



# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 1 февраль 2020

Журнал Московской службы  
психологической помощи населению

Привал  
в пути

Консультация:  
здесь и сейчас

Не изменять  
себе!

Мифы  
о профессии

## ПРОФЕССИЯ: ПСИХОЛОГ



# МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной  
психологической помощи

**051 +7 (495) 051**

С городского

С мобильного

Круглосуточно, включая выходные  
и праздничные дни

## КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,  
имеющие  
постоянную  
московскую  
регистрацию

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

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

Жители МО  
и РФ, имеющие  
постоянное место  
работы в Москве

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

Студенты дневных  
отделений  
московских вузов

## В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



**5**  
психологических  
консультаций



**2**  
сеанса  
психологической  
диагностики



**2**  
консультации  
психотерапевта



**3**  
тренинговые  
программы



**8**  
сеансов  
психологической  
реабилитации

# Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

## 4 Привал в пути

Из истории психологии

## 10 Классики психологии о внутреннем мире человека

Школа практической психологии

## 12 Консультация: здесь и сейчас

Жизненная позиция

## 20 Не изменять себе!

Лайфхаки

## 24 Про психологов

## 26 ВОПРОС—ОТВЕТ

РАВНОВЕСИЕ

## 30 Дорогу осилит идущий

Уроки психологического здоровья

## 36 Мифы о психологии

Точка зрения

## 40 Всегда при исполнении?

Чтобы помнили

## 44 Мы за ценой не постоим

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни

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

УЧРЕДИТЕЛЬ

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

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР

Петроченко Н.А.

ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО

РЕДАКТОРА

Тенн О.Р.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

Знаков В.В.

ЧЛЕНЫ

РЕДАКЦИОННОГО СОВЕТА

Абульханова – Славская К.А.

Грачева О.Е.

Гусева Л.И.

Барабанщикова В.В.

Деркач А.А.

Забродин Ю.М.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

Холостова Е.И.

РЕДАКТОР

Синицына О.Ю.

ДИЗАЙНЕР

Комарова О.В.

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ И РЕДАКЦИИ

109125, Москва,

2-й Саратовский проезд, д. 8,

корп. 2

E-mail: info@msph.ru



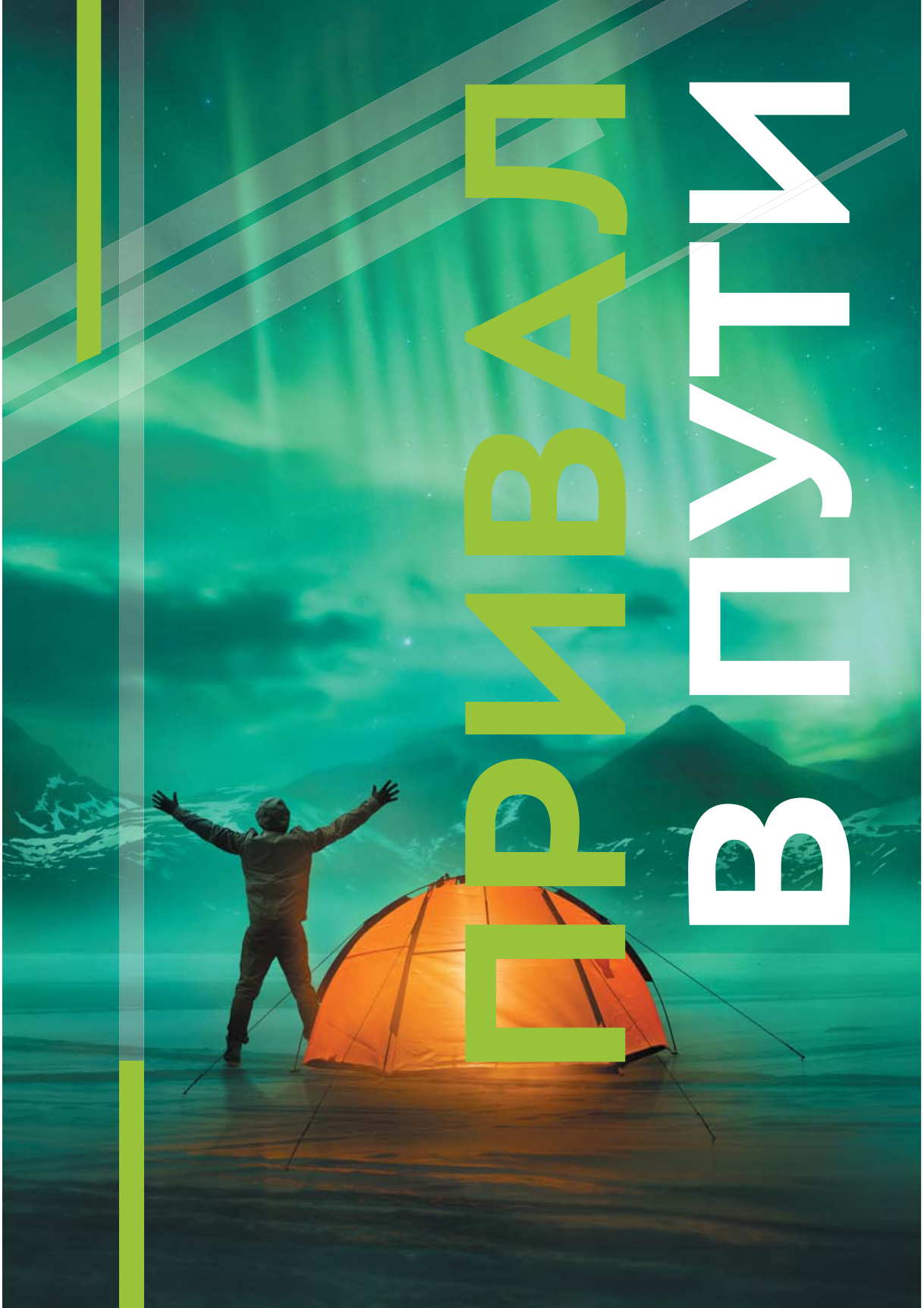
# ПРОФЕССИЯ: ПСИХОЛОГ



Существует множество мифов о работе практического психолога: кто-то обращается к специалисту, не видя существенной разницы между психотерапевтом и психоаналитиком или даже психиатром, кто-то приходит за советом на все случаи жизни или, наоборот, в ситуациях, когда человеку чрезвычайно трудно принять единственно верное решение и он готов прислушаться к сомнительным выводам «умудренных жизненным опытом» собеседников.

В этом выпуске мы будем говорить о целях и задачах специалистов этой области, тех конкретных направлениях, которые успешно реализуются в практической психологии.

Год 2020-й объявлен Годом памяти и славы. 75 лет назад закончилась самая кровопролитная и чудовищная война в истории человечества. За нас, живущих сегодня, отданы молодые горячие талантливые жизни. Мы помним об этом и хотим передать эту святую память нашим детям. Начиная с первого в этом году выпуска журнала в рубрике «Чтобы помнили» мы будем говорить о наших дедах и прадедах, конкретных людях, чьи фамилии с гордостью носим и воспоминания о которых бережно храним.



# ГРИБАД Б ПУТИ



Надежда  
БАСКАКОВА,  
психолог МСППН

У психологии длинное  
прошлое, но короткая история

Герман Эббингауз

**Н**есмотря на то что психология занимает достойную нишу среди различных наук, смысл профессии так и остается загадкой. К психологу обращаются, когда ситуация, что называется, «назрела», то есть прошла определенный цикл развития, обросла множеством негативных последствий и требует анализа.

Вероятно, проблема возникла давно. Следовательно, путь «исцеления» будет долгим. В этом процессе важно участие самого клиента, которому предстоит решиться на путешествие в некую точку своего прошлого. Идти, преодолевая препятствия и освобождая себя от «груза нерешенных проблем», – испытание не из легких. Здесь нужен проводник, который, как стрелка компаса, укажет направление движения и не даст заблудиться в каверзах защитных механизмов психики.

Помните детскую книгу о девочке Элли и ее друзьях, которые стремились в Изумрудный город к могущественному Гудвину из страны Оз? Все они нуждались в его помощи, у каждого была своя беда. На пути к Волшебнику они встретились с добром и злом, при этом проявляли те качества, которые хотели иметь... В итоге произошло чудесное преображение героев.

Так не пора ли снять «зеленые очки» и понять, что «Изумрудный город» приобретает реальные очертания.

### В добрый путь!

Клиенту следует набраться терпения и проявить усердие: ведь ситуация сама «не рассосется», ожидание чуда – иллюзия, крушение которой всегда болезненно.

---

## **Много мудрости заложено в сказках. И все они говорят об одном: некий герой начинает путешествие и в процессе него сталкивается с различными испытаниями: преобразует свои внутренние качества и взгляды на мир.**

---

Душа болит, и эту не вещественную боль невозможно потрогать! Но, если так, то почему бы не попробовать унять боль? Обычно человек ощущает потерянности и дезориентацию, не знает, куда ему двигаться дальше, что делать. Дорога может быть прямой, извилистой, тернистой, с перепутьями (необходимостью сделать выбор), но всегда имеет пункт отправления и пункт назначения с возможностью вернуться и пройти ее с начала.

Целью является сам вектор движения и приведение своей жизни в соответствие с ним: куда шел, где был, насколько удовлетворен тем, куда пришел? Ответ поможет найти метафора дороги как обозначение линии поведения со сводом правил и своего рода учением. Не случайно целый ряд великих духовных концепций подчеркивают именно то, что есть путь и его нужно открыть.

### **Вы откуда и куда?**

Очень много мудрости заложено в сказках и сказочных метафорах. И все они говорят об одном: некий герой начинает путешествие и в процессе него сталкивается с различными испытаниями: преобразует свои внутренние качества и взгляды на мир. Но если внимательно

присмотреться, то персонаж, встречаясь с трудностями на пути, как правило, находит того, кто его спасает. Вот и в жизни человек ищет того, кто ему поможет.

Метафора раскрывает разнообразные смысловые содержания, сила и глубина которых связана не столько с ее красотой, сколько с уровнем ее понимания. Это средство психологического воздействия, в особенности, если оно не стандартно используется.

### **Книга Коляды**

Недавно я открыла для себя символ внутреннего противостояния злу в известной сказке А.С. Пушкина «О царе Салтане, о сыне его славном и могучем богатыре князе Гвидоне Салтановиче и о прекрасной Царевне Лебеди». И помогла мне попавшая в руки книга «Свято-Русские Веды. Книга Коляды» А.И. Асова (2001 г.), где случайно натолкнулась на смысл слова «обида», которая в Ведах толкуется, как «Птица Лебедь, символизирующая печаль и обиду. Лебедь всегда противостоит Орлу, птице верховных светлых сил, выполняющей их поручения».

Мы помним историю женитьбы царя Салтана и рождения его сына: «Наступает срок родин; Сына бог им дал в аршин,



и царица над ребенком, как орлица над орленком». Князь Гвидон, не успев родиться, из-за козней родных теток брошен вместе с матерью в «бездну вод». На необитаемом острове встречает Царевну Лебедь. Нам открывается метафора пути взрослеющего юноши, родители которого расстались, а ребенок остается один на один со своими переживаниями, стараясь преодолеть внутренние преграды в отношениях с родными людьми и страхом, что не сможет построить свою семью и стать счастливым.

**«Грусть-тоска меня съедает: люди женятся; гляжу, не женат лишь я хожу».**

Когда дети видят ненависть родителей друг к другу и отчасти к ним самим (может и неосознанную), то мироощущение ребенка сильно меняется и благородный орел становится черным коршуном, а черная обида превращается в белого лебедя. Детская беззаботность, искренность и улыбочивость пропадают, ребенок, защищая себя от разрушающего чувства вины, превращается

в довольно эгоистичного и жестокого человека.

**«А комар-то злится, злится и впился комар как раз тетке прямо в правый глаз».**

Конечно, это способ защиты, попытка не дать себя в обиду, не допустить боли. Вот и для Гвидона мир стал враждебным, а обида спасителем и помощником. Обида мотивирует на поиск обидчика и способствует проявлению отрицательного чувства мстительности.

**«То ли будет? – вижу я: Лебедь тешит-ся моя!»** – говорит сын матери.

Сказка довольно подробно описывает путь душевных переживаний Гвидона, его острое желание встречи с отцом.

**«Грусть-тоска меня съедает, одолела молодца: видеть я б хотел отца».**

Обращается внимание на потребность ребенка в сопровождении, заботе, которой он лишен и которую ему предлагает Лебедь.

Обида как энергетически заряженное чувство дает ему силы, а волшебница Ле-



бедь предоставляет возможности, забывая о нем в период его становления. Отметим, что она очень ласкова с князем, обращается к нему «князь ты мой прекрасный», «душа моя». Но зло не дремлет и, действуя через родных, трижды препятствует встрече отца и сына.

**«А ткачиха с Бабарихой, да с кривою поварихой около царя сидят, злыми жабами глядят».**

Почему Лебедь не спешит принимать человеческое обличие перед Гвидоном? Видимо, подозревает, что герой еще не готов, ведь царь Салтан при выборе супруги преследовал определенную цель в браке – воспитать достойного приемника и именно поэтому выбрал ту, которая для него «родила Богатыря». Воспитание Богатыря не простая задача. Лебедь по-

могает ему увидеть отца, превращая то в комара, то в муху, то в шмеля, отправляя в путь-дорогу с корабельщиками. «Отправиться в дорогу» – это значит покинуть старое, меняя жизнь в надежде на лучшее. Посещение отца должно научить князя новому восприятию мира, пониманию своих эмоций, преодолению страха и пересмотра ценностей. Воспитать в себе мудрого человека, который сможет уменьшить количество зла в мире и сделать людей вокруг себя счастливее. Но и после всех путешествий Гвидона:

Лебедь белая молчит и, подумав, говорит:

**«Да! Такая есть девица.**

**Но жена не рукавица:**

**С белой ручки не стряхнешь,**

**Да за пояс не заткнешь.**

**Услужу тебе советом –**

**Слушай: обо всем об этом**

**Пораздумай ты путем,**

**Не раскатыться б потом».**

Царевна Лебедь помогла Гвидону сбросить груз с души, освободившись от негативных чувств, простить своих обидчиков и воссоединиться с отцом: «В город он повел царя, ничего не говоря!».

Сказка повествует об отношениях между людьми, предлагая образы, которые понятны каждому. Все мы имеем успешный жизненный опыт, который применяем из раза в раз в других, схожих ситуациях, но результат получаем противоположный. Вместо успеха – неудача и ощущение, что это «бег по кругу». Катимся по дороге как Колобок, который сбежал от Бабушки и Дедушки, потом от Зайца, Волка и Медведя, а вот от Лисы не смог убежать.

Психолог – это специалист, который поможет сделать «привал в пути», чтобы разобраться в своих чувствах, унять душевную боль, поверить в свои силы и способности, разорвать замкнутый круг и выйти на прямую дорогу.



# КОГДА СТОИТ ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?



На Западе визиты к психологу уже давно стали нормой. В России, даже в случае, если люди испытывают глубокую депрессию, это редкость.

Существует немало и таких, кто предпочитает советоваться с родственниками, знакомыми, друзьями, но не со специалистом. Кто-то боится рассказать о себе постороннему человеку, кто-то опасается, что его сочтут психически больным. Довольно распространено убеждение, что к помощи психологов обращаются только слабые люди.

Однако лучше проконсультироваться у профессионалов, чем оставлять проблему нерешенной.

## Болят душа ■

Неважно, по какой причине. Возможно, в жизни произошли события, которые вызвали это состояние, но бывает, что душа болит и без причины. Не стоит затягивать с визитом к специалисту.

## Все на грани ■

Если вы развелись с супругой или супругом, потеряли работу, пережили физическое насилие, вам необходима помощь профессионала. Психолог сможет оказать первую помощь и вернуть вас к нормальному состоянию. Если вы восстановите душевное равновесие, вам будет проще наладить свою жизнь.

## Замкнутый круг ■

Часто кажется, что жизнь остановилась на месте, в будущем нет перспектив. Это вызывает апатию и депрессию. Изменить такие мысли и поможет психолог.

## Что я здесь делаю? ■

Если вам не нравится ваша работа, или вы давно думаете о разводе, или хотите поменять место жительства, вам стоит посетить специалиста. Он владеет инструментами, с помощью которых вы сможете осознать, что вам стоит изменить.

## Это не мое... ■

Возможно, вы хотите сменить работу, но никак не можете решиться. Обратитесь к психологу. Он поможет найти ограничители, которые останавливают вас.

# КЛАССИКИ ПСИХОЛОГИИ О ВНУТРЕННЕМ МИРЕ ЧЕЛОВЕКА

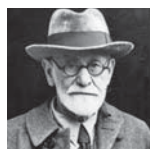
Подготовила Ирина СОКОЛОВА,  
психолог МСППН



**БЕРРИС  
ФРИДЕРИК  
СКИННЕР  
(БИХЕВИОРИЗМ)**

**Каждого человека формирует среда обитания, при этом у нас есть способность создавать новые условия жизни и подстраиваться под них.**

- Психология окружающей среды, а не разума
- Окружающий мир – это не просто набор добровольных поступков. Он формирует человека и делает его тем, кем он является
- Исследования окружающих условий – важнейший фактор на пути к достижению результатов



**ЗИГМУНД  
ФРЕЙД  
(ПСИХОАНАЛИЗ)**

**Врожденные биологические факторы – главный источник развития личности.**

- Психика состоит из трех слоев: сознательное («СВЕРХ-Я»), пред-сознательное («Я») и бессознательное («Оно»)
- Конфликт между «ОНО» и «СВЕРХ-Я» может возникнуть вследствие нарушения механизмов психологических защит
- Психическая природа непрерывна и последовательна. Появление любой мысли или желания, совершаемые действия имеют свои причины, которые характеризуются бессознательными или сознательными мотивами



**АБРАХАМ  
МАСЛОУ  
(ГУМАНИСТИЧЕСКАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ)**

**Личность – целостная система, обладающая уникальной возможностью к самоактуализации.**

- Человек – свободная и творческая личность, которая непрерывно стремится к реализации своего потенциала. Психологические проблемы берут свое начало в «заболевании души»
- У каждого из нас есть иерархия потребностей. В основе лежат физиологические: голод, жажда, половое влечение. На вершине этой системы находятся эстетические (гармония, порядок, красота) и потребности в самоактуализации (реализация своих целей, развитие личности)
- Люди боятся своих хороших сторон не меньше, чем плохих



**ФРИЦ  
ПЕРЛЗ  
(ГЕШТАЛЬТ-  
ТЕРАПИЯ)**

**Сознание собственных желаний и потребностей в реальном мире позволяет сформировать целостную и гармоничную личность.**

- Если в нашем прошлом есть что-то плохое, мы должны перенести это в настоящее, пережить заново и стать «хозяином» этого события
- Психика представляет собой целостную структуру. В сознании значимые события занимают главенствующее место, образуя «гештальт» (фигуру), а менее важная информация отходит на задний план, создавая фон
- Причиной плохого состояния может стать «незаконченное дело». Неотреагированные эмоции мешают осознавать происходящее «здесь и сейчас». Наиболее часто встречающийся вид незавершенного действия – обида, которая препятствует построению продуктивного общения



**ДЖОРДЖ  
КЕЛЛИ  
(КОГНИТИВНАЯ  
ПСИХОЛОГИЯ)**

**Человек – это исследователь, непрерывно изучающий мир личных переживаний для того, чтобы эффективно взаимодействовать с ними.**

- Главный источник развития людей – среда и социальное окружение
- Человек делает выводы на основе полученного в прошлом опыта и строит предположения о будущем
- Мы познаем мир благодаря конструктам – совокупности особенностей познавательных процессов. Так мы выстраиваем социальные коммуникации. У каждого из нас – своя система личностных конструктов



**ЛЕВ  
ВЫГОТСКИЙ  
(КУЛЬТУРНО-  
ИСТОРИЧЕСКАЯ  
ТЕОРИЯ  
ЛИЧНОСТИ)**

**Социальная среда является главным источником развития личности.**

- Развитие психических функций происходит с помощью символов и знаков, таких как язык, система счета, письмо
- Каждая психическая функция появляется на сцене дважды – сначала как коллективная, социальная деятельность, а затем как внутренний способ мышления
- Развитие представляет собой поступательный процесс, имеющий периоды «ровного накопления» и «этапы кризиса»

КОНСУЛЬТАЦИЯ:

ЗДЕСЬ  
И СЕЙЧАС





Людмила  
ПРАВДИВЦЕВА,  
кандидат  
психологических наук

Человек идет к психологу с душевной болью, тяжелыми переживаниями, проблемными ситуациями, но часто имеет поверхностное представление о том, что и как будет происходить на консультации и чего ожидать от этого визита.

Спектр обращений довольно широк: неустроенность личной жизни, неурядицы в семье, недостаток уверенности в себе и самоуважения, мучительные колебания в принятии решений, сложности в завязывании и поддержании межличностных отношений, неурядицы на работе (неудовлетворенность профессией, конфликты с коллегами и руководителями, угроза увольнения), проблемы воспитания детей, их низкая успеваемость в школе и т.п.

---

## Эффективное консультирование – это процесс, который выполняется вместе с клиентом, а не вместо клиента.

---

### Виды психологической помощи

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ПРОСВЕЩЕНИЕ

Беседы, лекции, семинары, вебинары, литература по психологии

#### ПСИХОДИАГНОСТИКА

Выявление проблем и других психологических показателей с помощью диагностических методик и тестов

#### КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Психологическая помощь людям, находящимся в пределах психологической нормы в адаптации, для развития и расширения личностного потенциала

#### ПСИХОТЕРАПИЯ

Направлена на решение глубинных личностных проблем и глубинную трансформацию личности (различается клиническая (медицинская) и неклиническая)

#### ПСИХОКОРРЕКЦИЯ

Восстановление нормы как общего эмоционального состояния, так и конкретных личностных черт, их развитие



## Консультирование

(от латинского *consultare* – *совещаться, заботиться, советовать*)

Основа – специально сформулированные вопросы, акцентирование эмоциональных переживаний, применение уточняющих и углубляющих формулировок, прием активного слушания, различных форм перефразирования и интерпретации слов клиента.

С помощью этого инструментария человек получает возможность посмотреть на свои жизненные трудности со стороны, под другим углом зрения, и начинает осознавать неконструктивные способы поведения и построения взаимоотношений.

Такой прием действует как очки для слабовидящих – то есть помогает «на-

вести резкость», увидеть объективную картину того, что на самом деле происходит.

Консультирование ориентировано на самостоятельную внутреннюю работу и обращено к рефлексии клиента.

Задача специалиста состоит в том, чтобы помочь выявить внутренние резервы, понять, каким человек хочет стать, как он хотел бы изменить качество жизни.

По мнению литовского психолога Римаса Кочунаса: «Цель консультанта – не стать специалистом по разрешению всех проблем, а помочь конкретному клиенту принять на себя ответственность за собственные проблемы».

---

## Рефлексия – умение оценивать себя глазами других, самоанализ.

---



Различают **индивидуальное** и **групповое** консультирование. Наиболее частым вариантом группового консультирования является анализ детско-родительских отношений или отношений между взрослыми людьми в условиях семейного (или производственного) конфликта.

Сегодня психологическое консультирование проводится по скайпу, в ватсапе и др.

### Профессиональная этика

Каждый консультант обязательно соблюдает в работе профессиональную этику, что позволяет клиенту чувствовать себя комфортно и в безопасности, располагает к искренности и доверию.

### Наиболее важные этические принципы:

**ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ КОМПЕТЕНТНОСТЬ.** Психолог принимает на себя ответственность за организацию, ход и результат своей работы. Он не должен вселять в клиента надежду на помощь, которую не в силах оказать.

Недопустимо использование аудио- и видеозаписи консультативных бесед без предварительного согласия клиента.

Вторым важным принципом в работе психолога является сохранение профессиональной тайны, т.е. **КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТЬ**. Соблюдение интересов клиента требует хранить в тайне все, чем он делится и о чем рассказывает. Консультирование невозможно, если клиент не будет доверять консультанту.

### Тайна «исповеди»

Выяснив во время консультирования, что клиент представляет для кого-то серьезную угрозу, психолог обязан принять меры для защиты потенциальной жертвы (или жертв) и проинформировать об опасности близких, родителей, правоохранительные органы.

## Обстоятельства, при которых конфиденциальность не соблюдается:

Повышенный риск для жизни клиента или других людей

Преступные действия (насилие, развращение, инцест и др.), совершаемые над несовершеннолетними

Необходимость госпитализации клиента

Участие клиента и других лиц в распространении наркотиков и прочих преступных действиях

Третий важный этический принцип – запрет на двойные отношения. Нецелесообразно консультирование родственников, друзей, сотрудников. Табу вполне объяснимо, поскольку консультирование дает специалисту преимущественное положение и возникает угроза, что при личных отношениях может использоваться в целях эксплуатации (вспомните фильм «Мой лучший любовник»).

Кроме того, **недопустимы сексуальные контакты с клиентами** (подобная история между психоаналитиком Карлом Юнгом и его клиенткой Сабиной Шпильрейн легла в основу фильма «Опасный метод»).

### Процесс самопознания

До начала профессиональной деятельности, а также в процессе работы специалист должен пройти личную терапию, т.е. решить свои проблемы при содействии опытного профессионала.

Это важно по двум причинам. Во-первых, потому, что психолог, как и любой человек, имеет «белые пятна», внутренние



конфликты. Важно понимать суть конфликтов и как они сказываются на отношениях с клиентами. Если консультант в личной жизни с трудом сдерживает злость или не понимает, почему постоянно испытывает вину, то велика вероятность аналогичных реакций и в процессе коммуникации.

Во-вторых, личная терапия представляет уникальную возможность увидеть процесс консультирования глазами клиента. А.П. Чехов, врач по образованию, говорил, что, если бы он учил студентов медицине, половину времени уделил бы усвоению психологии больного человека, его мироощущению. Побывав в роли клиента, психолог значительно лучше представляет весь спектр душевных переживаний, возникающих во время приема.

### **О личности психолога**

Эффективность психологической работы определяется свойствами личности специалиста, профессиональными знаниями и специальными навыками.

Не умаляя значение теоретической и практической подготовки, предпочтение все-таки отдается фактору личности консультанта. Знание можно получить из книг или лекций, навыки же приобретаются в процессе работы, но их ценность ограничена без совершенствования личности психолога, которая является важнейшим целительным средством в процессе консультирования и является его орудием труда.

Очень часто при описании преуспевающего психолога как профессионалы, так и клиенты употребляют бытовые понятия: «открытый», «внимательный», «искренний», «гибкий», «терпимый».

Хороший специалист – человек открытый и открытый; теплый, но не sentimentalный, не стремящийся к самоутверждению, однако имеющий свое мнение и способный его защитить; умеющий служить на благо своим клиентам и не имеющий собственных серьезных проблем.

---

## **Эмпатия – способность человека к сопереживанию и сочувствию другим людям, к пониманию их внутренних состояний.**

---

### **Необходимые качества личности психолога:**

- Эмоциональная стабильность и объективность, внешний облик психически здорового человека.
- Проявление глубокого интереса к людям, терпимость в общении, а также к установкам и поведению других людей.
- Способность к эмпатии и прочие атрибуты обаяния.
- Доверие к людям и способность вызывать доверие к себе.
- Уважение прав и ценностей другой личности.

К особо вредным для психолога чертам относятся: авторитарность, пассивность и зависимость, замкнутость, неумение быть терпимым к раз-

личным побуждениям клиентов, невротическая установка в отношении денег. Часто в психологию приходят люди для решения собственных проблем, что неправильно.

Работа психолога сродни работе врача, священника на исповеди, это высокая миссия. Наиболее важным является принцип, открытый З. Фрейдом, – «**позволение людям услышать самих себя**», который был им описан через известную метафору о том, что психоаналитик является «зеркалом пациента». Клиент обращается к специалисту прежде всего для того, чтобы его выслушали.

Выходя из кабинета психолога, человек должен чувствовать облегчение, состояние определенного комфорта, удовлетворение: «меня услышали, поняли, мне стало легче». Поэтому главные критерии эффективности психологической помощи – это факт переживания и «вскрытия» чувств, изменение состояния клиента в ходе интервью и осознание новых возможностей человека в жизни.



КИНОФИЛЬМ

# ОПАСНЫЙ МЕТОД



Режиссер

**ДЭВИД****КРОНЕНБЕРГ**

Сюжет закручен вокруг основателей психоанализа Карла Густава Юнга и Зигмунда Фрейда и их сложных взаимоотношений с умной и красивой пациенткой Сабиной Шпильрейн. Сложносочиненные взаимоотношения между двумя гениями в финальном столкновении выражены в диалоге о ненависти сына к отцу с проекцией друг на друга... По психоанализу.

Такой вывод напрашивается сам собой, хотя фильм и не показывает иных, более личностных, а значит, более глубинных и скрытых от посторонних глаз причин разрыва отношений. Противостояние строится и на центральной линии «Опасных связей» — отношениях Карла Юнга и Сабини Шпильрейн, пациентки, а в последствии его любовницы (в главной роли – Кира Найтли).

ГОД СОЗДАНИЯ: 2011 г.

СТРАНА: Великобритания, Германия,  
Канада, Швейцария, США

СЛОГАН: «Фрейд против Юнга»

Снят по мотивам пьесы Кристофера Хэмптона «ЛЕЧЕНИЕ РАЗГОВОРОМ» (THE TALKING CURE, 2002), которая была поставлена по мотивам книги Джона Керра «САМЫЙ ОПАСНЫЙ МЕТОД» (A MOST DANGEROUS METHOD: The story of Jung, Freud, and Sabina Spielrein, 1993).

# НЕ ИЗМЕНИТЬ СЕБЕ!

Из досье:  
Татьяна ОРЖЕХОВСКАЯ,  
психолог МСППН,  
более 6 лет работает  
на Детском телефоне доверия,  
инвалид детства по зрению.



Подготовили:  
Марина КАПРАЛОВА,  
Ольга СИНИЦЫНА

Каждый раз, слушая о выборе профессии, понимаешь, что человек пришел в нее неслучайно. «Проникнуть вглубь проблемы, помочь человеку выстроить диалог с самим собой – такова суть нашей работы», – говорит Татьяна Оржеховская, наша сегодняшняя собеседница.

Татьяна родилась в семье военного, служившего тогда в Карелии. С раннего детства помнит многочисленные переезды. А еще трудности со зрением, поэтому и школу закончила для слабовидящих детей. Поступила в Курское музыкальное училище – единственное в то время учебное заведение для студентов с подобными проблемами. Вскоре после получения диплома по специальности «Дирижер академического хора. Руководитель творческого коллектива. Преподаватель сольфеджио» переехала в Москву и стала студенткой Института культуры. В год, когда заканчивала вуз, произошло сразу три судьбоносных события в ее жизни: замужество, рождение сына и получение диплома.

Малышу исполнилось всего 1,5 года. Не сиделось на месте, и наша героиня с подругой Аней, тоже молодой мамой, решила получить второе высшее. Недолго думая, девушки выбрали факультет психологии Московского областного государственного университета имени Крупской, который Татьяна закончила с отличием. Училась, постоянно преодолевая себя? На этот вопрос психолог отвечает без колебаний: «Не было «смогу – не смогу». Поставила себе планку – значит, надо брать!».

**– Сталкивались ли Вы со сложностями или недопониманием в студенческой среде?**

– Сложностей как таковых и не было, но разве что чтение хоровых партитур –

единственная дисциплина, по которой получила «трояк». Всегда удавалось расположить к себе людей и улыбаться даже в грустные моменты. Преподаватели и студенты относились ко мне мягко, тепло. Всегда везло с людьми. К тому же рядом была подруга, мы все делали вместе: две курсовые, два диплома на двоих. Это же больше, чем на одного! И на работе ко мне всегда тепло относятся.

**– Где успели потрудиться до Московской психологической службы?**

– Первое место – Центр реабилитации инвалидов, в котором отработала 7 лет. Однако началась реорганизация учреждения, в результате которой перешла в Московскую службу психологической помощи. В тот год был жесткий отбор, но я решила твердо: «Не откажусь от работы! Буду бороться за место». Сделала все, чтобы понравиться. И меня взяли, хотя было немало и тех, кто не прошел. Начала в очном отделении. Затем поняла: работать на «трубке» – моя мечта. И вскоре после перехода смогла убедить всех, что нахожусь на своем месте.

**– Помните первый день работы, первый звонок?**

– Конечно. Первый звонок абонента с деструктивной позицией, когда включается готовность к обращению с не очень адекватными людьми, от которых слышишь и оскорбления, и унижения. Но справилась.

**– Можете рассказать о самом тяжелом случае?**

– Однажды прозвучал звонок на Детском телефоне доверия. Девочка 16 лет в чрезвычайно кризисный момент. Гово-

ритель с ней было трудно, но закончилось наше общение успешно. Удалось договориться. Много звонков, связанных с насилием в семье, над детьми. С этим и трудно, и тяжело.

**– А случаются забавные звонки или розыгрыши?**

– Забавные?.. Был однажды розыгрыш. Подросток лет 11–12 лет так искусно изображал бабулю, что было невозможно не подыграть. «Хорошо, говорю, изображаешь! Но бабули все разные и более широко мыслят и не только про таблетки, надо как-то фантазийнее». У него, как выяснилось позже, был первый опыт общения на равных со взрослыми. И ему стало интересно! А мне был интересен контакт между взрослым консультантом и совсем молодым абонентом. Не всегда получается перевести разговор в позитивное русло. Когда человек настроен троллить, а его удается перенастроить на подлинный интерес к разговору – это высший пилотаж. Достигаешь положительного результата, кладешь трубку, и душа танцует.

**– Вы уже 6 лет работаете на Детском телефоне доверия, часто говорите с детьми. У вас большой опыт. Что советуете им посмотреть или почитать?**

– Хороший психолог не тот, кто советует, а тот, кто создает благоприятные условия, чтобы человек искал и находил только то, что ему приемлемо. Трудно предугадать, чем может закончиться беседа, и чем шире кругозор, тем легче приводить примеры. Меня мало интересует кино, а дети часто спрашивают о фильмах, играх. И я поворачиваю разговор так: «Не смотрела. Просвети!».

**– Ваши любимые книги в детстве?**

– Золушка. Жюль Верн... И интересно, и познавательно. Киплинг – много мудрых высказываний и не только для детей, но и взрослых. Задумалась о книгах и поняла, что любимая та, которую читаю. Достоевский, Толстой. Дети сегодня не глубоко изучают классику. Поэтому говорю так: найди вот это слово, если не знаешь его смысл. Возникает интерес. Так двигаясь по тонкой ниточке доверия, можно вызвать любовь к чтению.

**– Звонят ли родители с жалобами, сомнениями?**

– Конечно! Наша аудитория не только дети, но и подростки, студенты, родители. Гаджеты и компьютерные игры





## Мое кредо: не изменять самой себе!

приводят к дистанции между родителями и детьми. Нарушается связь поколений. И не оттого, что ребенок уперся в игру и ничего не хочет видеть. Родители, и только они, отвечают за все, что происходит в семье, и если ребенок отдалился, значит, взрослые в свое время говорили: отстань, займи себя сам, меня не трогай. И ребенок научается «отставать», «не трогать», отвергать. Потом звонят и умоляют: сделайте с ним что-нибудь! Он меня не слушается! Спрашиваю, что вы сделали, чтобы он доверял? Часто сын растет, а для родителей он все еще ребенок. А он меняется, меняются его вкусы, мысли, мнения. А мамы и папы не хотят видеть то, что человек становится взрослым.

### – А дети? Что их волнует?

– Чаще всего отношения. С родителями, сверстниками, сестрами и братьями...

### – Вы ведь тоже мама. У вас сын... С ним не было проблем в подростковом возрасте?

– Сыну 19, студент, учится. Иногда с ним было очень непросто. Но чем дальше, чем взрослее дети, тем легче с ними взаимодействовать.

### – Что Вам интересно в жизни, есть ли серьезные увлечения?

– Есть! Много! И яркие! Люблю читать. Занимаюсь в эстрадной шоу-группе в трио Культурно-спортивного реабилитационного комплекса Всероссийского обще-

ства слепых. Мы много лет вместе, гастролируем по России, ездим в разные города с концертами. Раз в неделю хожу в бассейн. Меня спрашивают, как я одна без помощи там справляюсь? Да, нормально! Меня сразу окружили доброжелательные люди, помогли освоиться. Да, и домашние верят, что все будет в порядке. А еще мне удалось собрать команду, играющую в «Что? Где? Когда?», в которой четыре инвалида по зрению и два здоровых – даем фору молодым и не обремененным особенностями физического состояния, ездим на фестивали, занимаем первые места. Увлекаюсь верховой ездой. Это такой ресурс! Раз в неделю – на конюшню. Мощная и классная нагрузка. Общение с животными дорогого стоит. Ни с чем не сравнимо!

### – Так и хочется спросить, откуда у вас столько энергии? Где черпаете силы?

– Все мои увлечения и дают ресурс, помогают отвлечься, почувствовать вкус к жизни, драйв, новый импульс. Никто не может заставить пойти в тренажерный зал, кроме нас самих. Но если приближается хандра, плохое настроение, необходимо поменять отношение к проблемам, не быть глухим к себе. Прислушаться.

### – Ваше кредо, девиз, любимый слоган?

– Не изменять самой себе! Это самое важное – и совесть, и счастье, и радость, и жизнь, и концепция, все в этом девизе. Важная для меня фраза. Это то, что мне помогает!

# ПРО

## Психолог **ВСЕГДА:**

- + Признает право на любое мнение
- + Может слышать и слушать
- + Уважает индивидуальность
- + Ценит свободу каждого человека
- + Действует в интересах клиента
- + Соблюдает конфиденциальность
- + Работает с обычными людьми

## Психолог может быть **ПОЛЕЗЕН В:**

- + Построении гармоничных отношений с близкими людьми
- + Желании понять поведение другого человека
- + Обучении грамотным способам разрешения конфликтов
- + Изменении своего отношения к проблеме и ее разрешению
- + Желании понять сложную ситуацию
- + Выработке выгодной стратегии поведения
- + Помощи избавиться от вредных привычек
- + Обнаружении своих новых способностей
- + Реализации идеи в жизнь
- + Понимании себя и своих желаний
- + Понимании своего поведения и реакций
- + Понимании и постижении счастья
- + Становлении себя как успешного человека



# ПСИХОЛОГОВ

лайфхаки



## Психолог **НИКОГДА:**

- НЕ навязывает свое мнение
- НЕ лезет в душу
- НЕ задает вопросы из любопытства
- НЕ настаивает на ответе
- НЕ приемлет любое насилие
- НЕ промывает мозги
- НЕ давит
- НЕ лечит таблетками
- НЕ оценивает
- НЕ критикует

## У психолога **НЕТ:**

- Волшебной палочки
- Сверхъестественных способностей

## Психолог **НЕ** может:

- Исполнять желания
- Решать проблемы
- Назначать лекарственные препараты



Екатерина  
ИГОНИНА,  
психолог МСППН

## УБЕЖДЕНИЯ МЕНЯЮТСЯ

---

**Мой сын – человек верующий. Мне даже кажется, фанатично. Ему уже 43 года, не женат, детей нет. Говорит, что девушки сейчас не для брака. Я посоветовала обратиться к психологу. А он: «Что ты? Для этого есть священник». И его духовный отец говорит, что у сына особая миссия. Значит ли это, что я никогда не увижу внуков?**

---

Что бы ни значили слова священника или поступки сына, заданный вопрос о внуках — явно риторический. Жизнь человека может складываться вопреки ожиданиям и желаниям его родных, какими бы рациональными и естественными они ни казались. Решение о женитьбе и детях, безусловно, принимать будет ваш сын — в соответствии с собственными потребностями, чувствами, представлениями и планами. Высказывать свое мнение вы, разумеется, можете. Однако если делать

это постоянно, да к тому же настойчиво, есть риск испортить отношения. Попробуйте принять его точку зрения как данность — для взрослого мужчины она имеет свои основания, пусть даже и странные для вас. И помните, любые принципы и убеждения могут меняться. И как знать, может спустя некоторое время, вы будете нянчить внуков... А вот стену отчуждения, способную вырасти между родными людьми из-за непонимания, разрушить бывает очень сложно.

# ПОДЕЛИТЬСЯ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

**Переживаю потерю мамы очень тяжело. Плохо сплю, все время мысленно к ней обращаюсь. Было много планов, а теперь, как говорится, руки опускаются. Пошла к психологу, а им оказалась совсем молоденькая женщина... Ну что она может мне сказать? Как она поймет человека, переживающего сложную проблему? Я развернулась и ушла...**

Действительно, понять то, что вы пережили, психолог не может – причем дело не в его возрасте. У англичан есть пословица: «Невозможно понять другого человека, пока не пройдешь его путь в его ботинках». Правда в том, что даже если другой человек в этот момент также переживает потерю самого близко-

го, то все равно его чувства будут существенно отличаться. Ведь все индивидуально – характеры людей, их условия и жизненные обстоятельства. У психолога нет задачи делиться с клиентами своим личным опытом или досконально изучить все жизненные истории в мире. Психолог помогает понять самих себя – именно в этом его задача. В ситуациях, подобной вашей, участие специалиста станет поддержкой, даст возможность излить боль, поделиться переживаниями, тревогами, страхами и отчаянием. Со временем это позволит вам почувствовать себя иначе, но главное – обрести ресурсы для того, чтобы двигаться дальше. Уход родного человека – горе, с которым очень сложно справиться в одиночку. Однако жизнь продолжается, и преодолеть тяжелый период вам по силам. Примите помощь тех, кто способен понять, как это сделать с меньшими потерями.



## ИЗ МУХИ СЛОНА

---

**Мы с мужем живем уже 15 лет. Есть дети. Последнее время я стала замечать, что с супругом происходит что-то не то: он часто стал задерживаться на работе, мы больше не засиживаемся на кухне за чаем, не ходим в кино и гости. Он все время «бежит» куда-то, торопится... Много раз пыталась поговорить, выяснить, предлагала помощь. В ответ: «Да, все нормально. Не выдумывай!». Мне тревожно. Хотела бы обратиться к специалисту вашей службы и прийти вдвоем, но разве можно уговорить мужа?! Он и слышать не хочет.**

---

Прежде всего, нужно меньше тревожиться. Тревога затрудняет объективное восприятие действительности, увеличивает подозрения, превращает догадки в «точные» факты – другими словами, способна раздуть из мухи слона. Если один супруг чувствует недоверие, пристрастное внимание, настороженность со стороны другого, то рано или поздно это скажется на отношениях и может послужить причиной развития конфликта. Если же сомнения и переживания высказываются напрямую, кризисная ситуация возникает быстрее. Однако разобраться в своих ощущениях нужно

обязательно – в противном случае беспокойство будет лишь нарастать. Сделать это самостоятельно бывает трудно именно из-за эмоций, возникающих при мыслях о происходящем. Поэтому будет лучше, если вы сами обратитесь за очной консультацией, выскажете вслух все то, что беспокоит. Порой бывает, что возможность откровенно поговориться дает понимание основательности или ошибочности имеющихся предчувствий. А такое осознание, в свою очередь, способно внести изменения как в ваши мысли и поведение, так и в семейное положение.

СЕМИНАР  
ПО МЕДИТАТИВНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

# НАУЧИТЬСЯ ИНОМУ СПОСОБУ МИРОВОСПРИЯТИЯ



Ведущий

**ВЛАДИМИР**

**ВОЛКОВ**

Все проблемы и тревоги – в нашем уме, они заставляют его искать возможности контроля. Один из способов – дать мозгу объект наблюдения, который всегда с нами. Этот объект – наше дыхание.

Идея семинара: показать способ построения отношений с миром и своим сознанием, который был бы экологичным и антистрессовым.

Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»  
ул. Б. Якиманка, д. 38.

**+7 (499) 238 02 04**

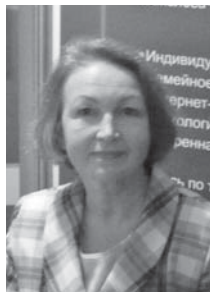
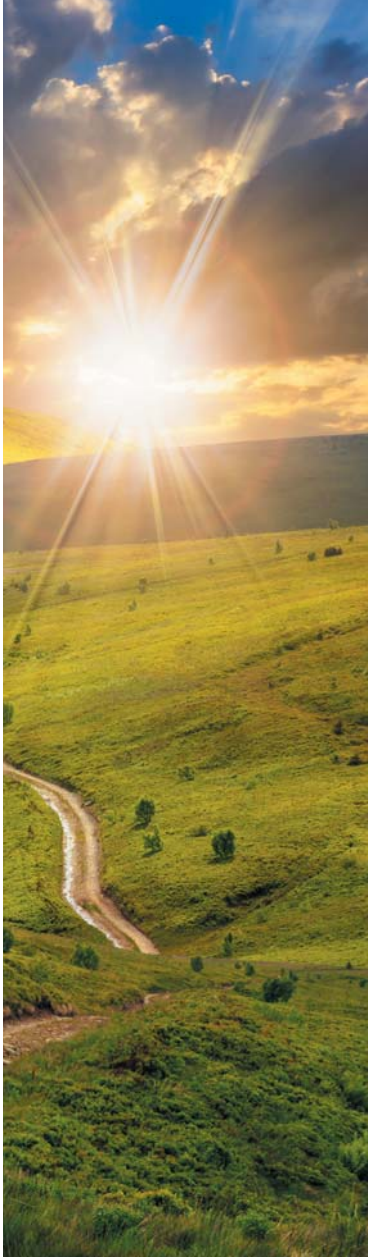
СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ



# ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ

**Психология – это метафизическая наука. Профессиональная помощь направлена на профилактику, раннее выявление и предотвращение негативных последствий личностных проблем и улучшение социально-психологических условий жизнедеятельности человека, семьи, групп населения.**





Вера  
ИНОЗЕМЦЕВА,  
психолог МСППН,  
кандидат  
психологических наук

При оказании помощи специалист имеет дело с человеком как с целостностью и, как правило, не может ограничиться рамками одного из профессиональных подходов (когнитивного, поведенческого, психоаналитического, гуманистического и др.), а нуждается в обращении ко всему накопленному потенциалу средств, методов и технологий.

При этом личность психолога – неотъемлемая часть метода. Его деятельность клиенто- и проблемно-центрирована, т.е. направлена на поиск решения жизненных проблем человека. Мастерство консультанта состоит в том, чтобы посмотреть на «нерешаемую» (безнадёжную) проблему как на голограмму, т.е. одновременно с разных сторон и под разными углами, и помочь обратившемуся сделать самостоятельный, ответственный и осознанный выбор пути ее решения.

## Профессиональная помощь фокусируется на профилактике, раннем выявлении и решении проблем, связанных с душевным и социальным благополучием человека, семьи, общества.

Определение допустимых границ использования подходов зависит от мировоззренческой позиции консультанта, его опыта и вкуса. Поэтому при оказании психологической помощи многое определяется личностным потенциалом специалиста, его внутренней духовно-нравственной организацией, совестью, способностью к рефлексии и опытом.

### Опыт совладания

**Социальная значимость такой помощи заключается в самом принципе ее оказания:**

- психолог не решает проблемы за человека, а указывает путь, как это можно сделать, стимулирует работать над собой;
- клиент психологической службы – не пассивный наблюдатель, а активный участник процесса;
- с какой бы проблемой человек ни пришел в психологическую службу, в ходе приема он развивается как личность, приобретает опыт совладания, осмысления проблемы, становится более активным, уверенным в себе, конструктивно настроенным.

К сожалению, до сих пор обращение в психологические службы зачастую воспринимается как слабость, нечто недостойное успешного человека. Душевные переживания считаются чем-то несущественным, капризом, на который не стоит обращать внимания.

Можно констатировать, что при перманентном увеличении подобной нагрузки человеку становится все труднее самостоятельно с ней справиться. При этом происходит редуцирование традиционных каналов снятия напряжения, уменьшается их эффективность. Как следствие – стресс, депрессия, потеря здоровья, не только соматического, но и психического. В то время как профессиональная помощь фокусируется на профилактике, раннем выявлении и решении проблем, связанных с душевным и социальным благополучием человека, семьи, общества.

Часто среди тех, кто отчаянно нуждается в такой помощи, многие либо не знают о ее существовании, либо путают психологию с психиатрией, либо не могут решиться просить о ней, либо – и это самое существенное – не готовы признаться себе в том, что такая помощь необходима.

### Пограничные переживания

Ритм города оказывает стрессогенное воздействие на жителей, предьявляет вы-

сокие требования к ним. У многих из нас это вызывает напряжение, чувство неуверенности, не только психологические страдания, но и психосоматические расстройства.

**В запросе москвичей на психологическую помощь на первый план выходят:**

- проблемы семейного и детского неблагополучия;

---

- одиночество;

---

- психологическое, психосоматическое и психическое здоровье;

---

- зависимое и агрессивное поведение близких;

---

- социальная дезадаптация, невозможность самореализации;

---

- необходимость повышения качества жизни, причем во всех ее ипостасях, в том числе психологической, душевной, нравственной;

---

- пограничные переживания (на грани психических расстройств).

Совокупность этих факторов способствует развитию эмоционального выгорания и стресса у значительного числа обращающихся за помощью.

**Выгорание**

Это психологический синдром эмоционального и физического истощения, апатии, цинизма, безразличия и негативного самовосприятия. Человек в данном состоянии будет большую часть усилий тратить на игнорирование любой дополнительной нагрузки, как эмоциональной, так и физической. Свой вклад в состояние выгорания вносит и неопределенность будущего (потеря работы, здоровья, денег, имущества, жизненных благ, распад семьи и пр.).

Неопределенность воспринимается как отсутствие будущего, а социальная, экономическая и политическая нестабильность приводят к непреходящему страху всевозможных потерь, ошибок, за этим следуют неврозы, сверхконтроль, нарушение жизнедеятельности, потеря доверия к себе, близким, социуму.

Нужно сказать, что при наступлении выгорания необходимы длительный отдых либо смена деятельности, занятия творчеством. Также очень важным было бы формирование установок и мотивационной готовности заботиться о себе, формирование навыка замечать у себя признаки хотя



## **Выгорание – это психологический синдром эмоционального и физического истощения, апатии, цинизма, безразличия и негативного самовосприятия.**

бы физической усталости, недомогания и адекватно реагировать на них. А далее заботиться о собственном эмоциональном состоянии, применять упражнения на безопасное (не задевающее близких) реагирование негативных переживаний и обращение за поддержкой к психологам.

Мы, психологи, работающие в МСППН, стараемся помочь людям, потерявшим надежду, справиться со своей проблемой, понять ее значение, принять на себя от-

ветственность за сложившуюся ситуацию и найти внутренние ресурсы для активного ее преодоления.

Помогаем в решении не только душевных (психологических), но и духовно-нравственных проблем, осознанному и осмысленному принятию ответственности за ситуацию, преодоление кризисных моментов, способствующих возрождению и преобразению духовных начал в человеке.



ТРЕНИНГ

# СИСТЕМНЫЕ РАССТАНОВКИ



Часто задумываетесь над тем, как детство и история семьи могут влиять на нынешнюю жизнь? Ищите путь к тому, чтобы быть счастливым в настоящем?

В группе обсуждаются темы по запросу участников. Обычно это: отношения с партнерами, одиночество и поиск партнера, отношения с родителями, детьми, семейные конфликты, трудности в отношениях, поиск себя, беспокоящие симптомы.

Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»  
2-й Саратовский проезд,  
д. 8, корп. 2.

**+7 (499) 742 91 81**

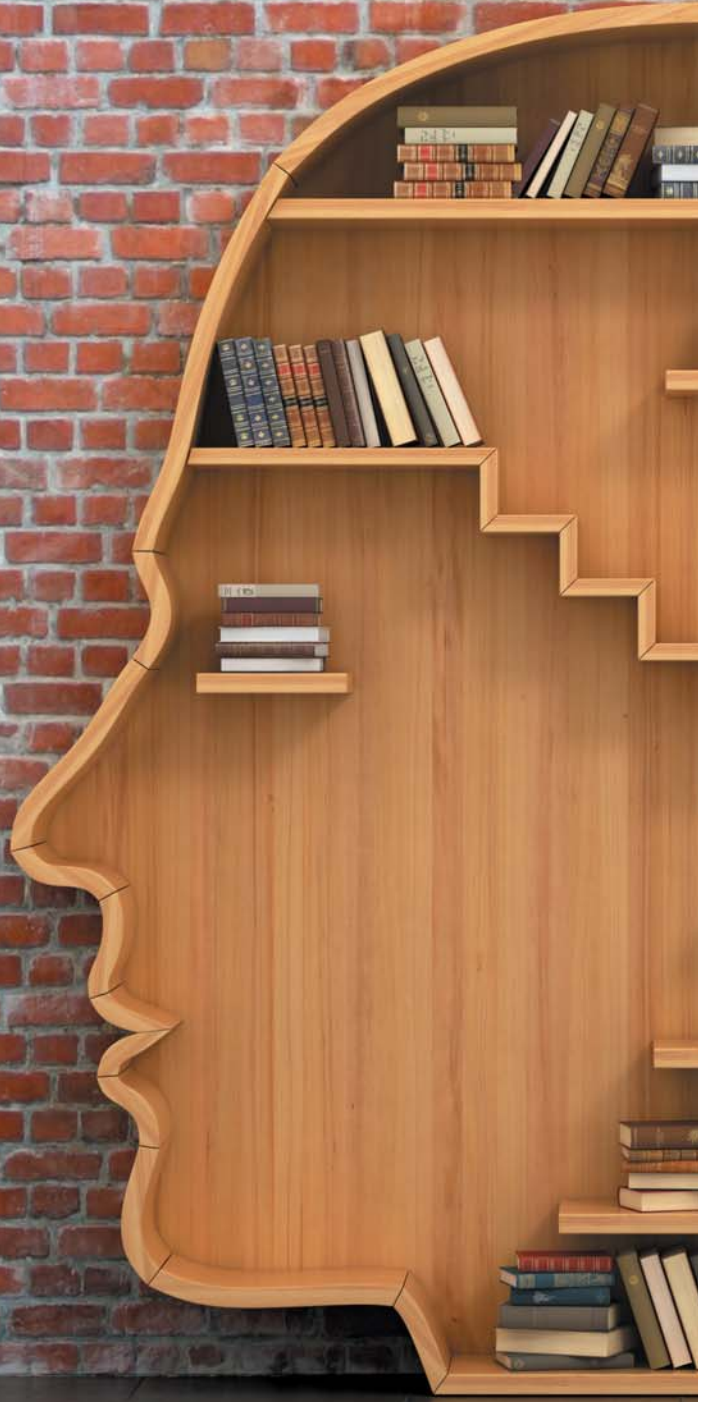
СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ

**МАРТ 2020**

**6 встреч по 3 часа  
1 раз в неделю**

МИФЫ

О ПСИХОЛОГИИ





Ольга ПЛЮЩЕВА,  
Федор ШАНЬКОВ,  
психологи МСППН

**Приходится признать, что психотерапия в России все еще вызывает подозрение, вокруг нее остается много мифов, и это несмотря на то, что психологи помогают людям справиться порой с самыми насущными и мало разрешимыми проблемами: конфликтами, депрессией, недопониманием, низкой самооценкой, потерей близкого человека.**

### **МИФ 1**

#### **Психологи и психиатры – одного поля ягоды**

На деле, конечно, это разные специалисты с различным образованием: у кого-то оно медицинское, а у кого-то – гуманитарное. И работа ведется различными методами. Психиатр ставит диагноз и подбирает лекарственные препараты, психолог же беседует и сопровождает переживание кризиса, предлагает психологические методы. Порой эти специалисты работают вместе с одним и тем же человеком – в случае, например, с депрессией или распространенным в нашей стране генерализованным тревожным расстройством.

**Генерализованное тревожное расстройство** – психическое расстройство, основным симптомом которого является стойкая тревога, не связанная с определенными объектами или ситуациями. Сопровождается нервозностью, суетливостью, мышечным напряжением, потливостью, головокружением, невозможностью расслабиться и постоянными, но неопределенными предчувствиями несчастья, которое может случиться с самим больным или его близкими. Обычно возникает в ситуациях хронического стресса. Диагноз устанавливается на основании анамнеза, жалоб пациента и данных дополнительных исследований.

### **МИФ 2**

**Консультация хорошего психолога – роскошь, а если вдруг дешево и тем более бесплатно, то это плохой специалист**

В Московской службе психологической помощи работают высококвалифицированные специалисты, имеющие большой опыт практической работы и применяющие новейшие эффективные технологии и методики. Каждый москвич в течение года может получить бесплатную психологическую помощь: пять консультаций, два сеанса психологической диагностики, три тренинговые программы, две консультации психотерапевта, восемь сеансов психологической реабилитации, консультации психолога-реабилитолога (первичную и завершающую).

### **МИФ 3**

**К психологам обращаются только слабаки**

Как раз наоборот: одним из признаков психического здоровья является способность обращаться за помощью. Психотерапия создает уникальные, неповтори-

мые условия для личностных изменений и решения проблем. Речь не только про выход из тяжелых кризисных состояний, а, например, просто об улучшении качества жизни или развитии навыков совладания с жизненными ситуациями.

### **МИФ 4**

**Психолог – мудрец, знаток человеческих душ, он знает ответы на все вопросы, даст совет о том, что делать, научит, как правильно жить**

Здесь психологи действительно проигрывают экстрасенсам: обещать исцеления и панацеи мы не можем. Психолог не дает советов (иногда рекомендации, клиент при этом сам решает следовать им или нет): и процесс этот может быть длительным, порой сложным и болезненным. Подобный миф оживает в максимумах: «либо мне дадут волшебную таблетку, либо я ходить не буду». Исход психотерапии зависит от многих факторов, в том числе от мужества быть уязвимым перед другим человеком и говорить правду – самому себе, прежде всего.

### **МИФ 5**

**Психотерапия – это надолго, или наоборот – должна быть быстрой, как автосервис: подлатали и поехал дальше**

Каждая ситуация и личность уникальны. Предсказать, как долго придется работать с психологом, сложно. Однако бывают конкретные проблемы или симптомы, для решения которых обычно требуется в среднем 5–10 сеансов. А бывает, что необходима более глубокая работа, например, с психологической травмой или утратой. Также в психотерапии применяются различные подходы: краткосрочные и долгосрочные – нелишне об этом заранее осведомиться у своего психолога.



## **Задача психолога не щеголять суперспособностями, а в удобном для вас темпе содействовать процветанию ваших личных отношений и талантов.**

### **МИФ 6**

**Хороший психолог – гений манипуляции, чтения мыслей, сердцевед, Шерлок Холмс и Вольф Мессинг в одном лице**

Задача психолога не щеголять суперспособностями, а в удобном для вас темпе содействовать процветанию ваших личных отношений и талантов. Вы вправе что-то счесть интимным и не раскрывать, психолог, прежде всего, гарантирует вашу безопасность и берет ответственность за приемлемый для вас климат отношений и работы над собой.

### **МИФ 7**

**Психологи только болтать и умеют, проще с другом/подругой обсудить**

Все процессы, разворачивающиеся на психотерапии, уникальны и отличаются от чего-либо другого в современной жизни. Психолог целиком и полностью за вас, все его внимание посвящено вам и нацелено на то, чтобы вы стали счастливее. При этом клиент не замешан с психологом в иные роли, иных выгод для психолога нет, он хочет вас лучше понять, чтобы вы лучше поняли и приняли себя.



**ВСЕГДА ПРИ  
ИСПОЛНЕНИИ?**





Ольга ДМУХОВСКАЯ,  
Наталья БОЛДЫРЕВА,  
психологи МСППН

**Каждый молодой психолог, находясь в процессе обучения, сталкивается с противоречивыми ожиданиями. Послания от старших коллег: «Не лечите людей в общественном транспорте». Близкое же и дальнее окружение ждет «выхода с цыганочкой»: «Ты же психолог, сделай что-нибудь! Покажи! Расскажи! Раскуси! Рассмеши! Помоги! Помири!...».**

Бывает, что внутри появляется чертик, который подстрекает сделать то, чего ждут. Непонятно, зачем. Чтобы произвести впечатление. Укрепить престиж профессии. Помочь, в конце концов, раз этого ждут. И путаемся мы в начале профессионального пути – а кто не путается? – становясь спасателями, стендап-комиками, следователями и так далее.

И вот, входя в профессиональную зрелость, исчерпав пылкость чувств и немедленность действий юности, начинаем задумываться, где границы между нашей профессиональной принадлежностью и правом быть обычным человеком. Можем ли теперь оставаться просто людьми или

## Есть профессии, которые на уровне обыденного сознания предполагают «всегда быть при исполнении».

вынуждены быть психологами всегда? И насколько каждый раз психологами? Всегда ли при исполнении?

### Конкретный случай

Ведущая радиоэфира вспоминает аварию, совершенную священником. При этом говорит, что, по заявлению РПЦ, служитель церкви был не на работе, что называется, «не при исполнении». И тут же задается вопросом: а может ли священник быть не при исполнении? На что ее коллега справедливо замечает: «Ты так договоришься, что и журналист всегда при исполнении?!».

На факультете психологии МГУ нам, студентам, рассказали анекдот о священнике, который случалось выпивал, бывал неравнодушен к женщинам и не всегда воздержан в пище. В какой-то момент к нему пришли люди из паствы с вопросом: как можно проповедовать одно, а жить по-другому? В чем же тогда отличие его, служителя церкви, от любого другого человека? Батюшка, не отрицая, сказал, что он просто человек и может рассказать, в чем его миссия и что он обязан делать, может стараться действовать в соответствии с этим «обязан», но не всегда получается, как не всегда получается у всех нас.

Есть такой анекдот про крупного ученого-психолога Алексея Николаевича Лентьева, который разрабатывал не только теорию деятельности, но и размышлял об

эмоциях как пути к открытию личностных смыслов – за любой эмоцией стоит смысл, понятный, но не всегда осознанный человеком. Якобы, идя домой с работы, профессор понял, что расстроен. Задача на личностный смысл, решил он. Что же происходит? – А! Сегодня коллега блестяще защитил диссертацию!

Мы любили этот анекдот, потому что он показывал большого учителя как просто человека, который может завидовать, не корить себя за это и отнестись к ситуации с долей самоиронии.

### Соблазн спросить о себе

Есть профессии, которые на уровне обыденного сознания предполагают «всегда быть при исполнении». Каждый в своей жизни не раз сталкивался с тем, что в компании, когда узнаешь о профессии собеседника, невольно появляется соблазн поговорить с ним о своих проблемах – будь то здоровье, если это врач, поведение детей, если это учитель или психолог, несправедливость социума, если это журналист и т.д. Иногда и в голову не приходит, что можно и не спросить, ведь он должен быть при исполнении. Причем планка качества ответа на вопрос всегда высока, ведь перед тобой профессионал! Не стоит упускать возможность обсудить свои проблемы. И не важно, что вы видите этого человека в первый раз, не важно,

в какой области он работает, не важно, хочет ли он в данный момент говорить о вашей проблеме.

Профессия предполагает, что человек всегда должен быть при исполнении. И наступает разочарование, если вдруг выясняется, что «профессионал» неидеален – сам психолог, а три развода, врач – а болеет, учитель – а собственные дети не отличники. Как такое может быть? Находясь в позиции этого «профессионала», хочется возразить: ведь я тоже просто человек, такой же, как вы, живой и обычный, тоже имею право на свои слабости и несовершенства. Давайте поговорим о чем-нибудь приятном – о погоде, моде, литературе, интернете, даче и т.п. Давайте пообщаемся на уровне «человек – человек», а не «человек – профессионал». Ведь когда кто-то из нас садится за руль машины, то становится просто водителем, в магазин приходит просто покупатель, в компанию – просто гость.

Хочется призвать: давайте уважать личное пространство профессионалов, они имеют право быть просто людьми, имеют право на личную жизнь. Из какой

части формулируется эта просьба? Конечно же, из чисто человеческой. Может быть, из социально активной позиции – давайте сделаем мир чуть комфортнее для всех, увеличим массовую долю взаимного уважения, это не так сложно.

Если бы клиент психолога, будучи врачом, педагогом или еще кем-то, кого могут считать всегда «при исполнении», рассказал о своей трудности, ему бы предложили подумать, на что в себе он может опираться, чтобы поддерживать личные границы. Это ставит вопрос не столько о послании к другим, сколько о разрешении себе быть просто человеком, неидеальным, несовершенным, чувствовать то, что чувствуем, действовать так, как действуем. И тогда можно сказать по-другому: давайте оставим себе право на собственную личную жизнь. Это дает возможность осознанно вступать в отношения любого характера при любой конфигурации – «человек-человек», «клиент-профессионал», как в рабочем пространстве, так и за его пределами. Просто это каждый раз задача, которую можно и нужно решать для тренировки личного принятия, личной ответственности и личных границ.



# МЫ ЗА ЦЕНХОЙ НЕ ПОСТОИМ





Марина  
ВИНОКУРОВА,  
психолог МСППН

Как в полной мере оценить уроки Великой Отечественной войны, значимость воспоминаний очевидцев, которых с каждым годом, увы, остается все меньше? Что думает о победе современная молодежь?

Ответы на эти мучающие всех вопросы могут быть самыми неоднозначными, но чаще всего за стандартной благодарностью и высказываниями о важности данной победы не чувствуется должного понимания произошедшего.

В серьезности оценки этого события, памяти об ушедших, страхе и лишениях, которые испытали миллионы людей, уважении и благодарности перед участниками войны – показатель нашей состоятельности как нации.

Память о Великой Отечественной и ее участниках никогда не угаснет, потому что в семье каждого человека есть или был тот, кто вписал правдивые, но порой невероятные страницы в историю войны. Мы, поколение, живущее сегодня, обязаны передать эти знания потомкам.

Во время подготовки материала в печать Иванцов Александр Михайлович в возрасте 94 лет ушел из жизни. Выражаем глубокие соболезнования родным и близким

Мой отец, **Иванцов Александр Михайлович**, ветеран Великой Отечественной войны, родился 13 августа 1925 года. Участник боев за освобождение Сталинграда, оборону Ленинграда, взятие Кенигсберга и других городов и населенных пунктов. Пермь, Челябинск, Вильнюс. Человек, на груди которого не хватает места, чтобы разместить полученные награды, ордена и медали, – медаль «За отвагу», орден Отечественной войны I степени... Солдат, прошедший всю войну пешком, а с 1944 года на танке, участник парадов.

*– Война, конечно, страшное дело, но к чему нам о таких вещах говорить, когда сейчас светит солнце и предстоящий День Победы посвящен радости, а не скорби...*

*На фронт я попал совсем юнцом. В нашей деревне под Калугой перед войной всех молодых погнали в шахту. Выбора не было: или теряй здоровье (читайте – туберкулез), или в лагерь при отказе от работы или побега. Так что мне, если можно так сказать, повезло. Набирали добровольцев на фронт. Вот в 16 лет я и пошел.*

*Со мной служили разные люди, от мала до велика. Но кто же из нас что-либо понимал, кроме того, что надо защищать Родину? Как правильно винтовку держать не знали... Командиры с нами намучились, конечно.*

*Друзей находил и терял, защищал, как и они меня. Не было у нас таких, кто только сам за себя. Всю войну с пехотой прошел, присесть некогда было. Не столько хотелось спать и есть, сколько хотя бы ненадолго остановиться. Даже костры разжигать нельзя было, противник мог увидеть, а был он в нескольких километрах от нас.*

*А вот и долгожданная «остановка» – ранение в плечо. Отправили меня вместе с другими ранеными на лечение.*

*Ехали на электричке две недели. Декабрь месяца, мороз, снег... Так называемый госпиталь находился далеко от станции. Отвезти должны были мальчишки лет 6–7 на телеге, запряженной... быком. Лошадей-то всех на войну узнали. Помогли нам сесть, сами забралась, приготовились ехать, но не тут-то было...*

*Бык стоит и ни с места. Возничий его хлыстом, а тот ничком на снег так и повалился. Так что тягловую силу мы потеряли, даже не сдвинувшись с места. Пришлось идти пешком 12 километров. Встретили нас и сразу мыть, раны обрабатывать. А вода чуть теплая. И тут кто во что горазд: кто песни пел, кто кричал, кто терпел.*

*Медицинские запасы не обновлялись, поэтому перевязки делали почерневшими бинтами, снятыми с предыдущих раненых. Потому и заживление проходило долго. Два месяца я там провел, после чего отправили дальше. Ни разу за всю войну мне не удалось угадать, куда пошлют воевать.*

*Рассказывал об этих событиях отец, казалось бы, спокойно и просто, но в глазах улавливалась целая гамма эмоций.*

*Спросила у папы: достойно ли используют люди то, за что многие отдавали свои жизни и за что боролись четыре с лишним года?*

*– А как же, – ответил сразу. – Мы живы, наши дети, внуки и правнуки живут и взрослеют. У нас замечательная земля, природные красоты, мирное небо. Чего же можно еще хотеть? А что с этим делают люди, так это их выбор. Они сами принимают решение, как использовать свою власть, знания и какие цели преследовать. Все, за что мы боролись, сохранено. Право вашего поколения – выбрать, что вы с этим наследием сотворите: преобразите в лучшую сторону или загубите. Мы своего добились и вам того же желаем!*





КОМПЛЕКС  
СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ  
МОСКВЫ

# МОСКОВСКОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

ОСЕНЬ-ЗИМА 19/20



МОСКОВСКОЕ  
ДОЛГОЛЕТИЕ

Проект Мэра



## НОВЫЙ СЕЗОН – НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

### ДЛЯ УМА

- информационные технологии
- английский язык
- лекции «Здорово жить»
- шахматы, шашки
- интеллектуальные клубы в ВУЗах

### ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

- танцы
- скандинавская ходьба
- ОФП • гимнастика
- фитнес, тренажеры
- спортивные игры
- лыжи и коньки в парках

### ДЛЯ ДУШИ

- пение
- рисование
- художественно-прикладное творчество
- театральные студии

+7 (495) 777-77-77

[mos.ru/age](https://mos.ru/age)

# ТРЕНИНГ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ И КАЖДЫЙ МИГ НАМ ДОРОГ



Появление в семье малыша – радостное, но и волнительное событие. Много вопросов, противоречивой информации. Чтобы преодолеть трудности, возникающие после родов, нужно подготовиться психологически.

В программе тренинга:

- психологическая подготовка к родам
- учимся понимать малыша
- выстраивание гармоничных отношений с близкими
- предотвращение послеродовой депрессии
- налаживание грудного вскармливания
- уход за малышом после родов

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

**+7 (499) 735 22 24**

СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНУ

**8 занятий по 3 часа**

## Читайте в следующем номере:



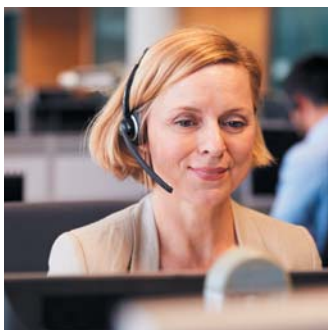
### МСППН: новые формы работы



### Вебинар: поговорим?



### Эффект работы в группе



### Новый чат – новый взгляд

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни  
№1 [81] 2020

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

В ПОДГОТОВКЕ НОМЕРА  
ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ  
М. Капралова, Е. Игониная,  
Н. Баскакова, О. Плющева,  
Ф. Шаньков, В. Иноземцева,  
О. Дмуховская, Н. Болдырева,  
М. Винокурова, И. Соколова

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

Использованы фотографии  
из фотобанка Shutterstock

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

Тираж 50 000 экз.  
Рукописи свыше 10 000 зн.  
просим присылать только  
после согласования с редакцией  
Точка зрения редакции не всегда  
совпадает с мнением авторов

Журнал  
распространяется  
бесплатно



# Телефон неотложной психологической помощи

# 051

С городского

# +7 (495) 051

С мобильного

- Центральный офис**  
ГБУ МСППН  
М «Комсомольская»,  
Докучаева пер., д. 12  
☎ +7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**  
М «Октябрьская»,  
ул. Большая Якиманка, д. 38  
☎ +7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**  
Прием населения осуществляется  
по двум адресам:  
М «Бауманская»,  
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1  
☎ +7 (499) 261 22 90 ☎ +7 (916) 106 44 41  
М «Римская»,  
ул. Новорогожская, д. 4, стр. 1  
☎ +7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**  
М «Аэропорт»,  
проезд Аэропорта, д.11  
☎ +7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**  
М «Водный стадион»,  
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2  
☎ +7 (495) 454 40 94
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Бабушкинская»,  
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2  
☎ +7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**  
М «Медведково»,  
ул. Полярная, д.15, корп. 3  
☎ +7 (499) 477 30 67 ☎ +7 (916) 106 43 01
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Перово»,  
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3  
☎ +7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой  
семье «КОЖУХОВО»**  
М «Выхино», М «Новокосино», М «Лухмановская»,  
ул. Лухмановская, д. 1  
☎ +7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**  
М «Текстильщики»,  
2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2  
☎ +7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**  
М «Выхино»,  
Волгоградский проспект, д. 197  
☎ +7 (495) 377 31 48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**  
Ближайшая ст.м. «Севастопольская»,  
Чонгарский б-р, д. 15  
☎ +7 (499) 794 20 09
- Участковый отдел «НАГАТИНО»**  
Прием населения временно осуществляется  
на территории филиала «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»  
М «Текстильщики», 2-й Саратовский проезд,  
д. 8, корп. 2  
☎ +7 (910) 435 66 41
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**  
В связи с ремонтом помещения прием  
клиентов осуществляется по адресу:  
М «Академическая»,  
ул. Большая Черемушкинская, д. 6, корп. 2  
☎ +7 (499) 126 63 60
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**  
М «Академическая»,  
ул. Новочеремушкинская, д. 9  
☎ +7 (499) 724 26 05
- Филиал «ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Кунцевская»,  
проезд Загорского, д. 3  
☎ +7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**  
М «Планерная»,  
ул. Вилуса Лациса, д. 1, корп. 1  
☎ +7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**  
М «Сходненская»,  
ул. Подмосковная, д. 7  
☎ +7 (495) 491 60 66 ☎ +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**  
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,  
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418  
☎ +7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**  
От М «Тушинская», М «Сходненская»,  
г. Зеленоград, корп. 2028  
☎ +7 (499) 210 26 29
- Филиал ТиНАО**  
М «Бульвар Дмитрия Донского»,  
ул. Брусилова, д. 13  
☎ +7 (499) 234 12 20