



# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 2

2017

Город, в котором  
хочется жить

Новые  
профессии –  
НОВЫЕ ВЫЗОВЫ

Были и легенды  
МОСКОВСКИХ УЛИЦ

Крутой характер  
одиначества

На территории  
добра



С Православной  
Пасхой!



# Содержание

- 2** Колонка главного редактора  
А.И. ЛЯШЕНКО, канд. психол. наук  
**Социум**
- 3** Не быть Робинзоном  
Людмила ПОЛОНСКАЯ  
**ВНИМАНИЕ – ПРОБЛЕМА**
- 10** Работа завтрашнего дня  
Анна НЕГИ,  
начальник УО «Таганский»  
**Гость номера**
- 17** Русский «с погружением»  
Людмила ПИСЬМАН  
**Советует психолог**
- 23** Шопинг как допинг  
Мария ЯГАНИНА,  
психолог УО «Крюковский»  
**Есть мнение**
- 30** Где записаться в добровольцы?  
Людмила ПОЛОНСКАЯ  
**Литературная страница**
- 34** Поговори со мною, город  
Ирина ВОЛОДИНА  
**Прогулки по Москве**
- 41** Музыкальные маршруты  
«Синего троллейбуса»  
Наталья ГОРСКАЯ  
**Прогулки по Москве**
- 45** Мои Крылатские холмы  
Людмила БОРОВИКОВА

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  
Ляшенко А.И.  
канд. психол. наук

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ  
РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА  
Абульханова-Славская К.А.  
Александровский Ю.А.  
Грачева О.Е.  
Гуревич В.М.  
Гусева Л.И.  
Деркач А.А.  
Донцов А.И.  
Дубровина И.В.  
Енакаева Р.Р.  
Залученова Е.А.  
Иванников В.А.  
Тарабрина Н.В.

ШЕФ-РЕДАКТОР  
Чугунова Э.Е.

НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР  
Иноземцева В.Е.

РЕДАКТОР  
Письман Л.М.

# Дорогие читатели!



**А. И. ЛЯШЕНКО,**  
канд. психол. наук

Златоглавая и белокаменная, величавая и непобедимая, шумная и вечно спешащая; научный, деловой, культурный, торговый центр. Это все о Москве.

Наш город имеет многовековую историю, в нем представлены различные культуры, этносы, конфессии, он является домом для многих и многих людей. В Москве жителям и приезжим открываются огромные возможности реализовать себя, найти единомышленников, узнать что-то новое, хорошо отдохнуть.

При этом мы страдаем от слишком большого количества народа, обилия информации, трудностей с транспортом.

Москва – деловой город, поэтому сфера труда, изменения, которые ожидаются в ней, – очень важная тема. Мы поговорим о том, какие профессии, по мнению ученых, исчезнут в недалеком будущем, какие – изменятся и какие новые – появятся в ближайшее и отдаленное время.

Москва добра и отзывчива, она не только «верит слезам», но и готова протянуть руку помощи самым незащищенным и обездоленным. Благотворители и волонтеры – герои двух материалов этого номера.

В многообразии людей и впечатлений можно и потеряться, ощутить себя оторванным от общего потока, одиноким среди толпы, такое состояние может возникнуть у человека в любом возрасте. Наши авторы рассматривают возможные предпосылки этого явления и различные способы выхода из этого состояния, открывающие пути к новым интересам и контактам.

Но для каждого жителя столицы Москва – это среда обитания, в которой можно найти те уголки, где человеку уютно, где всплывают детские теплые воспоминания. Это город, который мы храним в своей душе.

Нынешний номер посвящен тому, как жить в нашем городе самым разным людям, и как сделать его удобным и комфортным для всех и каждого. 🏡



# Не быть Робинзоном

На улице, среди снующей толпы, или в толкучке метро человек вдруг ощущает себя помещенным в огромную стеклянную банку, заполненную вакуумом. Сидит за стеклом невидимый, без имени и личности, и даже если громко крикнуть, никто не услышит... Отчего в огромном мегаполисе, таком, как Москва, вдруг возникает чувство одиночества, заброшенности, неприятности, пустоты? Откуда оно берется?



## Берегите друзей!

*«... Мне почему-то всегда было тревожно наблюдать за этой парой – пожилой матерью и взрослой дочерью. На прогулке всегда вдвоем, под руку, – мама в кокетливой шляпке, видимо, смолоду была модницей, дочь, незаметная, со скромно затянутым седеющим пучком. Друг без друга даже в магазин не отправлялись. Позднее дочь ставила у подъезда кресло и осторожно усаживала в него постаревшую маму. Но настал день, когда дочь встретилась мне у подъезда одна – ссутулившаяся, с потухшим взглядом. «Мамули недавно не стало, а меня отправили на пенсию, – сказала она. – Совершенно не знаю, как дальше жить, для чего. Идти на выставку или в театр не хочется – не с кем, да и привычки нет. Так и сижу дома у телевизора...»*

– Несколько лет назад я вела для пенсионеров семинар «Одинокий человек в большом городе», – рассказывает Татьяна Пасечник, психолог УО «Таганский», – Речь шла о том, что в основе состояния одиночества лежит неумение общаться, построить контакт с другими людьми. Серьезные последствия дефицита навыков общения настигают человека с выходом на пенсию: с уходом из коллектива контакты сокращаются, социальные связи обрываются. Что дальше?

В социальной психологии есть характеристика разных возрастов: от 20 до 40 – период ранней взрослости, от 40 до 65 – средней взрослости. В России на пик периода средней взрослости как раз и приходится пресловутая «пенсия по старости», хотя человек совсем еще не стар, энергичен, деятелен, способен приносить пользу. Безжалостное общество привыкло судить не по психологическому, а по паспортному возрасту. Вчера еще был опытным и уважаемым сотрудником, а сегодня выброшен на необитаемый остров и, словно Робинзон Крузо, стоит в недоумении, пытаюсь понять, в какую сторону двигаться, где искать точку опоры.

Бывает, что на структуру личности накладывает отпечаток профессия – врач, педагог, продавец привыкли работать с людьми, поэтому чувствуют себя особенно неуютно в замкнутом микрокосме своей квартиры. Задача психолога – показать, что жизнь не должна ограничиваться только работой, нужно наполнять ее новыми жизненными смыслами. На консультациях можно попытаться это нащупать вместе с клиентом, вспомнить и «перезагрузить» свои юношеские хобби и увлечения, попробовать себя в чем-то другом.

– Особенно страдают женщины, чьи молодые годы прошли в неустанной заботе о семье и уходе за детьми, – продолжает Татьяна Владимировна. – Они сфокусировались исключительно на роли мам, буквально все время и мысли отдавали детям, а потом стали такими же сумасшедшими бабушками. Но внуки растут, а символическая пуповина так и не перерезана. И тогда они контролируют каждый шаг взрослых уже внуков, доводя их до белого каления. Ко мне на консультации приходила такая бабушка с внуком 15 лет – она была с ним, как мы говорим, в симбиотических отношениях, когда хочется постоянно быть вместе с партнером, «слиться» с ним духовно, одинаково мыслить и чувствовать. Бабушка даже уроки за него делала. Но вот парень вырос и стал тяготиться ее навязчивостью, и она пришла с жалобой – агрессивный, выгоняет ее и закрывает дверь, ругается... Она и понимает, что вела себя с ним неправильно, но «поезд ушел» – у юноши подростковая кожа слезает, ему не до бабушки сейчас... Моя задача – не наладить отношения, «как прежде», а помочь человеку найти



себя в этих новых условиях. Мы предлагаем в этом возрасте не терять старых друзей или попытаться найти новых. Научившись налаживать контакты, можно сформировать новый круг общения.

Случается, что не только родители отдают себя детям, но и дети посвящают свою жизнь родителям – как в описанном выше примере. Любые слишком близкие симбиотические отношения между матерью и сыном, матерью и дочерью, приводящие к тому, что человек доживает до 50 лет и собственной семьи не создает, в психологии рассматриваются как формирование созависимых отношений. Чаще всего это случается, когда из семьи уходит муж, и оставшаяся одинокой мать тратит силы и энергию на единственного ребенка. Она лепит из него мужа, отца, часть себя, кого угодно – и жить для самого себя он так и не научается.

Люди, ограничивающие свою жизнь чем-то одним – детьми, родителями или работой, – как правило, остаются в конце жизни одинокими, поскольку друзей заводить не умеют, и страдают от душевного надлома больше, чем остальные. Поэтому главное – вовремя научить ребенка общению.

## Стали тихими наши дворы...

*«...В юности мы часто собирались большой компанией в подворотнях или в подъезде, поскольку больше было негде: не было еще ни клубов, ни дискотек. Бренчала гитара, мы смеялись и спорили, пели нестройными голосами песни или читали по кругу стихи... Взрослые ворчали, что мы «хулиганам», и жаловались на шум – как в той песенке про Васю, у которого «голос скрипучий, вот затем мы и сгрудились кучей, чтобы он не смущался и пел...» Те нехитрые наши развлечения я вспоминаю с удовольствием».*



Романтика дворов, переулков, гулких лестничных клеток... Это была хорошая школа жизни – ребята учились понимать себя и свое место в яростном и ярком мире, прощупывали друг друга: «свой» – «чужой», руководствуясь мерилем чести и совести. Нынче в наших дворах тихо, благостно и... скучно! В них больше породистых собак и иномарок, чем детей.

– Согласно исследованиям, трех-четырёхлетний ребенок не может переживать чувство одиночества, ведь у него всегда есть значимый взрослый – мама, папа или бабушка, братья или сестры, – продолжает Татьяна Пасечник. – Таковы особенности развития. Но в эту пору он впервые чувствует тягу к другим детям, просится к ним в игру. Возьмите известную пирамиду Маслоу: третья базовая потребность, после физиологических потребностей и потребностей быть защищенным, – это общение.

Понятие дружбы появляется чуть позже, в возрасте 8-9 лет. Но мы настоятельно рекомендуем родителям уже в 4-5 лет отправлять ребенка в детский сад или детский центр. Потребность в общении должна быть реализована. Если он не получит навыков коммуникации со сверстниками до школьного возраста, не научится играть, слышать обращенную к нему речь, строить взаимодействие в коллективе, то может сформироваться закрытая и замкнутая личность, испытывающая большие трудности в жизни. Демографическая ситуация такова, что в семье часто рождается единственный ребенок, который постоянно находится







в среде взрослых, а иногда и в обществе одной мамы. А взрослые замотаны, заняты, и им некогда отвлекаться на детские затеи.

Впервые с настоящей проблемой одиночества, непонимания человек сталкивается в подростковом возрасте, лет в 11-12. И если его жажда общения с себе подобными не удовлетворяется, он вплотную садится за компьютер – и развивается компьютерная зависимость. Раньше, если ребенка по какой-то причине не брали в игру или просто не было возможности влиться в детский коллектив, он компенсировал отсутствие сверстников по-другому – например, запоем читал книги. Сейчас книги уходят из ребячьей жизни. У подростка, переживающего одиночество в бесконечном диалоге с выдуманной, искусственной реальностью, расцветает пышным цветом депрессия, нередко приводящая к крайним ее проявлениям, например, к суицидам.

Важно сформировать у ребенка к 10-12 годам познавательный интерес к делу, которым он занимается, будь это творческие увлечения, спорт, походы и другое. Благодаря этому интересу, складывается и круг общения, который станет духовным багажом в дальнейшем – в старших классах, в вузе, в собственной семье и ее окружении.

– Родители должны знать, с кем дружит ребенок, позволять приглашать его друзей в гости, – убеждена Татьяна Владимировна. – В современном мегаполисе очень много ограничений. В 10 часов дети должны быть дома, площадки общения в городской среде ограничены: везде тупики, кодовые замки, контрольно-пропускные пункты. Система запретов и ограничений, недостаток возрастной «тусовки» приводят к тому, что некоторые убегают из дому, пропадают у друзей и даже бродяжничают.

Помните популярные когда-то старинные открытки: нарядные детишки приходят к товарищу на день рождения, приносят подарки, перевязанные

ленточками, чинно садятся за стол... Когда-то во многих семьях бытовала такая традиция: для маленьких гостей ставили отдельный «детский» столик, в рюмки наливалось сидро, а родители и их друзья праздновали за своим столом, со своими взрослыми разговорами и напитками. Часто ли мы видим столь идиллическую картину в реальности? Может быть, стоит возродить этот славный уютный обычай? Пока детской и юношеской среды, шумных веселых дворов, подвижных игр все меньше и меньше, а дети все так же, как и раньше, хотят быть среди себе подобных, равных...

## Путь к самому себе

*«...В доме одной моей знакомой всегда, соревнуясь друг с другом, натужно кричали и радио, и телевизор. Встречая меня в дверях, она с порога начинала возмущаться: цены опять выросли, война там-то, и вообще все в мире ужасно... Но однажды я услышала за ее дверями вместо привычной истерики совсем другие голоса: радостные, веселые, приподнятые. «А я переключилась на спортивный канал, – смеясь, пояснила она. – Это сплошной позитив: у них там всегда кто-то выигрывает!..»*

Наша культура и менталитет ориентированы на большую нуклеарную семью, в которой три-четыре поколения живут вместе. В такой семье молодым было трудно сепарироваться, да и нерешенный квартирный вопрос не способствовал



отделению. Сейчас жизнь потихоньку меняется, и молодые люди уходят на съемные квартиры и живут в гражданском браке – и ничего плохого в этом нет: это проба пера, прорисовка контура будущей семьи. Москва, с ее возможностями, дает шанс на ответственную, самостоятельную жизнь. И перед психологами стоит задача – показать родителям и бабушкам, как это на самом деле замечательно и демократично, и найти способы, чтобы помочь им справиться с волнениями.

– Есть вполне современные люди, которые грамотно и достойно себя ведут, – говорит Татьяна Пасечник. – Если им хочется узнать, как поживает сын или внук, звонят сами и радуются уже тому, что слышат в ответ краткое: «Все ОК! Я тебя люблю!..» Так формируется новая модель «мирного сосуществования» поколений. Молодые получают самостоятельность, а у старшего поколения наконец остается немного жизни для себя, личного пространства, которого раньше не было.

Человек страдает от одиночества, если у него нет собственного образа жизни, круга друзей, системы ценностей. Конечно, в нашем мегаполисе хотя и недостаточно инфраструктуры для досуга взрослых и пожилых – клубов, площадок, парков – но она есть. Спасение от одиночества – это межведомственная задача, но она по плечу и самому человеку, если он увлечен полезным и приятным делом и может заразить своими идеями других.

## Как пережить свое одиночество?

Вот несколько правил работы над собой:

- Вставайте на час раньше, старайтесь не торопиться по утрам, чтобы сохранить равновесие на весь день.
- Признайтесь себе в том, что когда вы жалуетсяе и играете роль мучеников, то, осознанно или неосознанно, манипулируете окружающими.
- Не следует вообще отказываться от помощи людей, но нужно уметь с достоинством просить о ней, если в этом есть объективная необходимость.
- Не следует ждать сочувствия окружающих, лучше вообще от него отказаться.
- Научитесь брать на себя ответственность за свою жизнь.
- Научитесь делать свою жизнь радостной и приятной. Откажитесь от ненужных временных затрат – сократите время телефонных разговоров, поскольку иногда мы говорим об одном и том же часами; смотрите только те телепередачи, которые содержат позитивный эмоциональный заряд; не смотрите и не слушайте те новости, что приносят много тревог и напряжения.
- Откажитесь от того, чтобы кого-то или что-то обвинять.
- Научитесь признавать собственные ошибки.

Но самое главное правило – идти навстречу себе. Людям интересны натуры увлеченные и с чувством юмора, позитивные и доброжелательные, которым нескучно с самым надежным другом – самим собой. Если у человека на душе только жалобы и слезы, а остальное пространство пусто, то идти к людям не с чем. Прежде чем строить отношения с потенциальными друзьями, задай себе вопрос: чем ты наполнен, что ты можешь дать другим? Научиться гармонично общаться с самим собой – это и есть формула преодоления одиночества. 🧘





## Работа завтрашнего дня

Наша обычная жизнь в привычном ее представлении может измениться до неузнаваемости. Определенные изменения неизбежно претерпит и психологическая наука, но, думаю, коллегам не стоит опасаться потери работы, поскольку ее только прибавится. Возникнет необходимость помочь людям адаптироваться к будущим и происходящим уже переменам. Предстоит осмыслить смену философской, мировоззренческой, технологической и психологической парадигм в современном мире.



**П**сихология как наука исследует психику как функцию мозга, которая заключается в отражении объективной действительности. Конечно, то, как наша психика этот мир отражает, зависит от наших знаний, прошлого опыта, культуральных наслоений, потребностей, интересов и, наконец, состояния психики. Иначе говоря, *психика весьма субъективно отражает якобы объективный мир.*

Вспомним эксперименты, в которых проводился опрос нескольких свидетелей дорожного происшествия. В результате исследователи имели десять и более разных историй, описывающих произошедшее. И так, мы не до конца понимаем природу собственных человеческих психики и сознания, но при этом вплотную приближаемся к созданию *искусственного интеллекта* с уже сгенерированным нами сознанием.

Автор книг «Эпоха духовных машин» и «Как создать разум», известный футуролог Рэймонд Курцвейл давно предсказывал, что люди будут отдавать голосовые команды компьютерам, и это воплотилось во всем известных (по крайней мере, молодому поколению) обращениях: «Привет, Siri» и «ОК, Google». Он же «пугал» нас виртуальными очками – и сейчас это направление активно развивают Google и Microsoft.

## Какие профессии исчезнут в их нынешнем виде?

В прошлом году Агентство стратегических инициатив (некоммерческая организация, действующая при поддержке правительства РФ) выпустило второе издание Атласа новых профессий, в котором исследовало рынок труда на ближайшие 15-20 лет. По итогам данного прогноза получается, что ряд нынешних весьма популярных профессий безвозвратно отойдут в прошлое, уступая место совершенно новым видам человеческой профессиональной деятельности.

**Бухгалтер.** Уже сейчас активно используется программное обеспечение, которое помогает бухгалтерам и просто гражданам быстро справиться с базовыми операциями по аудиту и бухгалтерскому учету. В дальнейшем эти программы станут настолько мощными и простыми в управлении, что «живые» бухгалтеры просто не смогут составить им конкуренцию. Практически каждый, будь то предприниматель или обычный житель, сможет стать «сам себе бухгалтером», не прибегая к помощи специалиста со стороны.

**Уборщик.** Даже обычная уборка квартиры – дело трудоемкое и долгое. А когда нужно очистить абсолютно все, до идеальной чистоты? Сейчас разработано оборудование, которое убивает все бактерии с помощью ультрафиолетового излучения. Роботы-снегоуборщики могут заменить также профессию дворника, так как будут работать быстрее и не требовать зарплаты.

**Продавцы недвижимости (риэлторы).** Тоже могут остаться без работы, потому что интернет-сервисы будущего смогут подобрать недвижимость и цену на любой вкус. Причем не выходя из дома и в любой точке мира. На комиссионных риэлтору тоже можно будет серьезно сэкономить.

**Туроператоры.** Эта профессия исчезает уже сейчас. Люди все чаще отказываются от организованных туров, предпочитая путешествовать в одиночку или с семьей. Набирает силу спонтанный, «дикий» туризм. А обилие предложений онлайн по подбору авиакомпаний, туров, отелей, экскурсий опять-таки позволяет решать вопросы самостоятельно и экономить деньги.

**Переводчики-синхронисты** также могут потерять работу. Да, пока электронные переводы далеки от совершенства. Но уже в ближайшее время компания Google обещает создать точную систему перевода устной речи, неотличимую от работы переводчика-человека.



**Даже врачи?..** Да, хотя пока не в полной мере. Однако с развитием робототехники, которое кажется неизбежным, все большее количество медицинских манипуляций будет осуществляться руками роботов, под компьютерным управлением таких специалистов, как, например, телехирурги. Нечто похожее уже сейчас осуществляется в лапароскопических операциях. Многие анализы также станет возможным делать на дому (уже сейчас есть домашние глюкометры), а результаты пересылать своему врачу (в любом конце мира) в электронном виде.

### Что же придет на смену «уходящей натуре»?

Все мы в свое время устали от очередей в различные присутственные места, в надежде получить необходимую справку, выписку или лицензию на деятельность. В настоящее время ситуация начинает меняться. Вскоре могут появиться **модераторы платформ общения с госорганами**. Это специалисты, отвечающие за эффективный диалог между обществом и чиновниками.

Образование все больше будет переходить на электронную платформу, не отходя от дома. Будут возникать дистанционные школы и университеты с индивидуальной траекторией обучения и электронными наставниками вместо привычных лекторов в аудитории. Появятся (уже появляются) **тьюторы** – педагоги, сопровождающие индивидуальное развитие учащегося и рекомендующие траекторию карьерного развития, исходя из способностей и потребностей. Пока тьюторы доступны только детям с ограничениями в здоровье, и то не всегда.

Конечно, при таком повороте событий частично утратятся преимущества студенческого общения в привычном смысле. Однако появятся дополнительные

возможности у людей взрослых (не имеющих возможности тратить пять лет на очное обучение), бизнес ориентированных, а также людей с ограниченными возможностями по здоровью.

Уже сейчас в ряде российских вузов есть целые подразделения, отвечающие за эти инновационные направления. Так, в МФТИ есть лаборатория **инновационных образовательных технологий**, в ВШЭ существует центр развития образовательной среды, что, в частности, позволило вузам разработать собственные онлайн-курсы для очень интересной обучающей платформы Coursera (<https://ru.coursera.org>), позволяющей получить новые знания на курсах практически по любой тематике.

## Сохранится ли профессия психолога и найдет ли она применение в технологиях будущего?

Вы не поверите, но прогресс наступает нам на пятки. Возьмем родственную по деятельности социальную сферу. В обозримом будущем, по мнению того же Агентства стратегических инициатив, появится **«социальный работник по адаптации людей с ограниченными возможностями через Интернет»**. Род его занятий будет в чем-то схож с тем, чем занимаются социальные работники в настоящем. Однако электронный соцработник будет обучать навыкам удаленной работы в сети, помогать в поиске сферы профессиональной деятельности, организовывать рабочий процесс



и процесс отдыха (подбор сетевых сообществ, платформ для заочного обучения, досуговых программ и т.п.).

Более того, предсказана профессия **консультанта по здоровой старости** (медико-социальная сфера), в чьи функции будет входить разработка оптимального решения по проблемам стареющего населения: образа жизни, программы питания, физических нагрузок и психологического благополучия. Такая специальность может составить серьезную конкуренцию привычным обязанностям социального работника, который «обслуживает бабушек на дому».

Активно используемая наука о конфликтах (конфликтология) также может претерпеть определенную модификацию. Нам обещают появление **медиатора социальных конфликтов**. Этот специалист будет призван гасить ненасильственным путем любые конфликты, возникающие между социальными группами.

В частности, в ближайшем будущем придется решать проблемы миграции – внедрения людей с другим цивилизационным кодом в привычные нам сообщества. «Чужак» несет с собой иные ценности, принципы морали и традиции, другой культурный уклад. Происходит столкновение интересов, когда каждый считает, что исключительно его представление о жизни, вере, добре и зле – единственно верное, а все, что ему противостоит, неверно и подлежит исправлению, переубеждению или должно быть уничтожено вовсе.





*Тренер по мейнд-фитнесу* будет разрабатывать программы развития индивидуальных когнитивных навыков (памяти, внимания, скорости чтения) с помощью специальных программ и устройств с учетом психотипа и задач пользователей.

Не секрет, что в будущем появится новая возможность – вместо привычного обучения навыкам и знаниям, развить с помощью новых инструментов когнитивные навыки и освоить продуктивные состояния сознания. А здесь нам уже потребуются **разработчики инструментов обучения этим состояниям сознания**. Такую профессию также предсказывает нам исследовательское агентство. Да, по сути, речь идет об ИСС (измененных состояниях сознания), которые мы получаем сейчас во сне, с помощью йоги или специальных практик. (Разумеется, мы здесь не говорим о деструктивных способах вхождения в ИСС, таких как алкоголь и наркотики.)

Будущий специалист по «измененке» создаст программы и оборудование (например, bio feed back) для обучения пользователей продуктивным состояниям – высокой концентрации, расслаблению, творческой активности и т.п. Человек сможет управлять состоянием своего сознания в зависимости от конкретных задач.

## Как будет работать «электронный психолог» с киберклиентами в виртуальной реальности?

Вероятнее всего, он действительно станет сетевым, и мы должны быть к этому готовы. Уже сейчас все больше людей, не готовых тратить время на дорогу туда и обратно в психологический центр, прибегают к услугам онлайн-консультирования. В психологических центрах развивается консультирование по Skype и e-mail. В ход пойдут WhatsApp и Viber.

Психологам хорошо бы понимать, что с развитием робототехники и нашей потенциальной «киборгизации» нас ждет изменение в социальных связях. Уже сейчас все мы немножко «киборги». О чем идет речь? У вас есть вставные зубы? Кардиостимуляторы, шунты, скобы или искусственные протезы? Ученые замахиваются на то, что в ближайшем будущем у нас могут появиться «виртуальные тела», которые дополняют наше физическое тело. Если мы планируем загрузить человеческий разум в «виртуалку», то отчего бы не поступить так же и с телом? Изменение физических параметров тела неизбежно приведет к образованию новых нейронных связей, изменению состояния психики и качества нашей коммуникации.

Готовы ли мы стать реальными виртуальными психологами, решающими задачи пользователей в киберпространстве компьютерных сетей? Готовы ли наши клиенты получать такие консультации? Однако уже сейчас многие из нас консультируют в facebook, youtube, periscope, различных мессенджерах и сети Skype. А это определенные технологии и новая специфика общения между всеми участниками. Хотим мы этого или нет, но имеет смысл начинать учиться этому уже сейчас, переходя на новые уровни коммуникации.

И все же необходимо признать, что психологические и философские проблемы, которые несет нам будущее, могут резко выйти за рамки привычного представления о профессии. Боюсь, специалистам будущего не придется ограничиваться проблемами установления эффективной коммуникации или разрешением конфликтов в семье. Мы сейчас даже не знаем, как долго сохранится семья, привычные социальные структуры, сама планета Земля и сам наш вид homo, и каким модификациям могут подвергнуться все стороны столь привычного сейчас и кажущегося незыблемым человеческого бытия.

## Та самая сингулярность

Существует утверждение, что где-то в 2045 году наступит сингулярность как момент, когда искусственный интеллект обгонит темп роста биологической эволюции рода homo. То есть вычислительная мощь компьютера к этому времени должна будет в миллиарды раз превысить мощность человеческого интеллекта. Что из этого может выйти, можно посмотреть в фильме Люка Бессона «Люси».

Если это правда, то получается, что с психологической (а также с физиологической, философской) точки зрения наш вид уже не будет прежним? Кто из нас сейчас, находясь в здравом уме, «согласится» на такое? Однако неумемные футурологи (а ученые упорно работают над этим) полагают, что возможность перенести свое сознание из мозга в компьютер станет основным следствием сингулярности.

Увы, но это уже не отрицает и сам великий физик Стивен Хокинг. Издание «Гардиан» цитировало на своих страницах то, что озвучил Хокинг на премьере документального фильма о своей жизни. В частности, физик сказал, что не верит в загробную жизнь, но теоретически мозг может существовать независимо от тела. «Я думаю, что мозг – программа в голове, которая, как компьютер. Теоретически возможно скопировать мозг в компьютер и таким образом обеспечить форму жизни после смерти. Однако это далеко за пределами наших нынешних возможностей». За пределами – сейчас. Но что случится к 2045 году?

## Насколько мы сами реальны?

Мы сейчас говорили о создании нами виртуальной реальности. Возможно, нас подстерегает еще одна проблема: нас самих в реальности как бы может и не существовать. Конечно, этот сценарий мусолят уже много лет (особенно любители всяких «расширителей сознания»). Но в последнее время философы, футуристы, писатели-фантасты и технологи приходят к выводу, что он не просто правдоподобен, но чуть ли не единственно возможен. Илон Маск, известный своим мнением, что нам пора «сматываться» с планеты, недавно заявил, что допускает подобное, и активно готовит миссию на Марс.

Популярная теория базируется на двух утверждениях. Первое: сознание может быть смоделировано на компьютере – с логическими элементами, выполняющими роль синапсов и медиаторов мозга. Второе заключается в том, что развитые цивилизации будут иметь доступ к поистине грандиозным вычислительным мощностям. Ник Бостром, например, предполагает, что через тысячи лет наши потомки научатся использовать наномеханизмы, чтобы превращать целые планеты в гигантские «планетарные компьютеры».

Если механизмы заменят людей, то что же тогда будут делать люди? Где человек останется незаменим? Работа найдется. Уже сейчас возникает все больший спрос в профессиональных программистах и сотрудниках, обладающих техническими знаниями. Также данная тенденция будет способствовать развитию малого бизнеса, основанного на новых видах услуг, связанных с заменой функции человека. Психология, музыка, искусство, пение – во всем этом человеку нет равных. В профессиях, где нужна фантазия, творческий подход, человек останется у руля. 🧠

**Анна НЕГИ,**  
начальник УО «Таганский»

## Русский «с погружением»

У нее всегда куча дел, на которые требуются колоссальные затраты энергии. Кажется, что она не ходит по земле, а перемещается каким-то иным, инопланетным способом, моментально преодолевая пространство и время. Но, несмотря на постоянную спешку, у нее наготове для каждого улыбка и ободряющий взгляд голубых глаз, похожих на прохладные брызги вод Великих озер.







**З**накомьтесь – **Денис Роза**, директор Региональной общественной организации людей с инвалидностью «**Перспектива**», одной из старейших и авторитетнейших некоммерческих организаций России.

*– Денис, вы родились в США и вот уже 28 лет живете в Москве. С чего начался ваш интерес к России?*

– Обучаясь в университете на факультете иностранных языков, где изучала французский, я выбрала русский как второй язык. У меня был замечательный русский педагог, который попал в США после войны, ребенком, и ему как-то удалось передать мне свое увлечение языком и литературой. А после окончания университета я поступила на интенсивные летние курсы «с погружением». Строгие правила для студентов запрещали говорить по-английски, только по-русски, за нарушение – штраф... Кто-то из моих соучеников уже побывал в СССР, с воодушевлением рассказывал об этом, и у меня зародилась мечта попасть туда.

Впервые я оказалась в Союзе в 1984 году, еще до перестройки, благодаря языковой программе Института русского языка им. Пушкина. Было безумно интересно и непривычно: я же была не просто американка, но еще и вегетарианка. А в Москве тогда – дефицит продуктов: помню, где-то на Ленинском проспекте был специализированный магазин сыров, и мы стояли в длиннющих очередях. Бананы – и то редкость. А когда приходили в гости, нас неизменно встречали невероятно хлебосольно, – гостеприимство советских граждан изумляло. Все, чем угощали, съесть было не под силу. Я даже здорово поправилась. Четыре месяца – кажется, такой маленький срок, но это было очень насыщенное время. В Москве появилось много новых друзей, и уезжая, я уже знала, что обязательно вернуться.

*– Что больше всего вас заворожило – красота русского языка, московский размах и простор?*



– Мне нравилась литература, особенно поэзия. Я увлеклась Ахматовой, читала Цветаеву, Пастернака, Гумилева, сначала на английском, потом в оригинале. Многие стихи знала наизусть. «Войну и мир» в оригинале прочла – это для меня подвиг был... После возвращения в США училась в Техасском университете, изучала лингвистику, чешский язык. Но все равно меня тянуло в Россию...

**– И судьба так сложилась, что вы вернулись в Москву – и уже навсегда?**

– В 1989 году сотрудники одной языковой программы, работавшей в Москве, предложили мне стать руководителем группы американских студентов, которые здесь изучали язык и культуру. Пришлось решать и бытовые вопросы, и становиться для них психологом. Время было сложное – 90-е годы, местным жителям-то все было непонятно, что уж говорить про иностранцев.

С моими студентами случались всякие истории: кто-то влюбился, кто-то загулял... Но, несмотря на сложности, принимали нас все равно с добром. Как-то приехали мы в Рязань, погостить в местных семьях, и там наши ребята были как на выставке: двери все время открывались, соседи приходили посмотреть на живых американцев. Помню удивительный случай – наша студентка с южнокорейскими корнями и юноша из Северной Кореи влюбились друг в друга, но союз их был заранее обречен. Уже не помню, чем их роман закончился. Наверное, если бы я писала дневник о тех днях, то набралось бы на целую книгу.

**– Хорошо, что нынче мир сужается, различия сглаживаются, люди становятся ближе друг к другу... А как вы начали работать с людьми с инвалидностью?**

– В начале 90-х в России уже начали появляться НКО, они учились работать, становились на ноги. И я узнала, что американской организации World Institute on Disability (WID), партнеру Всероссийского общества инвалидов, требуется человек, который может организовать представительство в России. Я отправила резюме, и на следующий день встретилась с руководителем программ в Москве. Он был на коляске – я тогда почти не видела здесь людей на колясках, они либо сидели по домам, либо жили в интернатах. И вообще ничего не знала про людей с инвалидностью. Брюс Куртис до сих пор мой друг и советчик, я и сегодня переписываюсь с ним, хотя он уже на пенсии.

И я стала работать в зарождающемся третьем секторе. В течение трех лет была директором представительства WID в Москве. Консультировали предприятия ВОИ, организовывали семинары и тренинги по повышению квалификации сотрудников. Их вели коллеги из США, основатели движения за права людей с инвалидностью, харизматичные, волевые, умевшие увлечь за собой других. Я набиралась опыта – узнавала, что такое философия самостоятельной жизни, права людей с инвалидностью, какие нужны законы, защищающие эти права.

Через какое-то время мне самой пришлось с нуля создавать новую организацию, причем для моей новой команды я уже искала сотрудников с инвалидностью. Пришли на помощь прекрасные люди, мои многолетние единомышленники – Валентин Крылов, Инна Маргулис, которая стала членом правления, и другие. Так и родилась «Перспектива» – в этом году нам исполнится уже 20 лет.

**– Какие приоритеты вы для себя определили?**

– Мы решили создавать социальные программы для молодых людей, для их включения в общество. Ведь тогда они учились в основном на дому или в интернатах – ни качественного образования, ни возможностей найти приличную работу. Да и общественникам, посвятившим себя помощи людям с инвалидностью,

самим приходилось учиться всему: никто не знал, что такое инклюзивное образование, инклюзивное трудоустройство. Потихоньку мы продвигали эти идеи, адаптировали западный опыт, разрабатывали свои программы – образовательные, культурные, спортивные.

Сегодня у нас целая палитра программ, для того чтобы ребенок или молодой человек с инвалидностью мог полноценно жить в современном городе так же, как и его сверстники, и не чувствовать себя зависимым и ущербным. Перечислю лишь некоторые.

С 2007 года мы ведем рекламную кампанию «Дети должны учиться вместе», посвященную инклюзивному образованию, выпускаем рекламные ролики в его поддержку. Ребенок с инвалидностью непременно должен находиться в кругу сверстников, включаться в социум, работать в коллективе, приобретать навыки общения. Посещая школу, он сможет не только выполнять задания, но и общаться с товарищами, участвовать в играх, спортивных состязаниях. Присутствие ребенка с инвалидностью в классе меняет и сознание остальных сверстников: они становятся более внимательными, чуткими, отзывчивыми к тем, кто отличается от других, требует посторонней помощи. Таким образом, уже со школьной скамьи закладывается кирпичик толерантности в фундамент нового социума.

Вот уже десять лет мы проводим конкурс «Путь к карьере» – сотни молодых специалистов находят с нашей помощью работу, даже в крупных компаниях.





А какие у нас инклюзивные спортивные соревнования! Наши дети в инклюзивных группах занимаются такими видами спорта, которые неизвестны большинству. Например, бочке, голбол, волейбол сидя... Ребята от них в восторге. А наш ежегодный танцевальный марафон «Лучшие друзья», где ребята танцуют вместе со звездами эстрады!..

**– Я знаю, что «Перспектива» одной из первых стала экспертом по безбарьерной среде в городе...**

– В 2000 году мы два раза проводили субботники: около сотни наших волонтеров делали съезды вблизи перекрестков и небольшой пандус. Нас поддержали некоторые компании, помогали цементом, стройматериалами. Мы проводили тренинги для городских властей, выступали с презентациями примеров доступной среды – как выглядят туалеты, подъемники, лифты и пандусы. Старались всех убедить в том, что доступная среда – это основная идея независимой жизни для каждого. Так мы постепенно становились экспертами.

Тогда очень много курьезов было. В некоторых зданиях наблюдалась такая картина: ступеньки вверх – а потом спуск для коляски или туалет для людей с инвалидностью... Или один автобус, доступный почему-то только для поездки в поликлинику или аптеку. Миша Новиков, один из руководителей отдела, говорил: «Если хотите прокатиться на аттракционе «американские горки», поезжайте туда-то – там такой крутой пандус, получите острые ощущения!» И когда в Москве открывались новые станции метро, мы тоже выезжали, инспектировали.

**– А сейчас как? Ведь многое с тех пор изменилось к лучшему.**

– Да, сегодня в Москве потребности людей с разной формой инвалидности в основном учитываются. Но не всегда. Несколько лет назад один известный журнал проводил акцию – проверку города на доступность среды, чтобы привлечь внимание прессы и властей к проблеме. Вместе с коллегами с инвалидностью участвовали

знаменитые артисты и журналисты. Они должны были на короткое время побыть «человеком с инвалидностью» – проехать по улице на коляске, перейти оживленную трассу, попасть в клуб или ресторан. Конечно, были на нашем пути и пандусы, и съезды. Но все же многие учреждения, развлекательные заведения и даже продуктовые магазины и аптеки оказались совершенно не приспособленными для доступа.

Такие акции очень важны, потому что привлекают внимание общественности, на улице их наблюдают обычные прохожие. И журналисты обязательно должны участвовать, чтобы почувствовать, с какими проблемами сталкивается человек с инвалидностью, и стать нашими единомышленниками.

**– Отдельно хочется поговорить о кинофестивале «Кино без барьеров», который «Перспектива» проводит раз в два года. Там можно увидеть прекрасные фильмы о людях с инвалидностью из России и других стран, увидеть живую и послушать удивительных и мужественных авторов и героев.**

– Да, на последнем фестивале зрители испытали настоящий катарсис, посмотрев английскую картину «Мое дикое сердце» – о юноше с синдромом Дауна. Это прекрасная работа, и герой Стивен Брендон – просто изумительный, потрясающий актер, искренний и душевный. Другие картины тоже достойные: например, «На уровне глаз» (Германия) – о мальчике, нашедшем своего отца, человека маленького роста, фильм «Каждый 88-й» (Россия) – один из немногих фильмов, где поднимается тема аутизма. Я рада, что наш кинофестиваль нашел свою культурную нишу. Он признан во многих странах, его поддерживают многие посольства – оплачивают дорогу актерам и их сопровождающим.

И важно, что «Кино без барьеров» – это принимающее, толерантное пространство, в котором комфортно всем. У нас есть перевод жестового языка, тифлокомментарий для незрячих – раньше таких специалистов не было, сейчас появляются профессионалы в этой области. Мы заключаем договора с партнерскими организациями в других российских городах, и там проходят показы в местных кинотеатрах. Это большая работа. Мы надеемся, что со временем телевидение покажет наши лучшие фильмы.

**– Денис, а вы скучаете по Америке? Бывает ли желание вернуться на родину?**

– У меня так много дел, что я не успеваю скучать. Общение чаще всего ограничивается социальными сетями, по скайпу, недавно приучила одну сестру к WhatsApp, но раз в год еду в США, чтобы повидаться с родными. У меня пять сестер, одна из них – моя двойняшка, остальные все старше меня. Недавно ездила в Калифорнию на четыре дня, провели время все вместе – это было счастье.

Я здесь уже столько лет, что считаю себя русской американкой. У меня даже нашлись славянские корни. Фамилия моего прадедушки, Роза, – словенская (прадедушка с прабабушкой приехали в Америку в 1888 году из Словении), а бабушка, родившаяся в США, носила фамилию Витко и тоже имела восточно-европейские корни.

В Москве я всегда чувствую себя комфортно, как дома, и скучаю не по зданиям, а по людям. Хотя сейчас в Москве тоже выросли гигантские башни Москва-Сити, многие их ругают, а мне нравится! Я же из Чикаго, а этот город – родина небоскребов. Можно сказать, что я – как дерево, у которого корни в одной стране, а ветви – в другой... 🌳



# Шопинг как допинг

Вы, наверное, замечали в магазинах женщин с охотничьим азартом в глазах и с тележками, доверху заполненными всякой всячиной. «Дома уже все шкафы забиты, а справиться с собой не могу, – как-то раз пожаловалась одна покупательница популярной торговой сети. – Ноги сами сюда несут...»



**...** У Ани на работе сложный день, она устала и хочет отдохнуть. Дома ждут мама и маленький сын, но Аня спешит не домой, а в новый ТЦ, который недавно открылся рядом с ее домом. Проезжая утром мимо, она заметила красный плакат с надписью «распродажа». Сегодня Аня вновь придет домой поздно и с чувством вины.

**Шопоголизм (ониомания)** – навязчивое поведение, характеризующееся непреодолимым желанием что-либо покупать – не ради потребностей, а ради самого процесса покупки. Шопинг для такого человека приобретает особый смысл, заменяя другие виды развлечений и отдыха.

Впервые термин «ониомания» ввел в обиход известный психиатр Э.Крепелин в 1909 году. Его последователь Е. Блейлер позднее создал классификацию ониоманов, приравняв их к алкоголикам и пироманам и описав это заболевание в рубрике «Импульсивные психозы Крепелина».

Шопоголизм относят к форме аддиктивного (зависимого) поведения. Человек теряет контроль над собой, своим желанием. Покупки становятся своеобразным ритуалом, который приносит временное спокойствие. Они часто носят иррациональный характер, то есть большинство приобретенных вещей ему совершенно не нужны.

*...С детства Ира слышала от родителей, что за деньги можно купить все: одежду, статус, друзей. Но у Иры нет друзей, им просто не о чем с ней поговорить – ведь она способна обсуждать только распродажи, магазины и новые покупки. При запуске браузера она автоматически открывает страничку любимого интернет-магазина.*

#### **Симптомы шопоголизма:**

- Посещение магазина без четкого желания найти что-то конкретное, скорее для приятного времяпрепровождения;
- Осмотр большинства выставленного на продажу товара;
- Желание купить без объективной причины, без представлений, как эта вещь будет использоваться;
- Постоянное обсуждение купленного товара;
- Снижение фона настроения без регулярного посещения торговых заведений и повышение настроения и тонуса при входе в магазин;
- Увлечение модными журналами, каталогами товаров.

## **Почему в современном обществе возникла такая форма зависимости?**

Возможных причин несколько:

**Инверсия ценностей.** Сегодня в мире наблюдается повышение значимости материальных ценностей, по принципу «у кого деньги – у того и власть», соответственно, шопоголик в момент совершения покупки ощущает иллюзию власти, например, в форме отношения продавцов к покупателю: уважение, услужливое обращение, ластивые похвалы, фирменные пакеты для покупок. Покупки дают кратковременное ощущение свободы, контроля над своей жизнью. Стоит отметить, что такое явление наблюдается лишь в развитых странах с высоким уровнем жизни, то есть там, где у людей есть «лишние» деньги.

**Увеличение количества психологических проблем среди населения.** Аддиктивное поведение – одна из предпринятых попыток решения некоторых психологических проблем, соответственно, шопоголизм помогает компенсировать недостаток внимания и любви, чувство одиночества и покинутости, временно снижает уровень тревоги, повышает настроение. Например, Аня, упомянутая выше,



таким образом заполняет пустоту внутри себя после расставания с отцом ребенка. Однако все это носит лишь временный эффект, и когда послевкусие от шоппинга спадает, человек вновь возвращается к своим проблемам.

**Привычка.** «Надо купить побольше, а то потом не будет» – привычка, свойственная людям, пережившим времена дефицита, когда покупки делались впрок, часто в большом количестве. Изначально приобретались только продукты, а затем и другие вещи. Появились деньги и новые товары, а привычка покупать осталась той же.

**Увеличение количества торговых площадей.** Спрос рождает предложение, а предложение увеличивает спрос. Разнообразие маркетинговых ходов, которыми магазины завлекают покупателей, как-то: всевозможные акции и скидки, яркие и броско оформленные витрины, красивая музыка, льющаяся «из ниоткуда» – стимулирует совершать все больше и больше покупок.

Сам процесс покупки можно условно разделить на три части:

- Предвкушение покупки
- Сама покупка
- Послевкусие, которое бывает разным: приятным и «горьким».

*...У Марины Семеновны все четко по расписанию: утро начинается с изучения новых каталогов товаров, затем – в ближайший магазин: сначала в один, потом в другой, потом еще в несколько. В доме десятки коробок с бижутерией, бельем, обувью, запас бакалеи на семью из семи человек на три года вперед и еще много всякой всячины. К примеру, новенькая модная кофеварка. Кофе Марина Семеновна не пьет – не любит, да и врач запретил, но кофеварка досталась на распродаже почти за бесценок – как не взять?*

Шопоголик начинает получать приятное возбуждение уже в ожидании похода в магазин – улучшается настроение, проблемы покажутся мелочными. От предвкушения покупки у такого человека может повышаться тонус, увеличивается

двигательная активность, начинает расти уровень дофамина в крови – гормона, участвующего в возникновении чувства удовольствия, заставляющего нас двигаться к намеченной цели.

Попадая в магазин, такие люди теряют самоконтроль. После они зачастую сами не помнят, как и зачем купили ту или иную вещь, в этот момент они могут быть агрессивными, особенно если что-то или кто-то мешает им достичь намеченной цели, т.е. завершить процесс покупки. Уровень дофамина достигает высшей точки, человек переживает микростресс, в результате чего повышается и уровень эндорфина в крови – еще одного гормона, который рождает чувство удовольствия.

После покупки приходит осознание того, что деньги потрачены, удовлетворение получено, человек возвращается в реальность, которая уже не так радужна, как магазин с пестрыми ценниками. Уровень гормонов в крови приходит в норму, радость от совершенной покупки может смениться раздражением – «И зачем я накупила столько вещей?..»

## Последствия шопоголизма:

- Значительные финансовые траты, появление долгов, при этом наблюдаются чувства неудовлетворенности, раздражения и вины после совершения ненужной покупки.
- Конфликты в семье вследствие финансовых трудностей, возникших из-за необдуманных покупок и «одержимости» магазинами.
- Абстиненция (по-житейски «ломка») возникает тогда, когда деньги отсутствуют, и приобрести очередную вещь не получается. При этом появляются симптомы депрессии, ощущение собственной неполноценности.

Стоит разграничить шопоголизм на умеренный и истинный. Умеренные шопоголики покупают действительно те вещи, которые им нужны или могут понадобиться, но не могут удержаться в количестве приобретаемых вещей (покупают впрок). Истинные шопоголики хватают «все на своем пути», лишь бы наполнить тележку и совершить сам факт покупки.

## Как распознать симптомы шопоголизма:

- Часто удовольствие от самой покупки превосходит послевкусие. То есть если после посещения магазина и просмотра обновок возникают вопросы типа «что сейчас было?», «это как сюда попало?».
  - Когда вы расстраиваетесь из-за чего-то, то идете в магазин – не важно, продуктовый или магазин одежды, – чтобы снять напряжение.
  - Вы тратите больше, чем зарабатываете: жизнь в кредит, от зарплаты до зарплаты.
- Ониоманов условно можно разделить на три группы, согласно манере поведения:
- **спонтанные шопоголики:** отправляются в магазин с конкретным списком покупок, но, увидев объявление о распродаже, могут не удержаться и приобрести вещи, в которых нет необходимости. К примеру, купить несколько тюбиков шампуня вместо одного только потому, что они «по акции». Такие люди, как правило, не считают себя шопоголиками.
  - **осознанные шопоголики:** идут в магазин как на прогулку – чтобы снять стресс, отвлечься, улучшить настроение, хотя ничего конкретного в магазине им не требуется. Подобная привычка, как правило, формируется после ряда спонтанных покупок: спонтанные шопоголики могут стать осознанными. Такие люди могут понимать, что они шопоголики, но не видят в этом ничего опасного.



– **компульсивные шопоголики:** шопинг для них – своеобразный ритуал, без которого жизнь становится невыносимой, они живут от зарплаты до зарплаты, с мыслями о том, как они пойдут в магазин, они не осознают, на что и когда они потратили деньги. Таким людям сложно справляться со своими желаниями самостоятельно, но и за помощью к психологу они обращаются редко, в силу того, что не осознают серьезности возможных последствий.

### Как с этим бороться:

- Отличать реальную потребность от желания «просто потратиться».
- Отслеживать, что запускает желание покупать.
- Понять, чем можно это заменить.
- Налаживать самоконтроль. Самодисциплина в мелочах помогает поддерживать общий уровень самоконтроля.

### Как предупредить:

1. Записывайте траты. Заведите электронный кошелек или блокнот, куда вы будете записывать все потраченные деньги. Даже если вы потратили 50 рублей, запишите их. Для удобства разбейте на категории, например, продукты, прогулки, гигиена, здоровье, подарки, походы в кино или кафе; вы увидите, на что вы тратите больше денег.





2. Откладывайте на депозитный счет в банке: всякий раз, не купив очередную ненужную вещь, переведите на него деньги, оттуда вам не захочется их брать.

3. Соблюдайте баланс: возьмите за правило, купив обновку, избавляться от чего-нибудь старого. Это не только поможет вам задуматься, прежде чем что-то купить, но и позволит поддерживать порядок в вашем шкафу.

4. Покупайте в одиночку. Это позволит вам думать только о своих потребностях, а не брать «заодно» еще и то, что берет ваш шопинг-спутник.

## Несколько рекомендаций о том, как не покупать больше нужного:

1. **Платите наличными.** Суть заключается в том, что когда вы отдаете деньги, вы не только видите их, но и ощущаете тактильно и можете хоть как-то контролировать процесс. С распространением безналичной системы оплаты количество ненужных покупок стремительно увеличилось. Есть системы оплаты, которые позволяют оплачивать покупки «бесконтактно», не спрашивая пин-код, так что расставаться с деньгами стало еще легче.

2. **Ставьте рамки.** Если вы все еще способны контролировать себя, то, отправляясь в магазин за покупками, обозначьте в уме ту сумму, которую вам можно потратить. Если это наличные, то можно взять с собой ровно эту сумму. Если нет, то некоторые банки предлагают услугу – отслеживают, чтобы вы не тратили в день больше установленной суммы.

3. **Откладывайте удовольствие.** Если вам очень понравилась вещь, то попросите продавца отложить ее на час-полтора, а за это время выпейте чашечку чая или прогуляйтесь. В особо «тяжелых случаях» можно направиться не в магазин, а домой. Если на следующий день у вас «зудит», то отправляйтесь обратно за этой вещью, если она вас дождалась, то она ваша, если нет – значит, «не судьба».

4. Если ваша покупка глобальнее, чем новое платье, и требует больших финансовых вложений, то **почитайте отзывы в Интернете**, особенно о ее недостатках. Затем задумайтесь вновь, готовы ли вы на это потратить деньги?

5. **Делайте покупки на сытый желудок.** Наверняка вы замечали за собой, что если вы голодны, то готовы скупить весь продуктовый магазин, но зачастую чувство голода преувеличено. Поэтому старайтесь перед посещением торгового центра поесть или хотя бы перекусить чем-то вкусеньким, получив дополнительное удовольствие.

6. **Уборка и ревизия.** Перед тем как отправиться в очередной шопинг-тур, загляните в гардероб, шкаф, комод, чулан – посмотрите, чего вам действительно не хватает, может быть, все уже на своих местах? И просто уже нет места для чего-то нового.

Как мы уже выяснили, шопинг – это лишь один из источников получения удовольствия. Ищите другие способы. Подумайте о том, что приносит вам радость – общение с детьми, друзьями или животными, творчество, спорт. Вспомните свои старые хобби, посмотрите любимый фильм, сходите на прогулку в парк. Все это бесплатные удовольствия, пусть они не заменят любимого времяпрепровождения, но существенно сэкономят ваш бюджет. И уж наверняка не подорвут ваше психическое здоровье. 🧡

**Мария ЯГАНИНА,**  
психолог УО «Крюковский»





# Где записаться в добровольцы?

Казалось бы, не такая уж сложная задача – подобрать занятие, за которое денег не платят. Ничего места под солнцем не занимаешь, зарплаты не требуешь, наоборот, вкладываешь свое время и душу, чтобы помочь другим. Да и везде только и говорится, что городу требуются добровольные помощники во всех сферах...





Оказалось, на словах просто, а вот на деле? Я обзванивала разные некоммерческие организации. В одной берут только студентов, потому что руководители сами студенты, и им проще общаться со своими сверстниками. В другой мне сказали, что нужны люди только с машинами – для дальних поездок за пределы Подмосквья, чтобы возить подарки в детские дома. В третьей навешали столько обязанностей, что впору бросать основную работу... Наконец, услышала, что одна организация приглашает людей помогать на культурных мероприятиях, в том числе вести экскурсии на выставках. Я обрадовалась: арт-волонтерство – это мое! Давно уже хотелось быть ближе к искусству.

И вот я на выставке современной скульптуры на Винзаводе. На вводную лекцию собрались человек тридцать – в основном студентки гуманитарных вузов и три женщины примерно моего возраста. Девушка-организатор выдала нам несколько листочков: «Это материалы по каждому экспонату. Выучите наизусть и будете водить группы экскурсантов». Оглядев пустынный зал с экспонатами, мы усомнились: «А группы-то будут?» «Будут!» – уверенно ответила девушка.

В тексте были фразы примерно такого содержания: «Являясь оммажем Джону Маккраккену, моя работа инвертирует логику минималистского произведения. Где художник-минималист позволяет себе авторское своеволие – я следую логике усреднения». Или: «Произошло буквальное отторжение физического и ментального, что ранее символически обеспечивала только религиозная парадигма». Я решила, что не стану утомлять ни себя, ни будущих экскурсантов искусствоведческой заумью, а буду просто рассказывать близко к тексту о том, что вижу.

Готовилась серьезно, прочла текст несколько раз, да еще и пришла на выставку пораньше, чтобы изучить, где какой экспонат находится. Время шло, волонтеры потихоньку подтягивались... Набралось человек пятнадцать, каждому – все по-настоящему! – выдали униформу: жилет с символом Винзавода и бейджик. А вот желающих услышать про оммажи Маккракена на горизонте почему-то не наблюдалось...

Наконец явились двое: парень и девушка, забредшие сюда явно случайно. На лице девушки-организатора отразилось нечто вроде замешательства: что делать? То ли бросать жребий – кому вести, то ли ждать других посетителей, или вовсе расхотеться... «А давайте поделимся на сектора! – осенило ее. – Каждый возьмет себе по несколько скульптур и будет про свой участок рассказывать. А остальные будут вместе с экскурсантами ходить и ждать своей очереди...»

Помните ли вы старый анекдот про сорок тимуровцев, которые одну старушку переводили через дорогу, несмотря на ее активное сопротивление? Десяток людей в белых форменных жилетках окружали плотным кольцом двух опешивших посетителей, боясь, как бы те не сбежали из пустого зала. Волонтеры, запинаясь и путаясь в терминах, подсказывая друг другу, чуть ли не хором рассказывали: про кучу гаек и болтов под странным названием «Маркс»; про белый строительный кирпич, под которым была надпись «Кирпич» – неожиданно, правда? Про скульптуру «Заграждение», которая являла собой... заграждение. Знаете, такие решетки ставят обычно в метро, чтобы ограничивать поток пассажиров в час пик.

Все прошло прекрасно – и посетители не сбежали, и экскурсоводы успешно справились с задачей. Вот только зачем нужно было приглашать целую толпу волонтеров на заведомо непопулярную выставку? Наверное, чтобы поставить



галочку – вот смотрите, какую мы численность обеспечили! Теперь никто не посмеет сказать, что волонтеров у нас мало...

На ежегодной конференции «Благотворительность в России», организованной газетой «Ведомости», обсуждали проблемы развития благотворительной инфраструктуры, в том числе и добровольческой. Говорилось о том, что, по данным статистики, в России всего от 2 до 5% населения занимаются волонтерской деятельностью.

Сравните: в Германии 34%, в США 24%, в Британии – около 30%... Почему? Неужели там народ душевно щедрее и милосерднее? Да нет! По словам председателя Ассоциации волонтерских центров Татьяны Гомзяковой, в 2013 году стать волонтерами на Олимпиаде в Сочи изъявили желание 190 тысяч человек, в этом году участвовать в подготовке к Чемпионату мира по футболу хотят 180 тысяч. Это огромная армия людей. Конечно, мероприятие мирового масштаба порождает немислимый всплеск позитивной энергии, горячее желание участвовать в большом проекте. И далеко не всегда потому, что это модно, круто и весело, как считается в молодежной среде.

– Если в сочинском проекте волонтеров в возрасте от 23-40 лет было всего 5%, то сегодня уже 30% взрослых людей, – говорит Татьяна Гомзякова. – Тогда их мотивы были – получить новый опыт, затем – общение, на третьем месте – быть причастным к событию мирового масштаба. Сегодня мотивация изменилась. Сравните: на первом месте – причастность к событию, на втором – стремление принести пользу и передать свой опыт, и только на третьем – общение. Работающее население сейчас активно вовлекается в волонтерскую деятельность, но теперь уже с более осознанной позицией.

Волна интереса к добровольческой деятельности, особенно в крупных городах, привела к тому, что спрос значительно опережает предложение. Люди хотят помогать – ездить в дома ветеранов и приюты для бездомных животных, ухаживать

за тяжелыми больными и водить экскурсии в музеях, очищать парковые зоны от мусора и выращивать цветы... Многие мои знакомые утверждают: добровольчество придает жизни новый смысл, окрашивает тусклые будни в цвета яркого спектра, поднимает и настроение, и самооценку, одаривает необычными впечатлениями и контактами. Только вот где найти этот волшебный ресурс? Некоммерческих организаций и благотворительных фондов, использующих труд волонтеров, много, они пользуются авторитетом и уважением. Это и «Старость в радость», и «Подари жизнь», и «Союз волонтерских организаций и движений», и «Волонтеры в помощь детям-сиротам»... Но всех желающих обеспечить волонтерскими вакансиями они не в состоянии. И всезнайка-Интернет не пестрит рекламой типа «А ты записался в добровольцы?». Сегодня в Москве проще оплачиваемую работу найти...

Но даже если вы нашли место добровольца и планируете приехать, например, в психоневрологический диспансер, чтобы помочь детям с инвалидностью, то нет гарантии, что вам там обрадуются. Ведь мало сказать – приезжайте. Нужно еще проверить возможности и квалификацию волонтера, подготовить рабочее место и даже встретить добрым словом и горячим чаем – это тоже важно.

Наталья Шарабарина, преподаватель высшей школы бизнеса МГУ, поделилась горьким опытом. Приехали ее студенты в хоспис, любовно и с удовольствием украсили новогоднюю елку для больных. Но только в следующий раз они этой елки не нашли. На ее месте стояла другая, роскошная, от щедрых спонсоров... «Нельзя разочаровывать людей, отпугивать их от волонтерской работы. В них надо поддерживать желание сделать доброе дело, а на них зачастую смотрят равнодушно, как на бесплатную рабочую силу», – убеждена Наталья.

– Движущая сила социального волонтерства – это человеческие отношения, – сказал Юрий Белановский, руководитель добровольческого движения «Даниловцы». – Когда ты катишь инвалидную коляску, склоняешься к ребенку, которого давно никто из родных не навещает, читаешь ему сказку, просто ласково называешь по имени – буквально физически ощущаешь свою необходимость. Но подобные казенные учреждения часто недоступны, администрация не всегда готова нас пускать. Нужна модель волонтерского центра, которая регулировала бы эти вопросы.

Ресурсный центр «Мосволонтер», действующий при Комитете общественных связей города Москвы, мог бы стать хорошим примером подобной инфраструктуры. Директор Ирина Швец заверила участников конференции, что сегодня уже разработана концепция его развития. И любителям искусства там найдется место. На базе «Мосволонтера» начинают обучать сотрудников библиотек и музеев работать с добровольными помощниками, создается новый портал, где скоро будут представлены все возможности городского волонтерства. При каждом культурном учреждении будут сформированы специальные корпуса, курирующие деятельность добровольцев, а задачей ресурсного центра станет информирование о вакансиях на сайте, поддержание баланса между спросом и предложением. Но это дело будущего. А куда пойти сегодня?

Благоприятной среды для развития волонтерства, о необходимости которой говорили участники конференции, в Москве пока еще нет, ее только предстоит создать. А время и сердечный порыв каждого потенциального добровольца – бесценный капитал, который нельзя измерить сухими статистическими инструментами. 🙏



## Поговори со мною, город

Когда гуляешь по оживленному Садовому кольцу, то чуть свернешь в сторону – и попадаешь совсем в другой мир, где тишина и безлюдье. Где за отремонтированными фасадами скрываются еще живые московские дворики, в которые пока можно попасть без кодовых замков. Где доживают свой век кирпичные строения, настолько древние, что время размыло их назначение...





**М**осковские дома перестали разговаривать с прохожими. Вот школьник несетя по улице, подбивая портфель коленками, мамы прогуливаются с колясками. И никто не взглянет на них из окна с тюлевыми занавесочками и зеленью на подоконниках, ни единого звука телевизора или радио не донесется из приоткрытых форточек. Стеклопакеты наглухо делят мир на то, что за окном, и то, что в доме, – связь лишь через кондиционер. Ни лая, ни мяуканья. Редкие домашние питомцы модно выстрижены и строго в ошейниках. Они чинно вышагивают рядом с хозяевами. Никаких необдуманных виляний хвостиком и заигрываний с подпрыгиваниями. Никакого моветона. Положение хозяина обязывает.

Вспомнилась шутка: старожилы утверждают, что в полночь новолуния на Садовом кольце можно встретить призрак коренного москвича...

В Москве пережить свой век удалось немногим. Недавно в самом центре Екатерининского парка я видела иву, которая благополучно перешагнула двухсотлетний рубеж. Удивительное явление, если учесть, что век жизни ивы сродни человеческому, а эта стоит, вынося все тяготы городской жизни, катаклизмы природы и истории. Видимо, коммерческие структуры не проявили к ней особого интереса, и оттого съехать в спальный район ей никто не предложил.

И еще с одним удивительным долгожителем я повстречалась на платформе станции метро «Достоевская». В ожидании поезда разглядывала каменные панно на стенах. В полосках черного мрамора просматривались светлые вкрапления. Пригляделась и ахнула – так это ж окаменелые ископаемые. Отпечаток одной раковины двустворчатого моллюска был особенно хорош. Благодаря Интернету, выяснила, что это брахиопода – неотъемлемый компонент морской фауны палеозоя. Ух ты! Неужели вот так просто, в обычном вестибюле современного метро, можно потрогать время возрастом в 300 миллионов лет?! Накатившими эмоциями поделилась со знакомой дамой, вместе с которой на следующий же день съездили на станцию и, дружно охая, в воображении пережили палеозой, особенно раннюю его стадию – силурийский период...

Что-то я слишком удалилась в прошлое... Нам бы о тех милых сердцу переживаниях, что поближе.

Рядом со станцией метро, о которой я уже говорила, расположено необычное по форме здание театра Красной Армии. Одна моя подруга, предаваясь теплым воспоминаниям детства, рассказывала, что когда-то, в стародавние времена, часто играла на площадке перед театром под присмотром бабушки. Это был пятачок ее детского счастья, ее особое место единения с большим и прекрасным городом – любимой Москвой. Мамочки с колясками, няньки и бабки со своими подопечными пристраивались на приступочке гранитного основания здания, словно на лавочке. Детишки же резвились на пандусе, бегали вверх-вниз по широкой лестнице и по балкону. Чтобы ребятня случайно не падала, между колоннами балкона были натянуты цепи, на которых было классно качаться.

Сами же колонны являли летопись будней – все в автографах. В ее память врезались строчки, впечатлившие детское воображение: «Игорь Сатырин + Людмила Борисова – любовь до гроба, дураки оба», ниже – «Это не доказано», чуть ниже – «Это совершенно точно, они целовались», еще ниже – «А кто видел?», и совсем у самой земли – «Я видел»... Нынче здесь пусто, разве что стайки голубей обсиживают выступы в ожидании кусочков бургеров, брошенных случайными прохожими.

Подруга рассказала, что как-то вывезла внучку на прогулку по центру города, по местам своего детства – поводила по улочкам, дворикам, посидели с ней в старом кафе. Уже в метро внучка подытожила: «Бабушка, оказывается, ты жила в таком



интересном городе!» В ее сознании «спальный» район с безликими однотипными строениями, где сейчас обитает семья, никак не сочетался ни с тем, что она увидела сегодня, ни с бабушкиными рассказами.

Люблю побродить по Гоголевскому бульвару. Каждый раз он дарит мне маленькую историю...

– Вижу, у вас все есть, но я могу предложить еще чуть-чуть, – доносится до меня чей-то голос. Я резко оборачиваюсь. Пожилой мужчина в берете набекрень, с седой бородкой, благодушно улыбается. – Не хотите ли приобрести Птицу счастья?

Застываю в нерешительности, соображая, о чем это он. Старичок просто искрится юношеским задором, и я, ведомая им под руку, семеню куда-то в закуток за садовой скамейкой. Там оказывается лавочка, вся засыпанная разнообразными глиняными свистульками. Старичок колдует над этими сокровищами и вытягивает из самой гущи прелестного соловушку из обожженной глины. Вливает в него немного водицы и предлагает подуть птичке в хвостик. Я послушно дую, и соловей заливается звонкой трелью. Немногочисленные прохожие удивленно оборачиваются. Случайная детвора, оседлавшая бронзовые лошадиные головы, от удивления и восторга скатывается на землю. Их пестрая одежда, яркие шапочки и задорное щебетание – словно мазок импрессиониста по черному квадрату памятника Шолохову.

И мне в который раз подумалось, как много теряют центры крупных городов, отдавая себя на заклятие бизнесу и лишая себя седовласых старожилков – носителей исторической памяти, отказываясь от торговли милыми сердцу рукотворными вещичками. Наверное, это участь любого мегаполиса. Но мне за Москву обидно.

И я купила свистульку...

Современный облик старых городских районов впечатляет не только меня. На улице Мясницкая атланты на фасаде усадьбы Черткова с удивлением смотрят под ноги. Могу понять их смятение – новехонькие тротуары, чистенькие фасады,



строгий полицейский у дверей и прохожие наперечет – все так непривычно. А когда-то здесь толпились люди. В 1863 году в усадьбе открылась первая в России бесплатная публичная библиотека, которую сын хозяина подарил городу.

До революции Мясницкая состояла сплошь из доходных домов, ставших в советское время коммунальными квартирами. В моей памяти улица всегда была живая, заполнена народом, а сейчас, превращенная в скопище офисных апартаментов, производит впечатление декораций. Кажется, еще немного – и прозвучит сакральное: «Мотор!..» Наверное, по вечерам, когда из окон кафе и ресторанчиков начинают литься теплый свет и звуки музыки, улица оживает. А пока – полное человеческое запустение.

И все-то мне не так! А ведь кругом чинно, красиво, ухоженно. Вон Маяковский в начале прошлого века свидетельствовал:

*Иду.*

*Мясницкая.*

*Ночь глуха.*

*Скачу трясогузкой с ухаба на ухаб...*

*Балансируя –*

*четырёхлетний навык! —*

*тащусь меж канавиц,*

*канав,*

*канавок.*

*И то –*

*на лету вспоминая маму –*

*с размаху*

*у почтамта*

*плюхаюсь в яму.*

Мда... К хорошему быстро привыкаешь...

Столица преобразается: строятся удобные дорожные развязки, обустраиваются велодорожки и пешеходные улицы. Рестораны, кафе, бутики, оформленные на европейский манер. Я же в который раз пытаюсь увидеть душу Москвы, притронуться рукой к морщинкам на ее лице и услышать ласковый «акающий» говорок. Тяга к истории родного края, желание отыскать еще сохранившиеся следы прошлого привели меня на улочки Ивановской горки.

Улица Забелина совсем недавно была ничем не примечательной проезжей дорогой с узкими тротуарами. Нынче она получила пешеходную зону с фонарями, скамеечками, цветами в вазонах. Приятный глазу антураж, пока еще не обжитой. И вряд ли будет – некому обживать. Оттого не чувствуется течение жизни, а есть только история, обутая в новодел – холодная и отстраненная в безвременье.

Прохожу мимо знакомых уже особняков, церквей, Иоанно-Предтеченского монастыря. Приветливо, словно старым знакомым, машу им рукой, а в ответ отмахиваются строители, засевшие на крышах и стенах. Москва продолжает прихорашиваться: утягивает морщины золотыми нитями куполов, накладывает маски «евроремонта», терпит инъекции точечной застройки.

К многочисленным восстановленным и действующим церквям потянулись прихожане. На информационных досках появились расписания служб, престольных праздников. Приглашения детишек в воскресные школы при местных храмах



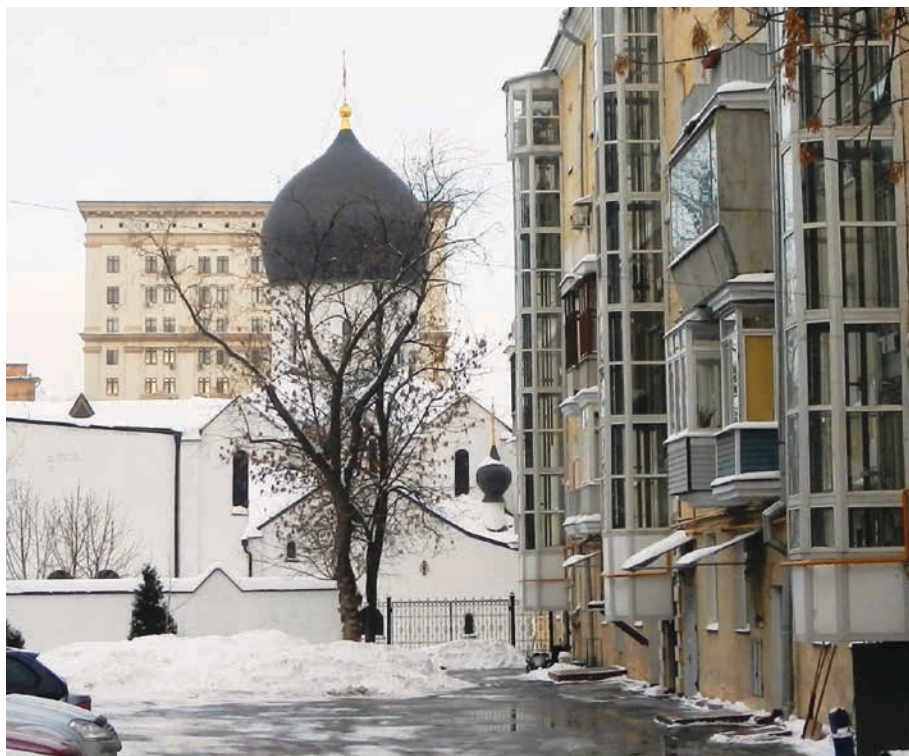




вызывают у меня большой вопрос. Откуда здесь наберется столько детишек, когда вокруг сплошные офисы, банки и особняки без опознавательных знаков, строго охраняемые людьми в черном или в хаки? Разве что «офисный планктон» выпадает в детство...

И все же есть еще в нашем городе места, куда хочется возвращаться. Такой отдушиной стала для меня Марфо-Мариинская обитель.

Узнав, что по выходным здесь собственными силами проводят бесплатные экскурсии, скромно присела на лавочку в Покровском соборе и стала ждать, ерзая от нетерпения. Продумывала, как уговорить гида присоединить меня к группе экскурсантов. До экскурсии еще целый час, и я пока в одиночестве. Полчаса... четверть... пять минут – я все еще одна. Зашла девушка в строгом черном облачении, похожая на монашку. Поняв, что группа не набралась, она решительно направилась ко мне, видимо предупредить, что экскурсия не состоится. Я с мольбой во взгляде похромала навстречу – от волнения в коленке что-то хрустнуло. Не знаю, что произвело на сестру Наталью (так представилась девушка) большее впечатление, но она, добрая душа, сжалилась и предложила провести для меня персональную экскурсию, но по-быстрому. Я радостно согласилась. Экскурсия началась с Покровского собора, а закончилась в мемориальном музее Елизаветы Федоровны – основательницы и первой настоятельницы обители. Вот комната, в которой матушка Елизавета принимала просящих о помощи, а таких набиралось до двенадцати тысяч в год. Обстановку воссоздали в точности, благодаря



фотографиям и воспоминаниям очевидцев – и мебель, и люстру, и потолочную лепнину. С душой, с глубоким уважением к истории обители.

Вместо оговоренных «по-быстрому», сестра Наталья посвятила мне целых два часа своего внимания. Она рассказывала с таким интересом, сопереживанием, погружением в прошлое, что когда мы вышли на улицу, я не сразу сообразила, какой час, день и век на дворе.

Почти каждые выходные я стараюсь гулять по старым московским улочкам. Очаровываюсь их легендами, люблю тем, что еще не успели разрушить в безумии строительного бума. И каждый раз заново влюбляюсь в родной город и страшусь, чтобы он не превратился в музейный экспонат.

Вспоминаются слова поэта Мандельштама с памятной доски, установленной в переулке Забелина:

*Я хочу, чтоб мыслящее тело  
превратилось в улицу, в страну...*

И я хочу, чтобы дома и улицы нашего прекрасного города не теряли своего лица, не скрывали своих чувств и настроений, и чтобы не было конца сердечному разговору, дружеским беседам, доверительному диалогу города и его жителей. 🏡

**Ирина ВОЛОДИНА**  
Фото автора

# Музыкальные маршруты «Синего троллейбуса»

На первый взгляд он почти такой же, как и все городские троллейбусы, – ярко-синий, усатый и немного неуклюжий. Важно и с достоинством плывет он в транспортном потоке, словно кит среди стаяк разноцветных рыб. И оставляет за собой музыкально-песенное эхо: в нем звенят гитары, звучит многоголосый хор, и прохожие на бульварах и площадях удивленно-доброжелательно провожают его взглядами.



**В**от уже 12 лет «вершит по бульварам круженье» музыкальный «Синий троллейбус». Этот маленький концертный зал на колесах – одно из направлений творческой деятельности АНО «Московская дирекция фестивально-концертных проектов авторской песни «Стольный Град».

За эти 12 лет в нем не раз выступали известные и любимые публикой замечательные авторы и исполнители: Евгений Агранович, Владимир Туриянский, Ирина Левинзон, Виктор Луферов, Вадим Егоров, Роза Ченборисова и Игорь Сидоров, Юрий Лорес, Борис Львович и многие другие. Музыкально-экскурсионный маршрут «Синий троллейбус» – культурная «визитная карточка» города. Подтверждением тому могут служить отзывы пассажиров, постоянных зрителей-москвичей, приезжих из других городов и стран. Маршрут «Синего троллейбуса» стал действительно интернациональным и международным.

В 2017 году реализуется проект «Наших песен удивительная жизнь», в который входит и «Музыкально-экскурсионный маршрут «Синий троллейбус», и конкурс бардовских песен для россиян пенсионного возраста, который закончится финальным туром, награждением победителей и концертом наших ведущих бардов в Государственном Кремлевском Дворце. Он выполняется на средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта Президента РФ и на основании конкурса, проведенного Общероссийской общественной организацией «Союз пенсионеров России».

В поездки в «Синем троллейбусе» приглашаются посетители центров социального обслуживания и члены обществ инвалидов. Тут можно не только послушать любимые с юности песни, но и самим попеть под гитару вместе с известными исполнителями, а еще – познакомиться с достопримечательностями любимого города, архитектурой, историей знаковых мест, связанных с авторской песней.

А для многодетных семей и семей с детьми-инвалидами есть другой, просветительский проект, осуществляемый при поддержке Комитета общественных связей города Москвы.

Все двенадцать лет проект «Синий троллейбус» поддерживает ГУП «Мосгортранс».

Мне повезло: я села на остановке у станции метро Октябрьская и попала... на день рождения музыкального троллейбуса. В гости к москвичам приехали поэты и авторы-исполнители из Тулы, организаторы такого же веселого и музыкального транспортного средства под названием «Субботняя улитка». Правда, тульский «младший брат» – это обычный рейсовый транспорт, а его вдохновитель, местный поэт Светлана Русакова, работала в нем кондуктором. Как-то ей на глаза попался видеоролик о московском «Синем троллейбусе», она собрала друзей, попросила разрешения у местной администрации – и с тех пор раз в месяц «Улитка» колесит по улицам родного города и поет... В подарок ко дню рождения гости привезли новые песни и стихи и, конечно же, знаменитые тульские пряники.

Московские дороги непредсказуемы, иногда вдруг все застревает в неподвижной пробке. Но сегодня нам везет – мы быстро мчимся по Якиманке, Ленинскому проспекту, площади Гагарина, мимо МГУ и смотровой площадки к Поклонной горе... А барды Ирина Христианова, тульский исполнитель Евгений Волков, Ольга и Алексей Черемисовы, Владимир Альер поют такие дорогие сердцу и такие «московские» песни: «Александр», «Охотный ряд», «Разноцветную Москву», «Виноградную косточку», «Под музыку Вивальди». И, конечно, бессмертную



«Бригантину» Георгия Лепского на стихи Павла Когана, замечательного поэта, погибшего в 1942 году. Написанная в 30-е годы прошлого века «Бригантина», как утверждают исследователи, стала первой в истории отечественной бардовской песней. И на миг седые слушатели молодеют на глазах, чувствуя себя «флибустьерами и авантюристами»...

– У нас в семье все поют, – говорят супруги Михаил и Ольга, которые уже в третий раз стали пассажирами «Синего троллейбуса». – Любовью к туристической песне нас заразили родители, которые в 60-е годы ходили в горные походы. Сейчас мы с ровесниками собираемся на даче компанией, человек по двадцать, каждый привозит гитару. И наши взрослые дети и даже внуки тоже подпевают нам, хотя принято считать, что возраст это не «бардовский» и что их жизнь заполонил Интернет. Мечтаем всей семьей поехать на Грушинский фестиваль.

– Замечательно, что и тридцатилетние поют наши песни! – откликается автор-исполнитель и исследователь бардовской песни Владимир Альер. – Значит, и песня жива. Жива память о наших лучших авторах, традициях, идеалах, которые родились в нашем песенном движении и творчестве... И нам, причастным, суждено хранить этот огонь. Это очень важное условие духовной жизни. Конечно, «Синий троллейбус» – очень камерное концертное пространство, в нем помещается не больше 30 человек, но сколько людей за эти годы уже побывали в этих рейсах, сколько песен услышали!..





Организатор поездок и экскурсий Надежда Алферова рада, что слушатели попались оживленные и голосистые. Иной раз приходят грустные, но уходят всегда улыбкой и хорошим настроением. . . Маловато развлечений у наших пенсионеров, и замечательно, что есть такая отдушина, как «Синий троллейбус». Но вот загадка: как можно сочетать и концерт, и экскурсию, да еще вписать их в рамки часовой поездки?

– Я рассказываю об исторических местах до начала песни, чтобы люди успели и посмотреть, и послушать, – говорит Надежда. – Тем более что авторская песня – это целый мир, и рассказать есть о чем. Вы знаете, например, что среди космонавтов есть поющие люди, и однажды отряд взял с собой на орбиту гитару и впервые в космосе исполнил «Домбайский вальс» Юрия Визбора? Эту историю я включаю в экскурсию, когда проезжаем мимо памятника Гагарину.

В поездках бывает множество интересных историй и удивительных встреч. Как-то, услышав известную песню ученого-биолога и барда Гена Шангина-Березовского, одна из пассажирок, многодетная мама, вдруг радостно заулыбалась и стала подпевать. Оказалось – она дочь автора песни! С ней были дети, которые смогли увидеть, что произведения их дедушки любят и знают. А как-то мальчуган стал вдруг напевать вместе со взрослыми «На далекой Амазонке» Виктора Берковского – оказалось, разучивал ее в детском саду. . . Случаются и курьезные моменты: иногда пожилые женщины говорят нашим авторам – мне мама пела ваши песни в детстве. . .

«Вот дымный берег юности моей, И гавань встреч, и порт ночных утрат. . .» Заканчиваются песни, отдыхают зачехленные гитары, пассажиры расходятся по домам окрыленные, с искоркой радости в глазах и душах. Если есть такая форма концертов, как «квартирник», почему бы не быть и «троллейбуснику»? Ведь в этом городе, на этом «перекрестке ста пятнадцати морей», многое происходит впервые и вновь. . .

# Мои Крылатские холмы

Вот уже два года я живу недалеко от Крылатских холмов и раз в неделю, с декабря по март, катаюсь на горных лыжах. Поднявшись на подъемнике на самую вершину, каждый раз люблюсь безграничной панорамой Москвы. И хотя март нынешнего года скуп на солнечные дни, все равно глаз радуется и знаменитым высоткам, и золоченым куполам, и таинственному в сумрачной дымке, стильному комплексу Москва-Сити.





## История совсем рядом

По одной из версий, свое название Крылатское получило благодаря своеобразному ландшафту: село строилось на вершине холма, от которого в разные стороны, подобно крыльям, отходили овраги. Здесь в X веке появляются славяне-вятичи, в наши дни археологами найдены их каменные топоры, а также монеты времен Ивана Грозного, Федора Иоанновича, Михаила Романова, Василия Шуйского. Первые годы XIII века Крылатское принадлежало татарскому мурзе, прибывшему из Золотой Орды, а один из окрестных оврагов до сих пор называется Татарским.

В 1563 году именно в Крылатском сын царя Федор встречал Ивана Грозного, возвращавшегося из Литовского похода, в Смутное время здесь находился лагерь Лжедмитрия. Крылатские холмы стали свидетелями зарождающейся славы Сергея Есенина, который здесь, под вековым дубом, впервые публично читал свои стихи местным крестьянам.

Во время Великой Отечественной войны на месте современного Осеннего бульвара находился противотанковый ров, вырытый женщинами и детьми села Крылатское, а в соседний лесочек падали бомбы – фашистские летчики, обстрелянные нашими зенитками, сбрасывали их, не сумев долететь до Москвы.

А теперь на Крылатских холмах и вдоль берегов поймы Москва-реки раскинулся огромный спортивный комплекс «Крылатское»: любимое место отдыха московских горнолыжников, сноубордистов, велосипедистов, конькобежцев, гребцов и просто любителей прогулок по живописным лесным тропинкам.

## Катание с видом на столицу

Не расставаясь с горными лыжами практически всю жизнь, могу с уверенностью сказать, что этот вид (нет, не спорта) физической активности и отдыха стал своего рода образом жизни и источником радости.

Катание на горных лыжах – это особое удовольствие от скорости, от умения владеть своим телом, от того, что можешь заставить лыжи, по своей воле, выписывать красивые сопряженные дуги поворотов. А скольжение по свежему снегу похоже на головокружительный полет, когда порой испытываешь чувство почти невесомости. Нет, это трудно объяснить. Попробуйте, например, объяснить состояние настоящей любви, радость от слияния с природой или роскошь человеческого общения.

А общение с людьми, разделяющими твои интересы, происходит здесь легко и просто. В теплой раздевалке «Крылатского», когда, сняв тяжелые горнолыжные ботинки, отдыхаешь после катания и, попивая чаек из термоса, узнаешь, что кто-то только что вернулся из так любимых тобою Альп или собирается на Кавказ, а то и сама расскажешь, что недавно вволю покаталась на олимпийских склонах Сочи. Как со старыми знакомыми, затеваю беседу с четой пенсионеров-горнолыжников, настолько привязанных к горным лыжам, что поменяли квартиру в центре Москвы на новостройку в Крылатском, «чтобы жить на свежем воздухе и на гору ходить пешком».

Как-то, помогая подняться после очередного падения мальчишке лет восьми, у которого пока никак не ладилось со спуском, увидела, что он горько плачет. «Больно?..» – испугалась я. «Нет, обидно...» Я успокоилась, только поняв по его повеселевшим глазам, что сумела убедить человечка: если не научишься хорошо падать, никогда не сможешь хорошо кататься.





– У нас в «Крылатском» занимаются более ста детей, – рассказала мне Татьяна Кузнецова, администратор детской горнолыжной школы. – И не только здоровые ребята. По программе «Лыжи мечты» специально подготовленные инструкторы работают с детьми с ДЦП, и представьте, результаты настолько впечатляющие, что к нам привозят детей со всей Москвы и даже из Подмосковья.

## В крутом овраге под горой...

На соседнем с горнолыжной горой холме стоит дивная церковь – храм Рождества Пресвятой Богородицы, у подножья которой, в овраге со странным названием Каменная Клетва, бьют несколько ключей. Один из них издавна известен как чудотворный, возле него в начале XIX века была, по рассказам верующих, обретена икона Рудненской Божьей матери.

Положив лыжи в машину, беру пятилитровую бутылку и в первый раз иду к роднику. На лесной тропинке Крылатского ландшафтного заказника уже совсем чувствуется весна: тенькают синички, полакомившись семечками, подвешенными в кормушках добросердечными людьми, рядом с тропинкой журчит речка Меленка, рожденная одним из ключей. Иду, дышу, улыбаюсь, здороваюсь с людьми, что поднимаются мне навстречу по крутым ступеням. В голове бьются бунинские строки: «В крутом овраге под горой бьет из камней родник студеный». Набрав полную бутылку, с наслаждением пью пригоршнями ледяную вкуснейшую воду.

Много лет назад мы с друзьями зачитывались книгой тренера французской сборной по горным лыжам Оноре Боннэ «Лыжи по-французски». Помню его высказывание: «Горные лыжи – это не счастье, но вполне могут заменить его». Я с ним, конечно, согласна, но хочу добавить: счастье может заменить многое – все то, что доставляет большую радость, а особенно живая Природа, которая всегда рядом, даже в нашем огромном мегаполисе. 🌿

# Городская школа психологических знаний для москвичей

Цикл семинаров «Психология для жизни» январь–июнь 2017 года

## Филиал «Центральный»

- Любит – не любит
- Все болезни от нервов

## Участковый отдел психологической помощи «Таганский»

- Основы оптимального поведения в чрезвычайных ситуациях
- Уверенное поведение в повседневной жизни

## Участковый отдел психологической помощи «Бауманский»

- Отцы и дети: психологические основы взаимопонимания
- Искусство жить в гармонии с собой: преодоление возрастных и ситуационных кризисов

## Филиал «Западный»

- Конструктивное взаимодействие с подростками

## Филиал «Зеленоград»

- Стресс в повседневной жизни.
- Профилактика стрессовых состояний
- Психологические границы в общении

## Участковый отдел психологической помощи «Крюковский»

- Профилактика стрессовых расстройств
- Семья в развитии: успешное преодоление семейных кризисов

## Филиал «Южный»

- Как повысить самооценку
- Ресурсы нашего душевного здоровья

## Участковый отдел психологической помощи «Нагатинский»

- Загадочный мир ребенка
- Творческое самовыражение

## Участковый отдел психологической помощи «Выхино-Жулебино»

- Мы ждем второго
- Если ребенок агрессивен

## Филиал «Северо-Западный»

- Как помочь ребенку стать самостоятельным и ответственным
- Эффективное общение

## Филиал «Восточный»

- Психологические особенности современных семейных отношений
- Психологические границы в общении

## Отдел психологической помощи молодой семье «Кожухово»

- Путешествие в беременность

## Филиал «Северо-Восточный»

- Искусство жить в гармонии с собой: эффективное преодоление возрастных и ситуационных кризисов
- «Ловушки любви»

## Участковый отдел психологической помощи «Медведково»

- Бесконфликтное общение
- Наши чувства и эмоции

## Филиал «Юго-Западный»

- Стереотипы и предрассудки, их влияние на отношения в обществе
- Тревога и ее смыслы

## Участковый отдел психологической помощи «Ломоносовский»

- Возрастные кризисы – возможности для личностного роста
- Психология игры. Как помочь ребенку быть самим собой

## Участковый отдел психологической помощи «Головинский»

- Возможности психодрамы как метода самопознания
- Как играть с ребенком

## Центральный офис Службы

- Конфликты и пути их разрешения

Запись на семинары по телефонам отделов,  
указанным на последней странице обложки журнала.

В Московской службе психологической помощи населению проводятся и другие семинары.  
С ними можно ознакомиться на сайте Службы [www.msph.ru](http://www.msph.ru)



## Праздники весны

---

8 Марта — Международный Женский день

24 Апреля — Международный день молодежи

1 Мая — Праздник Весны и Труда

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни  
№ 2 [73] 2017

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  
Т. Соколов, Н. Ли, М. Кудряшева,  
М. Кузнецова, Е. Ильин, М. Белякова,  
А. Незнамов, Е. Залученова,  
Е. Григорьева  
<http://tripsmile.ru>,  
<http://hbr-russia.ru>

ИЛЛЮСТРАЦИИ  
ПРЕДОСТАВИЛИ  
Л. Письман, И. Володина

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

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

ПРЕДПЕЧАТНАЯ ПОДГОТОВКА  
ООО «Тамбовский  
полиграфический союз»  
392000, г. Тамбов,  
Моршанское шоссе, 14А  
Тел. 8 (4752) 53-26-27  
E-mail: [info@tps68.ru](mailto:info@tps68.ru)  
[www.tps68.ru](http://www.tps68.ru)

ОТПЕЧАТАНО  
ООО «Тамбовский  
полиграфический союз»  
Тираж 10 000 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

## ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС СЛУЖБЫ

Ст. метро Текстильщики,  
2-й Саратовский проезд, д. 8, корп. 2  
Телефон: 8-499-173-0909

### Филиал «Центральный»

Ст. метро Октябрьская, ул. Большая Якиманка, д. 38  
Телефон: 8-499-238-0204

Участковый отдел «Бауманский»  
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1  
Телефон: 8-916-106-4441

Участковый отдел «Таганский»  
ул. Новорогожская, д. 4, стр. 1  
Телефон: 8-916-106-5068

### Филиал «Северный»

Ст. метро Аэропорт, проезд Аэропорта, д. 11  
Телефон: 8-499-157-9667

Участковый отдел «Головинский»  
3-й Лихачевский пер., д.3, корп. 2  
Телефон: 8-495-454-4094, 8-915-121-6670

### Филиал «Северо-Восточный»

Ст. метро Бабушкинская,  
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2  
Телефон: 8-499-184-4344

Участковый отдел «Медведково»  
ул. Полярная, д. 15, корп. 3  
Телефон: 8-916-106-4301

Участковый сектор «Алексеевский»  
ул. Павла Корчагина, д. 14  
Телефон: 8-495-682-4093

Участковый сектор «Северный»  
Челобитьевское шоссе, д. 12, корп. 3  
Телефон: 8-499-975-6561; 8-499-975-6945

### Филиал «Восточный»

Ст. метро Перово, ул. Плеханова, д. 23, корп. 3  
Телефон: 8-495-309-5128

Участковый отдел «Измайлово»  
ул. Никитинская, д. 31, корп. 2  
Телефон: 8-916-105-8100

Отдел психологической помощи  
молодой семье «Кожухово»

Ст. метро Выхино, ул. Лухмановская, д. 1  
Телефон 8-499-721-0002

## Отделы в ЮВАО

Участковый отдел «Текстильщики»

Ст. метро Текстильщики, 2-й Саратовский проезд, д. 8,  
корп. 2

Телефон: 8-499-742-9181

Участковый отдел «Печатники»

ул. Шоссейная, д. 39, корп.1

Телефон: 8-499-786-0531

Участковый отдел «Выхино-Жулебино»

Волгоградский проспект, д. 197

Телефон: 8-495-377-3148

## Филиал «Южный»

Ст. метро Варшавская,  
Чонгарский б-р, д. 15

Телефон: 8-499-794-2009

Участковый отдел «Нагатино»

Ст. метро Коломенская,

ул. Нагатинская, д. 27, корп. 3

Телефон: 8-910-435-6641

Участковый сектор «Чертаново Южное»  
ул. Чертановская, д. 60

Телефон: 8-910-435-7098

## Филиал «Юго-Западный»

Ст. метро Улица Скобелевская,  
ул. Изюмская, д. 46

Телефон: 8-499-743-5190

Участковый отдел «Ломоносовский»

ул. Гарибальди, д. 6

Телефон: 8-499-134-8191

Участковый сектор «Академический»

ул. Большая Черемушкинская, д. 6, стр. 2

Телефон: 8-499-126-6360

## Филиал «Западный»

Ст. метро Кунцевская,  
проезд Загорского, д. 3

Телефон: 8-499-726-5396

Участковый отдел «Можайский»

ул. Гвардейская, д. 3, корп.1

Телефон: 8-495-444-0787, 8-915-121-6071

Участковый сектор «Очаково»

ул. Наташи Ковшовой, д. 29

Телефон: 8-499-730-1256

## Филиал «Северо-Западный»

Ст. метро Планерная,

ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1

Телефон: 8-495-944-4504

Участковый отдел «Тушино»

ул. Подмосковная, д. 7

Телефон: 8-495-491-2012, 8-495-491-6062

## Филиал «Зеленоград»

Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418

Телефон: 8-499-735-2224

Участковый отдел «Крюково»

Зеленоград, корп. 2028

Телефон: 8-499-210-2629

## Филиал «ТиНАО»

ул. Брусилова, д.13.

Метро Бульвар Дмитрия Донского,  
последний вагон из центра, налево  
по переходу до конца, выйти налево.

Автобусы: 848, 858, 737, 753

до ост. «Ул.Брусилова».

Телефон: 8-499-234-1220.