

Содержание

РЕПОРТАЖ В НОМЕР

2 Психолог-Fest-2019

ГЛАВНАЯ ТЕМА

6 Локус счастья

ТЕСТ

12 Умеете ли вы быть счастливыми

СОВЕТЫ ОТ КОУЧА

14 Будь в контакте с собой

20 Афоризмы о счастье

ТОЧКА ЗРЕНИЯ

22 Одно на всех и каждому свое

24 Москва – добрый город

30 Вопрос-ответ

ДЕТСКИЙ МИР

34 Секреты солнечного зайчика

РАСШИРЯЕМ ГОРИЗОНТЫ

40 И такое оно разное

В КРУГУ СЕМЬИ

44 Сила традиции

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



ПСИХОЛОГ *FEST* '19

Ежегодный традиционный фестиваль практической психологии «Психолог-FEST- 2019» вызвал большой интерес у жителей города. За три дня на 25 площадках его посетили почти 2 тысячи москвичей: индивидуальные психологические консультации, тематические лекции, игры, семинары, кинопоказы и различные интерактивы.

Директор Московской службы психологической помощи Нина Петроченко прокомментировала это событие так: «Психологическая помощь в Москве активно развивается и совершенствуется. Это очень актуальный вопрос для жителей

мегаполиса, ведь многие из них сталкиваются с такими проблемами, как тревога, агрессивность, депрессии, одиночество и хроническая усталость. Наш фестиваль – это возможность познакомиться с многообразием психологических методов и подходов. Здесь можно на практике убедиться, как специалисты помогают решить самые разные жизненные проблемы. «Психолог-FEST» в этом году посвятили личностному и профессиональному развитию. Москвичи приобрели новые знания, научились психологическим практикам, получили профессиональную поддержку для новых начинаний».





За **3** дня
на **25** площадках
фестиваль
посетили почти
2000 москвичей





О САМОМ ГЛАВНОМ

На пороге Новый год, самый яркий, незабываемый и волшебный праздник, который любят все без исключения. Мы решили подготовить «подарок под новогоднюю елку» – выпуск, в котором будут собраны аналитические размышления психологов о... счастье.

Каждый из нас его достоин, но не каждому оно падает в руки. От чего это зависит? От врожденной везучести, здоровья, социального статуса? Или и этого мало? Как ухватить удачу за хвост? И почему к кому-то эта капризная гостья приходит без приглашения, а кто-то ждет ее годами, но не может дождаться...

Что для этого нужно, ведь каждый из нас рожден для полета. Тогда от чего зависит, что иные так и замирают на низком старте, а другие летят и увлекают за собой других?

Может быть счастье – это все же не данность, а приближенная и закономерная плата за труд, терпение, настойчивость и бесстрашие преодолевать подводные жизненные камни? Вопросов больше чем ответов? Возможно... Но найти свой путь стоит!

ДОКАЗ



ВРАТНАК



Ольга
ЮГАЕВА,
психолог МСППН

Притча

**Бог слепил человека из глины,
и остался у него неиспользо-
ванный кусок.**

**– Что еще слепить тебе? – спро-
сил Бог.**

**– Слепи мне счастье, – попро-
сил человек.**

Казалось бы, тема счастья уже давно исследована вдоль и поперек, написано огромное количество книг, статей, рекомендаций, вплоть до «пошаговых инструкций». Но, несмотря на это, спрос на советы и рецепты, как его заполучить, по-прежнему высок.

В погоне за Синей птицей

Известно, что есть люди, которые умеют радоваться многим моментам жизни, – как будто ухватили Синюю птицу за хвост. Такое впечатление, что им действительно везет, что жизнь складывается удачно, и все у них хорошо.

А есть их противоположности. Когда кажется, что обстоятельства всегда против них, – и если бы они, например, родились в другой семье, жили бы в другом месте, имели бы другого партнера, другую работу, то им непременно повезло бы больше.

Давайте подумаем о той ответственности, которую каждый из нас несет за собственное благополучие, что мы реально можем изменить для того, чтобы ощутить радость бытия, а с чем приходится мириться.

Психологи говорят, что люди по-разному могут относиться к личной ответственности и выделяют так называемый **внешний и внутренний локус контроля**. Замечено, что обладатели внешнего локуса склонны видеть себя жертвами обстоятельств, воспринимать события, как нечто приходящее извне, и предпочитают находиться в роли пассивных наблюдателей. Тогда как их антиподы с внутренним локусом контроля пытаются отследить связь своего поведения и отношения к вещам и событиям, которые им приходится преодолевать. Как правило, это люди

Локус контроля — понятие в психологии, характеризующее свойство личности приписывать свои успехи или неудачи только внутренним либо только внешним факторам.

деятельные, занимающие активную жизненную позицию.

Так в чем же наша ответственность? Не будем забывать, что человек – существо свободное. И, в первую очередь, в своем **выборе**, а выбор есть всегда! И если рассматривать вышеупомянутые способы отношения к жизни как стратегии, то каждый из нас может **изменить судьбу к лучшему**, главное сделать правильный выбор.

Когда мы счастливы?

Если отвечать на этот вопрос коротко и не задумываясь, то ответ будет очевиден – когда мы и близкие **ЗДОРОВЫ**, и в нашей жизни присутствует **ЛЮБОВЬ**. Причем в самом широком смысле этих понятий. Например, здоровье в соответствии с определением ВОЗ (1948) – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. То есть здоровый человек – это человек, живущий в гармонии с собой и не ощущающий внутреннего разлада.

О психическом здоровье

Оно, как следует из определения, является неотъемлемой частью общего здоровья человека. Ученые выделяют 3 уровня психического здоровья:

- **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ** – определяется особенностями нейрофизиологической организации психических процессов;
- **ИНДИВИДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ** – характеризуется способностью использовать адекватные способы реализации смысловых устремлений;
- и наивысший, **ЛИЧНОСТНОЕ ЗДОРОВЬЕ**, – определяется качеством смысловых отношений.

Почему так важно поддерживать психическое здоровье? Да все по той же причине тотальной взаимосвязи между всем и вся. Во-первых, непрерывный стресс, тревога и иные беспокойства отрицательно сказываются на физическом состоянии – ухудшается сопротивляемость организма вирусным инфекциям, появляются проблемы со сном, а если не принимать никаких действий, то развиваются более серьезные недуги. Во-вторых, те, кто поддерживает свое психическое здоровье, обычно лучше работают и эффективнее строят карьеру.

В-третьих, умение противостоять стрессам положительно сказывается на обстановке в семье – такие люди менее конфликтны и могут передать основы правильного образа жизни своим детям.

Наконец, увеличивается продолжительность жизни. Поэтому так важ-



но своевременно предпринимать профилактические меры, укрепляющие не только физическое, но и психическое здоровье. Исследования показали, что риск появления болезней сердца более чем на 90% выше у тех, кто не умеет справляться с депрессивными состояниями и стрессом. И еще. Согласно статистике, большинство преступлений совершают злоумышленники, не заботящиеся о своем психическом состоянии.

ОСНОВНЫЕ КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Обладание чувством постоянства и идентичности – осознание своего «Я» и его полное принятие.
- Однотипное поведение в одинаковых ситуациях.
- Способность к самоанализу, признание собственных ошибок, разумная критика своей деятельности и ее результатов.
- Адекватная реакция на происходящие события, поступки других людей и т.д.

- Способность контролировать свое поведение в рамках установленных норм закона и морали.

- Планирование жизни и реализация желаний.

- Адаптивность, гибкость поведения и мышления в соответствии со складывающимися жизненными обстоятельствами.

О физике и химии чувств

В широком, понятийном смысле любовь отвечает за выживание и селекцию человеческого вида, *HOMO SAPIENS*. Эмоциональная связь между детьми и родителями, братьями и сестрами, между супругами является неотъемлемой частью нашего эволюционного наследия. Она объединяет нас, помогает справляться с трудностями и переживать самые тяжелые моменты. Объемлет собой социальные связи, прочную привязанность, характеризуется интересом и радостью. А любовные отношения могут пробудить в человеке весь спектр эмоций, так как

это чувство отвечает за выбор партнера для продолжения рода. Такова биологическая функция любви.

А где же химия? Известно, что мозг вырабатывает некое вещество, заставляющее человека почувствовать эмоциональный подъем, благополучие и повышение уровня возбуждения. Это вещество называется **дофамин**.

Научная версия дает объяснение процессу взаимоприяжения, который состоит из трех этапов. Первым можно назвать влюбленность или влечение. В это время нами движут половые гормоны – **эстроген** и **тестостерон**, которые влияют на желания, связанные с объектом страсти. Химия на этом этапе происходит следующим образом – гормоны, которые вырабатываются при виде объекта вождения, провоцируют мозг на выделение **норадреналина**, **серотонина** и **дофамина**. Первые два заставляют волноваться, последний приносит неимоверное ощущение восторга.

Вторым этапом можно назвать привязанность. Таким образом, активная и

экспрессивная влюбленность сменяется чем-то более спокойным и умиротворенным. На этом этапе «работают» другие гормоны – **окситоцин** и **вазопрессин**. Первый из них очень специфический и отвечает за то, чтобы закрепить взаимную связь между влюбленными, а второй – регулирует моногамность.

Существует еще один этап, который состоит в выборе объекта привязанности. На подсознательном уровне мы стремимся найти человека, с которым возможно продуктивное и качественное воспроизведение потомства. Для этого он должен быть сильным и здоровым, с крепкой иммунной системой.

Вещество дофамин вырабатывается в организме от 18 месяцев до 3 лет. Но не стоит думать, что на этом все заканчивается. Нет, все разумно рассчитано природой! Яркие страстные чувства должны смениться глубокой привязанностью и уверенностью в партнере.

Подытожим: такое фундаментальное для человеческой природы чувство, как любовь, может ощущаться как нечто сильное, мощное, дающее положительный заряд эмоций, и часто являющееся источником нашей самой большой радости. В организме у всех людей происходят одни и те же процессы, обуславливающие химическую реакцию счастья. И в головном мозге, и в надпочечниках вырабатываются соответствующие гормоны:

ЭНДОРФИН – краткое чувство радости, восторга, эйфории

ДОФАМИН – уверенность в себе

ОКСИТОЦИН – чувство привязанности, нежной любви

ВАЗОПРЕССИН – желание заботиться об окружающих

СЕРОТОНИН – продолжительное хорошее настроение и поддержание общего положительного эмоционального фона.



Успешная сдача экзамена, например, вызывает мгновенный скачок тестостерона в крови. Спорт и секс значительно увеличивают уровень эндорфинов и эндогенного морфина, нейромедиатора хорошего самочувствия.

Как сделать свою жизнь лучше?

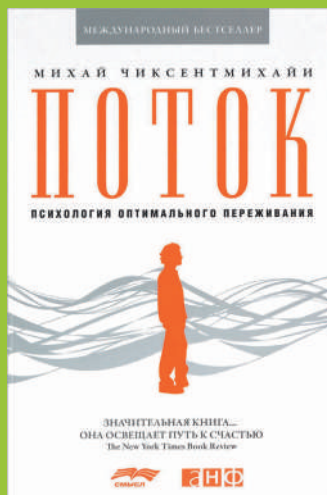
Пожалуй, одна из главных задач психологической работы – научиться переводить локус контроля из внешнего во внутренний, ведь в душе каждого человека есть ответы на все волнующие его вопросы, надо только их услышать.

Увы, многие люди, осознанно или неосознанно, так и проводят всю жизнь в ожидании волшебных перемен, забывая старинную мудрость о том, что «дорогу осилит идущий». Быть несчастным, жаловаться и страдать намного проще, чем решиться на кардинальные перемены и выстроить жизнь по собственному идеальному сценарию.

Возможно, вы удивитесь, но описываемое состояние – это не какое-то событие, которое свалится на голову извне и вдруг перевернет всю вашу жизнь. Это внутреннее состояние наивысшей удовлетворенности настоящим. Это то, что полностью зависит от вас и ваших действий.

Любовь к жизни делает светлыми даже самые серые будни. А главный секрет прост:

- радоваться тому, что приносит каждый новый день;
- с благодарностью принимать и ценить то, что имеем;
- с уважением относиться к себе и окружающим; перестать желать слишком много или самого лучшего, чтобы уменьшить стресс от погони за Птицей удачи.



Михай Чиксентмихайи.
Поток. Психология оптимального переживания
 Альпина Нон-фикшн. 2011.

В своей культовой книге выдающийся ученый Михай Чиксентмихайи представляет совершенно новый подход к теме счастья.

Счастье для него сродни вдохновению, а состояние, когда человек полностью поглощен интересным делом, в котором максимально реализует свой потенциал, Чиксентмихайи называет потоком.

Автор анализирует это плодотворное состояние на примере представителей самых разных профессий и обнаруживает, что эмоциональный подъем, который испытывают художники, артисты, музыканты, доступен в любом деле. Более того, к нему надо стремиться – и не только в целенаправленной деятельности, но и в отношениях, дружбе, любви. На вопрос, как этому научиться, и отвечает книга.

ТЕСТ

УМЕЕТЕ ЛИ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

- 1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли к выводу, что:**
 - а) все было скорее плохо, чем хорошо;
 - б) было скорее хорошо, чем плохо;
 - в) все было отлично.

- 2. В конце дня обыкновенно:**
 - а) недовольны собой;
 - б) считаете, что день мог бы пройти и лучше;
 - в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.

- 3. Когда смотрите в зеркало, думаете:**
 - а) «О, Боже, время беспощадно!»;
 - б) «А что, совсем неплохо!»;
 - в) «Все прекрасно!»

- 4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:**
 - а) «Ну мне-то никогда не повезет!»;
 - б) «А, черт! Почему же не я?»;
 - в) «Однажды так повезет и мне!»

- 5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:**
 - а) «Вот так однажды будет и со мной!»;
 - б) «К счастью, меня эта беда миновала!»;
 - в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!»и начинаете думать о чем-то хорошем.

- 6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего:**
 - а) ни о чем не хочется думать;
 - б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит;
 - в) довольны, что начался новый день, и ожидаете от жизни приятных сюрпризов.

7. Думаете о ваших друзьях:

- а) «Они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы»;
- б) «Конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы»;
- в) «Прекрасные люди!»

8. Сравнивая себя с другими, находите, что:

- а) «Меня недооценивают»;
- б) «Я не хуже остальных»;
- в) «Я замечательный человек!»

9. Если ваш вес увеличился на три-четыре килограмма:

- а) впадаете в панику;
- б) считаете, что в этом нет ничего особенного;
- в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.

10. Если вы угнетены:

- а) клянете судьбу;
- б) знаете, что плохое настроение пройдет;
- в) стараетесь развлечься.

КАЖДЫЙ ОТВЕТ: а – 0 очков; б – 1 очко; в – 2 очка.

0–7 очков.

Вы привыкли смотреть на все сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравоуеете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Добавьте ярких красок и положительных эмоций в свою жизнь. Она дана вам на время, проведите ее так, чтобы вам можно было позавидовать! Это зависит только от вас.

13–16 очков.

Наверное, вы «оптимально» удачливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с вами удобно. Вам можно позавидовать!

8–12 очков.

Счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50/50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

17–20 очков.

Вы настолько удовлетворенный человек, что прямо не верится, что такое возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... не слишком ли поверхностно и легковесно вы относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?

БУДЬ В

**КОНТАКТЕ
С СОБОЙ**





Елена
СЛАВНОВА,
психолог МСППН

Еще недавно в фокус профессиональных интересов психологов попадали только человеческие проблемы. Однако в последнее время наука заинтересовалась и другим полюсом бытия – радостью, вдохновением, удовлетворенностью от жизни.

Основоположником нового направления – позитивной психологии – принято считать американского ученого Мартина Селигмана. Интересно, что его первые исследования не были связаны с положительными эмоциями. Стремясь понять причины депрессии, в экспериментах с животными он открыл феномен **выученной беспомощности**.

Собаки попадали в ситуацию, где любые их действия приводили к неприятным событиям. Через некоторое время животные смирялись и прекращали активность. Даже когда обстоятельства менялись, и они могли избежать негатива, четвероногие не стремились что-то предпринять, как будто усвоили: «От меня ничего не зависит, я ни на что не могу повлиять».

А как у людей?

Если попытки справиться с неприятностями раз за разом ведут к неудаче, большинство из нас прекращает усилия что-то изменить и «смиряется с судьбой». И когда жизнь на очередном витке предоставляет новые шансы на успех, мы по-прежнему ничего не предпринимаем. Как будто опыт прошлых неудач заставляет ожидать негатива и в будущем.

Но... не все животные и не все люди ведут себя одинаково. Некоторые не теряют надежду и продолжают «преломлять» ситуацию, рассматривая поражение как временную неудачу. Они, что называется, обладают оптимистическим взглядом на мир: «В этом мне не повезло, ничего, попробую еще раз».

Переживая трудности и испытания, оптимисты воспринимают их как вызов и упорно стремятся изменить положение вещей. Они надеются на лучшее в будущем и уверены, что смогут добиться успеха.

Селигман заметил, что оптимисты и пессимисты по-разному объясняют для себя причины успехов и неудач. Люди, настроенные упаднически, ожидают худшего и, если все складывается хорошо, успех они воспринимают как нечто временное и случайное, не связанное с ними.

Подобное отношение делает любящих жизнь заведомо счастливее антиподов. И с теми, кто настроен позитивно, кто ищет в сложных ситуациях новые возможности, чаще случаются перемены к лучшему. Они легче справляются со стрессовыми ситуациями, у них крепче здоровье, успешнее жизнь и карьера.

Оптимизм можно развить

В одном из исследований Мартин Селигман предложил людям с пессимистичным настроением, у которых была ди-

агностирована депрессия, вспоминать и записывать приятные события, которые произошли в течение дня. Например, «позвонила соседка» или «прочел главу из книги». Пятнадцать дней спустя 94 процента из них почувствовали себя значительно лучше.

Стремясь помочь людям стать успешнее, Селигман создал модель счастья, PERMA, которая состоит из пяти элементов:

ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Наполненность жизни позитивными моментами – это одно из важнейших составляемых успеха. Несмотря на простоту и очевидность этого компонента, далеко не все, по мнению исследователя, понимают его значимость. Легко радоваться, когда у вас все хорошо. Важно научиться испытывать приятные эмоции, когда судьба, увы, не балует. Находить возможность приятно удивляться тому, что есть: солнечный день, улыбка ребенка или вкусная еда, например.

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

Способность увлечься работой, интересным делом так, что теряется счет времени, – еще одна составляющая удовольствия. Встреча с искусством, обучение или хобби – ценные части жизни.

Важно, чтобы было занятие, которое захватывает все внимание. Рыбалка, продажа акций на бирже или обучение танцам, у каждого будет своя область, которая вводит в состояние потока. Сам Селигман, кроме науки, увлекается игрой в бридж. Именно в ожидании своего хода, он зачастую отвечает на электронные письма читателей.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Включенность в отношения наполняет ваше существование. Отношения с партнером, детьми, родителями, коллегами по работе – все может служить источником энергии. Человек – социальное существо, связанное с обще-



ством множеством нитей. И от качества этих отношений и зависит эмоциональная составляющая жизни. Именно поэтому так важен баланс между концентрацией на работе и общением с людьми.

СМЫСЛ

Ради чего мы живем и достигаем целей, что движет нами, когда мы просыпаемся по утрам и идем на работу? Если жизнь полна смысла, знаем куда идем и ради чего, наполняемся энергией и позитивным отношением к миру. Жизненные кризисы и потери заставляют нас по-новому посмотреть на свою ситуацию, найти приоритетные ценности и ориентиры. Каждому известны случаи, когда достигнув высот в карьере, человек чувствовал себя опустошенным, а жизнь безрадостной.

ДОСТИЖЕНИЯ

Ставя перед собой цели и добиваясь результата, мы меняем мир вокруг, узнаем свои возможности и управляем жиз-

нью. От мечты к плану, от плана к достижению целей. На работе, в семье, волонтерской деятельности. Именно так люди чувствуют реализацию, укрепляют самооценку, понимают свою важность.

И вот теперь, когда благодаря позитивной психологии мы определили составляющие счастья, зададимся вопросом, можем ли мы стать счастливее? Насколько уровень позитивного мироощущения зависит от нас?

Теория 40 процентов

Психолог Сони Любомирски исследовала разные стратегии, которые, как мы верим, приносят позитивные эмоции, и проверила, эффективны ли они с научной точки зрения.

Книгу, в которой описаны результаты ее экспериментов, Сони хотела назвать «Теория 40 процентов». Именно настолько, по ее мнению, зависит уровень успеха от наших усилий. В книге

она рассматривает привычные мифы, в которые верят многие.

Например, большинство людей связывают позитивное мироощущение с выигрышем крупной суммы или с тем, что они станут красивее. Оказалось, что это верно лишь на короткий промежуток времени. Сони исследовала эмоции людей, которые выиграли в лотерее, или стали выглядеть привлекательнее благодаря пластической операции. Да, в первый момент уровень адреналина подпрыгнул до небес. И казалось, что нет их счастливее. Но через некоторое время они привыкли к новым обстоятельствам и вернулись к привычному уровню удовлетворенности жизнью. Также и негативные события, например, потеря здоровья или работы, неприятности в семье способны лишь ненадолго изменить наше эмоциональное благополучие.

Все дело в генетике?

По мнению исследователей, на 50% уровень психического благополучия зависит от генетических причин, наследственности. Мы рождаемся уже с определенной программой в этой области. Базовый уровень позитивного мироощущения похож на склонность к полноте. Некоторым людям повезло и им легко быть стройными, чтобы ни происходило. Другим приходится прилагать много усилий, удерживаясь в приемлемом весе.

У каждого, наверняка, есть знакомые, которые постоянно носят «розовые очки». Например, у двух молодых женщин маленький ребенок, одна вымотана недосыпом, раздражена, а другая спокойна и выглядит замечательно. Или сосед живет на зарплату в несколько раз меньше вашей, но доволен и полон оптимизма.

Известны и противоположные типы этих «счастливиц», условиям жизни которых можно позавидовать. Обеспеченные, с большими возможностями, но

при этом постоянно проявляющие недовольство, и их показатель счастья заставляет желать лучшего.

Возможно, самое парадоксальное открытие состоит в том, что лишь на 10 процентов наш уровень благодарности судьбе зависит от жизненных ситуаций, от того богаты мы или бедны, здоровы или больны. Это подтверждается множеством научных данных. Например, собственники больших предприятий сообщают о почти таком же уровне удовлетворенности, что и их работники.

Ключ к эмоциональному благополучию, по мнению Сони Любомирски, лежит не в том, чтобы кардинально изменить генетику или обстоятельства жизни, а в ежедневных простых действиях.

Как стать удовлетворенным продолжительное время

- выражать благодарность за все, что у вас есть
- уделять много времени семье и близким, дорожить отношениями
- помогать другим людям, оказавшимся в сложной ситуации
- смотреть в будущее с оптимизмом
- радоваться простым удовольствиям, стремиться жить «здесь и сейчас»
- превратить физическую активность в привычку, доставляющую позитив
- найти для себя «дело жизни», основанное на ценностях (например, воспитание детей или производство мебели)
- проявлять внутреннюю силу перед лицом проблем, находить способы совладения со сложными жизненными ситуациями.

Такие действия и модели мышления свойственны самым удачливым. Использование их поможет стать намного более довольным жизнью, чем вы сейчас, перепрыгнуть «базовый» барьер благополучия, который привычен для вас.



Счастливыми могут быть только люди с легкой психикой: не тяжелые, не замороченные, не перегруженные диалогами и монологами. Людям с чувством обиды, злости, унижения, к сожалению, счастье недоступно. Но в этом как раз и помогают психологи – стать «легче».

Михаил ЛАБКОВСКИЙ:

ПСИХОЛОГ С 35-ЛЕТНИМ СТАЖЕМ, ВСЛЕДСТВИЕ ЛИЧНЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВ НЕКОТОРОЕ ВРЕМЯ НАЗАД СМЕНИВШИЙ КЛАССИЧЕСКИЙ ПСИХОАНАЛИЗ НА АВТОРСКУЮ МЕТОДИКУ. ПИСАТЕЛЬ, ЮРИСТ, ТЕЛЕ- И РАДИОВЕДУЩИЙ.

Шесть правил М. Лабковского предельно просты, но в корне меняют жизнь:

Делать только то, что хочется

Не делать того, чего делать не хочется

Сразу говорить о том, что не нравится

Не отвечать, когда не спрашивают

Отвечать только на вопрос

Выясняя отношения, говорить только о себе.

Ему же принадлежат такие формулы здоровой самооценки и счастливой жизни, как:

Здоровый человек любит только тех, кто его любит. Все остальные ему неинтересны.

Уступки – прямая дорога к кардиологу или онкологу.

Вас не любят за то, что вы прогибаетесь.

Есть не только люди, но и целые страны без комплексов.

<...> Надо принять то, что вы не силах изменить. К примеру, возраст, инвалидность, личность родителей... Если это не принять, придется изо дня в день мучиться от их наличия — и это типичный удел невротика. Еще надо принять и полюбить себя, и вот тогда вы, любимый собою, сможете изменить весь мир на свое усмотрение.

В Евангелии говорится: «Возлюби ближнего как самого себя!» Когдалюбишь себя, то живешь не по чужой указке, а согласно собственной воле, реализуешься как личность — это и есть духовный рост. А тому, кто плюет на всех вокруг себя, очевидно, и на себя самого плевать... И чтобы в принципе кого-то полюбить, надо сначала научиться любить себя.

<https://www.mk.ru/social/health/2016/12/02/pravila-schastya-mikhaila-labkovskogo-psikholog-obyasnil-kak-obresti-lyubov.html>

АФОРИЗМЫ

О СЧАСТЬЕ



**ГРИГОРИЙ
ЛАНДАУ**

Счастье не событие в жизни человека, а способность его души. Поэтому бывают и кретины, и гении счастья, как бывают гении и кретины мысли.



**ФРЕДЕРИК
БЕГБЕДЕР**

Мы не имеем права отказываться от счастья. Большинству людей такого везения не выпадает. Они нравятся друг другу, но не влюбляются. Или влюбляются, но у них не клеится в постели. Или в постели все хорошо, но им нечего сказать друг другу потом. А у нас с тобой есть все. Вот только нет ничего. Потому что мы не вместе.



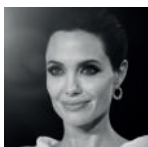
**ГАБРИЭЛЬ
ГАРСИА
МАРКЕС**

Я узнал, что каждый хочет жить на вершине горы, не догадываясь, что истинное счастье ожидает его на спуске.



**ЭМИР
КУСТУРИЦА**

Я обожаю маргиналов, у них жизнь и сознание незамутненное, они не участвуют в этой нашей запрограммированной жизни.



**АНДЖЕЛИНА
ДЖОЛИ**

Когда ты делаешь что-то для других от души, не ожидая благодарности, кто-то записывает это в книгу судеб и посылает счастье, о котором ты даже не мечтал.



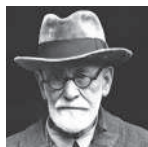
**ДЖЕК
НИКОЛСОН**

Моя философия – живи нынешним днем. Не оставляй несделанным то, что ты очень хочешь сделать.



**КУРТ
ВОННЕГУТ**

Люди, пожалуйста, – замечайте, когда вы счастливы.



**ЗИГМУНД
ФРЕЙД**

Задача сделать человека счастливым не вошла в план сотворения мира.



**МЭРИЛИН
МОНРО**

Карьера – чудесная вещь, но она никого не может согреть в холодную ночь.



**ФЕДЕРИКО
ФЕЛЛИНИ**

Когда меня спрашивают, счастливую ли жизнь я прожил, я всегда отвечаю: «Я прожил полную жизнь». Счастье не может длиться вечно. Его не ухватишь за хвост. Напротив, чем сильнее пытаешься его удержать, тем скорее оно улетает. Мы можем быть полностью счастливы, только сознавая, что счастье никогда не исчезнет, а так как это невозможно, то нам всегда недостает важной составляющей счастья – уверенности в будущем



**ФРАНЦ
КАФКА**

Счастье исключает старость. Кто сохраняет способность видеть прекрасное, тот не стареет.

ОДНО НА

ВСЕХ ИЛИ
КАЖДОМУ
СВОЕ





Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

- Выспаться!
- Путешествия.
- Компьютерные игры.
- Здоровье!
- Хорошая погода.
- Просто уехать ото всех недели на две...
- Мои дети, конечно.
- Бог. Быть с ним и любимыми.
- Наконец-то оказаться дома – там меня очень ждут.

Все перечисленное – подлинные ответы разных людей на вопрос: «Что для вас счастье?». Просила не раздумывать, говорить первое, что придет в голову. Последняя реплика – моя. Так получилось, что я сейчас далеко от самого важного места на земле и пока не знаю, как скоро вернусь. Поэтому, кажется, что именно тогда, когда это случится, и будет счастье...

Пожалуй, вторую ступень вариантов про это занимает многообразие его определений и цитат от мудрецов, писателей, политиков, героев книг или фильмов и других выдающихся в чем-то личностей разных времен. Наверняка, у каждого



Москва – добрый город

КОНКУРС ГРАНТОВ

КОНКУРС ГРАНТОВ ЗАКОНЧЕН!

ОБЪЯВЛЯЕМ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

150 заявок на получение грантов «Москва – добрый город» одобрила конкурсная комиссия. Более 500 млн рублей – такова итоговая сумма финансирования благотворительных проектов в год. 400 млн из них выделено социальным блоком Правительства Москвы, а более 100 млн добавляют сами организации. Десять тысяч москвичей получат поддержку от общественных организаций, благотворительных фондов и волонтеров.

20 фондов, лидеров некоммерческого сектора, получили большие гранты со средним объемом финансирования от 5 до 10 млн рублей. 99 НКО получили средние гранты до 5 млн рублей. Еще 31 проект получил малый грант до 500 тысяч рублей.

Самый большой грант в 10,8 млн рублей получил детский хоспис «Дом с маяком». Этот проект включает два направления – социально-психологическая поддержка подопечных хосписа и их семей, а также услуга «Передышка»: родители смогут оставить ребенка на несколько дней в хосписе под присмотром квалифицированных нянь.

Всего на сайте конкурса было открыто 832 личных кабинета, через них было подано 509 заявок. 11 некоммерческих организаций-заявителей не были допущены до конкурса по формальным признакам: не было регистрации в Москве, существовали менее года, имели налоговую задолженность и даже арестованные счета. 498 проектов прошли серьезную экспертную оценку. 127 признанных экспертов некоммерческой сферы провели 1587 экспертиз. В 93 спорных случаях привлекались дополнительные эксперты и проводилось повторное рассмотрение проекта.

Общая сумма рассмотренных заявок составила более полутора миллиардов рублей, то есть в 3,8 раза превысила сумму, намеченную к распределению на конкурсе (400 млн рублей).

«Мы все были свидетелями и, наверное, гарантами того, что эти 400 миллионов рублей московских налогоплательщиков будут направлены Правительством Москвы конкретным благополучателям. То есть 10 тысяч человек должны от этих проектов получить пользу и поддержку. Москвичам от этого станет комфортнее жить, они почувствуют себя менее одинокими и станут чуть счастливее», – отметил участник комиссии артист, благотворитель Марк Тишман.

Всего в конкурсе «разыгрывались» гранты по семи тематическим направлениям. Самой популярной стала категория, посвященная помощи и поддержке людей с инвалидностью. Гранты получили 50 проектов на сумму 169,65 млн рублей. Вторую строчку заняли социальные проекты для многодетных мам и людей, попавших в



трудную жизненную ситуацию. Здесь были одобрены 37 заявок на сумму 79,58 млн рублей. Третьими стали проекты по социальной адаптации и реабилитации людей без определенного места жительства.

«Конкурс будет способствовать развитию социального волонтерства. Москвичи смогут участвовать во многих делах в качестве добровольных помощников и просто быть в группах поддержки для тех организаций и направлений, которые для них важны. То есть мы постепенно приходим к ситуации, когда все друг другу помогают. В городе складывается общая система заботы друг о друге, идеальная картина, к которой надо стремиться», — считает директор благотворительного фонда «Развитие филантропии КАФ» Мария Черток.

В то же время конкурс поставил и новые задачи на будущее. «Конкурс помог выявить очень нужные для москвичей проекты, которые облегчат жизнь тысячам людей. Мы расскажем самим благополучателям о том, какой помощью от общественных организаций, получивших гранты, они смогут воспользоваться, дадим адреса и контакты всех организаций. НКО смогут внести свои услуги в социальный навигатор на сайте департамента, чтобы москвичи узнали о них и четко понимали, как, где и к кому они могут обратиться за помощью.

К сожалению, более трехсот заявок мы не смогли поддержать. Пришлось отказывать ряду хороших проектов, у которых есть потенциал. Некоторые решения комиссии давались очень трудно. Несколько неодобрённых проектов мы взяли на заметку и будем смотреть, как интегрировать предложенные ими социальные технологии в нашу работу», — подвела итог первый заместитель руководителя столичного Департамента труда и социальной защиты населения Александра Александрова.

Департамент труда и социальной защиты населения города Москвы поздравляет победителей и желает успешной реализации проектов!

Полный список проектов-победителей
опубликован на сайте конкурса грантов:
<https://dobrayamoskva.ru/final-results/>

<https://dszn.ru>



есть своя любимая фраза. Помнится, как в одном из произведений братьев Стругацких бакалавр магии Редькин даже собирал коллекцию формулировок счастья.

Насколько помогают афоризмы или опыт других людей стать удовлетворенным жизнью? И есть ли универсальное описание чувств, условий, обстоятельств, бесспорно свидетельствующих о достижении столь желанного ощущения? Зная эти факторы, можно ли испытать это чувство и остаться с ним на всю жизнь?

Так возможно, так близко...

Разбираясь во мнениях, является ли хоть одно из них абсолютом, очень быстро понимаешь бессмысленность затеи. Вспомните хотя бы ощущения большинства, пределом мечтаний которых являлось первое путешествие на море. Почти сразу после возвращения настроение вместо восторженно-приподнятого становилось обычным, даже ощущалось некоторое разочарование. А встреча Нового года? Это время, казалось бы, сплошь

пропитано зимней сказкой, предвкушением праздника, общением с родными и друзьями, магией обмена подарками. Ан нет, и в эти дни случается масса вещей, как будто не дающих насладиться волшебством, мешающих окунуться в него целиком.

А как насчет летних школьных каникул? Такое впечатление, что предчувствие благодати, непременно наполняющее новогодние и летние деньки, осталось у взрослых именно из детства. Как и ожидание чуда, которое обязательно должно свершиться.

Я тебя понимаю?

Конечно, наша жизнь не состоит только из праздников и отдыха, поэтому попробуем рассмотреть другие примеры. Помните классическое: «Счастье – это когда тебя понимают» из кинофильма «Доживем до понедельника»? Но не является ли иллюзией такое мнение? Да, эта фраза, произнесенная в разных ситуациях, – одна из самых популярных, однако



насколько она верна? Ведь, как говорят англичане, невозможно понять человека, пока не пройдешь его путь в его ботинках. Так что, с пониманием этого высокого ощущения все не так однозначно – хотя, безусловно, оно желательно.

Дальше можно рассмотреть ситуацию со здоровьем. Может, оно является важнейшим условием? Само собой, вряд ли кто-то откажется быть здоровым. Но разве наличие острых или хронических недугов это запрет на удовлетворенность жизнью? Действительно ли люди, имеющие заболевания, обречены быть несчастными? Разумеется, нет, и подтверждений тому множество. К тому же, абсолютное здоровье человека не гарантирует отсутствия причин для уныния. То же можно сказать, если у человека нет семьи, детей, внешности без изъянов, определенного уровня образования или достатка.

Вряд ли стоит напоминать, что и богатые тоже плачут, и бездетные живут полной жизнью. И уж точно мы согласны с Мальшом, объясняющим Карлсону, что не в пирогах счастье, а также запросто отвергнем версии с шоколадом, мороженым, домом-«полной чашей» и количеством штампов в обычном или заграничном паспорте. Как уже было сказано, получив желаемое, невозможно чувствовать восторг долго. Получается, что счастье – эмоция пропадающая и вызывает привыкание.

Не стоит путать

Прежде всего, следует разграничить понятия, чтобы не путать ощущение счастья с восторгом от достигнутого желания. Одному из французских писателей принадлежит такая фраза: «Удовольствие – счастье глупцов, счастье – удовольствие мудрецов». Ох, как часто получается, что испытывая наслаждение от чего-то, мы принимаем его за настоящее счастье. А вот в момент, когда оно нам не-

доступно, чувствуем себя по-настоящему несчастными. К тому же рано или поздно наступает разочарование в «самом любимом» – например, в приобретении украшений или деликатесов, без которых, казалось, и жизнь не мила. И тогда ищется другой способ «приобретения».

Или все же это повод доставить себе удовольствие? Все прекрасно, конечно, если бы в какой-то момент такие беспрепятственные поиски не исчерпывали все доступные наслаждения. В итоге наступают пустота, понимание, что, несмотря на имеющиеся возможности и средства, в душе по-прежнему преобладают другие эмоции.

Разумеется, рождение ребенка, вкусная еда, ощущение тепла после сильного мороза, встреча с любимыми, покупка щенка, успешное завершение многолетнего проекта, излечение от болезни или исполнение заветной мечты сопровождаются самыми искренними чувствами. А насколько возможно то, что упомянутые события, не являясь счастьем сами по себе, просто помогают выявить это чувство? По-настоящему увидеть его, понять, что оно есть, и мы способны быть безгранично восхищены жизнью.

Если допустить такое предположение, то многое становится понятным. И то, почему чувство «полета» исчезает, когда мы забываем его ощущать, отвлекаясь на негатив. И то, почему у него нет условий: оно, как и настоящая любовь, просто есть – не «потому что», а вообще...

Без оттенков

Становится очевидным и то, почему у счастья нет оттенков и различий. Оно одинаковое в совершенно разных случаях. Предположим, что все существующие поводы для того, чтобы его ощутить, своего рода катализаторы, позволяющие нам проникнуться тем единственным составляющим человека, благодаря кото-

рому мы можем летать. А счастье всегда с нами. Просто ждет возможности, когда мы позволим ему быть явным и... постоянным.

Немного перефразируя слова героя уже современного фильма, можно сказать так: «Нужно дать счастью шанс, и тогда оно обязательно случится». Даже в трудные моменты жизни можно и надо видеть хорошее, ценить то, что имеешь: ведь восторг – не ожидание прекрасного будущего, а признание настолько же прекрасного настоящего. И тогда мелочи, которые есть в каждом дне, начинают радовать и создавать отличное настроение, становятся заметнее, наполняют жизнь не только удовольствием, но и светом и смыслом. Особенно если мы заботимся не только о своем благе, но и о комфорте других. Делая добро людям, мы также даем им шанс почувствовать себя удовлетворенными, обрести и сохранить это чувство.

Ощущать безусловно

Важно помнить, что различные стимулы – это своего рода «костыли», которые необходимы на первых порах, но в какой-то момент человек должен начать ходить сам. Поэтому научитесь ощущать счастье безусловно, испытывать удовольствие от самого факта его присутствия, не «раздутого» чем-то искусственно. Такое превращение напоминает открытие настоящего вкуса чая, когда перестаешь добавлять в него сахар. Сладкий вариант, конечно, имеет право на существование, но... Под вкусом имеется в виду напиток без добавок.

Закончить же хочется еще одной чудесной, по-настоящему сказочной цитатой, принадлежащей Туве Янссон: «Можно лежать на мосту и смотреть, как течет вода. Или бегать, или бродить по болоту в красных сапожках, или же свернуться клубочком и слушать, как дождь стучит по крыше. Быть счастливой очень лег-

ко». Действительно легко, ведь состояние восторга – это не желание или достижение, а ощущение.

Мечты можно и иногда очень нужно осуществлять, а счастье надо всего лишь чувствовать. Несмотря на наши поступки и происходящее вокруг, такое благо будет оставаться в нас, пока мы живы. Возможно, что сама жизнь, наше существование – то самое удовольствие, которое многие не видят годами? Ведь главное, обрести в себе этот волшебный дар, полученный каждым, сохранить и приумножить...

Случай из практики

Женщина средних лет обратилась с тем, что чувствовала себя несчастной, а свою жизнь пустой. Выйдя замуж за достаточно состоятельного человека, она не испытывала материальных сложностей и ограничений в исполнении практически любых своих желаний. Надобности в том, чтобы жена зарабатывала деньги, в семье не было, поэтому клиентка после свадьбы оставила работу медсестры. Спустя 10 лет, наполненных путешествиями, веселыми вечеринками, бытовым комфортом и приятными заботами о себе, она начала ощущать уныние и отсутствие интереса даже к самым любимым занятиям – например, к лыжному спорту. Во время консультаций клиентка поняла, что, несмотря на благополучие в доме, она потеряла... себя. Потому что отказалась от того, что ей приносило настоящее удовольствие – от своей работы. Именно будучи операционной сестрой, она была по-настоящему на высоте. Возможность видеть прогресс в лечении пациентов после сложнейших операций и чувствовать свою причастность к их выздоровлению позволяли чуть не ежедневно убеждаться, что в действительности важно. И для других, и для нее самой. Спустя время, пройдя курс повышения квалификации, клиентка вернулась к работе.



АНКЕТА

СЧАСТЬЕ БЕЗ ПРИЧИНЫ

МЕТОД ЛЮКА ТЕЛЛЕГЕНА

Оцените каждое из состояний по шкале от **1** до **5** баллов:

1 – неправда. **2** - практически нет. **3** – незначительно.
4 – в основном это так. **5** – точно.

1. Я часто ощущаю себя счастливым и удовлетворенным без какой-либо на то причины. **1 2 3 4 5**
2. Я живу настоящим моментом. **1 2 3 4 5**
3. Я ощущаю себя живым, бодрым и энергичным. **1 2 3 4 5**
4. Я испытываю состояние глубокого спокойствия и благостности. **1 2 3 4 5**
5. Жизнь для меня – это необыкновенное приключение. **1 2 3 4 5**
6. Я не позволяю неприятным ситуациям влиять на меня. **1 2 3 4 5**
7. Я с энтузиазмом смотрю на свои дела. **1 2 3 4 5**
8. Я часто смеюсь и радуюсь. **1 2 3 4 5**
9. Я верю в то, что мир расположен ко мне дружелюбно. **1 2 3 4 5**
10. Во всем, что происходит, я нахожу урок или подарок судьбы. **1 2 3 4 5**
11. Я умею выкидывать из головы лишнее и прощать. **1 2 3 4 5**
12. Я себя люблю. **1 2 3 4 5**
13. В каждом человеке я ищу что-то хорошее. **1 2 3 4 5**
14. Я меняю в жизни то, что можно изменить, и принимаю то, что изменить нельзя. **1 2 3 4 5**
15. Я окружаю себя людьми, которые меня поддерживают. **1 2 3 4 5**
16. Я не осуждаю других и не жалеюсь. **1 2 3 4 5**
17. Негативные мысли не омрачают мою жизнь. **1 2 3 4 5**
18. Я ощущаю благодарность. **1 2 3 4 5**
19. Я чувствую связь с чем-то большим. **1 2 3 4 5**
20. Я чувствую, что понимание целей вдохновляет меня. **1 2 3 4 5**

ПОДСЧЕТ БАЛЛОВ:

Если вы набрали **80-100** баллов, вы в значительной степени ощущаете «счастье без причины».

60-79 баллов, то у вас хорошие показатели «счастья без причины», **40-59** баллов: в вашей жизни есть проблески «счастья без причины», меньше **40** баллов – у вас очень небольшой опыт «счастья без причины».

Каким бы ни был результат, вы всегда можете двигаться в сторону «счастья без причины». Неважно, с какого момента начнете, главное, что вы начнете. Когда будете на практике осваивать жизненные принципы достижения счастья, привьете себе «счастливые привычки», – вернитесь к анкете и заполните ее снова. Постоянный подсчет баллов поможет вам составить график вашего прогресса.

УНЫНИЕ НА ЛИЦЕ

Екатерина ИГОНИНА,
психолог МСППН

Моему сыну 14 лет. Он пребывает в постоянном унынии. На лице – скука. Ничего не интересует: ни книги, ни фильмы, ни путешествия.

НИЧЕГО! Не понимаю. Спрашиваю – говорит, отстаньте от меня, мне и без вас тошно. В школу ходит из-под палки. Учится без троек. Целый день торчит у компьютера. Уроки по остаточному принципу. Что делать?

Ваш сын подросток и переживает кризисный период – один из наиболее серьезных и трудных в жизни. Он ищет себя, свое место в мире, пытается разобраться в том, какой он человек. И процесс этот весьма сложный, требу-

ет уединения и сосредоточенности. Тем не менее, даже по столь краткому письму можно понять, что мальчик – молодец. Хорошая успеваемость в старших классах при том, что юноша не зубрит с утра до ночи, говорит о многом: способностях, внимательности, понимании важности успешной учебы. Ошибочно считать, что его ничего не интересует: вы упомянули интерес к компьютеру. Наверняка есть предостаточно других увлечений – просто они могут не совпадать с вашими представлениями или быть, по мнению родителей, неизвестны. Попробуйте больше интересоваться жизнью вашего ребенка, а не приводить ему в пример других. Спрашивайте о его желаниях и мечтах, отмечайте моменты, когда у него «загораются глаза». И чаще хвалите, одобряйте, говорите о том, как он вам дорог, любим и какое счастье для мамы иметь такого замечательного сына.



ЛЮБИТ – НЕ ЛЮБИТ

Дочь выходит замуж за человека, которого не любит. Мы с ней очень близкие друзья, поэтому я знаю, что говорю. Мне очень не хочется, чтобы она была несчастлива в браке!

А знаете ли, почему она так поступает? Ведь для такого шага есть причины, и весьма веские. Говорили ли вы о них, рассказала ли дочь о своем представлении о жизни в планируемом браке? Ваши чувства и желания можно понять, а понимаете ли вы девушку? Бывает, что в силу юных лет очень многое представляется в отличных от реальности тонах, совершаются ошибки, которые после кажутся допущенными по неопытности. Однако редко когда, например, мамы советы и жизненный опыт принимает-

ся во внимание – собственная правота кажется очевидной. Поэтому поговорить с дочерью, попросить ее объяснить мотивы и высказать собственное мнение, разумеется, можно. Только решение все же должно остаться за ней, и вам придется его принять. Постарайтесь обойтись без высказывания обид и упреков – это будет настоящая помощь дочери. Как и готовность мамы всегда быть на стороне своих детей и принимать их любыми – в любой момент и в чем бы они ни были неправы.



СЧАСТЛИВ?.. СТРАННО

Мы в браке 15 лет. Последнее время замечаю, что муж прямо-таки светится от счастья. Стрижка, новый костюм. Каждое утро спрашивает меня, как он выглядит. У него появилась женщина?

Или муж получил новую, более ответственную должность... Или он решил начать следить за собой... Или же соскучился по вниманию и комплиментам жены... Или ему просто нравится быть

счастливым! Безусловно, может быть и вариант, которым вы поделились, однако в одиночку разобраться точно не получится. Так или иначе, а строить предположения относительно причин поведения человека, имея в виду его внешний вид, вряд ли стоит. Потому что риск ошибиться в умозаключениях велик, а настроение себе и другим, как и отношения с мужем, можно испортить. Нужно рассмотреть ситуацию объективнее, а свои чувства – подробнее. Изменилось ли что-то в ваших отношениях, укладе семейной жизни, общении? Что беспокоит больше всего, какие ощущения преобладают: досада, обида, злость, недоумение, растерянность, огорчение, грусть. И очень важный вопрос: что мешает быть счастливым вам? Возможно, также стоит сделать новую прическу, изменить что-то в своей внешности или привычках, осуществить свои давние мечты или позволить себе то, что в силу обстоятельств считалось лишним. А супруга можно пригласить на свидание – и скорее всего, он будет польщен вниманием такой прекрасной дамы и станет еще счастливее.



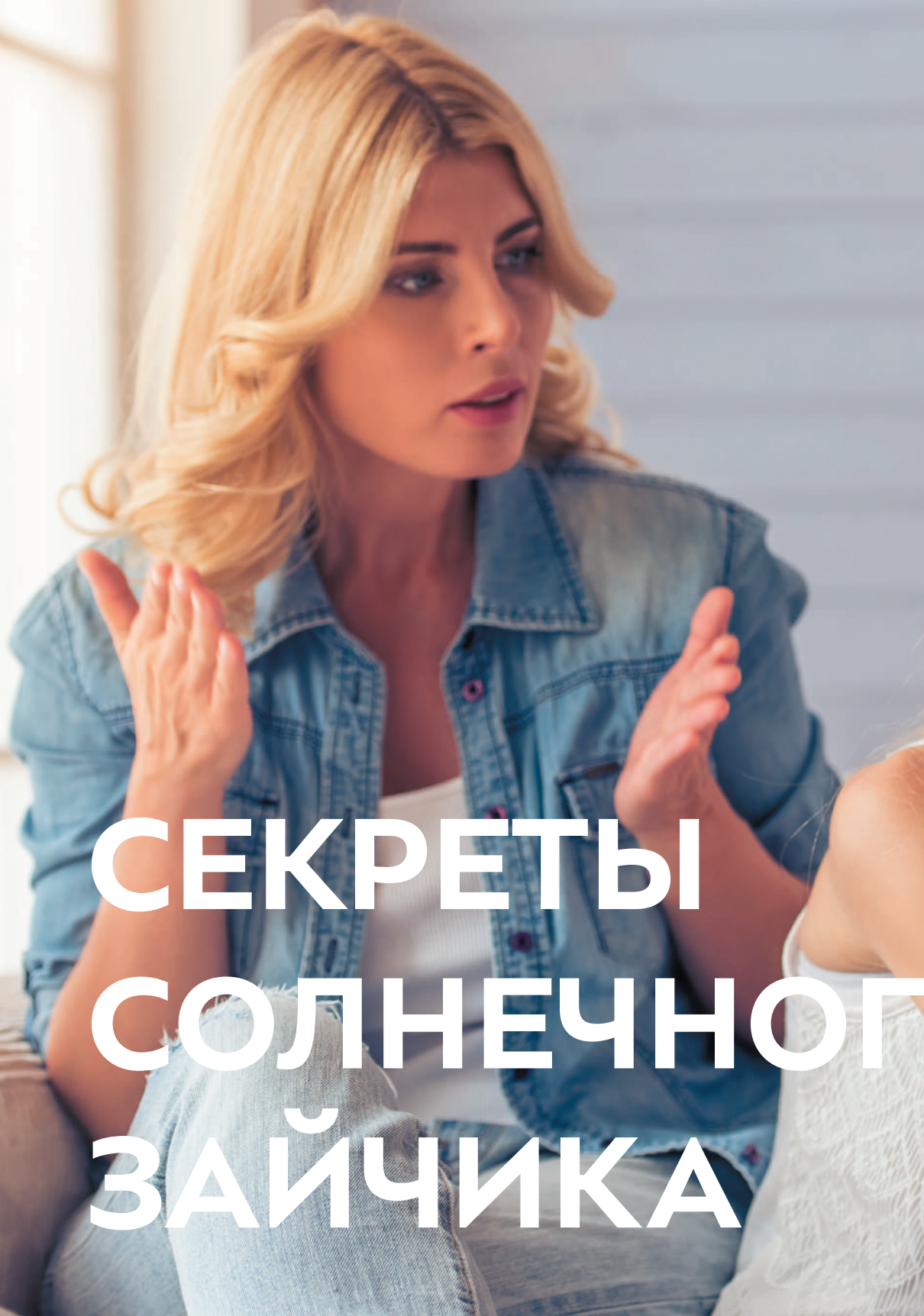
РОДНЫЕ ДУШИ

Моей дочери 38 лет. Детей в браке нет, хотя ей бы хотелось их иметь. В глазах слезы, когда начинаю об этом говорить. Мне бы очень хотелось разобраться, но как?

Даже учитывая ваше ближайшее родство, в подобных вопросах нужно проявлять такт и сдержанность. Если дочь не поделилась с вами причинами, почему в их с мужем семье нет детей, воздержитесь от их выяснения. Ваше вмешательство и попытки разобраться — прямо или косвенно — могут причинить ей боль и внести в отношения разлад. А вот оказывать ей свою поддержку, готовность выслушать и

посодействовать хотя бы утешениями и добрым словом, нужно обязательно. Пусть дочь знает, что в любой момент может поговорить с вами, выплакаться, если захочется, поделиться своими чувствами и, пусть на время, но забыть в мамином доме о своих огорчениях. И вполне возможно, что когда дочь примет решение действовать и что-то менять, она обратится за помощью именно к вам.





СЕКРЕТЫ СОЛНЕЧНОГО ЗАЙЧИКА



Елена
БУРЛАК,
психолог МСППН

Это может звучать необычно, но чтобы быть счастливым, надо иметь внутреннее позволение на это. Где его найти?

В первую очередь – в родительской семье. Как это не покажется странным, но наша самооценка «пишется» мамой и папой.

Случай из практики

Женщина 59 лет поделилась своей историей. Когда она была маленькой, мама купила ей светлую мутоновую шубку и, отправляя гулять во двор, жестко предупредила: «Испортишь – домой не пущу!».

Девочка вышла на улицу и поскольку очень берегла обновку, мерно бродила вокруг детской площадки. Однако во двор вышли дети, и началась игра в снежки, катание с горки, и постепенно тревога растаяла. И вот наша героиня села на санки не одна, а с подружкой. Под тяжестью двух детей полозья занесло в грязный снег. Девочка упала, и ее охватил буквально животный ужас – мутон стал серого цвета... из-за грязи.

С ощущением краха взрослая женщина живет до сих пор – тогда, много лет назад, она была абсолютно уверена, что мама

Ребенок не должен узнавать от нас о драматичных сценариях своей жизни, только мы можем научить его при любых неудачах, в любой самой сложной ситуации в жизни опираться на себя, позволить себе искать и находить выход

никогда не пустит ее в дом, и она теперь будет жить на улице. Шалунья так сильно стала плакать, что собрались родители других детей, успокоили ее и отвели в квартиру одной из женщин, где быстро почистили вещь, высушили феном, расчесали и отправили девочку домой.

Детский опыт

Дело в том, что дети не тестируют реальность, они верят родителям, каждому их слову. И если мама говорит, что не пустит домой, то ребенок это понимает буквально. Даже став взрослой, женщина была уверена, что не умеет беречь вещи, не способна аккуратно их носить и не заслуживает качественную, дорогую одежду.

Среди разных направлений психологии одно ясно показывает, как отношения с матерью влияют на благополучное или неблагополучное будущее. Эндрю Эллиот и Тодд Трэш выдвинули теорию, что человек стремится либо к сближению с другими, принятию их, умению давать и получать любовь и тепло, то есть быть счастливым, либо избегает окружения, постоянно как улитка прячется в своей «раковине», не подпуская к себе и сам не приближаясь.

Все просто: мы стараемся получить то, что приносит нам благо, и уходим от того, что причиняет боль. И какой стимул станет для нас преобладающим, зависит от детства, от того, какие выводы мы довольно рано сделали о себе и о мире.

Для ребенка очень важно, чтобы родители его любили, когда он совершает ошибку, разочаровывает их. Мама и папа могут по-разному реагировать на плохое поведение малыша – перестают разговаривать, зло и холодно смотрят на него, оставляют одного в комнате, кричат или, самое страшное, обещают выгнать из дома. Маленький человек в минуту стресса остается без поддержки самых любимых людей, ему очень страшно, одиноко, больно, положиться не на кого. «SOS»! Такие образы накапливаются, и, вырастая, индивид не имеет ресурсов, навыков справляться с неприятностями. По мнению ученых, почти наполовину ощущение счастья зависит от того, насколько успешно мы умеем справляться с негативом.

Система регуляций

Последние достижения науки позволили иначе посмотреть на то, как созревает мозг. Раньше считалось, что завершение этого процесса совпадает

с окончанием роста скелета и черепа в позднем подростковом возрасте. Теперь известно: полной зрелости мозг достигает между 25 и 30 годами.

Группа ученых под руководством Мартина Тейчера совершила потрясающее открытие – мозг ребенка адаптируется к той среде, в которой находится. Психиатр Акеми Томода выявил связь между вербальным насилием (угрозами, оскорблениями, унижениями) и изменением серого вещества. Это означает, самый ранний детский опыт создает систему регуляций, способную или неспособную оптимально справляться со стрессом, потерями, собственным гневом и создавать близкие теплые отношения, уметь любить, чувствовать себя связанным с другими людьми дружбой. К счастью, мозг пластичен на протяжении всей жизни, и всегда есть возможность изменить себя.

Родителям на заметку

Как часто можно слышать от родителей: «Все дети хорошо рисуют, а мой только «каляки-маляки»... Или «Литератора, конечно, из него не выйдет, стихи

совершенно не запоминает», «Все дети успевают на уроки, мой в облаках витает, рассеянный, вуз ему не светит», «У моей дочери все валится из рук, кто такую за муж возьмет?»...

Как же легко, не задумываясь, родители ставят «клеймо», обрекая ребенка на то, чтобы всю жизнь подтверждать его. От того, что близкие говорят детям, они лучше не становятся, наоборот, узнают о себе плохое. В их глазах это, фатальное, принимается как конечный вывод о себе. А разве человек с такими недостатками достоин быть счастливым? Иметь право на успех? На любовь? Сколько случаев, когда предлагаем нашим клиентам что-то изобразить и слышим: «Я совсем не рисую!». «Почему вы так решили? Откуда это знаете? Попробуйте! У вас получится!». И часто взрослые люди начинают творить, отменив «клеймо».

Неоднократно слышу на консультациях рассказы о том, как родительские «диагнозы» ломают жизнь. Казалось бы, невинное замечание: «Сколько можно тебе повторять одно и то же? Просто наказание на мою голову! Никаких сил нет тебя вос-



питывать!» – и на долгие годы в душе поселились чувство вины, низкая самооценка, страх быть успешным, а о любви к другому и речи быть не может – «я маме жизнь испортил, зачем еще кого-то делать несчастным?». А малыш всего-навсего разбил чашку, не убрал игрушки или просто капризничал, потому что не хотел спать. Именно от родителей приходит «разрешение» или «не разрешение» на счастье.

Ребенок не должен узнавать от нас о драматичных сценариях своей жизни, только мы можем научить его при любых неудачах, в любой самой сложной ситуации в жизни опираться на себя, позволить себе искать и находить выход. Я бы сказала так: опора в счастливой жизни – это адекватная самооценка, которую формируют родители. Никто, кроме мамы с папой, не расскажет детям, что они хоро-

шие даже после неблагоприятных поступков. «Мне не нравится то, что ты сделал, но я люблю тебя. Давай искать выход вместе. Когда я был маленьким, со мной такое тоже было...».

Родители «дают разрешение» ребенку быть счастливым и сами показывают, как они гармоничны и в жизни, и в отношениях. Дети всегда видят, любят ли взрослые друг друга, открыт ли дом для друзей, реализованы ли родители на работе и т.д.

Препятствия на пути к счастью

Пресловутая жизнь «на черновик»: «когда я выплачу ипотеку, или куплю машину, или разбогатею, или похудею, вот тогда стану наконец-то счастлив!».

Счастье это исполнение желаний! И получается, что длится оно недолго –



пока получаем удовольствие от реализованного желания.

Однажды в серый, слякотный зимний день я вышла из дома только с одной мыслью:

«Как же не люблю зиму, скорее бы весна, терпеть не могу снег, дождь и мороз». И вижу: в образовавшейся луже купается воробей и так громко чирикает! И подумала: «Он не ждет лета, радуется именно этому дню!».

Оказывается, наше счастье состоит из трех составляющих.

Первое – я сам источник счастья, сначала для себя, потом для других, даже если у меня был травматичный опыт, могу измениться!

Второе – мне хорошо известны мои сильные стороны, могу на них опереться и имею право на ошибку и помощь. Отменяем жизнь «на потом»: буду счастлива, если она меня полюбит, когда построю дачу, если меня повысят на работе... Это совершенно не означает, что не стоит строить планов в жизни, просто можно идти к цели и при этом уже здесь и сейчас быть счастливым, в каждом моменте.

В-третьих, принимать себя целиком, со всеми плюсами и минусами – никто в мире не совершенен, слышать желания, чувствовать свое тело, вовремя выключать критикующий «голос мамы», который часто звучит внутри.

Практическое задание

Есть простое упражнение: взять лист бумаги, разделить на две части, на одной написать свои сильные стороны, и не только прилагательными, например: я всегда мобилизуюсь при стрессе, умею дружить, вкусно готовлю, добрая и т. д.

А на второй – претензии к себе, но не более семи. Как только вы начинаете жестко придирайтесь: «вечно не нахожу времени идеально навести поря-

док в квартире» – говорите слово «зато» и читайте все пункты из списка достоинств. Делайте это упражнение как можно чаще!

Случай из практики

На приеме молодая пара, им по 28 лет, не москвичи, снимают небольшую комнату в коммунальной квартире. У них дочь 5 лет, очень красивая лучезарная девочка, и по ней сразу видно, что она живет с ощущением, что мир создан для нее в самом лучшем понимании этого слова. Ребенок болен, диагноз сложный, требуется два раза в неделю ездить на неприятную процедуру. В руке у девочки катетер. Постоянно. Но я увидела счастливых людей.

С очень насыщенной жизнью, мама и папа занимаются балльными танцами (дочь – болельщик), ходят в гости и приглашают к себе друзей. Все лето по выходным проводят в походах по Подмосковию. И очень любят друг друга. Их дочь по-прежнему болеет, но они позволили себе быть счастливыми, невзирая ни на что. Папа явный защитник и опора семьи, мама – заботливая, мягкая, они так общались друг с другом, как будто вчера поженились.

Хэппи энда пока не предвидится, они по-прежнему живут в коммуналке, сложности с финансами (много средств уходит на лечение ребенка), иногда ссорятся, но... счастливы!

На что мы опираемся, какие ресурсы создают счастье: умение испытывать его в любых мелочах – утреннем кофе, теплом дожде, в том, что мама жива, расцвела фиалка на подоконнике, чужой ребенок вам улыбнулся! Быть счастливым без причины...

А если возник вопрос, почему нужно быть счастливым? Ответ простой: вы этого заслуживаете!



И ТАКОЕ ОНО РАЗНОЕ...

Иногда в руки попадает книга, с которой, прочитав, не хочется расставаться. Испытывая разные переживания. Перечитывая вновь и вновь. В данном случае, имеется в виду сборник исследований ста лучших экспертов мира «Большая книга о счастье».



«БОЛЬШАЯ КНИГА
О СЧАСТЬЕ».
Издательство «ЭКСМО»

Среднестатистических людей не бывает

Является ли понятие «счастье» одинаковым для американского бизнесмена и японской домохозяйки? Что нужно для хорошей жизни швейцарскому пенсионеру или уличному мальчишке из индийских трущоб? Этими вопросами задался доктор философии и лингвист из Левенского католического университета Бельгии Хейн Зигерс. И не просто заинтересовался, а посетил более ста стран, где жил, работал, путешествовал. Его изыскания внесли новый вклад в направление, которое мы называем сегодня позитивной психологией, и по-прежнему не вполне отвечают на вопрос, что делает людей счастливыми? Однако себе ученый однозначно ответил так: «Для меня было счастьем выслушать истории этих людей».

Его сложно измерить

В какой области лежит проблема субъективного благополучия: в экономике, философии, социологии, политологии? Жители разных стран счастливы по-разному? Неужели грани душевного благополучия в разном возрасте разные? Ответы на эти и

другие вопросы лишь приближают к определению удовлетворения жизнью, но далеко не формулируют его.

Рута Ветховена, нидерландский «профессор счастья», как ее называют во всем мире, посвятила более 30 лет изучению данной проблемы. Бесспорно, это главная цель в современном обществе. Более того, большинство людей стремятся к ее достижению и видят в нем смысл жизни. Однако, задается вопросом автор, можно ли измерить счастье, и без усталости выстраивает диаграммы, по которым пытается высчитать его количество?

В каких единицах? –

Спросите вы. А вот на этот вопрос вам, скорее, ответят психологи из Хорватии, Дубравка Милькович и Майда Риявич (преподаватели университетов Загреба), которые советуют начать с хорошей духовки, в которой, смешав определенные ингредиенты в нужных пропорциях, можно сотворить достойное блюдо. Что для этого нужно? Немного хороших, надежных друзей (и, возможно, одного плохого, чтобы почувствовать разницу), стабильные отношения с одним партнером, работу, соответствующую навыкам, деньги, которых хватит на необходимое. Благодарность за все вышеперечисленное. Из дополнительных ингредиентов: один и больше ребенка, один Бог и несколько святых. Несколько лет дополнительного образования. Физическое и душевное здоровье и... немного разочарования.

Будьте честнее!

Дания в большинстве исследований оказывается вверху списка самых счастливых мест в мире. «И секрет очень прост, – утверждает профессор экономики Орхусского университета, – датчане больше, чем кто-либо другой, верят в честность друг друга. А еще верят в личную свободу и реализацию этой веры».

В Швеции свой рецепт, читаем мы исследования специалиста по удовлетворенности жизнью, почетного профессора отделения нейронаук и реабилитации Уппсальского университета (Швеция) Акселя Р. Фугль-Мейера. «На уровень счастья влияют четыре фактора: отношения (партнер, семейная жизнь, половая жизнь), здоровье (физическое и психологическое), отдых (общение с друзьями, досуг) и уровень жизни (работа, финансовое положение). Заметьте, хорошие близкие отношения – самый важный фактор.

Не только – делает вывод профессор психологии Венского университета (Австрия) Эрих Кирхлер. «...Найдите работу, которая даст вам достойный заработок, не обязательно богатство, но которая требует еще и ответственности и взамен даст автономию. Словом, работу, значимую и для вас и для общества, работу, с которой вы сможете ассоциировать себя и результатами которой сможете гордиться».

Магнитик на холодильник

Психолог из Рейкьявика, директор Национального института здоровья Исландии, своей целью считает использование полученных в течение многих лет результатов исследований в реальной жизни. Ее вывод звучит так: «Необходимо напоминать людям, что не стоит переоценивать важность денег. Данный фактор определяет, счастливы ли вы, лишь на 4%, а не на 70%, как думают многие. Легкая жизнь не является залогом счастливой. Имеет значение только то, как мы встречаем трудности на своем пути. Найдите простые способы, чтобы привнести мудрость в жизнь других людей. Даже магнитик на холодильник может помочь!»

Желание помогать

«Материальные блага подобны здоровью: полное их отсутствие порождает несчастье, но и наличие их не гарантирует

«Большая книга о счастье» – это на самом деле целая библиотека: здесь собраны результаты сотен исследований.

счастья», – к таким умозаключениям пришел автор 17 книг, социальный психолог, профессор, «всепогодный» велосипедист, сотрудник Колледжа надежды (штат Мичиган, США) Дэвид Дж. Майерс. «Ведите себя, как счастливый человек». Когда людей вынуждают улыбаться, они себя лучше чувствуют, а занятия аэробикой могут облегчить любую депрессию и тревожность... Так что оторвите свою пятую точку от дивана, лентяи! Но и давайте своему телу выспаться... Обращайте внимание не только на себя. Протяните руку нуждающимся. Счастье усиливает желание помогать. Делая добро, вы чувствуете себя лучше... Тот, кто уделяет время на размышления о положительных аспектах жизни, чувствует себя значительно благополучнее».

Право на грусть

«И забудьте от социального обязательства быть счастливым, – к таким выводам пришел писатель, обществувед и преподаватель Университета Массей в Окленде (Австралия) доктор Грант Данкан. – Примите некую толику грусти и страдания в жизни как необходимость».

Способности неспособных

«Оранжевый и желтый – это позитивные цвета. Внесите их в вашу жизнь. Оставьте синий, серый и коричневый – они ведут вас в депрессию. Ваша жизнь окружена цветным кругом, но позвольте стрелке останавливаться на позитивных цветах. Пусть солнце светит в вашей жиз-

ни!». Эти слова являются частью стихотворения, написанного Мэган Ипсен. Профессор Ральф Кобер просит прочитать вас эти слова снова, но на этот раз со знанием того, что эта замечательная писательница является умственно отсталой. Таких – миллионы. Что можно сказать об их счастье?

Ральф Кобер, ассистент-профессор управления в Университете Манаш в Австралии сделал вывод, что «основные компоненты уровня жизни являются всеобщими и применимы ко всем людям, и для лиц с умственными недостатками также. Мы можем улучшить жизнь таких людей путем предоставления им надлежащего жилья, открытой занятости и увеличения доходов. Причем, фокусироваться нужно не только на человеке с умственными отклонениями, но и на уровне всей его семьи».

«Она выглядит как книга – но на самом деле это целая библиотека: здесь собраны результаты сотен исследований. За короткое время можно узнать то, на что лучшие психологи мира потратили годы научной работы. Вместе с ними мы обдумываем вопрос с разных сторон: в чем разница между счастьем и удовлетворением, насколько наши ощущения зависят от реальной ситуации, как не просто достичь счастья, но сделать его устойчивым. И можем примерить на себя множество не похожих и порой неожиданных моделей счастья», – слова Ольги Сульчинской, психолога, редактора журнала Psychologies.

Интересно, что скажете вы, прочитав?

A young man and woman are shown in a close embrace, laughing and playing with snow. The man is wearing a blue knit beanie and a blue scarf, while the woman is wearing a pink knit sweater and a blue jacket. The background is a soft, out-of-focus blue and white, suggesting a snowy winter scene. The text 'СИЛА ТРАДИЦИИ' is written vertically in white on a dark red background on the left side of the image.

СИЛА ТРАДИЦИИ

Крепкая семья – великое счастье. И корень успеха кроется в укладе, традициях, установках, которые уходят в глубокое прошлое, передаются из поколения в поколение. Но могут зародиться и на заре существования молодой пары. И те и другие оказывают влияние на «диаграмму» сердец, бьющихся в унисон.



Марина
ЖИРОНКИНА,
психолог МСППН

Система как система

Жизнь семьи как системы подчиняется двум основным законам: гомеостаза и развития. По закону гомеостаза пара стремится сохранить статус-кво, текущее состояние стабильности. И в то же время проходит разные стадии развития, причем старается сделать это максимально гармонично и комфортно. На каждом этапе тот или иной закон действует сильнее.

Существует классический (европейский или американский) жизненный цикл. Первый его этап называется монада – когда взрослый юноша (девушка) вылетает из гнезда, снимает жилье отдельно от родителей и самостоятельно зарабатывает на жизнь. В этот момент у него формируется представление о самостоятельности, и он пересматривает традиции в родительской семье.

Когда молодые люди встречают избранников, то с момента совместного проживания формируется следующий этап – диада. Две вселенных, два космоса... Начинается переработка старых и создание новых правил уже другой, молодой семьи. Нередко происходит стол-

кновение традиций и интересов, и в этот момент важно договориться между собой.

Простой пример: встреча Нового года. Отмечать ли праздник с родителями или друзьями, дома или в путешествии, должен ли муж наравне с женой готовиться к приходу гостей, как откладывать деньги на подарки – из общего бюджета и делать ли это открыто, заранее обсудив с каждым членом семьи, что бы им хотелось «найти под елкой».

При этом, кто-то бьется чуть ли не насмерть, отстаивая родительские традиции, но они, увы, никак «не приклеиваются» к новому партнеру!

За стол переговоров

Третий этап – триада, у пары появляется ребенок. На стадии диады можно было уехать на все каникулы или всю ночь протанцевать с друзьями – теперь нет. Жизнь супругов перестраивается. И снова надо договариваться, делить зоны ответственности: отмечать ли Новый год до утра, как и с кем, кто на следующий день пойдет гулять с коляской. Если переговоры не пройдены – удобряется почва для конфликтов.

Как-то вечером 31 декабря я навестила подругу, сидевшую дома в декретном отпуске с годовалым ребенком. Ее муж пришел с работы, помыл руки и, не успев поесть, сразу к сыну, играть, потом покормил, уложил спать и... принялся убирать квартиру к приходу гостей. Подруга пояснила: у них такой уговор. Целый день ребенок с мамой, зато вечером у нее должно быть свободное время, чтобы привести себя в порядок. Конечно, папа рад был бы полежать на диване, но понимает, что жене тоже нужно отдохнуть, сходить в парикмахерскую, поздравить близких.

Ох, уж эти подростки...

Подросток стоит на пороге сепарации, ищет свою идентичность – нарожда-

ется новая монада. Зачастую этот период сопровождается бунтом: «Поеду к друзьям на дачу встречать Новый год! На всю ночь. Приеду, когда захочу!». Такой взрыв иногда совпадает с кризисом среднего возраста у родителей. Они желают, чтобы все оставалось по-старому: мирно отметить в кругу семьи, посмотреть телевизор, на утро поехать к бабушке... Но подросток жаждет обновленных отношений с окружающим миром.

Гнездо пустеет

И вот дети уехали отмечать праздник, и супруги остаются вдвоем. Как ни странно, образовавшаяся пустота часто приводит к ссорам. Почему? Будучи на протяжении многих лет только родителями, некоторые из нас забывают, что в первую очередь они супруги. Дети – это склейка, фундамент, скрепляющий отношения, без них муж и жена зачастую союз чужих людей. Нечем заняться вместе, не о чем говорить. А ведь у них в семье две функции – супружеская и родительская. И первая должна быть там, где ей положено.

Река жизни течет дальше

Итак, семейные традиции...Скрепляют семью, раскрашивают рутину будней, дарят яркие счастливые впечатления, теплые воспоминания. Если в отношениях нет игры, совместного юмора, романтики, то людям нечем занять пустоту. Одна моя мудрая знакомая говорила: мой муж – человек, с которым я хочу встретить не только Новый год, но и старость. Дети уйдут, а мы останемся вдвоем, так что всегда надо находить время, чтобы пожить друг для друга. Вечерние чаепития, стихи ко дню рождения и Рождеству, привычные разговоры о самом важном и сокровенном – все это испытанные способы времяпрепровождения пары. Но их можно и нужно совершенствовать!

СЕМИНАР

САУНД-АРТ



Ведущий

СВЯТОСЛАВ

БЕЛИКОВ

На семинаре вы освоите технику релаксации с использованием восточных музыкальных инструментов негармонического обертонового звучания. Также на занятиях можно ознакомиться и опробовать на практике методы арт-терапии, музыкотерапии, звукорезонансной терапии.

СЕМИНАР ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:

- элементы арт-терапии
- лекцию
- элементы звукорезонансной терапии

Отдел психологической реабилитации:
2-й Саратовский проезд,
д. 8, корп. 2.

Декабрь 2019

+7 (499) 173 09 09

ВНИМАНИЕ!
ИМЕЮТСЯ ОГРАНИЧЕНИЯ К УЧАСТИЮ.

3 встречи по 2 часа 1 раз в неделю

Читайте в следующем номере:

ПСИХОЛОГИЯ
для жизни
№6 [80] 2019

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. Игонина, Е. Бурлак,
Е. Славнова, О. Югай

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

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

Отпечатано
ООО «ПОЛИГРАФ-ПЛЮС».
Адрес: 117209, г. Москва,
ул. Керченская, 6.
E-mail: rostest-iv@inbox.ru
Тел.: +7 (903) 511 04 26

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



**Профессия:
психолог**



**Чего мы
ждем от визита?**



**Специалист:
выбор за вами**



**Учимся
в группе**



2020

ЯНВАРЬ

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

ФЕВРАЛЬ

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

МАРТ

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

АПРЕЛЬ

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

МАЙ

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

ИЮНЬ

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

ИЮЛЬ

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

АВГУСТ

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

СЕНТЯБРЬ

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

ОКТАБРЬ

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

НОЯБРЬ

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

ДЕКАБРЬ

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