



# ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 4

2017

Великая сила духа

Препятствие –  
не повод  
для отчаяния

Как работает  
механизм  
защиты

Режиссеры  
собственной  
судьбы

Миссия  
Ника Вуйчича



# С Днем военно-морского флота!



# Содержание

- 2** Колонка главного редактора  
А. И. ЛЯШЕНКО, канд. психол. наук  
РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ НОМЕРА
- 3** Треугольник жизнестойкости  
Татьяна МИКОВА,  
психолог НМО МСППН, канд. психол. наук  
РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ НОМЕРА
- 6** Как укрепить силу духа  
Тарас СОКОЛОВ, психолог УО «Ломоносовский»  
Социум
- 10** Саботаж?  
Нет, психологическая защита!  
Анна ПЕТРОВА, ведущий психолог отдела  
профориентации, социальной адаптации  
и психологической поддержки ГКУ ЦЗН  
Гость номера
- 19** О футболе и не только...  
Людмила ПИСЬМАН  
АНАТОМИЯ УСПЕХА
- 26** Работать сердцем  
Наталья ГОРСКАЯ  
Копилка опыта
- 30** По волнам моей души  
Людмила ПОЛОНСКАЯ  
НАМ ПИШУТ
- 36** Не верь, будто выхода нет  
Людмила БОРОВИКОВА  
ЛИТЕРАТУРНАЯ СТРАНИЦА
- 40** Посланник надежды  
Марина СЕМИЗОРОВА, заместитель  
руководителя филиала «ТиНАО»  
Путешествия по России
- 44** Приют кочевника  
Людмила ПОЛОНСКАЯ

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни

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

УЧРЕДИТЕЛЬ  
Государственное бюджетное учреж-  
дение города Москвы «Московская  
служба психологической помощи  
населению» Департамента труда  
и социальной защиты населения  
города Москвы

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР  
Ляшенко А.И.  
канд. психол. наук

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ  
Знаков В.В.

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

ШЕФ-РЕДАКТОР  
Чугунова Э.Е.

НАУЧНЫЙ РЕДАКТОР  
Иноземцева В.Е.

РЕДАКТОР  
Письман Л.М.

# Дорогие читатели!



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

Этот номер посвящен очень важной теме – силе духа, преодолению себя.

Нынешнее лето оказалось щедрым на климатические капризы – ливни, грозы, ураганы. Лесные тропинки забиты поваленными деревьями, двигаясь по проселочной дороге, нередко видишь впереди бревно, преградившее путь. И у тебя по крайней мере два выхода: попытаться объехать его по обочине или убрать с дороги. И то, и другое тяжело, но возможно. Если объезда нет и сил поднять бревно не хватает, можно попробовать дойти до ближайшего населенного пункта и позвать на помощь.

Так и в жизни. Если «препятствие» внутри тебя, только ты сможешь его преодолеть. Что может стать таким препятствием, мешающим жить, нарушающим внутренний комфорт? Обида на коллег, начальника или своих близких; потеря работы в результате «какой-то» оптимизации; болезнь и многое другое.

Как научиться преодолевать себя, находить в каждом поступке окружающих рациональное зерно? Как воспитать в себе силу духа и научиться равняться на тех, кто в любой ситуации остается не просто личностью, но и позитивным человеком, умеющим перешагнуть через барьеры, поддерживать других, любить себя и окружающих ради будущего? Ответы на эти непростые вопросы могут дать специалисты нашей Службы. И если одному трудно «убрать с дороги» неподъемное препятствие, то вместе со своим консультантом вполне по силам разгрести житейские завалы.

Желаю успехов! 🍀

# Треугольник жизнестойкости

Ежедневно жители мегаполиса подвержены множеству стрессов. Для того, чтобы достойно жить в этих условиях, человеку необходимо адекватно реагировать на возникающие трудности и быть психологически устойчивым к быстро изменяющимся обстоятельствам. Это качество называется жизнестойкостью.



**В** 70-е годы XX века ученые Сьюзен Кобейса и Сальваторе Мадди проводили большое исследование, в результате которого в психологию был введен новый термин «**hardiness**», в переводе с английского означающий «крепость, выносливость». В нашей стране известный современный ученый Д.А. Леонтьев предложил обозначать термин «**hardiness**» как «**жизнестойкость**». По его мнению, «жизнестойкость характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешности деятельности».

Было выявлено, что жизнестойкие люди обладают особыми убеждениями или установками, которые обеспечивают адаптивность человека к стрессу. Образно эти личностные установки можно представить в виде треугольника (модели жизнестойкости).

*Первая сторона треугольника* представляет собой установку на **вовлеченность, включенность** в происходящие события. Это уверенность в том, что даже в неприятных и трудных ситуациях лучше быть в курсе событий, в контакте с окружающими людьми, посвящать максимум своих усилий, времени, внимания тому, что происходит, быть активным участником. Человек, который принимает ситуацию, действует в ней, всегда в более выигрышном положении, чем тот, который спрятался в раковину своего страха и бездействия. Включенность в ситуацию придает уверенность и силы. Противоположность *вовлеченности* – *отчужденность*.

*Вторая сторона треугольника* – еще один компонент жизнестойкости: **контроль**. Это убежденность в том, что всегда есть шанс и необходимость повлиять на исход стрессового события. Если же ситуация не поддается воздействию, то человек с высокой установкой контроля примет ситуацию такой, какая она есть, то есть изменит свое отношение к ней, переоценит происходящее. Отказываясь от попыток контролировать сложившуюся ситуацию, человек становится заложником такого психологического явления, как «выученная беспомощность», то есть когда то, что происходит с человеком, не зависит от его действий.

*Третий компонент (третья сторона воображаемого треугольника)* – это установка на **принятие риска («вызов»)**: вера в то, что трудности – это естественная часть





нашей жизни и как минимум ценный опыт, важный для саморазвития. Человек готов действовать без гарантии успеха, и это его осознанный выбор. Противоположность принятия риска – ощущение угрозы.

Чем более крепок человек в своих убеждениях, тем более устойчивым оказывается этот значимый треугольник. Жизнестойкие люди в сложных обстоятельствах способны искать и принимать помощь и поддержку; считают, что важно быть включенными в ситуацию; знают, что способны повлиять на исход событий, и делают это; не боятся рисковать и использовать опыт проживания проблемной ситуации как возможность личностного роста.

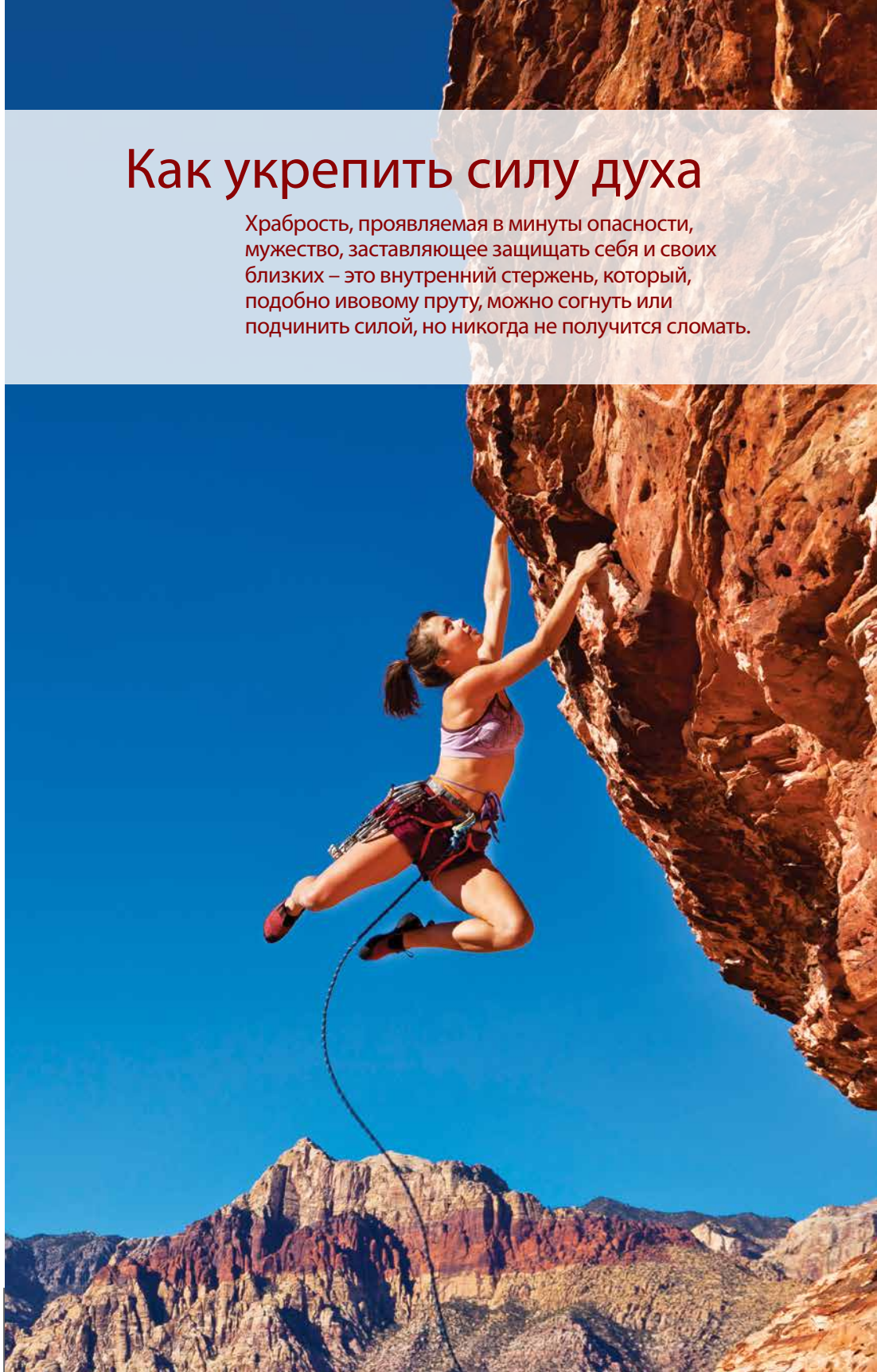
Ученые определили, что жизнестойкость является неотъемлемым личностным образованием, позволяющим человеку эффективно справляться со стрессом. На формирование жизнестойких убеждений могут влиять стрессы в раннем детстве (болезни, материальные трудности, разводы родителей, частые переезды). Важно, если близкие воспитывают в ребенке ощущение предназначения в жизни, обладания особыми талантами, уверенность в себе. Наоборот, негативно может сказаться недостаток поддержки, подбадривания близкими, отчужденность ребенка от значимых взрослых.

Важно отметить, что жизнестойкость – это не врожденная черта личности, она развивается в процессе жизни человека. Каждый может научиться этому вне зависимости от его индивидуальных особенностей даже в зрелом возрасте. В настоящее время существуют психодиагностические методики, в результате которых можно определить наличие или отсутствие этих столь важных и необходимых качеств, степень их развитости. Психологи нашей Службы успешно проводят тренинги и семинары по развитию и укреплению жизнестойкости или отдельных ее компонентов, такие как: «Тренинг стрессоустойчивости», «Тренинг цивилизованного противостояния психологическому нападению», «Поверь в себя», «Как принять решение в трудной ситуации», «Основы оптимального поведения в чрезвычайной ситуации» и другие. 📌

**Татьяна МИКОВА,**  
психолог НМО МСППН, канд. психол. наук

# Как укрепить силу духа

Храбрость, проявляемая в минуты опасности, мужество, заставляющее защищать себя и своих близких – это внутренний стержень, который, подобно ивовому пруту, можно согнуть или подчинить силой, но никогда не получится сломать.





**С**ильные духом люди способны пережить буквально все. Голод, холод, потерю близких, физические страдания. Как бы ни было больно – они справятся, чтобы вновь смело взглянуть судьбе в глаза и бросить ей вызов.

В некоторых людях эта неведомая, непостижимая великая сила заложена с рождения. Их выдает волевой взгляд, твердый характер, непреклонная воля, решительность, надежность, привычка отвечать за свои слова, помогать слабым. Рядом с таким человеком окружающие себя ощущают, как за каменной стеной.

Нередко сама жизнь создает условия, в которых человек либо учится стойкости, либо ломается – духовно или физически. Бывает так, что вся жизнь человека превращается в борьбу, воспитание силы духа. Что получится в результате великой битвы за выживание? Сохранит ли он в себе человека? Станет ли сильнее и мудрее?

Хочешь быть сильным – ищи способы, как укрепить силу духа.

### **1. Учимся преодолевать физическую боль**

В случае некритичной боли не позволяйте себе впасть в истерику. Постарайтесь сгруппироваться и отвлечься, чтобы сделать боль и ее последствия минимальными. Дайте мысленную команду своему телу, что оно обязательно справится с болью.

### **2. Контролируем эмоции**

Научитесь контролировать свои эмоции, старайтесь не показывать тревогу, страх, растерянность окружающим. В особой ситуации желательно демонстрировать хладнокровие, уверенность и самообладание.

### **3. Учимся прощать и просить прощение**

Научитесь не корить себя за собственные мелкие оплошности. Каждому свойственно ошибаться. Только сильный, уверенный человек способен к милосердию и умеет признавать свои ошибки, искать пути к их исправлению. Внутренний диалог должен быть разыгран в двух лицах: собственное Я и умудренный опытом лучший друг, который всегда выслушает и все поймет. Научитесь сочувствовать в первую очередь самому себе.



#### **4. Правильно управляем временем**

Не стоит дарить свое бесценное время тем, кто в нем не нуждается, и заниматься ненужными делами. Так, можно всю жизнь проработать на нелюбимой работе (которая не приносит радости) и дружить с человеком, который считает вас пустым местом. Только умные и сильные люди способны отдавать свое время достижению поставленных задач, саморазвитию и благополучию дорогих людей.

#### **5. Мыслим позитивно**

Зарядитесь оптимизмом и начните улыбаться. Окружающий мир переполнен негативом, так будьте тем лучиком света, в котором нуждаются окружающие вас люди. Любую ситуацию можно оценить с разных точек зрения. Старайтесь видеть в ней позитивное (ресурсное), исключать пессимистическую и негативную оценку. Помните шутивную старую песенку:

*Дождь за окнами, весь день за окнами,  
Бежит за окнами опять,  
И мы заохали, и мы заохали,  
И мы заохали – нельзя гулять!*

Казалось бы, чем не повод для пессимизма... Но почему бы самим не создать себе хорошее настроение!

*Дайте музыку, скорее музыку,  
Скорее музыку, музыку, все кувыркком...  
Туфли узкие, скинь туфли узкие,  
Скинь туфли узкие – и босиком...*

#### **6. Не вредим другим людям**

Прежде всего, не нарушаем чужие границы, при этом сохраняя свои. Попробуйте не делать того, что каким-либо образом может навредить другому. Не стоит общаться с людьми, которые могут поставить под угрозу ваши устои и принципы. Сохраняйте свое внутреннее пространство, ценности, самоуважение.

#### **7. Вовремя решаем проблемы**

Не стоит накапливать проблемы, которые вы оставляете без решений. Со временем они образуют лавину, которую будет сложно остановить. Не стоит ждать того, что все решится само собой. Если дела стали плохи, найдите причину подобных изменений. Ставьте приоритетные цели, ищите пути для их осуществления. Заведите дневник, распишите цели и задачи, место и время их реализации. Скажите себе: «Я достигну этой цели» и последовательно решайте все намеченное.

#### **8. Познание и принятие себя**

Необходимо осознать и принять все свои достоинства и слабые стороны. Выпишите все свои положительные и отрицательные качества, самые добрые и самые плохие поступки, которые вы когда-либо совершили. Сила духа требует полной открытости и принятия самого себя таким, какой вы есть.

Возможно, вам понадобится принести извинения близким и дорогим вам людям, отказаться от каких-то привычек. Саморазвитие – это в первую очередь работа над собой и стремление к высшим и благим ценностям и намерениям.

### **9. Ищем мотивацию**

Необходимо осознать мотивацию для достижения целей, саморазвития, понять, что для вас является движущим фактором, смыслом, целью и опорой в жизни. И ответить на вопросы: что заставляет вас становиться лучше и тем самым двигаться вперед? Что поможет добиться поставленных целей? Во что вы действительно верите?

### **10. Окружаем себя достойными людьми**

Круг вашего общения также играет не последнюю роль. Присмотритесь к вашим знакомым. Способны ли они принять ваши ценности, помочь в трудную минуту? Не руководит ли ими алчность или зависть, не воспользуются ли они выгодными для себя обстоятельствами и не переступят через вас во благо себе? Окружение способствует формированию вашего сознания.

### **11. Учимся преодолевать препятствия**

Препятствие – не повод для отчаяния. Каждая стена – это еще и возможность получения опыта, который позволит стать сильнее. Попробуйте отказаться от алкоголя, курения, или сесть на диету, заняться регулярными спортивными упражнениями. Преодолевая препятствия, вы воспитываете себя, свою волю и силу духа.

Сила духа нуждается в добрых и смелых поступках, регулярном саморазвитии. Ни при каких обстоятельствах не стоит опускать руки! Верьте, что у вас все получится, вы посмотрите на мир другими глазами и станете выше невзгод, мудрее и увереннее. 🧘

**Тарас СОКОЛОВ,**  
психолог УО «Ломоносовский»





## Саботаж? Нет, психологическая защита!

Последние несколько лет рынок труда в России сложно назвать стабильным. Наверное, в каждой компании, независимо от профиля, численности персонала и финансового оборота, в той или иной мере проходила реорганизация и оптимизация. Любые организационные изменения, безусловно, отражаются на психологическом состоянии сотрудников.

## Жизнь в эпоху перемен

Психологическая защита как средство адаптации и сохранения целостности личности впервые подробно исследована З. Фрейдом. Позже этим феноменом заинтересовались ученые психоаналитического и других направлений.

Использование защитных механизмов вызвано необходимостью оградить человека от травмирующего осмысления и понимания ситуации и поддержать стабильную концепцию собственной личности. Эта защита призвана контролировать импульсы или аффекты, способные вызвать конфликт. С другой стороны, она представляет собой способ реагирования человека на стрессовые ситуации. Нужно понимать, что использование защитных механизмов не является патологией. Они необходимы для поддержания нормального состояния.

Среди мотивов, вызывающих защитное поведение, можно выделить такие чувства, как тревога, вина, отвращение, ненависть, зависть, стыд; человек может испытывать страх быть отвергнутым и поэтому старается защитить себя, становясь при этом порой неадекватным, злым или отталкивающим. Независимо от этиологии защитных механизмов, они ограничивают точность восприятия, сферу и правильность поведенческого репертуара человека. Защитное поведение проявляет себя во всех жизненных аспектах, но особенно в эмоциональных ситуациях, включая и межличностные отношения, и профессиональную сферу.

Организационные изменения в компании, как правило, вызывают серьезные опасения и у руководителей, и у сотрудников, провоцируя их тем самым сопротивляться нововведениям. Изменения часто перераспределяют фактическую власть, требуя от действующих руководителей пересмотра своих позиций в организации, умения подстроиться под новый и, возможно, более низкий, статус, научиться справляться с появившимся в результате чувством утраты.

Любое предложение о внесении изменений в структуру фирмы или руководящих должностей вызовет широкий спектр эмоциональных реакций у сотрудников. Те, кого «ушли», могут завидовать тем, кто остался. Руководители старшего поколения могут возмущаться «некомпетентной молодежью», которая заняла руководящие, влиятельные посты. А кому-то потребуется более длительный период для привыкания к новому окружению и руководству.

Организационные изменения требуют пересмотра задач, которые предъявляют новый вызов профессиональным умениям. Если он брошен неуверенному сотруднику, то появится страх – «а смогу ли я справиться с требованиями новой работы?». Особенно если он выполнял одни и те же обязанности на протяжении многих лет.

Общим мотивом для сопротивления изменениям может быть переоценка прошлых действий и поступков. Например, руководители, ответственные за разработку определенной стратегии, должны признать, что она больше не состоятельна. На поверхность может выйти их прошлая некомпетентность, а это понизит их статус в глазах сослуживцев.

Очевидно, что организационные изменения являются разрушительными и часто травматическими для тех, кто непосредственно вовлечен в них. Они вызывают сопротивление у людей, которые пытаются защитить себя от угрозы изменений и справиться с личной уязвимостью.

## Защитные механизмы

Основная цель защитных механизмов – это отражение беспокойства, вызванного внутренним конфликтом, происходящим от несовместимости требований и желаний

человека с внешней реальностью. Они обычно включают некоторое сознательное притворство, эмоциональное подавление или когнитивное «невосприятие» факторов, вызвавших страх.

В результате анализа процесса и последствий организационных изменений было выделено шесть защитных механизмов.

**Вытеснение.** Вытеснение – это способ избегания вызывающих тревогу мыслей и чувств, так, как будто их не существует в сознательной жизни человека. Пробелы в памяти и забывчивость являются наиболее распространенным проявлением вытеснения.

*К примеру, доля фирмы на рынке неуклонно снижалась из-за авторитетной ценовой политики руководителя, ответственного за реализацию товара. Доходы снизились из-за сокращения уровня продаж. Руководитель имел многолетний опыт работы, разбирался во всех подробностях относительно стоимости и размера прибыли, хорошо владел финансовой статистикой. Во время беседы он смог перечислить много недостатков товара конкурентов. Но он не мог запомнить цифры относительно доли компании на рынке и воспроизвести данные, свидетельствующие о серьезных проблемах в ее стратегии. Когда руководство компанией пришло к выводу, что изменения необходимы, он согласился. Но «забывал» появляться на важных совещаниях, приводил данные, указывающие на преимущества его старой стратегии. При этом не принимал в расчет уровни продаж и долю на рынке, которые быстро возрастали благодаря новой финансовой политике.*





**Регрессия.** Механизм регрессии относится к попытке вернуться к линии приспособления и поведения, более свойственной ранним стадиям развития. Привычный способ справиться со стрессом уже недостаточен, и человек прибегает к действиям, которые обеспечивали некую безопасность в предыдущих, кажущихся более простыми, ситуациях. Регрессия является в какой-то степени формой сохранения в памяти и воспроизведения старых способов поведения.

*Один руководитель в течение многих лет предлагал перейти в сферу новой высокотехнологичной индустрии. Наконец, его идею одобрили и дали средства для осуществления этого плана. Однако через 2,5 года главному руководству фирмы стало очевидно, что цена нового предприятия, скорее всего, будет выше предполагаемых доходов. Нанятые консультанты порекомендовали отказаться от этой идеи или полностью ее переделать. Финансовый директор понял, что его прекрасный проект в опасности и его способности, пусть и не явно, подвергнуты сомнению. Он стал проводить много времени вне работы, часто прогуливаясь в городском парке недалеко от офиса, посвящать много времени детскому хобби – созданию авиамоделей. Во время встреч с руководством часто витал в облаках и был менее настороженным, чем раньше. А когда речь заходила о «дедлайне», становился очень эмоциональным и вел себя по-детски. Вскоре назрела необходимость в новом руководителе.*

**Проекция.** Проекция– это попытка не вступать с собой в конфликт путем переноса хороших или плохих намерений на других людей. Таким образом, человек снижает чувство собственной вины и тревожность путем обвинения других или внешние обстоятельства в том, за что он сам несет ответственность.

*В крупной бумажной компании инженерный департамент настаивал на переходе к автоматизированному мониторингу качества бумаги. Эта процедура была успешно применена для снижения отходов бумаги. Как только*



*технические консультанты и инженеры попытались убедить руководителя фабрики в необходимости изменений, он тут же обвинил начальника инженерного департамента в использовании служебного положения в личных целях и попытках выставить его, руководителя, в невыгодном свете. Также он беспокоился, что высшее руководство найдет предлог уволить его, если новая процедура будет внедрена. Ведь старый метод, за который он отвечал, показывал его профнепригодность и консерватизм.*

*Руководитель завода проецировал враждебность на начальника инженерного департамента. Он делал все, что в его власти, чтобы сопротивляться всем рациональным предложениям, внедрение новой системы задержалось почти на девять месяцев. Вскоре его карьера закончилась.*

**Идентификация.** Человек думает, чувствует или действует так, как это, по его мнению, делают другие. Результатом является полное принятие поведенческих моделей, ценностей или отношений значимого для него человека. Идентификация может быть очень конструктивным процессом, поскольку она позволяет адаптироваться в социальном и культурном окружении. Этот защитный механизм довольно редко встречается сам по себе – обычно он проявляется в комбинации с одним или другими защитными механизмами.

Особая форма – идентификация себя с агрессором, когда человек перенимает его поведение, свойства или имитирует повадки, трансформируется из человека, который боится, в человека, которого боятся. Этот маневр используется для самозащиты от сильной тревоги.

На работе идентификация с агрессором часто может вызывать согласованное, единое сопротивление изменениям, поскольку подчиненные начинают перенимать мнение, ценности, отношения и модели поведения руководства, которого они боятся.



*После слияния компаний напуганные руководители приобретенной фирмы стали перенимать модель поведения нового президента, известного жестким отношением к персоналу. Руководители соглашались почти со всеми его неверными идеями. Новая стратегия президента была основана на его опыте в другой отрасли и совсем не подходила для приобретенной компании. Однако никто из руководителей не смел ему возражать. Они даже переняли президентскую манеру одеваться и выражаться! Такой конформизм привел к стратегии, не соответствующей фирме и ее месту на рынке.*

**Реактивное образование.** Это форма защиты фундаментальна для определения характера и личности индивидуума. При ней один из пары противоречащих отношений или черт характера бессознательно прячется за подчеркиванием эффективной, яркой противоположности. Ненависть замещается заботливой любовью, неряшливость – маниакальной аккуратностью, эгоизм – чрезмерным великодушием, упрямство – покладистостью. Однако противоположное, невидимое отношение бессознательно сохраняется. Если эмоции или поведение проявляются так чрезмерно, что кажутся неестественными, то они указывают на наличие реактивного образования.

*Во многих ситуациях реактивное образование может вызвать экстремальное и некритичное поведение, которое сильно затрудняет адаптивные способности руководителя и, как следствие, всей организации. Так, чрезмерная идеализация*



*руководителя, которого подсознательно ненавидишь, приводит к тому, что перестаешь замечать его ошибки – так парализуются критические способности. Реактивное образование, направленное против зависимости, может выразиться в агрессивности и враждебности по отношению к высшему руководству, делая невозможным разумное сотрудничество, снижая способность к рациональным и ответственным организационным изменениям.*

**Отрицание.** Возможно, это наиболее распространенный, основной защитный механизм, который заключается в отрицании внешних фактов реальности, попытке не замечать неприятности. Оно может возникать в тех случаях, когда руководитель пережил травмирующую его ситуацию, например, был понижен в должности, переведен в другой отдел или на менее благоприятную должность, не получил продвижения по службе, которое, казалось, уже было «в кармане». Отрицание приводит к временному заблуждению, что ничего не изменилось, неприятию любой информации, которая может вступить в конфликт с его оценкой ситуации, ведь правда причиняет слишком много беспокойства.

*Старший администратор в крупном госпитале был понижен в должности, количество отделений, находившихся в его подчинении, было сокращено в два раза, назначили нового руководителя. В течение нескольких месяцев первый руководитель вел себя так, как будто ничего не произошло. Он продолжал поддерживать контакты и давать советы менеджерам, которые ему больше не подчинялись.*





*В разговоре с высшим руководством постоянно ссылаясь на переназначенные отделения, как будто они все еще находились в его подчинении. Прошло не менее трех месяцев после реорганизации, прежде чем руководитель сообщил жене и друзьям, что произошло. Это был первый шаг к принятию потери. Месяцы отрицания были крайне некомфортны как для руководителей отделений, так и для их нового начальника.*

## **Соппротивление вторичной выгоды**

При сопротивлении вторичной выгоды подчеркивается желание получить заботу и внимание от других людей, пребывая в «инвалидном» состоянии. Это способ удовлетворить желание быть зависимым от кого-либо. Такое поведение может быть выражено просьбой помочь что-то сделать, когда на самом деле человеку просто необходимо внимание. Способность делать что-либо самостоятельно может послужить потерей этих «вознаграждений».

Соппротивление вторичной выгоды часто проявляется у тех, кто чувствует себя нежеланными и отвергнутыми. Они жаждут если не привязанности, то хотя бы внимания, чтобы справиться со своей слабостью и незащищенностью. Обычно такие люди пытаются взаимодействовать с высшим руководством, но сопротивляются реальным изменениям.

*В крупной фирме за годы работы из прежних сотрудников остался лишь главный бухгалтер. Вице-президент, признавая его авторитет, стал многое оставлять на его усмотрение, уделять внимание менее опытным сотрудникам.*

*Главный бухгалтер стал чувствовать недомогание, жаловался на сонливость и тошноту. Врач поставил диагноз «общее нервное переутомление» и посоветовал отдохнуть.*


*На следующий день вице-президент навещил главного бухгалтера, и потом также навещал его в течение всей болезни. Главбух радовался этим визитам и вскоре вышел из подавленного настроения. Однако его состояние все не улучшалось. Причиной этого был страх одиночества во время работы – вот он и предпочел состояние болезни, позволявшее беседовать с руководителем. В результате он осознал, что тому были необходимы советы главного бухгалтера по управлению отделом. Главбуху дали возможность большего взаимодействия с руководителями, снижая таким образом «вторичную выгоду» и возрождая мотивацию к возвращению на работу.*

## Сопrotивление супер-эго

Этот вид сопротивления характеризуется чувством вины и желанием быть наказанным за реальные или вымышленные грехи. Сопrotивление супер-эго проявляется в ограничении удовольствий. Частый симптом – допущение ошибок, чтобы потом быть наказанным за это, а затем прощенным. В организациях распространена ситуация, когда руководители резко начинают допускать ошибки, как только их повышают в должности.

*В крупной химической компании после радикальных реорганизаций отделился отдел производства синтетического волокна, и одного из менеджеров назначили директором производства. Его зарплата повысилась вдвое; поначалу он был достаточно значимым человеком и заслуживал внимание высшего руководства. Этот руководитель был достаточно компетентен, и в его новой работе не было моментов, которые бы показали его несостоятельность.*

*Однако он стал поддерживать новые технологии, которые имели мало шансов на успех, но требовали больших и достаточно рискованных вложений. Он упрямо продолжал вкладывать деньги в одно провальное предприятие за другим до тех пор, пока его не понизили в должности, а на его место не взяли другого человека. На новой работе, которая, по воле судьбы, также заключалась в развитии процесса производства, менеджер снова проявил себя как компетентный сотрудник и через восемь месяцев уже отвечал за запуск двух наиболее успешных инновационных производств за всю историю фирмы. Будучи освобожденным от чувства вины, менеджер больше не ощущал необходимости в саботаже собственных усилий, и его компетенция вскоре была восстановлена.*

Таким образом, изменения в организации часто провоцируют актуализацию механизмов психологической защиты, которые включаются во время событий, кажущихся опасными. Однако, несмотря на исходную защитную функцию, эти механизмы могут принимать неадекватную форму. Чрезмерное использование защитных механизмов может ухудшить способность восприятия и анализа информации, принятия решений, а также выполнения профессиональных обязанностей. Понимание актуальных психологических защит сотрудника или руководителя может помочь минимизировать и ликвидировать препятствия изменениям, создать на предприятии или в организации комфортную и доброжелательную среду. 

**Анна ПЕТРОВА,**  
**ведущий психолог отдела профориентации,**  
**социальной адаптации и психологической поддержки ГКУ ЦЗН**



## О футболе и не только...

«Сказано слово – первый камень, сыгран аккорд – готов фундамент... Мы строим песню, кирпич к кирпичу, мы строим песню – нам все по плечу!» Этими задорными словами когда-то начинались концерты популярной в 80-х годах шоу-группы «Зодчие».



**Р**азлетелись из «гнезда» «Зодчих» ее участники – Валерий Сюткин, Юрий Лоза, Юрий Давыдов и другие, обрели собственные голоса и громкие имена на эстраде. Но прошло время, и вот они снова вместе. Объединили их знамена Футбольно-музыкального фестиваля «Арт-Футбол».

Фестиваль проводится в рамках благотворительной акции «Под флагом Добра!», цель которой – сбор средств на лечение тяжелобольных детей. В этом году он состоялся уже в седьмой раз и стал одним из заметных культурных событий в столице. О фестивале, музыке, спорте и многом другом – наша беседа с музыкантом, композитором, бессменным вратарем и президентом футбольного клуба «Старко», организатором акции «Под флагом добра» **Юрием Давыдовым**.

*– Юрий Николаевич, результаты «Арт-футбола» меня удивили. Чемпионами стали игроки из Казахстана, а такие гранды, как Аргентина и Голландия, даже в финал не вышли... Да и «Старко» только третье место заняла.*

– Так ведь играли не профессиональные команды, а артисты! Есть такая шутка: играть будут все, но в финал все равно выйдет Германия. Но у нас все непредсказуемо, любые сенсации возможны. У казахов и англичан команды были моложе других по возрасту, вот они и оказались в финале. У аргентинцев классные музыканты, но более взрослые. Сверхзадачи обязательно победить в этом турнире ни у кого не было – люди приехали с целью поиграть, показать свое искусство, увидеть страну. Впервые участвовала команда из Парагвая, ребята летели к нам целых 48 часов. У них не очень хорошо получилась игра, зато в концертной программе они оказались лучше всех. А какие у них были зажигательные болельщики – всего несколько студентов, обучающихся в Москве, но что они вытворяли, как пели на трибунах!

*«Не помню, каким образом, но всплыла аббревиатура «STARCO» (star company, звездная компания, Самые Талантливые Артисты России, Которые Остались – кому что нравится). Самое главное – стало ясно, что условная игра в футбольную команду позволяет находиться вместе и с удовольствием общаться далеко не простым, постоянно искрящим людям. Видит бог, это было чистое наслаждение, происходило нечто невиданное – братство молодых, успешных, от природы очень хороших ребят, уставших от защитного панциря, без которого в нашем шоу-бизнесе никак, и на время этот панцирь сбросивших...» (из книги Юрия Давыдова «Звездобратия, или Футбол «по слуху»»).*

*– В этом году я впервые в жизни побывала на футбольных матчах – это были именно игры фестиваля «Арт-футбол». Честно говоря, никогда раньше не думала, что пойду на стадион, как-то побаивалась...*

– Бывший президент ФИФА Йозеф Блаттер, которому я рассказывал о нашем проекте, напрямую спросил – какой для Федерации интерес помогать вашему фестивалю? Я ответил: на «Арт-футбол» ходят люди, которые на обычную игру не пойдут. В некоторой степени мы расширяем футбольную аудиторию. И эти слова убедили Блаттера поддержать нас. Зрители знают, что у нас наверняка не будет нетрезвых подростков, драк, нецензурной брани. У них происходит как бы генеральная репетиция настоящего похода на стадион, а потом им уже не страшно болеть за любимую команду вживую.

Спорт стал поводом к тому, чтобы собрать вместе известных артистов из разных стран, которые не только встретились бы на футбольном поле, но и смогли бы продемонстрировать свое музыкальное мастерство. Аналога такого фестиваля в мире еще не было, мы его придумали и потихоньку раскручиваем, и в этом нас поддерживает Правительство Москвы, Департамент спорта и туризма.

С каждым годом наш спортивно-артистический праздник становится ярче и зрелищнее. Мы сделали большой шаг в этом году: раньше игры проходили на стадионах, а сцена была в ЦПКИО, и публика там собиралась случайная. Теперь все матчи и концерты проходят в одной точке, на стадионе «Локомотив». Кроме эстрадных выступлений, в Большом зале Московской консерватории прошел еще большой благотворительный концерт в честь Зураба Соткилавы (который, кстати, в юности был футболистом). Была еще и кинопрограмма, где показывались фильмы из Сербии, Турции, Израиля, Словении... Знаменитый режиссер Эмир Кустурица представлял свой документальный фильм «Марадона».



– Много лет вы занимаетесь и музыкой, и спортом. Когда-то вам пришлось выбирать между этими двумя «стихиями»... Почему чаша весов качнулась в сторону музыки?

– Мой юношеский футбольный цикл завершился на том этапе карьеры, когда люди решают – посвятить жизнь спорту или искать что-то другое. Сборная СССР мне не светила, а вторая лига – не для меня, я все же был довольно амбициозным юношей. Я поступил в МАДИ, увлекся музыкой, успевал и серьезно учиться, и играть в группе, что-то стало уже получаться. К двадцати годам пришло понимание, что музыка – главное в жизни. Через полгода после окончания института наша группа перешла на профессиональную сцену. И до сих пор для меня важно заниматься тем, что интересно самому и приносит пользу другим. Из всего, что я делаю, стараюсь высекать искры позитива.

– И поэтому «Арт-футбол» – благотворительный проект?

– Все-таки для нас спорт – только увлечение. Хотя это весело, прикольно, забавных моментов, азарта хоть отбавляй. По зрелищности наши матчи не уступают большому футболу, потому что мы допускаем множество ошибок и оттого забиваем больше голов. Мы фактически играем в свое детство, сбываются наши юношеские романтические мечты. Это огромный эмоциональный подъем: пение гимна, рука на сердце, поднятие флага, «за нами Россия»... Но все же мы осознаем, что «полезли на чужое дерево», то есть в чужую профессию, и поэтому наша деятельность должна иметь какую-то смысловую нагрузку. Если это делается с благотворительными и добрыми намерениями, все встает на свои места, и становится понятно, что мы надеваем бутсы и выходим на поле не только для собственного удовольствия.

По итогам фестиваля мы собрали до 10 миллионов рублей, которые перечисляются адресно детям с тяжелыми заболеваниями, часть сертификатов на лечение вручили уже во время гала-матча команды «Старко» и символической сборной мира. Фонд «Под флагом добра», проектом которого является «Арт-футбол», помогает детям







с заболеваниями сердца, эпилепсией, ДЦП, тугоухостью, генетическими болезнями, приобретает медицинское оборудование, поддерживает научные исследования.

**– Что у нас вообще творится со спортом, с футболом в частности? Мы даже на Кубке Конфедерации видели полупустые трибуны, а сборная никак не может выйти из групповой части международных турниров...**

– Мне досадно оттого, что в моем любимом спорте так много дельцов, которые «химичат», зарабатывая огромные деньги, и сам футбол их мало интересует. Я не только за лимит на легионеров, но и за запрет легионеров вообще. Еще в 1998 году «Спартак» обыгрывал мадридский «Реал», имея в составе только одного легионера. Трансферы игроков – это безумные и ничем не оправданные траты. А главное, сужается пространство для развития и роста нашей молодежи, а среди них есть ребята не менее талантливые, чем иностранцы, преданные своей публике, тем, кто их поддерживает. Анатолий Давыдов, защитник «Зенита», ныне тренер, говорил: «Если кто-то с моего фланга прорвется к воротам, то мне стыдно будет домой идти. Во дворе меня встретят соседские мужики и скажут – по заграницам ездишь, джинсы модные купил, а из-за тебя нам гол забили? Как мне им в глаза смотреть, они же меня с детства знают...» Уверен, что у нас в спортивных школах есть новые Черенковы, Стрельцовы, Яшины – но в клубах их места занимают другие.

*«На следующий день играем с немцами – матч азартный, завелись. Судья, на мой взгляд, подсуживал немцам... После игры мне очень захотелось сказать ему что-то обидное. Открываю рот: «Ты... это...» И с ужасом понимаю, что не знаю по-немецки ни одного слова. В моем распоряжении мгновения, сейчас он скроется в раздевалке, и зло останется безнаказанным. В закоулках мозга всплывают все штампы из черно-белых послевоенных фильмов: «Хенде хох... Гитлер капут... шнелля, шнелля... русиш швайн... Швайн!!!»*

– Швайн! – кричу я ему в спину восторженно-счастливый. Он, не оборачиваясь, что-то бросил мне в ответ, не утруждая себя поиском русских ругательств... (из книги Юрия Давыдова «Звездобратия, или Футбол «по слуху»»).

**– А как сегодня обстоят дела с музыкой? Не собираетесь ли возродить «Зодчих»?**



– Спустя 30 лет мы неожиданно провели три концерта в золотом составе группы «Зодчие», с Валерием Сюткиным и Юрием Лозой. И были приятно поражены тем, что не стали памятниками самим себе и до сих пор способны заводить и создавать «движуху» на сцене. И юмор наш не устарел, молодежь его понимает. Помните песни «Девочка сегодня в баре, девочке 15 лет», хит всех московских дискотек начала 80-х, и «Девушка в прозрачном платье белом» на слова Игоря Иртеньева? Их мы пели, и нам подпевали нынешние подростки и их бабушки. И это хорошо, что для людей старшего возраста мы остались такой веселой отдушиной и можем погрузить их в атмосферу безбашенной юности. Ничего не изменилось, разве что иней седины лег на виски... Как говорится, раньше все мы были молодые и красивые, а сейчас – просто красивые.

**– А ваши дети – тоже музыканты? Или спортсмены?**

– У меня трое взрослых сыновей, они занимаются спортом на уровне здорового образа жизни, и в артисты тоже не пошли, приобрели другие профессии. Я никогда не хотел, чтобы они были артистами. Для этого нужно иметь пробивной характер, отчаянное трудолюбие и изрядную долю форта. И все равно можно не состояться. Вообще, когда мы были молодыми, возможностей было все же больше. Моя книга «Зодчие. Хроника одной группы» открывается словами: «Через много лет мы узнаем, что жили в эпоху застоя, но сейчас нам никто об этом не говорит. На дворе 72-й год – активный, насыщенный и интересный...» И было ощущение, что это продлится вечно. Мы худо-бедно могли сами выстроить свой путь: поступил в институт, пошел на завод, в армию – все ясно и понятно, захочешь – не пропадешь. И я сочувствую нынешней молодежи, у нее такой определенности впереди нет. А если настанут очередные перемены, то будет еще трудней.

**– Сегодня есть мнение, что нынешние дети и подростки – это люди с другим типом мышления, измененным сознанием. Книг не читают, общаются через гаджеты, да и музыка у них какая-то странная...**

– Мы то же самое слышали от наших родителей: мы войну прошли, а вы не пойми что слушаете... Человеческая натура останется неизменной. Помните, когда мы были маленькие, процветал эпистолярный жанр: нас заставляли писать открытки дедушкам-бабушкам, дядям-тетям ко всем праздникам, и мы писали и опускали целые пачки открыток в почтовый ящик. А потом этот жанр умер, но мы стали чаще звонить. Гаджеты – это внешние атрибуты жизни. А процент добрых и умных, порядочных и мерзавцев, благородных и равнодушных всегда одинаков – он заложен в человеческой природе. Мне только жаль, что молодое поколение не дало новой музыки. Как только исчезла потребность в общих знаменах, и каждый замкнулся в своем кружке, то новые «Битлз» или новые поэты-шестидесятники перестали рождаться. Но мне бы хотелось, чтобы молодежь сочинила что-то свое.

*«В самый момент удара уже ничего изменить нельзя. Я бросаюсь влево... Угадал! Мяч летит в левый нижний от меня угол, в самую «шестерку», правда, на небольшой высоте. Успеваю вытолкнуться, распрямиться в воздухе и самыми кончиками пальцев (на вратарском сленге – ногтями) перевести его на угловой. Все юношеские годы, отданные футболу, вся музыкальная карьера, все организаторские усилия по созданию «Старко» стоили одного этого мгновения. Вот уж воистину – миг между прошлым и будущим» (из книги Юрия Давыдова «Звездобротия, или Футбол «по слуху»»).* 🙏

## Работать сердцем

Современный педагог должен знать и уметь все, ну или почти все. Тем более если это воспитатель организации для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей. Можно выучить все учебники – но без души, без искренней любви контакта с такими сложными ребятами не получится. Фальшь и равнодушие они почувствуют сразу.



«С нашими воспитанниками важно работать сердцем. Надо быть настоящим!» – сказала Татьяна Сапожникова, директор Городского научно-практического центра по защите прав детей «Детство». Наряду с Департаментом труда и социальной защиты населения города Москвы, территориальной профсоюзной организацией учреждений социальной защиты населения города Москвы Центр «Детство» выступил организатором городского Конкурса профессионального мастерства «Московские мастера».

Традиционно Конкурс проводится для повышения престижа профессии воспитателя организации для детей-сирот и распространения передового педагогического опыта. И посвящен в этом году 870-й годовщине столицы. Его финалистами стали поистине сердечные, неравнодушные люди, словом – настоящие педагоги, что немаловажно, обладающие недюжинным чувством юмора. И поэтому финал, состоявшийся в Библиотеке искусств им. А.П. Боголюбова, выдался зажигательным, искрометным, веселым. Современные технологии помогли увидеть новые способности воспитателей.

Первым конкурсным испытанием стала интеллектуальная игра по методике телепередачи «Своя игра»: участник отвечал на вопросы, демонстрируя свой уровень знаний детской психологии, теории и методики воспитательной работы, законодательства в области защиты прав детей-сирот. Оценивалось не только количество правильных ответов, но и уровень эрудиции, полнота и развернутость ответа. Казалось бы, кто не знает, что основателем Московского Университета был Михайло Ломоносов, а в Санкт-Петербурге был основан Смольный институт благородных девиц! Однако были вопросы и посложнее – например, нужно было назвать имя автора книги «Верьте в человека», великого советского педагога (В. Сухомлинский), определить, в чем различие опеки и попечительства, дать определение понятию педагогика.

В конкурсе актерского мастерства «Озвучка», позаимствованного из старого доброго КВНа, участникам по жеребьевке предлагалось остроумно и эмоционально озвучить эпизод из популярного кинофильма, используя текст собственного сочинения. Преподаватель ЦССВ «Школа циркового искусства им. Ю.В. Никулина» Андрей Столяров – единственный мужчина в дамском обществе – отправил гайдаевских Шурика и Федю на стройку второго здания Школы. «Хочешь стать добросовестным, достойным членом общества – трудись, как наши педагоги! Надо, Федя, надо!». Ирина Улыбышева из Православного детского дома «Павлин» озвучивала Фросю Бурлакову из «Приходите завтра» – как оказалось, любимую и близкую киногероиню: ведь когда-то сама Ирина приехала из Мичуринска Тамбовской области покорять столицу. Вот только искала ее Фрося не музыкальное училище, а детское учреждение. Ну а Марии Волковой (ЦССВ «Сколковский») достался фильм «Я иду, шагаю по Москве». Героя Никиты Михалкова послали в лагерь отдыха для детей будущего и нагрузили планом воспитательной работы. Марии даже удалось спеть пионерскую песню с характерными интонациями Никиты Сергеевича...

Наконец, участники показали и домашнее задание – маленькое видеопослание выпускникам и воспитанникам на тему цитаты из К. Д. Ушинского «Труд есть единственно доступное человеку на земле и единственно достойное его счастье». Пожалуй, это испытание было самым сложным. Оценивались эмоциональность подачи материала, оригинальность сюжета, способность к творчеству, смысловая направленность, эффективность сочетания традиционного и инновационного опыта...

Как в течение трех минут рассказать ребенку, что такое труд и почему это счастье? Тем более что дети зачастую имеют множественные нарушения в развитии. Для многих из них нарисовать картинку, научиться держать в руках ложку, почистить ботинки себе

и своему другу, накрыть на стол, чтобы поужинать вместе с другими ребятами – это уже труд. Ежедневно воспитатели переживают с ребятами крошечные победы, наблюдают, как закаляются их характеры. Легко ли научиться играть в футбол, если ты в инвалидной коляске, подпевать, не умея говорить, лепить из пластилина, когда не слушаются руки? «Иногда одна правильно застегнутая пуговица уже может сделать день ясным» – так говорилось в одном из видеопосланий.

И педагоги нашли доступную форму, чтобы говорить с детьми об этой необходимой стороне жизни. Елена Якимова, представлявшая ЦССВ «Петровский парк», своим самым маленьким, «капельным», как она выразилась, воспитанникам рассказала историю о ленивой Стрекозе и работающем Муравье, переделанную в сказку. А Елена Егорова (ЦССВ им. Г.И. Россолимо) придумала Сказ о счастье и труде – о том, как волшебник дал лентяю большие деньги, которые очень быстро кончились, и наступила разруха – и лентяй понял, что только «труд и счастье рядышком идут».

Победителями Конкурса стали Мария Волкова («Сколковский»), Елена Зимнухова («Юнона») и Ирина Улыбышева («Павлин»). Марию, одну из самых юных участниц, члены жюри назвали открытием среди педагогов. Елена привезла с собой целую группу болельщиков – своих коллег, которые энергично и слаженно скандировали «кричалки». А изящная, хрупкая Ирина Улыбышева удивила всех тем, что увлекается серьезным видом спорта – боксом. «Мои мальчишки занимаются, – призналась она, – а я вслед за ними».





– Критерии оценки финалистов показывают качество работы, любовь к детям, способность самостоятельно развиваться, отношение к профессии и готовность в ней оставаться на долгое время, – подвела итог член жюри, заведующая кафедрой психологии и педагогики Института дополнительного образования работников социальной сферы Елена Приступа. – Ну а юмор – совсем не лишнее качество: оно спасает от преждевременного эмоционального выгорания. И помогает находить нестандартные решения: ведь они ежедневно сталкиваются с неординарными задачами в работе с детьми, при этом никаких шаблонов, на которые можно опереться, не существует.

По словам Татьяны Сапожниковой, работа воспитателя ЦССВ требует не только эмоциональных затрат, но и круглосуточного включения. Он уходит с работы домой, но ребенок может позвонить в любой момент, и нужно проникнуться его проблемой. В какой-то степени выполняются родительские функции. Как правило, ребенок выбирает одного воспитателя и прилепляется к нему душой, скучает, если тот переходит в другое место, переживает разлуку. Потом он вырастает, и если у педагога еще будут новые дети, то у выпускника уже новых воспитателей не будет. И воспитатель остается для него другом на всю жизнь. «Я обычно начинаю день с того, что обзваниваю всех моих выпускников, – признается Ольга Шаблонова, бывший педагог ЦССВ «Лесной», ныне сотрудник Центра «Детство». – Их у меня 11 человек. Говорим обо всем, они доверяют мне свои секреты. Я для них по-прежнему мама, хотя они уже взрослые дяденьки с усами...»

Победители Конкурса обязательно будут участвовать в общегородском Финале «Московских мастеров» в канун Дня города. Там будут награды, цветы, торжественная красная лента через плечо и круг Почета... А сегодня они уже с нетерпением поглядывают на часы. Пора возвращаться на работу – ведь дети ждут. 🙏



## По волнам моей души

Психодраматерапевты – люди креативные и изобретательные. Каждое открытие ежегодной московской психодраматической конференции – это красочная мистерия, захватывающий спектакль с множеством интереснейших игр, салонов, перформансов, мастер-классов, где каждый мог стать одновременно и актером, и режиссером собственной судьбы.





**К**онференцию, организованную Ассоциацией психодрамы и Федерацией психодраматических тренинговых институтов России, в этом году можно было назвать юбилейной – она состоялась уже в 15-й раз, на этот раз в Российском новом университете.

Участники, которых было около 500 человек, согласно сценарию, отправлялись в далекое морское путешествие по волнам человеческой души. Организаторы надели капитанские фуражки, волонтеры – заливчатские тельняшки, спикеры и ведущие так называемых «мастерских» приготовились рубить канаты и отдавать швартовы. А пассажиры, устроившись в каютах, гадали, какие испытания ожидают их в плавании: то ли гладкий штиль, в котором можно «свихнуться со скуки», то ли шторм, головокружительный, но приносящий обновление и исцеление...

Итак, вперед, навстречу соленым ветрам – в неизведанные порты страны под названием Психодрама!

### ***Порт первый. Тяжела ты, шапка-невидимка...***

Мастерская Марии Пономаревой и Марины Слепцовой «Всем выйти из сумрака, или нужна ли нам шапка-невидимка» была полезна тем, кому трудно себя выразить, презентовать, кто делает это не вовремя и себе во вред, или недостаточно полно и ярко. Участники, пройдя эту мастерскую, смогли ответить на вопросы – как быть незаметным, какие возможности это дает и в чем ограничивает? Как сделаться невидимым для мира? Что будет, если я сниму шапку-невидимку и стану более видимым? Как мне лучше презентовать себя значимым людям, клиентам, коллегам, деловым партнерам?

Ведущие попросили каждого включить воображение и представить себе свою шапку-невидимку. У кого-то она оказалась шутовским колпаком с кисточками, у кого-то – теплым и уютным шерстяным чепчиком, или широкополым сомбреро,

или шпионским черным чулком, надвинутым на лицо. Кто-то ощутил почти реальную тяжесть шапки Мономаха, украшенной драгоценными камнями. У меня головной убор вышел довольно странным: похожим на полиэтиленовый пакет, в котором я чувствовала удушающий вакуум и не могла докричаться до мира. Такое ощущение было у меня в первые дни и месяцы жизни в другой стране, когда я не понимала слова чужого языка, и казалось, что меня никто не замечает. Но, как ни странно, в этом прозрачном коконе я чувствовала себя в безопасности.

Мы не сами надеваем на себя шапки-невидимки – их нахлобучивают на нас обстоятельства жизни или окружение со своими тревогами, страхами или ожиданиями, и иногда они становятся нашими барьерами на пути к общению. Выходя на большую аудиторию, мы стараемся плотнее надвинуть невидимую защиту. И это служит нам неважную службу: мы боимся произнести нужные слова на собеседовании – и хорошая вакансия уплывает из рук, смущенно молчим в компании – и упускаем шанс познакомиться с новыми друзьями.

Ведущие предложили обратиться с посланием к собственной шапке: поблагодарить ее за надежность в прошлом и отправить «на полку» – отдохнуть. И осознать плюсы и минусы нахождения в тени и на виду, свободу и гибкость в выборе этих ролей. В особо тяжелые моменты жизни наша шапочка еще ох как может пригодиться...



### **Порт второй. Райское яблоко и смысл жизни**

Председатель конференции Ольга Малинина пригласила желающих на сеанс психодраматического кино клуба – посмотреть старый советский мультфильм «Записки Пирата» и обсудить его. Откровения собаки, выехавшей с хозяевами в деревню, – на первый взгляд, милая, легкомысленная, бессюжетная история.

Обаятельный песик Пират мается и никак не может найти себе занятие. Все при деле: корова дает молоко, свинья растит поросят, большая собака на цепи охраняет дом от вора, покушающегося на хозяйские яблоки, петух будит всех по утрам... Только Пират задается вопросами: «И зачем мне понадобилось думать? Жил себе и жил, был счастливый пёс, любил поесть, побегать, полаять. А теперь только и думаю: для чего я?» На самом деле эти вопросы посещают каждого, кто переживает экзистенциальный кризис. Иными словами, ищет смысл жизни.

Ольга Малинина предложила всем разобрать роли и сыграть продолжение истории. Кто-то стал Пиратом, кто-то – Хозяйкой, кто-то – настырной деревенской мухой, забором, яблоней... Даже Зритель нашелся – сидел с пультом в руке и замороженно следил за действием. А я неожиданно для себя выбрала роль Вора, который рвет яблоки с дерева. Для меня она имела философское осмысление: Вор – это одинокий человек, который хочет быть частью дружной семьи, а его не принимают в общую компанию. Яблоки для него – это символ чужого рая, а воровство – лишь способ обратить на себя внимание...

Начинается всеобщая кутерьма: Яблоня убегает от Вора, Забор жалеет его и пропускает в сад, добрая Корова кормит всех своим молоком, а Пират вдруг понимает, для чего он живет – оказывается, его задача жить в лесу и писать свои записки вдалеке от шумной деревенской жизни. Удивительно, что второстепенные персонажи осознали себя главными, и на самом деле так и есть: все для чего-то нужны и важны. Психодраматическое действие помогло взглянуть на фильм изнутри, почувствовать себя в новых образах и ответить на вопросы «Кто я?», «Куда я иду и зачем?», обрести право на то, чтобы быть ценным, принятым. И получить свое яблоко – свой кусочек рая.

### **Порт третий. Второе «Я» на ярмарке тщеславия**

«Социальные сети сегодня заменяют нам салон Анны Павловны Шерер из романа Толстого «Анна Каренина», – считает Людмила Петрановская, ведущая мастерской «АнтиТень, знай свое место!». Для выхода в виртуальный «высший свет» мы используем наше «альтер эго» – аватар. Это не просто фотография и имя, написанное латинскими буквами, а очень часто – сочетание черт личности, которые мы хотели бы иметь, некий идеал, существующий в нашем воображении. Нечто подобное практиковали когда-то русские писатели, запуская на страницы своих произведений положительных героев и наделяя их «говорящими фамилиями» и выдающимися качествами – например, правдолюба Правдина или деликатного князя Мышкина. В какие же отношения порой мы вступаем со своим «вторым «Я»?»

Ведущая предложила участникам попеременно сесть на два стула – один для аватара и другой для его владельца – и рассказать о себе. «Я – веселая, жизнерадостная, компанейская, с чувством юмора, люблю путешествовать, постоянно в курсе всех событий, в общем, девушка, идущая по жизни, смеюсь», – так чаще всего презентовали себя ожившие аватары. И совсем иные признания слышались, когда те же самые люди пересаживались на другое место. «Я застенчива, часто грущу, сижу дома, потому что мне некуда пойти, ничего не успеваю, никак не могу начать работать, подолгу обижаюсь и злюсь на кого-нибудь...» Противоречивая картина!

Зачем мы надеваем маски и хотим предстать лучше, красивее, общительнее, успешнее, чем есть на самом деле? «Сейчас необходимо пользоваться соцсетями, – если ты не в Интернете, значит, тебя не заметит общество», «потенциальные работодатели, партнеры по проектам или клиенты очень часто судят, что ты за человек, именно по аватару и страничке в Фейсбуке» – признавались многие. Но, скрываясь за вывеской для вселенской ярмарки тщеславия, настоящий человек, со всеми шероховатостями характера, исчезает, и вместо него является на свет правильный и слишком приглаженный образ. И у его создателя возникает тревога: «А вдруг меня разоблачат? Скажут – а царь-то ненастоящий, самозванец!»

Так иногда думаю и я, поскольку мой аватар мало чем отличается от подобных бесчисленных вывесок: улыбчивые фото, виды достопримечательностей, лазурное море, букеты в день рождения и прочая мишурная атрибутика виртуала. Мне предлагают выбрать кого-то из сидящих в зале на роль моей аватарки и попрощаться с ней. И взгляд падает на милую девчущку с забавными косичками и в рваных джинсах – да это же я в юности! Вот кем хотелось бы стать снова, но увы – теперь я похожа на нее только в соцсети...

С грустью собираюсь отпустить «бывшую аватарку», но она не торопится уходить из моей жизни насовсем. «Я буду к тебе прилетать изредка, ты только позови!» – вдруг говорит она. И мы обнимаемся напоследок. Иногда я буду вспоминать мою дерзкую «внутреннюю девчонку», и она обязательно вернется – ведь и безнадежно



взрослым так хочется пошалить и подурачиться... «Мы входим в новый, еще неизведанный мир, и аватар – это зона нашего ближайшего развития в нем, но он не должен заслонять человека, – говорит Людмила Петрановская. – Наша задача – стать талантливее и ярче вымышленного создания».

### **Порт четвертый. Круги на воде**

Воркшоп «Просто о разном» Жанны Лурье был посвящен особенностям переживания и стратегиям оказания психологической помощи людям, находящимся в резонансной травме. Причем не обязательно тем, кто непосредственно попадает в эпицентр травмирующего события. Есть довольно большая категория населения, которая в разной мере задействована в этих процессах, но о которой речь практически не идет. Это люди, которые находятся рядом: родственники, переживающие болезнь или смерть близкого человека, соседи, друзья, жители района, города или страны, где случилось какое-то экстремальное событие (террористический акт, природная катастрофа, политические волнения), психологи, врачи, журналисты. Или просто жители планеты, волнующиеся по поводу того, что сегодня происходит в Англии, Франции и других странах. Эти события задевают нас, накрывают волной разнообразных чувств и переживаний, которых мы не замечаем и которые «почему-то» влияют на наше психологическое состояние, поведение, реакции...

«В конце 90-х годов я работала в психолого-медико-социальном центре, тогда в Москве произошли взрывы в жилых домах, – вспоминает Жанна Лурье. – Ко мне приходили москвичи, нуждающиеся в психологической помощи. Их было гораздо больше, чем можно предположить. Причем среди них были не только близкие жертв, но и те, кого взрывы непосредственно не коснулись. Реакция на чужую, казалось бы, беду ширилась, словно круги на воде от брошенного камня».

Все участники разделились на несколько групп, каждая из которых должна сыграть сценку какого-то события. Это поезд, остановившийся в туннеле «по техническим причинам», митинг, грозящий перерасти в драку, или стихийное бедствие. Сценарии придуманные, но чувства подлинные: кто-то бежит спасать друга, застрявшего в горящем здании, и отчаивается, потому что не может преодолеть условную стену, а кому-то тревожно, потому что поезд никак не тронется – а вдруг впереди на рельсах авария? А кто-то пропустил через себя целую гамму чувств: например, страх, мимолетное малодушие – сами виноваты, зачем пошли гулять в непогоду – вот и попали в ураган... И сразу же – удушливая волна стыда за то, что бессильны помочь.

Воркшоп «Просто о разном» позволил участникам пережить разнообразие чувств и «разрешить» их себе – даже те чувства, за которые принято корить и осуждать себя. Ведь все мы не супермены, а обычные люди, и многим требуется немалая сила духа, чтобы справиться с травмой.

Возвращаясь из «плавания», ступаю на твердую землю – и, как всегда после долгого путешествия, она немного качается под ногами... Конференция дарит роскошь общения и богатство опыта, заряжает творческим драйвом. И кидает спасательный круг, чтобы удержаться на плаву в штормах житейского моря. 🕸

# Не верь, будто выхода нет

Уже в глубокой древности люди понимали, что только через преодоление трудностей можно прийти к желаемой цели. И всем, чего мы достигаем в этой жизни, мы обязаны своему мужеству и его движущим силам – силе воли и силе духа.





**В** чем же разница между силой воли и силой духа? Сила воли – это стойкость в достижении выбранной цели. Она заставляет нас, например, регулярно заниматься зарядкой, изучать иностранный язык, помогает бросить курить или сбросить лишний вес. И многие знают людей, которые в трудную минуту «опускают руки», перестают бороться, а со временем даже теряют человеческий облик.

У других в экстренных ситуациях «включается» сила духа, помогающая пережить несчастья, тяжелые болезни, потери близких. Это часто бывает связано с переоценкой ценностей и приоритетов. Религиозные люди силу духа связывают со своей верой и помощью Всевышнего. Говорят, что им легче переживать многие тяготы жизни. Сила духа часто проявляется у мудрых людей в преклонном возрасте, когда приходится бороться с заболеваниями и одиночеством, именно тогда возникает непреклонное стремление отстоять у старости качество жизни и не стать обузой для своих близких.

А что же двигало той лягушкой, ставшей метафорой непреклонности? Помните, она, попав в жбан с молоком, в отличие от своей сразу же утонувшей соплеменницы, собрав все силы и барахтаясь, сбила, наконец, масло и выбралась наружу? Безусловно, сила воли. Но мне кажется, что эта лягушка обладала также немалой силой духа, так как очень хотела выжить.

Вспоминается событие из моей собственной жизни, происшедшее много лет назад. Все летние отпуска мы тогда проводили в горных и байдарочных походах. И однажды при сплаве на байдарках по одной из рек северного Урала мы остановились на стоянку в паре километров от небольшой деревни. В тот день мы с мужем были дежурными по кухне, и я, решив побаловать товарищей, пошла вверх вдоль ручья, чтобы набрать на ужин черники и приготовить оладьи с вареньем. Я быстро набрала ягод, но решила еще немного подняться в гору, чтобы посмотреть, а что там, на другой стороне горного хребта. Отойдя на несколько десятков метров от «своего» ручья, я его быстро потеряла и вскоре поняла, что заблудилась. Побегав некоторое

время в поисках ручья, я испугалась. Испуг и страх длились всего несколько минут, но этого было достаточно, чтобы потерять и самое себя.

А вокруг был густой пихтовый лес. Сначала я осмотрела стволы деревьев, надеясь увидеть мох с северной стороны (простейшее правило ориентирования на местности), но лес был настолько густой, что это правило здесь не работало. Тогда я залезла на высокую пихту, чтобы увидеть наш палаточный лагерь. Но увидела только волны сопок бескрайнего моря тайги - палатки затерялись где-то далеко внизу.

Я находилась на верху горного водораздела, вокруг были верховые болота, из которых в обе стороны хребта стекали ручьи – в них гнила упавшая древесина. И хотя стояло время белых ночей, но в мрачном лесу сумерки быстро сгустились, и было практически не видно, куда идти. Тем более, что я потеряла направление и могла бы пойти и в противоположную сторону хребта. А когда садилась на корягу передохнуть, меня сразу же облепляли тучи комаров и мошки. И тогда я, совсем как утонувшая лягушка, решила, что все кончено. В голове пронеслись мысли: долгов у меня нет, муж воспитает сына, найдет себе другую жену, папа мой, скорее всего, переживет мою гибель...

И вдруг во мне что-то включилось, и я услышала насмешливый внутренний голос: «Эх ты, а как же Джек Лондон!»

Действительно, в отрочестве я зачитывалась романтическими повестями Джека Лондона и старалась подражать его мужественным героиням. И тут мне стало







стыдно... Откуда-то появилась уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Да, именно достоинства! И я пошла прямо вниз, по какому-то ручью, спотыкаясь, падая и вставая, не зная, в ту ли сторону иду, но понимая, что ручей выведет меня к большой реке...

Шла всю ночь, и на рассвете действительно вышла к реке, где встретила человека, косившего траву на узкой пойменной полосе. Выслушав мой рассказ, он хотел накормить меня, но я попросила только чаю, взяв с собой несколько кусочков сахара для поддержания сил. Он пояснил, что наш лагерь, если рядом деревня, находится километрах в десяти отсюда вверх по течению. Оказывается, я пришла по другому ручью, а их, как я уже сказала, здесь, на водоразделе, было множество. Вверх по течению реки я почти бежала по берегу, чтобы мои ребята не ушли меня искать. И успела! Все были рады, а я – так просто счастлива! В основном потому, что сумела победить себя.

Когда я рассказываю об этом приключении своим внукам, говорю: не позволяйте страху завладеть собой, верьте в свои силы и никогда не теряйте самообладания.

Всем известен девиз из книги «Два капитана» В. Каверина: «Бороться и искать, найти и не сдаваться». На самом деле это строки из стихотворения английского поэта XIX века Альфреда Теннисона. Меня всегда что-то смущало в этом девизе. Я не понимала, зачем и кому сдаваться, если ты нашел то, что искал. Но совсем недавно где-то прочитала, что на могиле американского исследователя Роберта Скотта, достигшего Южного полюса вторым после норвежца Руала Амундсена, застигнутого долгой непогодой и погибшего там, есть такая надгробная надпись: «Бороться и искать, не находить и не сдаваться!». Вот теперь все стало на свои места! Мне кажется, именно в таком виде этот девиз приобретает высокий трагический смысл. Именно так проявляются настоящее мужество и истинная Сила Духа. 🙏



## Посланник надежды

Он родился 4 декабря 1982 года в городе Мельбурне, в Австралии, в семье эмигрантов из Сербии. Родился с инвалидностью, не имеющим ни рук, ни ног.

**К**огда отец, присутствующий на родах, увидел, что появилось плечо без руки, то он в отчаянии выбежал из палаты. Позже он узнал от доктора, что у ребенка нет ни рук, ни ног. Но родители не отказались от сына, полюбили его и стали воспитывать.

Жалость, тревога, страх – наверное, смесь именно таких чувств испытывали родители в первые месяцы жизни своего сына. Море пролитых слез и бесконечные вопросы терзали их день и ночь на протяжении нескольких месяцев, пока однажды они не приняли решение – жить, просто жить, не заглядывать в далекое будущее, решать поставленные задачи мелкими шажками и радоваться тому, что их семье дано судьбой.

Сначала Ник посещал специализированную школу для инвалидов, но когда в начале 90-х в Австралии изменился закон о людях с инвалидностью, родители Ника добились, чтобы их ребенок учился в обычной школе. Ник Вуйчич стал первым ребенком с инвалидностью, обучавшимся в обычной австралийской школе. К сожалению, некоторые дети издевались над так отличающимся от них сверстником. Утешение Ник находил в еженедельных воскресных походах в церковную школу.

Однажды мама прочитала Нику статью о тяжелобольном человеке, который вдохновлял других людей. Эта история глубоко тронула Ника. Это был первый шаг в осознании им своего предназначения. Со временем Ник научился все лучше приспосабливаться к своей ситуации. В седьмом классе его выбрали старшиной школы – он работал с ученическим советом по вопросам, связанным с благотворительностью и помощью ученикам с инвалидностью.

Успешно закончив обучение в школе, повзрослев и набравшись житейской мудрости, Ник поступил в брисбенский Университет Гриффина. К этому времени он перенес хирургическое вмешательство и получил подобие пальцев на имевшейся у него стопе на месте левой ноги. С их помощью он научился работать на компьютере, играть в футбол, кататься на доске для серфинга и на скейтборде, ловить рыбу, обслуживать себя в быту и даже ходить. Ник Вуйчич получил два высших образования – он бакалавр в сфере финансов и бухгалтерии.

Однажды, когда Нику было 19 лет, ему предложили выступить перед студентами университета. Его речь должна была занять около семи минут. Уже через три минуты выступления половина аудитории плакала. Ника, затаив дыхание, слушали более часа. Одна девушка вышла к нему на сцену и, обняв его, рыдала на его плече со словами: «Никто никогда не говорил мне, что любит меня, никто никогда не говорил мне, что я красивая, такая, какая есть. Моя жизнь начала меняться сегодня». Впоследствии объятия с Ником Вуйчичем переросли в приятную традицию в конце каждого его выступления.

После этого дня Ник понял, что нашел смысл своей жизни – и он заключается в том, чтобы воодушевлять других людей, помочь им обрести веру в себя, радость жизни и надежду.

С 1999 года он ведет проповедническую деятельность, которая на сегодняшний день представляет собой очень большую по географической широте и невероятную по силе психологического воздействия работу. Как утверждает сам Ник – перед ним открыты сотни, тысячи дорог, а мир наполнен людьми, и у каждого из них – свои проблемы и трудности. Ему, как посланнику доброй воли, есть что им сказать.

Школы, университеты, тюрьмы, детские приюты, церкви – Ник Вуйчич не отказывает в помощи никому, и свою деятельность, которой посвятил жизнь,

он называет «мотивационным ораторством». В 2005 году Ник получил очень престижную в Австралии премию «Молодой австралиец года».

Каждый день Нику Вуйчичу приходят десятки просьб об интервью и приглашений выступить с речью. Почему люди хотят слушать его? Потому что его выступления не сводятся к банальному: «У тебя проблемы? Да ты посмотри на меня – ни рук, ни ног, вот у кого проблемы!» Ник понимает, что страдания нельзя сравнивать, у каждого своя боль, и не пытается взбодрить людей, мол, «по сравнению со мной у вас все не так уж и плохо». Он просто разговаривает с ними, делаясь своим опытом, о жизни, о мире.

Во время своих выступлений он часто говорит: «Иногда вы можете упасть вот так» – и падает лицом в стол, на котором стоял. Ник продолжает: «В жизни случается так, что иногда вы падаете, и, кажется, подняться нет сил. Вы задумываетесь тогда, есть ли у вас надежда... У меня нет ни рук, ни ног. Кажется, попробуй я хоть сто раз подняться – у меня не получится. Но после очередного поражения я не оставляю надежды. Я буду пробовать раз за разом. Я хочу, чтобы вы знали, неудача – это не конец. Главное – то, как вы финишируете. Вы собираетесь финишировать сильными? Тогда вы найдете в себе силы подняться – вот таким образом». Он опирается лбом, потом помогает себе плечами и встает!..



Ник рассказывает: «Люди мне говорят: «Как ты можешь улыбаться и быть счастливым?» Но многие начинают понимать, что «должно быть что-то большее, чем то, что видно с первого взгляда, если парень без рук и ног живет более полной жизнью, чем я».

Ник Вуйчич объехал 45 стран, встречался с семью президентами, выступал перед тысячами зрителей. Недавно он побывал и в России и оставил также незабываемое впечатление.

Может показаться, что если человек мирится с такими серьезными физическими недостатками, то окружающие их никогда не примут. Но самый известный человек без рук и ног живет полноценной жизнью. У него красавица жена и абсолютно здоровые дети.

Сегодня Нику Вуйчичу 34 года. И этот парень сумел добиться большего, чем огромное количество людей добивается за всю свою жизнь. Ник является президентом благотворительной организации, у него есть своя мотивационная компания «Attitude Is Altitude». За 12 лет своих выступлений Ник успел объездить весь мир, рассказывая свою историю миллионам людей, выступая перед самыми разнообразными аудиториями.

Ник Вуйчич считает себя счастливым человеком. У него есть все, что для этого необходимо: любимая работа (он не только выступает перед зрителями, но и снимался в кино и участвует в телешоу), замечательная семья и любящие родители. В свободное время выдающийся оратор занимается серфингом, играет в гольф, ловит рыбу.

В заключение хотелось бы привести несколько вдохновляющих высказываний Ника Вуйчича:

- *«Чужие слова и поступки не могут определять вашу личность»;*
- *«В вашей жизни есть выбор: либо быть озлобленным, потому что у вас нет чего-либо, либо быть благодарным за то, что у вас есть»;*
- *«Неудача – это путь к мастерству»;*
- *«Когда вам захочется предать свою мечту, заставьте себя работать еще один день, неделю, месяц и еще один год. Вы поразитесь тому, что произойдет, если вы не сдадитесь»;*
- *«В жизни любого человека бывают дни, когда неприятности и тяготы льются, будто из рога изобилия. Не кляните испытания. Будьте благодарны жизни за то, что она дает вам возможность учиться и развиваться. Чувство юмора поможет в этом»;*
- *«Если вы глубоко несчастливы, значит вы живете не своей жизнью. Ваши таланты используются не по назначению»;*
- *«Любой, кто готов идти на риск, в глазах окружающих представляется либо безумцем, либо гением»;*
- *«Если вы открыты для любви, любовь придет. Если вы окружите свое сердце стеной, любви не будет».*

Ник Вуйчич – очень мужественный человек. Слушая его выступления, читая его книги, отзываясь всей душой, заряжаешься оптимизмом и начинаешь понимать, что, какими бы ни были трудности и испытания, – их нужно преодолевать. 🙏

**Марина СЕМИЗОРОВА,**  
заместитель руководителя филиала «ТиНАО»

*При подготовке статьи были использованы материалы книги Ника Вуйчича «Жизнь без границ».*



## Приют кочевника

Гордые красавцы-верблюды снисходительно взирают с высоты своего роста на взрослых и детей. Непривычно видеть величественных «кораблей пустыни» среди подмосковных полей с густой травой, напоенной дождями и прохладой. А из-за деревянных барьеров доверчиво тянут трогательные мордочки малыши: верблюжата, ягнята, козлята. И где-то вдали слышен клич каюра, погоняющего собачью упряжку...



**З**оодвор – главная точка притяжения этнопарка «Кочевник», что раскинулся на 13 гектарах земли возле города Хотьково в Сергиево-Посадском районе Подмосковья. За небольшие деньги здесь можно купить немного корма для животных и общаться с ними хоть целый день. Современным городским детям именно здесь впервые выпадает шанс увидеть наяву еще каких-то зверей, кроме привычных собак и кошек. Например, ослика или монгольского яка.

А еще – белые юрты, похожие на облака, упавшие с неба. Монгольские, киргизские, казахские, украшенные замысловатым орнаментом. Поодаль яранги и чумы северного стойбища, наполненные запахом меха и костра. А в центре большая хан-юрта, куда перво-наперво ведут гостей.

К тому, что посетители частенько называют их вигвамами, директор культурно-образовательного парка семейного отдыха «Кочевник» Алексей Ежелев уже привык. Мы лучше знаем чужие страны и обычаи по фильмам и книгам. А о том, что веками происходило на родной земле, зачастую ведать не ведаем. Легкомысленно думаем: успеется доехать и познать, она ведь всегда рядом, под ногами. Однако многие ли планируют провести отпуск, например, на Чукотке?

Алексей немало может рассказать о юртах – он знает в них толк. Интерес к жилищам кочевников у него появился давно. Почему юрта круглая, как в нее проникает свет, почему у казахов стропильные жерди искривленные, а у монголов – прямые? Все эти вопросы привели его в Музей кочевой культуры, организованный этнопсихологом Константином Куксиным при инклюзивной школе «Ковчег». А потом – в Монголию, где он увидел настоящие жилища, которые используются кочевниками уже более двух с половиной тысячелетий, побывал на народных праздниках, когда вся страна надевает красочные национальные костюмы. Там он купил свои первые юрты. И пришел к выводу, что круглое строение, состоящее из сборно-разборного деревянного каркаса и нескольких слоев теплого войлока, идеально для хозяйственных нужд. Оно легко собирается и разбирается, в нем можно жить месяцами, в отличие от холодной туристской палатки, без особого труда переносить на новое место, использовать как



дачный дом, ресторан или кафе, кемпинг. Оно даже может служить пристанищем спасателям МЧС или военнослужащим.

– Потихоньку я постигал кочевую культуру и сам становился кочевником по духу, – вспоминает Алексей. – Детство я провел в поселке на БАМе, где работали мои родители. Там жили люди разных национальностей, мне было комфортно в многонациональной среде молодежной стройки. И всю жизнь хотелось выстроить теплый уютный дом, где было бы хорошо не только мне, но и другим людям. Я понял, что второй такой же музей, как у Куксина, не получится: там настоящие энтузиасты, они подолгу ездят в научные экспедиции, проводят углубленные экскурсии для знатоков. А вот семейный этнопарк, где можно не только отдохнуть с детьми, но и познакомиться с культурой разных народов – отличная идея. Ведь мы, россияне, на самом деле с юга, севера и востока окружены поясом кочевых племен, о жизни которых мало что знаем.

... Чайку прибило ветром к суровым диким скалам, и она пытается выбраться из западни и улететь... В старинной чукотской песне нет мелодии в нашем понимании, зато есть крики птиц, отчаянный взмах крыльев, вой ветра. В ней всегда рассказывается какая-то история. Евгений Кайпану, художественный руководитель фольклорно-танцевального коллектива кочевых народов «Кочевник», созданного здесь, в этнопарке, способен имитировать любой природный звук. После концерта он проводит с маленькими посетителями мастер-класс чукотского танца. Ребятишки с удовольствием машут руками, повторяя полет чайки, или подражают загадочным песням китов.

– Реальные чукчи мало напоминают простодушных героев анекдотов, – утверждает он. – Мы не говорим «однако» и не мажемся жиром, это все нелепые мифы. В далеком прошлом мы были довольно воинственным народом, язык тундровых и морских чукчей напоминает языки североамериканских индейцев, по крайней мере, они нас могут понять. И обычаи похожи: мы режем из дерева тотемные столбы, у нас есть животные-покровители. Например, мое тотемное имя Умки – Белый Медведь. А еще



мы единственные люди, видящие звездное небо более объемно, чем другие, – как бы в трех измерениях. И поэтому никогда не заблудимся в пути...

Как правило, кочевник, перед тем как убить животное на охоте, обязательно попросит у него прощения или обратится за позволением к богам. Монгол спросит разрешения на охоту у синего неба, чукча сожжет шкуру и кости зверя, чтобы он ушел на тот свет «чистым». А «цивилизованный» человек зачастую натешится живым существом и бросит или равнодушно отправит на бойню. Большинство взрослых животных – нынешних обитателей этнопарка – были выкуплены «из-под ножа».

– Двух верблюдов купили под Рязанью, – говорит Алексей Ежелев. – Иначе бы их сдали на мясокомбинат. У людей был свой бизнес, потом его закрыли, животные стали не нужны. Они свободно ходили по деревне, к ним там уже все привыкли... Еще есть у нас Пеппи – верблюдица, привезли ее истощенной до такой степени, что даже горбов не было видно. Яка Гришу приобрели в цирке, у человека, который выкармливал его из соски, – жалко было отдать на мясо. А двух барашков прямо с шашлыка купили. Их поставили в качестве приза на каких-то спортивных играх. Так что животные у нас нелегкой судьбой, но им повезло – они остались жить и радовать детей.

Казалось бы – этнопарк стоит на земле Сергия Радонежского, при чем тут экзотические верблюды? Но из экскурсии, рассказывающей о быте простого кочевника, можно понять, как прочно завязаны узелки русской и кочевой культур: казаки, заселявшие Сибирь, также жили в юртах, а в Полтавской битве принимал участие калмыцкий отряд, передвигавшийся на верблюдах.

И если кто-то хотел бы оставить свой след на нехоженой тропе, далекой от магистралей, протоптанных туристами, не обязательно для этого отправляться в долгое экстремальное путешествие. Оглянитесь вокруг – неизведанное начинается порой прямо у вашего порога... 📍

**Людмила ПОЛОНСКАЯ**

*Фото автора*



# Городская школа психологических знаний для москвичей

Цикл семинаров «Психология для жизни» июль–декабрь 2017 года

## Филиал «Центральный»

- Любит – не любит
- Все болезни от нервов

### Участковый отдел психологической помощи «Таганский»

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

### Участковый отдел психологической помощи «Бауманский»

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

## Филиал «Западный»

- Конструктивное взаимодействие с подростками

## Филиал «Зеленоград»

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

### Участковый отдел психологической помощи «Крюковский»

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

## Филиал «Южный»

- Как повысить самооценку
- Ресурсы нашего душевного здоровья

### Участковый отдел психологической помощи «Нагатинский»

- Загадочный мир ребенка
- Творческое самовыражение

### Участковый отдел психологической помощи «Выхино-Жулебино»

- Мы ждем второго
- Если ребенок агрессивен

## Филиал «Северо-Западный»

- Как помочь ребенку стать самостоятельным и ответственным
- Эффективное общение

## Филиал «Восточный»

- Психологические особенности современных семейных отношений
- Психологические границы в общении

### Отдел психологической помощи молодой семье «Кожухово»

- Путешествие в беременность

## Филиал «Северо-Восточный»

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

### Участковый отдел психологической помощи «Медведково»

- Бесконфликтное общение
- Наши чувства и эмоции

## Филиал «Юго-Западный»

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

### Участковый отдел психологической помощи «Ломоносовский»

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

### Участковый отдел психологической помощи «Головинский»

- Возможности психодрамы как метода самопознания
- Как играть с ребенком

## Центральный офис Службы

- Конфликтные ситуации и пути их разрешения
- Психологические границы в общении

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

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



## Праздники лета

8 Июля — День семьи, любви и верности

12 Августа — День физкультурника

ПСИХОЛОГИЯ  
для жизни  
№ 4 [75] 2017

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

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

ИЛЛЮСТРАЦИИ  
ПРЕДОСТАВИЛИ  
Л. Письман, И. Володина

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

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

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

ОТПЕЧАТАНО  
ООО «Тамбовский  
полиграфический союз»  
Тираж 10 000 экз.

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

Точка зрения редакции не всегда  
совпадает с мнением авторов

Журнал распространяется  
бесплатно



# Телефон неотложной психологической помощи

# 051

## ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОФИС СЛУЖБЫ

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

### Филиал «Центральный»

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

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

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

### Филиал «Северный»

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

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

### Филиал «Северо-Восточный»

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

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

Участковый сектор «Алексеевский»  
ул. Павла Корчагина, д. 14  
Телефон: 8-495-682-0548

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

### Филиал «Восточный»

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

Участковый отдел «Измайлово»  
ул. Никитинская, д. 31, корп. 2  
Измайловский бульвар, д. 46  
Телефон: 8-916-105-8100

Отдел психологической помощи  
молодой семье «Кожухово»

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

### Отделы в ЮВАО

Отдел психологической помощи населению в ЮВАО  
Ст. метро Текстильщики, 2-й Саратовский проезд, д. 8,  
корп. 2

Телефон: 8-499-742-9181  
Участковый отдел «Печатники»  
ул. Шоссейная, д. 39, корп. 1  
Телефон: 8-499-786-0531

Участковый отдел «Выхино-Жулебино»  
Волгоградский проспект, д. 197  
Телефон: 8-495-377-3148

### Филиал «Южный»

Ст. метро Варшавская,  
Чонгарский б-р, д. 15  
Телефон: 8-499-794-2009

Участковый отдел «Нагатино»  
Ст. метро Коломенская,  
ул. Нагатинская, д. 27, корп. 3  
Телефон: 8-910-435-6641

Участковый сектор «Чертаново Южное»  
ул. Чертановская, д. 60  
Телефон: 8-910-435-7098

### Филиал «Юго-Западный»

Ст. метро Улица Скобелевская,  
ул. Изюмская, д. 46  
Телефон: 8-499-743-5190

Участковый отдел «Ломоносовский»  
ул. Гарибальди, д. 6  
Телефон: 8-499-134-8191

Участковый отдел «Академический»  
ул. Большая Черемушкинская, д. 6, стр. 2  
Телефон: 8-499-126-6360

### Филиал «Западный»

Ст. метро Кунцевская,  
проезд Загорского, д. 3  
Телефон: 8-499-726-5396

Участковый отдел «Можайский»  
ул. Гвардейская, д. 3, корп. 1  
Телефон: 8-495-444-0787, 8-915-121-6071

Участковый сектор «Очаково»  
ул. Наташи Ковшовой, д. 29  
Телефон: 8-499-730-1256

### Филиал «Северо-Западный»

Ст. метро Планерная,  
ул. Вилиса Лациса, д. 1, корп. 1  
Телефон: 8-495-944-4504

Участковый отдел «Тушино»  
ул. Подмосковная, д. 7  
Телефон: 8-495-491-2012, 8-495-491-6062

### Филиал «Зеленоград»

Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418  
Телефон: 8-499-735-2224

Участковый отдел «Крюково»  
Зеленоград, корп. 2028  
Телефон: 8-499-210-2629

### Филиал «ТиНАО»

ул. Брусилова, д. 13.  
Метро Бульвар Дмитрия Донского,  
последний вагон из центра, налево  
по переходу до конца, выйти налево.  
Автобусы: 848, 858, 737, 753  
до ост. «Ул.Брусилова».  
Телефон: 8-499-234-1220.