с кем себя не сравнивать? Но это невозможно с точки зрения психологии. Сравнение – постоянный процесс сознания. Сверяя опыт в прошлом с актуальной действительностью, мы воспринимаем, оцениваем настоящее, придаем смыслы происходящему «здесь и сейчас», делаем выбор на основе сравнения, отдаем предпочтение определенному алгоритму действий исходя из собственного опыта.

Внутренний диалог

- Я хуже, чем она, выгляжу
- Меньшего добился в жизни, чем все остальные, к 40 годам
- У меня меньше возможностей, потому что не такие связи, как у других. А все могло бы быть и лучше

Дж. Энрайт¹ пишет: «Качество опыта в жизни меньше зависит от того, что с вами происходит, чем от того, с чем вы сравниваете». И утверждает, что для того чтобы чувствовать, что жизнь плоха и человек неуспешен, ему достаточно регулярно сопоставлять себя и свою жизнь с тем, что лучше, и наоборот.

Наше восприятие влияет на самоощущение. «Стакан может быть либо наполовину пуст, либо наполовину полон». Первый вариант восприятия (наполовину пуст) вызывает негативные эмоции, ухудшающие настроение, демотивирует. Второй – наполовину полон – воодушевляет, вселяет оптимизм, уверенность, побуждает к действию. Так что выбор за вами! В приведенном примере важны осознанность той или иной оценки, осмысление события, возможность увидеть обе стороны происходящего.

Сравнение – может быть и неосознаваемым, незамечаемым. Однако через него мы воспринимаем реальность.

Взять на вооружение

Разделите лист бумаги пополам. В правой колонке будут сопоставления со знаком «—» – не в вашу пользу, в левой со знаком «+» – в вашу пользу. Попробуйте записывать в течение месяца, каких сравнений у вас больше. В следующий месяц соизмерьте происходящее через

¹ Джон Энрайт – психолог, разработчик тренингов, специалист по гештальт-терапии; автор обучающих программ для ряда крупнейших компаний (General Motors и др.), правительственных и других структур.

«+». Проанализируйте перемены настроения и оцените качество жизни до и после выполнения данной техники.

Причины возникновения страха (в гештальт-терапии)

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

Проекция

Один из видов прерывания контакта – это когда мы говорим или делаем что-то, перенося на чужой счет. То есть собственные чувства, мысли и характеристики «нацеливаем» на другого. Поэтому и боимся заявлять о себе из страха зависти. Вполне вероятно, так и воспринимаем других, завидуя им. То есть **зависть – это внутренние процессы, которые проецируем вовне**. Завидуем другим и их успехам, не

осознавая и не признавая себе, – боимся других. Недоверие к миру возрастает, а безопасного места для самопредъявления, спонтанного самовыражения остается все меньше, зачастую можем расслабиться только в кругу близких.

Интроект

Это также прерывание контакта, случаи, когда нашими словами или действиями руководят правила, предписания, установки с детства. Мы знаем, что и как «должно» и «надо», как «хорошо» и «плохо», без осознания: подходит ли то либо иное правило индивидуально. При желании рассказать кому-то о себе, своих планах и успехах, часто вспоминаются родительские послания. **Вывод: из-за страха вызвать зависть не заявляем о себе.**

Что касается поговорок и родительских установок, то вне научного психологического поля бытует мнение, что энергия удачи и успеха может снизиться или пропасть вовсе, если об этом сказать публично, предъявить ее.



На консультации К., 38 лет. В последнее время у нее тревога, плохое настроение. Прошу ее рассказать о себе и последних событиях. Выясняется, что причин, чтобы расстраиваться и переживать, нет, наоборот, она довольна собой и жизнью. «Знаю, я умна и красива, и в жизни все ладится: у меня хорошие отношения с мужем и свекровью, есть любимая работа». Пауза. А дальше: «Привыкла об этом молчать и никому не показывать, чтобы не выделяться и не навлечь на себя чужие косые взгляды. Я перестала замечать и радоваться тому хорошему, что происходит со мной, чтобы не спугнуть удачу!»

На пути удовлетворения потребности и желания способно помешать только собственное прерывание², которое может быть:

- **Слиянием** (невозможность понять собственную потребность)
- **Интроекцией** (невозможность удовлетворить собственную потребность из-за предписаний, запретов и долженствований)
- **Проекцией** (невозможность удовлетворить собственную потребность из-за приписывания этой потребности другому, а не себе)
- **Ретрофлексией** (невозможность удовлетворить собственную потребность из-за приписывания этой потребности другому, а не себе)

Не чужая зависть, а вы и только вы влияете на то, что с вами происходит!

Последствия самоограничений

Когда останавливаем себя (ретрофлексия): «Подумать, но не сделать» – что происходит в этот момент?

Есть желание, а значит, есть энергия для действия – предъявить себя другим. И когда мы себя останавливаем, потребность и эмоции подавляются. Если такое повторяется из раза в раз, то может привести к повышению внутреннего напряжения, тревоге и апатии. Ведь мы удерживаем себя, отказывая в удовлетворении собственной потребности. Значит, лишаем себя возможной поддержки и положительного отклика со стороны, что могло бы помочь в выстраивании взаимоотношений с людьми.

Больше доверяйте себе и миру!

² **Прерывание** в гештальт-терапии – это механизм нарушения взаимодействия индивида со средой, трудности в удовлетворении потребностей.



НЕВЫНОСИМО: ПОДРУГУ ПОВЫСИЛИ...

Зависть между коллегами – явление, согласитесь, нередкое. Некоторые коллективы, в которых конкуренция между сотрудниками неизбежна из-за характера работы, хранят немало историй, далеко не безобидных, которые происходили между людьми, занимающимися одной темой, идеей, проектом и т.д.



Ольга
КИСЕЛЕВА,
психолог МСППН

Человеку свойственно завидовать. Все мы рано или поздно сталкиваемся с этим нелицеприятным чувством, особенно когда долгожданная награда, на которую мы так рассчитывали, попадает в чужие руки.

Казалось бы, между друзьями по работе подобного и быть не может! И что это за атмосфера в команде, когда не радуешься за сослуживца, с которым делаешь общее дело? И ведь действительно, неловко испытывать столь негативные эмоции по отношению к человеку, хорошо знакомому много лет. Принято делить с ним триумф нового назначения, к примеру поздравлять, – а не получается...

Что же происходит? Откуда берется это невыносимое, порой, осуждающее обществом чувство зависти?

А я что, хуже?

Начнем с того, что испытывать зависть вовсе не означает, что вы плохой друг. Негативные чувства – это нормально. Поскольку человек существо социальное, волей-неволей мы начинаем сравнивать себя с другими членами общества, особенно с теми, с кем вместе работаем. Зачастую анализируя характе-

ры коллег, отмечаем: кто-то обладает одним сильным качеством, кто-то другим, а я? Что я – хуже?!

Не хуже! Однако неприятно осознавать, что тот, другой, успешнее, и зарплата у него выше, и даже должность получаете не вы – а он (она). К сожалению, подобные мысли обесценивают не только каждого из нас, но и достижения в жизни, которые, безусловно, есть у всех.

О таком я даже не мечтала!

На самом деле определений описываемого чувства много, и если собрать их воедино, то можно сказать, что зависть – это форма тревожного состояния. Мы испытываем это тогда, когда изменяются внешние обстоятельства, то есть сама по себе зависть не появляется. Бывает, что она возникает тогда, когда то, о чем мечтали, – получил другой, а не вы, даже если этот другой – близкий человек.

А что если зависть начинаешь испытывать только тогда, когда что-то заветное, доселе даже и неактуальное, достается не вам. «Нужно ли мне повышение, или я этого захотела, только когда повысили подружку?» – стоит задать себе такой вопрос и задуматься, где наши истинные желания и потребности.

Или: зависть может возникнуть из-за того, что кто-то кажется вам везунчиком, а удача сама плывет ему в руки, и неважно, сколько усилий было приложено на достижение желаемого.

Руководство к действию

Как избавиться от зависти? А зачем от нее избавляться, спрашивается? Это чувство может дать отличный стимул для изменений к лучшему.

Для начала необходимо:

- **Признать, что вы испытываете зависть**, а возможно, и другие эмоции.

Стоит записывать, что произошло (изменения внешних обстоятельств) и что вы чувствуете по этому поводу. При этом не осуждать себя за то, что испытываете

- **Задать себе вопрос, а чего мне действительно хочется?**

Что на самом деле нужно?

Часто мы сами не знаем, чего хотим, пока не увидим это у других

- **Оценить свои достижения.**

Вы признаете свои достижения?

Как часто вы себя хвалите?

Если не гордитесь положительными результатами, а, наоборот, чаще критикуете себя, то зависть может привести к еще более пагубному эффекту. Это не только саморазрушение, но порой и разрушение всего, что вас окружает. Введите

в привычку отмечать свои ежедневные победы и хвалить себя даже за мелочи

Негатив – это норма

Как уже было описано выше, исследованное чувство включает в себя ряд других эмоций, которые раскрываются в ходе беседы с психологом. Иногда воспоминания о неприятном эпизоде с коллегой, которую повысили, могут привести к сильным переживаниям.

Важно понимать, что негатив – это нормально. Наша жизнь не может состоять только из позитива и радости. Другой вопрос, что делать с ним, как его не впускать в себя надолго? Как быстро и правильно его прожить?



ТЕСТ

ЗАВИСТЬ... ЭТО ПРО ВАС?

- 1.** В детстве вы обычно отнимали у других детей понравившиеся вам игрушки?
- 2.** Вы считаете себя невезучим или несправедливо недооцененным человеком?
- 3.** Вы сравниваете своего избранника (избранницу) с чужими «половинками»?
- 4.** Вас волнует зарплата ваших друзей?
- 5.** Вы склонны радоваться успехам ваших друзей?
- 6.** Вы считаете, что на престижную работу можно устроиться только по знакомству?
- 7.** У вас портится настроение, если, придя в гости, вы видите, что кого-то принимают лучше?
- 8.** Вы мечтаете жить зарубежом или хотя бы в другом городе?
- 9.** Вы считаете, что жизнь и окружающие к вам несправедливы?
- 10.** Вы убеждены в том, что деньги в нашей жизни – это все?
- 11.** Вам тяжело отмечать достижения друзей?
- 12.** Случается ли, что вы иногда радуетесь чужой беде?
- 13.** Вы любите насмехаться над близкими, даже если для этого нет никаких оснований?
- 14.** Вы склонны к негативным высказываниям в адрес знаменитостей?
- 15.** Вы думаете, что если вам на словах и завидуют, то это сплошное притворство?
- 16.** Вас раздражает, если знакомые демонстрируют свои драгоценности или новый автомобиль?

За каждый положительный ответ «да» начислите себе по 2 балла и, просуммировав их, оцените полученный результат.

От 0 до 6 баллов.

Вам явно несвойственно чувство зависти, поскольку вы самодостаточный, уверенный в себе человек. Вас радуют чужие успехи. Поэтому вы легко обретаете друзей и наверняка счастливы.

От 8 до 18 баллов.

Вы не лишены этого порока, хотя и называете его «белой» завистью. Рассказы о благополучии и успехах других людей наверняка не вызовут в вас злобы, но и радости не принесут. Учитесь воспринимать чужие успехи еще и как стимул к совершенствованию своих.

От 20 до 30 баллов.

Похоже, вы очень завистливы. Окружающие, скорее всего, чувствуют себя рядом с вами неловко, боясь задеть ваше больное место. Перестаньте же завидовать и начните жить спокойно, ведь зависть порождает чувство обиды, злости, а порой даже ненависти, а это не только мешает радоваться жизни, но и разрушает ваше здоровье.

ВОТ БЫ ТАКУЮ

ВНЕШНОСТЬ!





Наталия
БИЛЫК,
психолог МСППН

Рассмотрим феномен зависти к внешности другого человека. Он возникает из ощущения собственных неудовлетворенных потребностей. Чем больше внутренний дефицит, чем глубже пропасть между желаемым и действительным, тем сильнее зависть к тем, кто обладает вожаемыми ресурсами.

Что день грядущий...

В XXI веке индустрия красоты, набрав обороты, стала для многих определяющей. В эпоху рекламы и виртуальной реальности стиль – символ успеха. Поэтому многие вкладывают в него все больше усилий и средств, порой доводя себя до зависимости. И происходит подмена: мышление поворачивается настолько, что начинает казаться, будто все проблемы можно решить только благодаря внешности.

От восторга до ненависти...

При виде стройных и ярких красоток и красавцев люди, менее награжденные природой, могут испытывать гамму переживаний от восторга до ненависти, в том числе и зависти.

Постоянное стремление совершенствовать внешность диктуется невротическими, а то и патологическими проявлениями. В таких случаях жизненные проблемы следовало бы решать другими способами.

Чаще всего те, кто пытается перекроить свою внешность под чужие стандарты, желают получить больше признания, внимания, подтверждения своей ценности. В основе – неприятие своих особенностей, своей обычности. Истоками такого отношения к себе могут быть обиды, нанесенные родителями, сверстниками, значимыми людьми, вплоть до случайно услышанных комментариев в свой адрес.

В группе риска – люди, подолгу испытывающие сильную скуку. Ведь в глубине столь банального чувства ощущение пустоты, тоски. В психотерапии с этим работают, «раскапывая» в лабиринтах души законсервированные воспоминания о заброшенности, ненужности, никчемности, начало психологических, а порой и психиатрических проблем.

Обычно такие воспоминания датируются детством, школьными годами. Клиенты рассказывают об ощущении гнетущей пустоты, «черной дыры», которую хочется чем-то заполнить. Можно и красотой. Главное, соблюдать меру.

Постоянное стремление совершенствовать внешность диктуется невротическими, а то и патологическими проявлениями. В таких случаях жизненные проблемы следовало бы решать другими способами. Исследовать истинные причины трудностей бывает нелегко, нужна

психологическая помощь, работа над собой. Куда проще объявить врагом недостаточно пухлые губы, горбинку на носу или складки на животе и начать яростно с ними бороться. Личностных изменений порой сложнее достичь, чем лечь под нож пластического хирурга.

Однако только внешность редко бывает причиной личных или профессиональных неудач. Чаще всего мешают непоследовательное поведение, искаженное восприятие действительности, инфантилизм и многое другое.

Поэтапная ловушка

Обычно фокусировка внимания на внешности проходит несколько стадий. Поначалу человек действительно совершенствуется, например, начинает лучше питаться, использовать витамины, посещать салоны красоты или спортивные занятия. И уход за собой дает положительный эффект – внешность улучшается. Тут бы остановиться и поддерживать себя в хорошей форме, а остальную энергию направить на развитие иных сфер жизни, но... Не у всех получается.

Перфекционизм берет верх над здравым смыслом, желание совершенствовать внешность усиливается. Процедуры становятся более частыми. Со временем появляется и сверхидея – не потерять мо-

лодость, улучшаться до бесконечности. Имидж начинает забирать все больше времени, энергии и денег. И может превратиться в зависимость. Все жертвуется на алтарь красоты.

Симптом Зеркала

В клинической психологии процессы, дошедшие до патологических проявлений, обычно относят к **дисморфофобии** или **дисморфомании**. Одной из характерных особенностей является симптом Зеркала. Впервые он был описан Энрико Морселли как навязчивый страх телесной деформации. Страдающие симптомом могут часами всматриваться в зеркало в страхе, что произойдет ухудшение внешности.

Наблюдается и обратный эффект, когда бояться взглянуть на свое отражение, дабы не видеть «уродства». Может присутствовать и симптом страха фотогра-

фии, когда человек панически боится сниматься, чтобы не фиксировать свою «некрасивость».

Имеет смысл насторожиться, если вы замечаете, что близкий человек:

- Не может выйти из дома без тщательного макияжа, подбора одежды, проводит много часов в попытках скрыть мнимые изъяны
- Излишне увлекается диетами, голоданием, изнурительными тренировками, биодобавками или лекарствами для улучшения внешности
- Чрезмерно часто посещает косметологов, дерматологов, пластических хирургов. Особенно, когда процедуры не приносят удовлетворения и сразу после приема хочется вновь что-то менять
- Когда увлечение красотой приносит ущерб другой деятельности (работе, учебе, отношениям)
- Если замечаете, что человек предпочитает не показываться, закрывается, уходит в себя, не посещает публичных мероприятий из-за стыда за внешность
- Часто дисморфофобию сопровождают депрессии. Особенно опасны суицидальные мысли и намерения в таких состояниях. Иногда бывают случаи нанесения себе телесного вреда при одновременном желании быть красивым



А что же подростки?

Проблемное восприятие своей внешности характерно для подросткового возраста. Если с детства очевидна какая-то выдающаяся некрасивая черта, лучше устранить ее по возможности раньше, пока это не переросло в серьезный комплекс неполноценности.

Очень важно и то, как мы общаемся со своими близкими, критикуем ли их внешность или, наоборот, подчеркиваем те изюминки, которые им присущи.

Некоторые ранимые женщины остро воспринимают любые слова о своем образе. Регулярные напоминания об одном и том же недостатке способны буквально разрушить их психику. Будьте гуманны!

Нередко подобные проблемы сопровождаются расстройствами пищевого поведения.

Стремление удерживать себя в определенном весе приводит к ограничению питания и диетам. Следом срывы и снова диеты. Наступает замкнутый круг пищевого расстройства...

Косплей – это

Увлечение, при котором юные и не только люди организуют мероприятия, вечеринки, куда приходят в образе обожаемого персонажа из кино или мультфильма. Те, кто наиболее удачно воплотил в себе черты героя, получает много внимания. Лучшие фото выкладываются в соцсети. Чаще всего такие аккаунты наполнены раскрытием тайн о том, как удалось создать такой look. Поклонники в восхищении ставят лайки. Таким образом, сообщество фокусируется на определенной внешности.

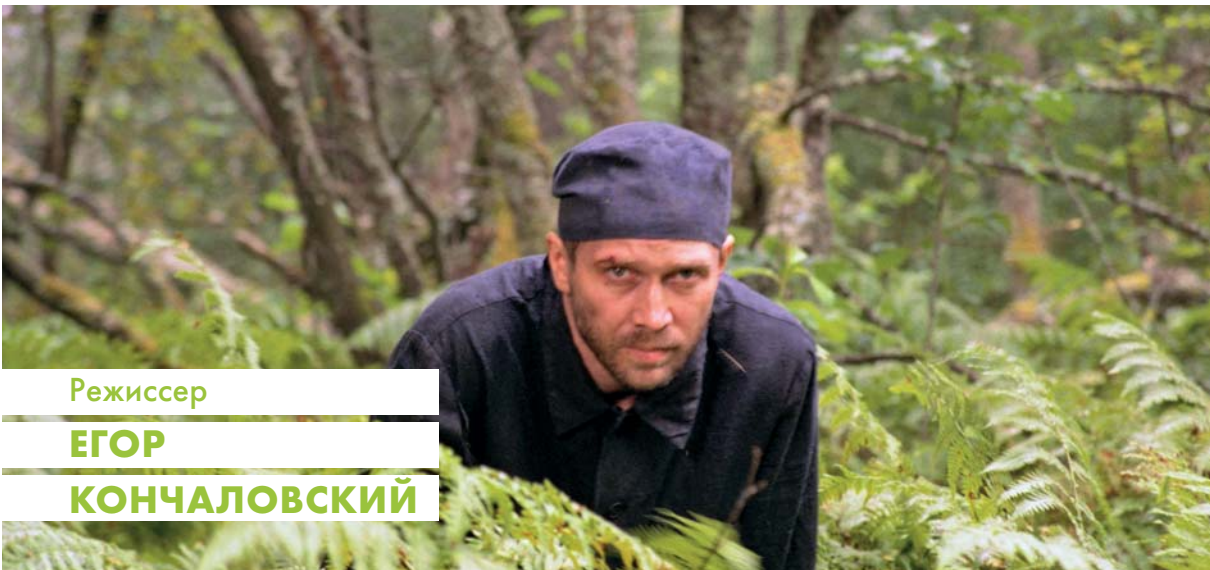
Если эта деятельность не заслоняет остальную жизнь, остается место развитию иных способностей, обучению новым навыкам, ярким эмоциям и событиям, любви, семье, ощущению полноценной жизни, то почему бы и нет?..

Однако лучше вовремя распознать, какую именно потребность хотелось бы удовлетворить, и направить энергию на достижение желаемого. Стремление, чтобы «все упали от зависти» при виде результатов, может стать «топливом» для самореализации.



КИНОФИЛЬМ

ПОБЕГ



Режиссер

ЕГОР

КОНЧАЛОВСКИЙ

Жизнь Евгения Ветрова почти безупречна: деньги, репутация, уважение коллег и самое главное – любовь, но... В день подписания контракта с инвесторами убивают жену Евгения – ни свидетелей, ни улик. Суд и приговор: виновен. Остается бежать. Ветров решает вернуться в Москву и провести расследование, в итоге которого выяснилось, что его лучшего друга и коллегу сжирает зависть.

Идея снять фильм принадлежала Е. Миронову – он принес продюсерам сценарий, который написали сценарист Д. Котов и актер С. Астахов.

ГОД СОЗДАНИЯ: 1990

СТРАНА: Россия

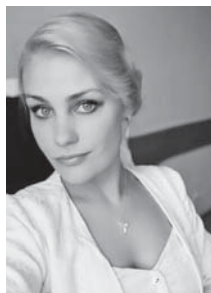
В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Евгений Миронов, Любовь Толкалина,
Алексей Серебряков, Андрей Смоляков

ВСЕ ЛУЧШЕЕ

НЕ МНЕ





Нина
ТИМОЩЕНКО,
психолог МСППН

Чувство зависти, безусловно, может быть навязано извне. «Неприлично женщине быть одной», «если до 25–30 не вышла замуж, значит, не взяли, что-то с тобой не так», «нужно рожать до 35 лет» и т.д. – все эти убеждения часто произносятся близкими, друзьями или просто знакомыми, нагоняя тоскливые мысли. Рамки, стереотипы, долженствования – от них очень непросто избавиться, ведь чаще всего мы их даже не осознаем.

Благодаря маркетингу, Интернету на первый план чаще всего выходит ценность денег, популярности, внешнего лоска и обилия материальных благ. Мы живем не в замкнутом пространстве, а постоянно взаимодействуем с другими людьми, вольно или невольно сравнивая себя и свою жизнь с окружающими. И часто приходим к нерадужным выводам.

Завидуя, мы способны «загнать себя в угол».

Если не признаем это чувство в себе, не работаем с ним, то оно вытесняется в бессознательное, по сути, превращаясь в аутоагрессию

Может оказаться, что жизнь моделей из Инстаграма вовсе не похожа на нашу: у нас нет таких машин, квартир, наш партнер не задаривает огромными букетами, бриллиантами и не возит на Мальдивы. А быть может, партнера вообще нет, а все бывшие однокурсники давно обзавелись семьями и детьми. Разочарование, обиды, негодование, злость, раздражение нарастают как снежный ком, приводя к устойчивому чувству зависти к имущим и красивым, без проблем и комплексов.

Брак — это взаимная ответственность

Огромное количество женщин ежедневно мучаются вопросом: «как выйти замуж?», а затем «как удержать мужчину», проходят различные курсы и тренинги, бесконечно развиваются. Такое желание превращается в общественный невроз, на чем неплохо спекулируют псевдогугу, обещающие «волшебную таблетку». А если задаться вопросом, так ли уж счастливы все те, кто вышел замуж? Статистика разводов говорит об обратном.

За желанием создать семью кроется потребность в тепле, принятии и взаимопонимании, но мы этого не осознаем, идя на поводу у различных «технологий привлечения». Можно найти человека по определенным критериям, но гаранти-

рует ли это настоящую близость? Ответ: «нет». Быть одному нормально, особенно когда это комфортно.

Если поймали себя на едком чувстве зависти, спросите себя, что в вас сейчас говорит: распространенный шаблон, страх одиночества, желание заполнить пустоту?

Чем опасна зависть

- **Завидуя, мы способны «загнать себя в угол».** Если не признаем это чувство в себе, не работаем с ним, то оно вытесняется в бессознательное, по сути, превращаясь в аутоагрессию. Таким образом, разрушается здоровье, развиваются психосоматические заболевания, нарушается сон.

- **Завидуя чужим успехам, не концентрируемся на целях, теряем энергию, вместо того чтобы направить все силы на работу с желаемым.** Думаем о том, как нам не везет («наверное, меня сглазили», «это точно венец безбрачия», «куда мне до этой красотки» и т.д.), тем самым лишая себя возможностей реализовываться.

- **Зависть способна испортить отношения с близкими.** Вы как будто начинаете «фонить» и автоматически отдалаетесь от того, кому завидуете.

Чтобы обернуть зависть себе во благо, нужно:

- **Остановиться и признаться в этом чувстве.**

Да, возможно, вам будет непросто, потому что мы не привыкли признавать чувство зависти, оно кажется нам неприемлемым. Тем не менее сделать это необходимо. Пока зависть не выйдет на сознательный уровень, она будет разрушать изнутри

- **Признать свои потребности или влияние установок.** Постарайтесь посмотреть на ситуацию глубже и понять, чего же хочется на самом деле? Возможно, близости с другим человеком или желания заполнить «пустоту жизни». Или... «так принято», «мама сказала»?

- **Нужно понять, что это следствие навязанных обществом стереотипов.**

Смело выкидывайте данные мысли из головы. Вы имеете право на собственную жизнь

- **Подумайте, что мешает иметь близкие отношения, если вы этого хотите.** Это могут быть неконструктивные убеждения, паттерны соза-

висимого поведения, завышенные ожидания и многое другое. Возможно, вы пока просто не встретили подходящего человека. Так тоже бывает

Избавляемся от «невроза поиска отношений»

Примите и развивайте другие сферы жизни, изучите себя, радуйтесь каждому дню, тогда будет гораздо больше шансов встретить «своего» человека.

У каждого свой, уникальный путь, не всем суждено выйти замуж в 20 лет и нарожать кучу детишек, и это нормально! Кому-то нужно пройти через три развода и троих детей от разных браков, кто-то выходит замуж впервые после сорока, кто-то счастлив, развивая карьеру.

Многие курсы учат женщин красиво одеваться и ходить в места скопления достойных мужчин, что напоминает охоту на дикого зверя. В этом процессе также важно понимать, что, даже увеличение количества знакомств не гарантирует встречу с по-настоящему близким человеком. Найдите сначала этого человека внутри себя.

Поблагодарите свою зависть за то, что она помогла увидеть истинные потребности и желания, работая с которыми, вы приблизитесь к своей мечте.



СЕМЕЙНАЯ ДЕТОПИСЬ



* Удостоверение
за участие в героической обороне

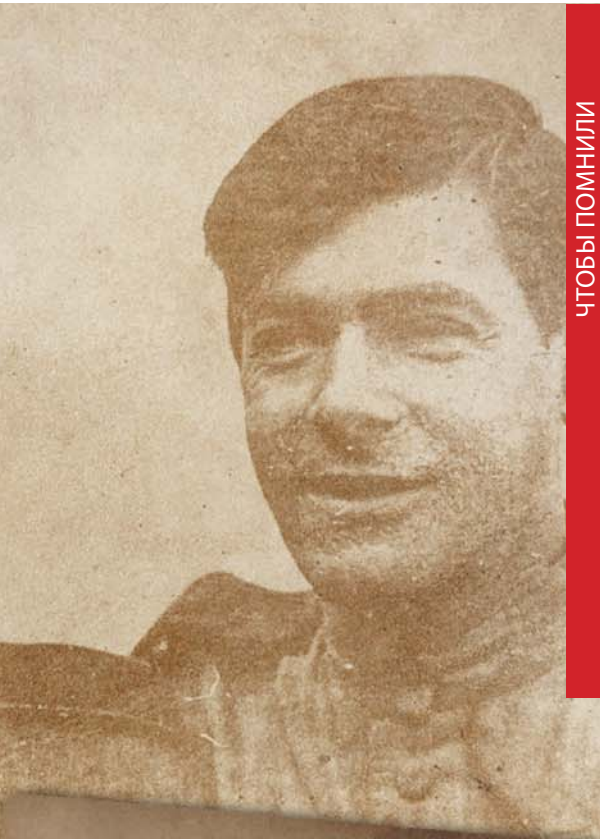
ЛЕНИНГРАДА

Григорьев
Иван Иванович

Указом ПРЕЗИДИУМА
ЦЕНТРАЛЬНОГО СОВЕТА
от 22 декабря 1942 г. на
медалью

ЗА ОБОРОНУ ЛЕНИНГРАДА

*



Ольга
КОМАРОВА,
сотрудник МСППН

Сведений о дедушке осталось немного: когда он умер, моей маме, Екатерине Ивановне, было всего-то 9 лет. Только благодаря бабушке из уст в уста передавались семейные истории, рассказывающие о нем...

Воевал Иван Иванович в 42-й армии Ленинградского фронта, 260-м стрелковом полку 168-й стрелковой дивизии.

Из Приказа от 27 февраля 1944 года:

Связной красноармеец Григорьев Иван Иванович во время боевых действий полка, выполняя приказ командира быстро и в срок доставлял донесения



под ружейно-пулеметным огнем противника. Имеет медаль «За боевые заслуги» и «Оборону Ленинграда». Похоронен в подмосковном Красноармейске в 1957 году.

Из наградного листа (описание подвига):

21 января 1944 года (944-й день войны, Ленинградско-Новгородская операция) в боях за населенный пункт Акколово (деревня в Гатчинском районе Ленинградской области) Григорьеву было поручено сообщить об исходе боеприпасов у одного из подразделений. Под ураганным огнем противника товарищ Григорьев своевременно сообщил об этом командованию, чем обеспечил успех действия подразделения.

В конце января южнее Красного Села наши войска вели наступательные бои, в ходе которых заняли несколько населенных пунктов, среди них и Акколово, деревню, за которую яростно сражалась 42-я армия Ленинградского фронта. А освобождена она была от немецко-фашистских оккупантов 23 января 1944 года.

Связной на войне – это...

В словаре военной терминологии сказано: «Связной – это военнослужащий (обычно из солдат), назначенный командиром (начальником) для доставки необходимых донесений, передачи приказов (приказаний) во время боя, учений, маневров».

Вот для такой службы в составе суточного наряда воинской части и был назначен мой дед – непростая работа...

Солдатская смекалка

Однажды осенью Григорьев, выполняя приказ командира, оказался в окружении немцев. Как это было? А вот как.

Пробирался к своим через лес. Впереди опасность – болото. Однако и голоса немцев, смешиваясь с шумом мотора мотоциклов, становились все громче. Ничего не оставалось как... погрузиться в мутную тину так, чтобы над водой осталась только голова. Старательно прикрыв макушку и оружие мхом, зацепился рукой за сосенку на ближайшей кочке, как вдруг в его поле зрения оказался фашист. А это означало? Только одно: связной Григорьев превратился в мишень.

Стрелой пронеслись детские воспоминания, когда они с мальчишками мастерили из растений «стрелково-плевательное оружие». Недолго думая, Иван отломил лесную «дудку», чтобы можно было дышать под водой, и шагнул глубоко в болото.

И... остался незамеченным – немец прошел мимо.

В честь Победы

Иван Иванович Григорьев вернулся с фронта живым, но был контужен во время боя. Семья тепло его встретила. И в память о войне возле дома он посадил яблони. Осенью они радуют не одно поколение нашей семьи сочными, спелы-

Мой дед, Иван Иванович Григорьев, родился в 1916 году в деревне Луговая Московской области близ железнодорожной станции Ашукинская последним, десятым, ребенком в семье. У него самого было трое детей, в том числе и моя мама

ми плодами. А мама, каждый раз собирая урожай, напоминает: «Отец посадил, когда вернулся с войны!».

Уважаемый человек!

Иван Иванович в нашем небольшом городке был, как тогда говорили, «уважа-

емым человеком»: высокий, статный, красивый, вдобавок еще и парикмахер! Всю семью стриг, да как! Фотографии из семейного архива подтверждают это красноречивее слов.

Моя мама, Екатерина Ивановна, была самой младшей из детей, родилась в



1947-м. Отца почти не помнит. Например, когда заболел и практически не вставал с постели, угощал ее апельсинами, редкими тогда фруктами. Сам-то их есть, к сожалению, уже не мог...

Моя тетя, Елена Ивановна, вспоминает: «Отец пришел с фронта. Сколько ему пришлось увидеть на своем боевом пути! А дома – разруха, голод, нищета... Он, конечно, впал в отчаяние: нужно было семью кормить, детей поднимать, а на работу устроиться сложно». Помог мой дядя, Константин Иванович: после окончания училища, освоив профессию сварщика, тут же устроился на работу и помогал семье. Ивану Ивановичу, несмотря на то, что был парикмахером, пришлось подрабатывать грузчиком, но недолго...

Вскоре удалось «завербоваться» по контракту на норвежский остров Шпиц-

берген цирюльником в советский трест «Арктиуголь», который занимался добычей угля и других ископаемых.

Когда открывалась навигация, дед регулярно присылал посылки: небольшой фанерный ящик, в котором лежала банка красной икры, плитки горького шоколада с картинкой «Басни Крылова», а на дно ящика для своих дорогих девочек он укладывал широкие, в клеточку ленты для волос, небывалой красоты.

Проработал он там недолго – год с небольшим: врачи обнаружили онкологию. Заболевание развивалось стремительно. Пришлось вернуться домой.

Ушел из жизни Иван Иванович Григорьев 10 февраля 1957 года. В свидетельстве о смерти написано: умер от заболевания, связанного с пребыванием на фронте...



Читайте в следующем номере:



**Вызываю на
откровенность**



Я – чудовище?



**Сегодня
это в тренде**



**Волонтерство:
долг или
призвание**

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**

№6 [86] 2020

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

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ:
М. Капралова, Ю. Белова,
О. Киселева, О. Мамонова,
И. Лоскутова, К. Равло,
Н. Тимошенко, О. Комарова,
Н. Билык, Н. Донов

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

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

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

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

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал
распространяется
бесплатно



Телефон неотложной психологической помощи

051

С городского

+7 (495) 051

С мобильного

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPH.RU

- 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 «Новокошино», 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
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилса Лациса, д. 1, корп. 1
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д. 7
+7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418
+7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**
От М «Тушинская», М «Сходненская»,
г. Зеленоград, корп. 2028
+7 (499) 210 26 29
- Филиал ТиНАО**
М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д. 13
+7 (499) 234 12 20

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09