



ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ

№ 3 * 2022

Журнал Московской службы
психологической помощи населению

Сила
воображения

Условия для
творчества

Лгун или
фантазер?

Живи
по факту



ФАНТАЗИЯ

КРЕАТИВ

ИЛЛЮЗИЯ

МОСКОВСКАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



Телефон неотложной
психологической помощи

051 8 (495) 051

С городского

С мобильного

Круглосуточно, включая
выходные и праздничные дни

КАТЕГОРИИ ГРАЖДАН, КОТОРЫМ ОКАЗЫВАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ БЕСПЛАТНО

Жители Москвы,
имеющие
постоянную
московскую
регистрацию

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

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

Жители МО
и РФ, имеющие
постоянное место
работы в Москве

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

Студенты дневных
отделений
московских вузов

В ТЕЧЕНИЕ КАЛЕНДАРНОГО ГОДА БЕСПЛАТНО КЛИЕНТУ МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ:



5
психологических
консультаций



2
сеанса
психологической
диагностики



8
сеансов
психологической
реабилитации



3
тренинговые
программы



чат
психологической
помощи
www.msph.ru

Содержание

ГЛАВНАЯ ТЕМА

4 **Сила воображения**

ИНСТРУМЕНТАРИЙ

8 **Вспомнить негатив и переписать**

ТЕХНОЛОГИИ

12 **Сказки для взрослых**

РАВНОВЕСИЕ

18 **Условие для творчества**

ДЕТСКИЙ МИР

24 **Лгун или фантазер?**

30 **Вопрос-Ответ**

ШКОЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

32 **Здесь и сейчас**

ПСИХОЛОГИЯ В ЛИЦАХ

38 **Живи по факту**

ПОВЕРХ БАРЬЕРОВ

44 **Ты – ее друг!**

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.

Донцов А.И.

Дубровина И.В.

Енакаева Р.Р.

Малых С.Б.

Постников И.В.

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



ФАНТАЗИЯ КРЕАТИВ ИЛЛЮЗИЯ

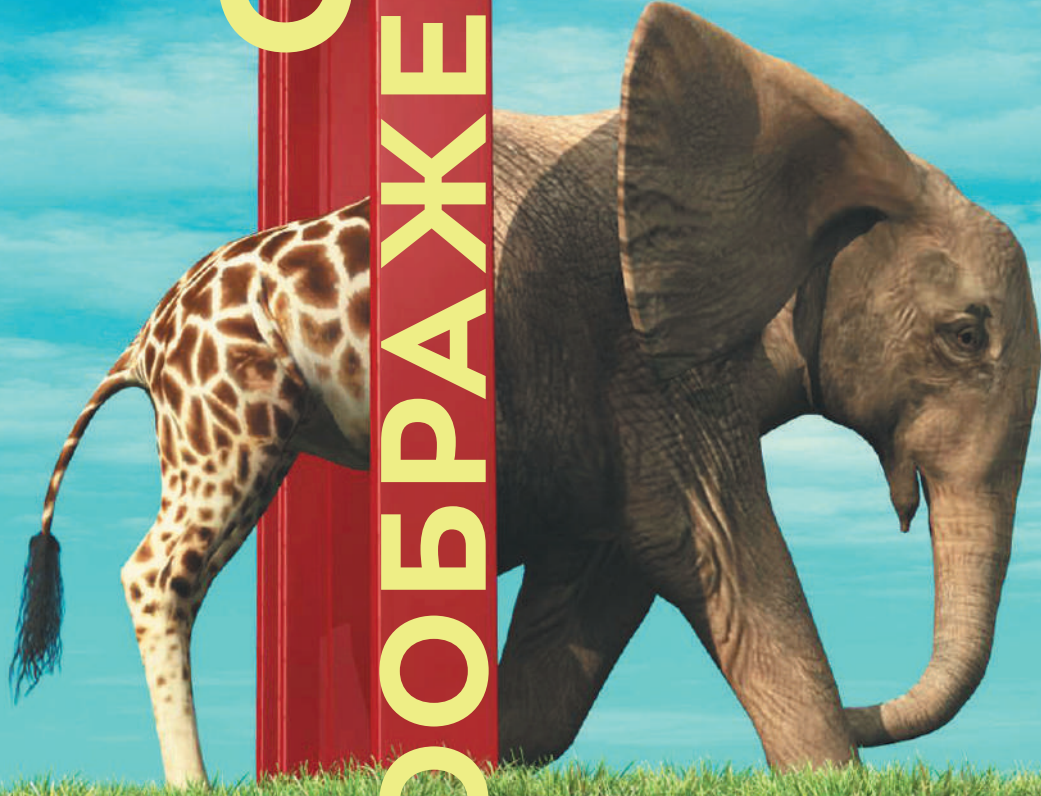
Сложно представить хотя бы одного человека, который не был бы наделен умением фантазировать, воображать... А как бы мы тогда планировали будущее, совершенствовались в учебе и профессии, познавали себя и мир, адаптировались к его вызовам, саморазвивались и самовыражались? Как бы рос ребенок, не видя в крошечной картонной коробке огромный гараж или замок, а, слушая сказки, не воображал бы героев волшебных историй живыми?

Понятно, что воображение нам необходимо для освоения мира и адаптации ко всему новому и неизвестному. Вот почему исследованию этой способности человека наука отводит особое место.

По своей природе фантазия, воображение – это высшая психическая деятельность. Его высокую ценность сложно переоценить. Однако есть люди среди нас, которые с головой уходят в сферу иллюзий, отказываясь принимать реальный мир. Почему? Их так воспитали? Они такими родились? Умение фантазировать – это данность или приобретение?.. И, чтобы стать художником, нужно обязательно включить фантазию? А разве ученым без нее обойтись? А ваш подрастающий исследователь, придумывая замысловатые истории, совсем не похожие на действительность, – потенциальный лгун или искусный фантазер? Вопросов много, постараемся найти на них ответы в этом номере журнала.

СМЛА

ВООБРАЖЕНИЯ





Яна
КУРКИНА,
психолог МСППН

Воображение важнее, чем знания. Знания ограничены, тогда как воображение охватывает целый мир, стимулируя прогресс, порождая эволюцию.

Альберт Эйнштейн

Однажды я опаздывала на ЭКГ. Когда легла на кушетку, медсестра, подключив датчики, попросила успокоиться. Лежала и представляла, что к такому-то времени освобожусь, а далее мне нужно опять поторопиться, чтобы доехать до следующего пункта назначения, по пути купить кофе, а еще успеть на почту... Четко «нарисовала» маршрут и хронологию действий, когда медсестра вдруг сказала: «Остановитесь! Куда вы бежите? Попросила же лежать спокойно!». Я опомнилась: как лежала, так и лежу... Неужели она способна читать мысли?

Конечно, нет! Медсестра наблюдала за электрокардиограммой, отражающей учащение моего сердцебиения, пульса, что было спровоцировано не истинными физическими движениями, а воображаемыми событиями.

Конечно, меня не удивила эта ситуация, ведь давно известно, что именно мысли обуславливают эмоциональное и психофизиологическое состояние. Мы можем вспоминать об уже забытом прошлом, удаленно обдумывать настоящее, а также проектировать еще не наступившее будущее, и испытывать вполне реальные переживания, будто непосредственно находимся внутри событий, о которых думаем.

Такую удивительную способность к воспроизведению несуществующих образов или недоступных в данный момент к непосредственному восприятию вероятных событий обеспечивает психологический процесс воображения.

Давно известно, что именно мысли обуславливают эмоциональное и психофизиологическое состояние

Воспоминание о будущем

Воображение позволяет представить, например, географическую местность стран, в которых никогда не бывал, или сказочный мир писателя-фантаста. Планировать то, что наступит в будущем, и ориентироваться на конкретный результат, например создание нового предмета или реализацию мечты.

Конечно, оно имеет связь с эмоциями. Известный психолог **Лев Выготский** писал, что «все фантастические и нереальные наши переживания, в сущности, протекают на совершенно реальной эмоциональной основе» (Выготский Л.С., «Психология искусства»). Нейрофизиологи доказали, что мысленное представление какого-либо события активизирует определенные участки головного мозга, отвечающие за соответствующее психофизиологическое состояние. Более того, в процессе воображения формируются новые нейронные связи. Таким образом, люди буквально проживают эмоционально и телесно то, что воображают.

Получается, человек может управлять своим эмоциональным и психофизиологическим состоянием посредством волевого воображения. Эту возможность используют спортсмены, настраиваясь на победу, буквально моделируют ситуацию успеха. Актеры, проигрывая роль в воображении, вживаются в образ своего героя, «чувствуют» его на себе.

Воображение позволяет не только ментально отрепетировать будущее поведение, но и войти в определенное эмоциональное состояние, к примеру, в состояние уверенности в себе перед публичным выступлением, собеседованием на работу...

Часто использую технику воображения «Безопасное место» перед сном. А перед публичным выступлением представляю то, что пришедшие на лекцию люди являются для меня давно знакомыми, и это позволяет чувствовать себя более уверенно и свободно.

Борьба со страхами

Для проработки непреодолимых страхов и тревожных расстройств в своей психологической практике я обращаюсь к способности клиента воображать.

Предлагаю представить устрашающую ситуацию и помогаю адаптироваться к ней. Так происходит психологическая тренировка толерантности к дисфункциональным страхам. (Подобные тренировки следует проводить в сопровождении специалиста.)

Суть творчества

Особое место в жизнедеятельности человека занимает феномен творческого воображения.

Художник не просто воспринимает, запоминает и воздействует на окружающее, а способен создавать нечто принципиально новое, не существующее в при-

роде – от орудий труда, сложных бытовых и промышленных сооружений и механизмов до предметов искусства: живописи, поэзии, скульптуры, музыки и т.д. Прежде чем создать что-либо новое, необходимо представлять себе образ несуществующего объекта или явления и мысленно манипулировать им.

Высокие технологии сначала зарождаются в воображении людей, а затем уже реализуются. Когда-то самолеты были фантастикой, а сегодня это обыденность.

Помечтаем?

Одной из форм воображения является мечта, создание новых образов. Главная ее особенность – направленность в будущее и отражение важных для человека потребностей и интересов.

Мечта относится к активному воображению. И часто выступает сильным фактором творческого поиска в случае, когда человек строит планы на будущее и определяет пути достижения задуманного.

Но бывает так, что она служит замещением деятельности в случае, когда человек по тем или иным причинам отказывается от реализации задуманного или не имеет возможности воплотить ее в реальность. Такое явление называют грезами.

Людям свойственно грезить...

Грезы имеют **позитивные** функции, которые в ситуациях сильного психологического напряжения работают как психологическая защита, блокирующая тягостное переживание, и **негативные**, когда человек уходит от реальности и застревает в «призраках», не реализуя желаемое.

Фантазии изменяют облик действительности, отраженной в сознании. И позволяют найти новую точку зрения на уже известные факты, потому обладают огромной художественной и научно-познавательной ценностью. Творческая активность, порождающая замыслы, в значительной мере спонтанна, связана с личной одаренностью и индивидуальным опытом, складывающимся в процессе деятельности человека.

Во время креативного процесса восприятие, внимание, память и мышление концентрируются на необходимых объектах и способах реализации мечты. Человек чувственно переживает желаемое, что помогает морально и физически настроиться на его воплощение, представить альтернативные способы и наметить план достижения, казалось бы, невозможного.





ВСПОМНИТЬ НЕГАТИВ И ПЕРЕПИСАТЬ

В жизни каждого человека есть ситуации, которые связаны с неприятными, болезненными и даже травматичными переживаниями. Это могут быть события из далекого прошлого, детские, давно забытые или вытесненные. Напомнить о себе они способны самым неожиданным образом. Например, возникнуть в связи с какими-либо ассоциациями. Знаете, так бывает во время путешествия. Находясь в одном месте, вдруг вспоминаете события, места из прошлых поездок...



Елена
БАРАНОВА,
психолог МСППН



Логика может привести вас от пункта
А к пункту Б, а воображение –
куда угодно...

Альберт Эйнштейн

Иногда ассоциации с прошедшими событиями могут возникнуть в связке с самыми простыми вещами. Например, знакомый запах духов может погрузить в далекие воспоминания детства и напомнить о каком-то человеке из прожитого. Это могут быть и звуки. Например, мелодия или песня, которая унесет нас далеко, к нашим воспоминаниям, как приятным, так и не очень, о которых не хочется даже и говорить.

Образ незнакомца, который чем-то напоминает персонажа из прошлого, связанного с какими-то воспоминаниями, тоже может напомнить о событиях ушедших дней. Фрагмент фильма или музыкального произведения, чтение художественной литературы или посещение театра, выставки, концерта – все это способно стать сюжетом из ушедшего навсегда.

Таким образом, всегда есть шанс встретиться с тем, что давно спрятано от нас и хранится в бессознательном. И не сразу даже можно понять и осознать, почему вдруг то или иное впечатление вызывает негативные чувства или болезненные переживания.

С погружением...

Во время психологического консультирования или психотерапии погружение в неприятные переживания прошлого является необходимым элементом работы, который позволяет исцелять старые травмы, избавляться от гнетущих и тягостных переживаний, иногда относящихся к полученному опыту.

Как это происходит и на чем основано?

Наша психика имеет такую особенность: воображаемую ситуацию она воспринимает как реальную. Например, если представить, что едите лимон, то почувствуете, как возникают определенные физиологические реакции на восприятие кислого вкуса. Подобным же образом психолог постепенно погружает человека в негативный опыт. При его описании важно опираться на все каналы восприятия: зрительный, слуховой, аудиальный, кинестетический. Можно представить себя в определенном возрасте: как вы тогда выглядели, во что были одеты, каким именем называли вас родители или другие люди, в какой обстановке вы себя помните, какие звуки, запахи, ощущения испытывали тогда.

Это погружение в прошлое может иметь яркие реакции, как эмоциональные, так и физические, то есть телесные. Тело хранит огромный объем информации о нашем травматическом опыте или болезненных переживаниях. Об этом написано в книге «Тело не врет» Алис Миллер. Автор приводит автобиографические примеры многих известных людей, политиков, писателей, опыт детства которых был связан с насилием, и то, как непрожитые чувства повлияли на физическое или психическое здоровье каждого из них или даже, к сожалению, сократили их жизненный путь. Ведь непрожитые, «запертые» в подсознании чувства продолжают негативно влиять на нас. Поэтому важно возвращать-

ся к событиям прошлого, которые хоть как-то напоминают о себе болью, и проживать эту боль в настоящем. Конечно, лучше всего это делать в сопровождении психолога, психотерапевта, который будет играть роль своеобразного проводника в болезненные переживания, куда одному не только страшно заглянуть, но в некоторых ситуациях кажется даже невозможным из-за сильных болезненных ощущений. Это как попробовать самому себе удалить зуб... без анестезии.

Вкус прошлого

Итак, человек погрузился в воспоминания. Это позволит вновь вернуться в психотравмирующую ситуацию, прожить ее заново и сполна, то есть пройти через все непрожитые чувства боли, стыда, вины, страха, гнева, обиды, а порой даже ненависти или ярости и освободиться от них. Можно из позиции себя взрослого дать поддержку себе ребенку или себе из прошлого представить иной сценарий развития событий и проиграть его в воображении. Это позволяет психике принять новый сценарий развития событий, как бы заменить негативный опыт на позитивный. И приносит облегчение, освобождение от тяжелых чувств и воспоминаний.

В трансформацию самостоятельно

Возможно и так, если это не затрагивает особо болезненные и травматичные переживания из минувшего, а связано с некоторыми неприятными переживаниями, произошедшими в прошлом или недавнем «настоящем».

Тогда важно ответить себе на несколько вопросов:

- ▶ Почему я хочу избавиться от этих воспоминаний?
- ▶ Как данные воспоминания из прошлого влияют на мою сегодняшнюю жизнь?

Представьте, что вы режиссер фильма о себе в прошлом. Что вы хотели бы изменить в жанре или содержании события?

- ▶ Как я себя чувствую, когда эти воспоминания возвращаются в мою жизнь?
- ▶ **Какие чувства я испытываю в связи с воспоминаниями прошлого?**

Далее необходимо выбрать время и место для уединения, которое позволит вам максимально сконцентрироваться на своих внутренних ощущениях и воспоминаниях. Попробуйте максимально точно воспроизвести в памяти событие, которое не оставляет вас и заставляет переживать. Вспомните обстановку, в которой происходило событие, вызвавшее неприятное переживание. Как вы выглядели в тот момент, во что были одеты, какая была прическа.

Попробуйте вспомнить всех людей, которые присутствовали в том моменте. Что они делали? Что говорили? Что при этом делали вы? Может быть, удастся вспомнить какие-то звуки или даже запахи, связанные с той ситуацией. Обратите внимание, какими чувствами, телесными ощущениями откликается то воспоминание.

А теперь представьте, что вы режиссер фильма – фильма о себе в прошлом. Что вы хотели бы изменить в жанре или содержании события? Как вы хотели бы выглядеть? Что хотели бы говорить или что хотели бы услышать от присутствующих людей? Какой хотелось бы видеть обстановку происходящего? В какие цвета вы бы ее окрасили?

Меняйте сюжет и комбинации до тех пор, пока не почувствуете, что они вам максимально нравятся. Обратите внимание на то, какими чувствами они теперь откликаются. Важно, чтобы новый сюжет развития события вызывал максимально приятные эмоции, например, радость, уверенность в себе, спокойствие или умиротворение. Почувствуйте себя по-другому в новом сценарии развития события. После данной трансформации можете нарисовать то состояние, в котором вы находитесь. Это могут быть образ, или абстрактные сюжеты, или просто определенная цветовая гамма. Проверьте, насколько она вам нравится или вы хотите улучшить ее.

После выполнения задания можно приготовить себе чашку любимого чая, согреться, завернувшись в плед, и посидеть спокойно. Любая внутренняя работа требует больших сил, ресурсов, поэтому важно их восполнить. Точно так же можно сказать, что успешно проделанная внутренняя работа высвобождает ресурсы и дает прилив сил. Поэтому важно не забывать, что освобождение от негативных переживаний, связанных с прошлым, тоже важно, как чистота тела, как ежедневная чистка зубов.

Если чувствуете, что нуждаетесь в подобной практике, но не готовы выполнять ее самостоятельно, всегда можно обратиться к психологу, который в безопасной и поддерживающей атмосфере поможет это сделать.

СКАЗКИ

ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ





Ирина
СТАФИЙЧУК,
психолог МСППН

«Сказкотерапия» или «лечение сказками»... Сегодня это направление в практической психологии является достаточно эффективным и имеет широкий спектр применений. Оно основано на использовании сказок как инструмента для развития и формирования эмоционального интеллекта, творческого мышления и воображения, для работы со страхами, деструктивными переживаниями и многого другого.

Развитие воображения

Психологи используют данную терапию на занятиях не только с детьми, но и со взрослыми. Подобные техники позволяют актуализировать внутренние проблемы и находить способы их трансформации. В работе со взрослыми метод помогает увидеть множество стратегий поведения в различных ситуациях, в которые можно «вжиться», «проиграть».

Чем больше выбор подобных моделей, тем более гибко человек будет реагировать в будущем на разные жизненные обстоятельства, тем активнее развивается его

мышление и творческие способности, а значит, появляются разнообразные возможности для того, чтобы стать успешным и счастливым.

На самом деле взрослые, так же как и дети, любят сказки, получают большое удовольствие от соприкосновения с накопленными в них мудростью и знаниями – это возможность погружения в глубокие смыслы, знакомство с волшебным миром фантазий, встреча с необычными героями.

Психолог **Т.Д. Зинкевич-Евстигнеева** пишет: «Сказкотерапия – это процесс образования связи между сказочными событиями и поведением в реальной жизни. Процесс переноса сказочных смыслов в реальность». Именно так обогащается человеческое сознание с помощью волшебных историй.

Отдельное внимание хочется уделить развитию воображения с помощью сказкотерапии, что помогает улучшить гибкость ума, быть более эффективным, генерировать новые идеи, видеть нестандартные решения и возможности, благодаря чему находить выход из создавшихся проблем, лично расти и становиться более осознанным.

Техники для развития воображения

Следует отметить, что с каждым годом разных техник для развития воображения с помощью сказкотерапии становится все больше. Хотелось бы обозначить самые эффективные. Данные методики могут использовать психологи, представители смежных специальностей, обычные люди для работы над собой.

1 Первая – рассказывание сказок.

Важно изложить произведение от первого или третьего лица. Можно предложить поведать сказку от имени героев

других сказок, например, «Буратино» от имени Золушки, Емели, Колобка. Данная техника помогает развивать фантазию, воображение, нестандартно видеть происходящее.

2 Вторая – переписывание и дописывание сказок.

Иначе развить сюжет, события, действия героев, окончание произведения и т.д. В данном случае тренируется не только воображение. Через метафору человек освобождается от напряжения и трансформируется.

3 Третья – сочинение сказок об имеющейся проблеме.

При этом можно применять уже готовые шаблоны для придумывания волшебной истории, учитывать закономерности развития сюжета и построение жизнеописания героя. Допускается использовать свободную форму, не строго придерживаться канонов сочинения сказок.



Вместе с этой техникой допустимы и метафорические ассоциативные карты (инструмент для работы психолога, представляющий собой набор карточек с изображением людей, животных, пейзажей, различных сюжетов и другого). Будет интересно, если человек, не рассматривая картинки, вытянет несколько из них и расскажет свою волшебную историю. Этот прием работает в разных формах.

Например, при взаимодействии с группой следует предложить каждому по очереди вытянуть карту. Таким образом, кто-то начинает сказочное повествование, опираясь на картинку, другие по цепочке продолжают ее, основываясь на том, что они увидели на изображении. Эта техника эффективна и в индивидуальной работе с психологом или сама по себе.

Сочиняя сказку с помощью метафорических карт, достаньте из колоды, например, 5 из них и придумайте волшебный рассказ, двигаясь от конца повествования к началу, словно это фильм и у вас есть

возможность пересмотреть его в обратном направлении.

Использование разнообразных колод метафорических карт будет побуждать клиентов проявлять креативность, развивать воображение, логику и спонтанность.

Придумывать сказку можно также с помощью определенного количества слов. В индивидуальной работе с психологом или самостоятельно. Например, произвольно назвать не связанные между собой слова, а затем составить из них волшебную историю.

Методика эффективна и в групповой работе, например, с детьми, друзьями. С помощью мозгового штурма последовательно выписываются на отдельном листочке или доске разнообразные слова. Задействуются все члены группы, поэтому количество слов может быть различным. Затем каждый «по цепочке» продолжает сказку, используя соответствующее слово.

Еще один вариант в работе с группой – предложить участникам сочинить маленькую волшебную историю с доставшимся им словом.



Мир фантазий дарит человеку неограниченные возможности, дает прикоснуться к потоку идей и новых форм, отыскать в реальности пути для решения сложных ситуаций

4 Четвертая – это драматизация или инсценировка написанной сказки.

Данный метод позволяет побыть актером и взять на себя роль, несущую определенный эмоциональный смысл и «исцеляющий эффект». Например, стеснительному и не уверенному в себе человеку нужно будет «вжиться» в образ смелого и отважного рыцаря. Тому, кто боится со-

вершить ошибку или быть смешным, – сыграть Бабу-Ягу, девушку, которая привыкла быть сильной, попросить стать слабой и прекрасной принцессой и т.д.

Разыгрывать спектакль можно также с помощью кукол – этот прием помогает раскрепощаться тем, кто стесняется проявлять себя, персонально участвовать в спектакле. К этому методу следует подходить творчески: из заранее пригото-



ленных материалов предложить самим создать выбранных персонажей, а затем инсценировать сказку.

5 Пятая – прочтение сказки и ее изображение.

Можно нарисовать сюжет, героев, волшебные предметы, моменты, которые больше всего запомнились или оказались чем-то близки, вдохновили и удивили смыслами. Еще один вариант – слепить или представить сказку в виде аппликации.

С помощью разных красок, пластилина или цветной бумаги нестандартно изобразить все, что кажется важным, что вызывает отклик в чувствах и мыслях. При этом важно помнить: не стоит критиковать себя за полученный результат. Здесь оценивается не художественный талант, главное – нестандартное видение, творческое самовыражение и полет фантазии.

Как видим, существует много модификаций сказкотерапии, которые полезно использовать не только для гармонизации внутреннего состояния, работы с психологическими проблемами, но и развития воображения. Мир фантазий дарит человеку неограниченные возможности, дает прикоснуться к потоку идей и новых форм, отыскать в реальности пути для решения сложных ситуаций.

Во взрослом возрасте наше развитие и обучение не останавливаются. Используя эту терапию как инструмент для возвращения воображения, мы улучшаем качество жизни, наполняемся радостью и оптимизмом, становимся более творческими и креативными, расширяем сознание, погружаемся в мир наших предков и отправляемся в увлекательное и познавательное путешествие по самоисследованию.




Тали Шарот ИЛЛЮЗИИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МОЗГА. ПОЧЕМУ ВСЕ МЫ НЕИСПРАВИМЫЕ ОПТИМИСТЫ

Колибри, 2022

Все мы склонны представлять будущее, в котором нас ждут профессиональный успех, прекрасные отношения с близкими, финансовая стабильность и крепкое здоровье. Один из самых выдающихся нейробиологов современности Тали Шарот раскрывает всю суть нашего стремления переоценивать шансы позитивных событий и недооценивать риск неприятностей.

«В этой книге, – комментирует автор, – описывается самый большой обман, на который способен человеческий мозг, – склонность к оптимизму. Вы узнаете, когда эта предрасположенность полезна, а когда вредна, и получите доказательства, что умеренно оптимистичные иллюзии могут поддерживать внутреннее благополучие человека».

УСЛОВИЕ ДЛЯ ТВОРЧЕСТВА

A woman with braided hair, wearing glasses and large hoop earrings, is singing into a microphone. She is wearing a black top. The background features a large orange circle and a teal circle, set against a light green and yellow background.

Человечество на протяжении всей своей истории использовало творческое начало для любой деятельности, для чего необходимо иметь развитое мышление и выполнять различные психические функции. В любом случае без воображения и фантазии не обойтись...



Наталья
БИЛЫК,
психолог МСППН

Воображение – это психический процесс создания новых мыслей, идей, образов на основе уже имеющегося опыта. Наш мозг способен представлять отсутствующий или не существующий в реальности предмет и творчески его модифицировать. Также у нас есть способность не только воспроизводить прежний опыт, но и комбинировать его, творчески перерабатывать и создавать уже иные элементы и их варианты. В результате чего могут возникать специфические виды воображения: техническое, научное, художественное, музыкальное и т.д. Именно поэтому для создания поистине талантливых произведений необходима богатая фантазия.

Талантливы во всем

Часто талантливые люди талантливы во всем. Что позволяет им быть разносторонне развитыми?

Важными составляющими для творчества являются чувственность, богатая фантазия, образованность, особый склад ума. Человек, наделенный способностью создавать разные образы и идеи, может применять это качество в различных сфе-

Природа не терпит пустоты:
там, где люди не знают правды,
они заполняют пробелы домыслом.

Джордж Бернард Шоу

Важными составляющими для творчества являются чувственность, богатая фантазия, образованность, особый склад ума. Человек, наделенный способностью создавать разные образы и идеи, может применять это качество в различных сферах

рах. Особенно успешны легко обучаемые, упорные и трудолюбивые, любознательные и стремящиеся к совершенствованию люди.

Разносторонне развитыми личностями являлись Леонардо да Винчи, Гете, Ломоносов, Ньютон, Менделеев, Лермонтов, Чехов и другие.

Леонардо да Винчи был художником, ученым, инженером, скульптором, музыкантом. Его работы до сих пор содержат множество неразгаданных тайн.

М.Ю. Лермонтов – не только выдающийся писатель, но и скульптор, и художник. А.П. Чехов вошел в историю как писатель, величайший драматург и врач. Гете знаменит не только выдающимися литературными произведениями, но и открытиями в области теории света.

Щедро был наделен талантами и Дмитрий Иванович Менделеев. Отличительной его чертой был постоянный интерес к химии, физике, геологии, сельскому хозяйству. Его увлекали различные научные открытия и более приземленные дела: в молодости, в Симферополе во времена Крымской войны он стал ремонтировать и изготавливать чемоданы. Благо-

даря знаниям химии удавалось сделать особенно крепкий клей для этого. Увлечение ему удалось сохранить до конца жизни и стать знаменитым мастером.

Однако и среди менее известных личностей встречаются люди, способные творить в разных областях. Что позволяет им создавать образцы искусства и науки? Что движет их творческой деятельностью?

САМОВыражение

Известно, что на способность реализовываться в творчестве влияют чувства. Радость, горе, злость, грусть, а порой и чувство одиночества, влюбленность, страсть будят в человеке творческий ресурс. На подобную самореализацию также вдохновляет ощущение великой ценности, актуальности создаваемого продукта.

Часто на замысел автора влияет созерцание творчества других людей. В последнее время появилось модное слово «насмотренность» – когда человек зажигается созиданием чего-то нового, не раз оценивая уже нарисованное, поставленное, снятое.

Интересно свойство авторов интуитивно преобразовывать свои ощущения в другие модальности: глядя на карти-

ну, ощущать, какая музыка к ней больше подходит. Или «видеть» цвет, подходящий к определенным запахам. Танец является выражением эмоций, телесной экспрессии, соединением многих видов искусств: музыки, хореографии, сценической деятельности, воплощения.

Стиль, вкус...

Каждый человек использует воображение и в обычной жизни. Так, читая книгу, мы рисуем образы литературных героев, просматривая фильмы, «достраиваем» дальнейшее развитие событий. Слушая музыку, песни, проживая разные эмоции, переносим их в свой мир. Порой весь этот материал способствует развитию собственного творчества, одухотворяет и вдохновляет на самостоятельные произведения.

Фантазия помогает человеку самовыражаться, вкладывать нечто индивидуальное в результат своей деятельности. Это отличает творческий продукт от обычного воспроизведения по уже намеченной

схеме. Здесь часто присутствуют свой стиль, изюминка, индивидуальность...

Творчество способно пробуждать энергию, особенно во время жизненных потрясений. Порой случаются состояния, когда все прежнее уже надоело, поднимается тревога, зашкаливают стресс, усталость от навалившихся проблем. Некоторым из нас в такие моменты помогают переключение и отдых, расслабление и создание чего-то нового.

Творчество и повседневная жизнь

- **Творчество всегда помогало людям выразить себя.**

На смену выплеснутым негативным эмоциям часто приходит новая созидательная энергия, наполняющая силой. Многие виды хобби помогают снижать тревогу, успокоиться, дать себе возможность поразмыслить над текущими задачами и проблемами. Кто-то творит только в радостном настроении, кто-то,



когда ему грустно или одиноко, некоторые выдают новые проекты в порыве злости

- **Через творчество человечество старалось передать важные ценности последующим поколениям.**

Это культурные объекты, произведения искусства, литературное наследие. Но если не замахиваться на высокие и сложные процессы (все же искусство требует исключительного умения), то бывает полезно остановиться на простых, доступных способах. Главное – творить и не сравнивать себя с другими

- **Творческое начало часто использовалось для улучшения качества жизни, эффективного удовлетворения многих человеческих потребностей – различные бытовые приспособления, делающие нашу жизнь удобнее.** По большому счету, каждый хозяин в своем доме создает нечто подобное, адаптируясь к иной среде, новой квартире, другим условиям. Мы

постоянно придумываем что-то более совершенное и удобное для себя

Порой творчество становится единственным способом пережить потери и неприятности, другим смыслом жизни. Возможность создавать увеличивает ощущение могущества влиять на этот мир, дает чувство свободы и полета.

Креатив и связанные с ним хобби могут переключать, расслаблять, пробуждать новые энергии. Это лучшее лекарство от болезней. Применение воображения, воплощение своих самых дерзких замыслов увеличивают концентрацию внимания, улучшают память, снижают риск развития деменции, помогают при некоторых видах депрессии. Творческое созидание позволяет переключиться и отвлечься во время хронических болезней, способствует не только проработке чувств, но и установлению контакта с голосом души, источником созидательных сил.

Реализуйте творческие замыслы и ресурсы, чтобы выплеснуть эмоции, расслабиться, переключиться, выразить себя, донести свои ценности и просто почувствовать себя счастливым!



КИНОФИЛЬМ

ЖЕНИТЬБА БАЛЬЗАМИНОВА



Режиссер

**КОНСТАНТИН
ВОИНОВ**

В 1964 году вышел фильм, ставший истинным украшением российского фильмофонда, по мотивам трилогии А.Н. Островского «Праздничный сон – до обеда», «Свои собаки грызутся, чужая не приставай!», «Женитьба Бальзаминова (За чем пойдешь, то и найдешь)».

Шедевр уже несколько десятилетий назад растащили на цитаты, выучили наизусть, перекрасили и обновили, а он все не устаревает! Мелкий, нет, не так, – самый низший чин из возможных, который не без труда достался герою истории простовато-наивному Мише Бальзамину, толкает его и маменьку на жизнь в бедности, но... Никто не может заставить святое семейство перестать мечтать. О чем? Все о том же, день за днем, – о богатой невесте.

ГОД СОЗДАНИЯ: 1964
СТРАНА: СССР

В ФИЛЬМЕ СНИМАЛИСЬ:

Лидия Смирнова, Инна Макарова, Екатерина Савинова,
Георгий Вицин, Людмила Гурченко, Тамара Носова,
Ролан Быков, Нонна Мордюкова, Николай Крючков

ЛГУНИ ИЛИ

ФАНТАЗЕР?





Людмила
ФЕДОРЕНКО,
психолог МСППН

Феномен лжи всегда привлекал внимание философов, писателей, социологов, психологов. Они пытались дать оценку этому явлению, высказывая полярные точки зрения. Многие исследователи считают, что ложь укоренена в нашем обществе, это социальный клей, с помощью которого мы выстраиваем взаимоотношения с миром. Большинство людей, по их собственной оценке, обманывают в среднем от 1 до 2 раз в день, особо не задумываясь об этом.

По мнению американского психолога **П. Экмана**, ложь – это намеренное введение в заблуждение другого человека с целью получения личной выгоды. В некоторых зарубежных исследованиях встречается разделение лжи на антисоциальную, нарушающую моральные правила, но способствующую достижению собственной цели, и просоциальную («белую ложь»), имеющую намерение помочь другому человеку, не навредить ему. Придерживаясь правил хорошего тона, люди делают друг другу комплименты, льстят, говорят не то, что думают на самом деле,

С раннего возраста малыш окутан «сладкой ложью»: взрослые читают ему сказки, в которых всегда есть место чуду, где добро побеждает зло, и финалы этих историй, как правило, счастливые

при этом не считают себя обманщиками. Просоциальная ложь одобряема социумом и необходима для адаптации человека в обществе.

Хронический лжец?

Когда родители впервые сталкиваются с детской ложью, им сложно принять, что ребенок мог обмануть, быть неискренним с ними. Многие из них не знают, как на это реагировать, и опасаются, как бы их чадо не выросло хроническим лжецом.

Причины, по которым дети обманывают, различны. Будет ли ребенок делать это постоянно или когда необходимо, зависит от многих факторов: интеллекта, его индивидуальных характеристик, умения адаптироваться, влияния семьи, друзей и самой ситуации.

С раннего возраста малыш окутан «сладкой ложью»: взрослые читают ему сказки, в которых всегда есть место чуду, где добро побеждает зло, и финалы этих историй, как правило, счастливые.

Родители учат детей правилам поведения в обществе: не говорить всего, что они думают, чтобы никого не обидеть, не расстроить и т.д. Многие взрослые против того, чтобы ребенок рассказывал кому-то об их семейных тайнах, высказываниях, поступках, которые могут не одо-

браться социумом. Родители хотят, чтобы дети смогли адаптироваться в обществе, при этом оставаясь честны с ними.

С какого возраста дети начинают лгать?

Исследования показали, что уже **восьмимесячные младенцы**, чтобы привлечь внимание родителей, могут ис-



пользовать фальшивый плач или притворный смех. Чем младше ребенок, тем он более зависим от родителей, которые являются центром его мира, он им всецело доверяет.

По мере взросления малыш становится более автономным и сталкивается с правилами и ограничениями, которые устанавливают сначала в семье, затем в социуме (детский сад, школа). Нарушение правил часто приводит ко лжи.

По мнению психолога **Майкла Ф. Хойта**, когда ребенок в первый раз обманул, происходит «разрушение» родительского всемогущества. Он начинает осознавать, что наделен собственным разумом, что и у него есть своя внутренняя жизнь, скрытая от взрослых. Секреты, утаивание информации рассматриваются как важный этап в нормальном формировании границ личности и представления о собственном «Я».

К 3-4 годам дети могут лгать сознательно или скрывать какую-то информа-

цию от взрослых, чтобы избежать наказания. В **4-5-летнем возрасте** ребенок осознает, что обманывать – это плохо, но ему «хочется быть хорошим», поэтому, во избежание неловких ситуаций, или чтобы выставить себя в выгодном свете, он может прибегать ко лжи.

Дошкольный возраст – период столкновения детской фантазии и реального мира, который обрушивается на малыша массой впечатлений и потоком информации. Без творческого воображения это сложно переработать. Дети много фантазируют, не вполне разделяя вымысел и правду, путая услышанное, увиденное. Они часто рассказывают о воображаемых друзьях, придумывают истории, которых не было в реальной жизни. Таким образом они отгораживаются от пугающей или не удовлетворяющей их реальности. Через фантазии они могут заявлять о своих желаниях. **Большинство психологов считают фантазирование в дошкольном возрасте нормой.**



Донесите до ребенка, что честность для вас важнее, чем его проступок. Даже если ему придется за это чем-то поступиться, вы будете гордиться им, если он скажет правду

До 8 лет дети считают ложью любое высказывание, не соответствующее действительности. Когда ребенок идет в школу, ему хочется влиться в коллектив, соответствовать ожиданиям окружающих, правдивость становится для него проблемой. С одной стороны, учителя, сверстники подтверждают его мысль, что лгать не хорошо, с другой – когда он становится слишком честным, это не всегда одобряется, его могут считать ябедой. Чаще всего ложь в этот период связана с учебной деятельностью.

Если у школьника средние показатели интеллекта, то может возникнуть искушение обмануть, особенно когда родители требуют хороших оценок и высокого конкуренция среди детей. Это не значит, что он обязательно станет врать и хитрить, просто теперь больше поводов пойти на это.

Исследования показывают: если детей жестоко наказывают за незначительные провинности, плохую успеваемость и т.д., страх перед наказанием перевешивает страх перед обманом. Ложь – это способ избежать страдания.

Становясь старше, дети обманывают более изощренно, и уличить их в этом становится сложнее. У них также улучшается способность распознавать чужую ложь.

К 11-12 годам обман не рассматривается как абсолютное зло, а оценивается через призму сопутствующих обстоятельств. Правила поведения в обществе, которые раньше представлялись невыполнимыми, теперь кажутся условностями. В этот период подростки в большей степени подвержены влиянию сверстников. Они могут прибегать к неправде, чтобы защитить друзей (альтруистическая ложь), даже если те совершают противоправные поступки. Для некоторых из них ложь – это способ отделения от родителей и достижения независимости, защита неприкосновенности частной жизни. Нередко они обманывают для самутверждения, чтобы завоевать интерес и восхищение сверстников. Также подростки могут вызывать родителей, учителей на эмоции, которых им не хватает, вне зависимости от того, хвалят их или ругают, – главное, чтобы заметили. Большинство детей перестают лгать, когда выходят из подросткового возраста.

Как родителям справиться с детской ложью?

Ложь – это нормальная часть взросления, и дети в той или иной мере прибегают к ней, чтобы адаптироваться в социуме.

Нередко действия родителей могут провоцировать ребенка на обман. Если в семье слишком строгие правила, завышенные требования или чрезмерная опека и нарушается неприкосновенность личного пространства ребенка, склонность к обману возрастает. Причиной лжи могут быть также семейные проблемы, например развод родителей.

Исследования показывают, что у детей, склонных к обману, родители тоже нечестны или как-то иначе нарушают правила (не платят налоги, не выполняют своих обещаний, хитрят и т.д.). Часто делается вывод, что обманывать – в порядке вещей. Даже «белая ложь», которой родители обычно защищают детей от тяжелой реальности (развод, смерть близких и т.д.), воспринимается как обман.

Что делать?

Когда родители сталкиваются с детской ложью, важно спокойно выяснить

причину обмана. Постарайтесь посмотреть на ситуацию глазами ребенка, понять его. Часто дети говорят неправду из-за страха наказания, что их будут ругать. Не следует считать любой обман тяжким преступлением, но не нужно и игнорировать его.

Донесите до ребенка, что честность для вас важнее, чем его проступок. Даже, если ему придется за это чем-то поступиться, вы будете гордиться им, если он скажет правду. Объясните, что ложь разрушает отношения, к обманщику утрачивается доверие, которое потом сложно восстановить. Маленьким детям можно приводить примеры из мультфильмов, сказок, историй («Мальчик, который кричал: «Волк!»).

Если ребенку постоянно разъяснять последствия его поступков и их влияние на окружающих, у него больше шансов не повторять ошибок в будущем.





Екатерина
ИГОНИНА,
психолог МСППН

БУДУЩИЙ ДОСТОЕВСКИЙ?

Внуку 6 лет. Иногда такое расскажет – хоть стой, хоть падай! Так и хочется сказать: «Алеша, где ты такое слышал?», а сама думаю: вот одерну его, станет зажиматься, и погибнет будущий великий писатель! А дедушка наш только посмеивается: «Давайте, растите лгуна, сами потом наплачетесь!». Кто из нас прав?

Фантазии дошкольника – совершенно закономерный психический процесс, который очень важен для развития личности. Поэтому у ребенка желание фантазировать следует поощрять, а его воображению помогать развиваться. Вы же правы в том, что чем более нереальными кажутся придумки и небылицы ребенка, тем вероятнее, что из него вырастет очень творческий человек, как правило, с высоким интеллектом. А вот ложь или вранье, которых так опасается дедуш-

ка, имеют мало общего с развитием творческого начала – ваш внук прибегает к ним чаще всего для того, чтобы скрыть то, за что его могут отругать и даже наказать.

Отличить выдумку от лжи достаточно просто: в первом случае никакой личной выгоды малыш не преследует и не искажает преднамеренно реальность, а просто придумывает что-то новое. Кстати, ложь – повод для родителей пересмотреть принципы своего воспитания.

«ТВОРЧЕСКАЯ» ЛАБОРАТОРИЯ

Сыну 28. Не работает. Зато тащит домой всякий хлам, который находит на улице. Его комнату уже и комнатой трудно назвать. Начну убираться – сопротивляется: «Это моя творческая лаборатория! Не трогай», а сам за это время только полку сделал...

Можно предположить, что у молодого человека отсутствует потребность зарабатывать себе на жизнь из-за обеспечения его всем необходимым со стороны родителей. А вот желание творить – в том числе обдумывать свои проекты, подыскивать для них материалы и воплощать придуманное в жизнь – наверняка есть.

В данной ситуации важнее понять другое: что же вас не устраивает в происходящем: беспорядок в комнате из-

за нагромождения в ней различного хлама, отсутствие работы у сына и его неустроенность в жизни или же необходимость с вашей стороны обеспечивать взрослого человека, вполне способного зарабатывать самому, а также ухаживать за ним? В зависимости от того, что вы хотите в связи с описанной ситуацией, начните предпринимать определенные действия, которые в итоге помогут достичь желаемого вами результата.





**ЗДЕСЬ
И СЕЙЧАС**



Елена
ЛИТВИНОВА,
психолог МСППН

Жить иллюзиями – это значит пребывать в каком-то своем, вымышленном, а не реальном мире. Кто-то видит все «в черном свете»: замечает опасности там, где их нет; формирует заведомо неблагоприятное мнение о малознакомых людях; постоянно ожидает неприятностей. Другие, напротив, носят «розовые очки», создавая «воздушные замки» и выбирая соответствующие стратегии поведения. Но объективная реальность не подстраивается под вымышленную картинку, а остается такой, какая есть, во всей своей сложности и непредсказуемости. Рано или поздно приходится сталкиваться с тем, что окружает на самом деле, – реальными ситуациями, чувствами, людьми и отношениями. Иллюзия рушится, привычные алгоритмы поведения не срабатывают, и человек испытывает разочарование, тревогу и боль утраты.

Для того чтобы стать менее подверженным изломанному восприятию действительности, нужно прежде всего научиться отслеживать ловушки сознания и выбираться из них, возвращая осознанный контакт с реальностью

Зачем нам иллюзии?

Так работают защитные механизмы травмированной или недостаточно зрелой психики, которые направлены на снижение негативных переживаний, стресса, конфликтов – внутренних и межличностных. Психологам известны многие подобные защиты: отрицание, проекция, вытеснение, избегание, рационализация, смещение... Эти защиты делают эмоциональную боль переносимой и в начале жизни помогают ребенку адаптироваться к сложным ситуациям – прежде всего в значимых для него отношениях. С возрастом психика становится более устойчивой, накапливается опыт взаимодействия с людьми и расширяется вариативность реагирования на трудности.

Но однажды (особенно если в раннем возрасте неблагоприятная ситуация повторялась часто) выработанная защита закрепляется, и в психике уже взрослой личности представление об окружающем мире продолжает искажаться. Реальность предстает перед внутренним взором такой, какой ее проще воспринимать. И не важно, лучше или хуже эта выдуманная картина по сравнению с истинными об-

стоятельствами, – человек выбирает ее, потому что она привычнее.

Мозг, привыкший жить в мире иллюзий, услужливо предоставляет различные «доказательства». В литературе описаны наиболее распространенные ловушки сознания – когнитивные искажения, которые «подгоняют» реальность под созданные нашим бессознательным картины и формируют предвзятое отношение к себе, миру и людям. Для того чтобы стать менее подверженным изломанному восприятию действительности, нужно прежде всего научиться отслеживать такие ловушки и выбираться из них, возвращая осознанный контакт с реальностью.

Некоторые искажения мышления

Генерализация (обобщение)

Человек возводит в закономерность единичный случай. Например, однажды столкнувшись с неприятной ситуацией в поездке, распространяет негативное отношение на всю страну, которую посетил. Может работать и в «плюс»: прогулял контрольную – обошлось, значит, можно так

делать всегда. Такое «прогнозирование» закрывает перед человеком возможности, блокирует успех в жизни. Чтобы избежать деструктивного способа обобщения своего опыта, стоит научиться предполагать и другие варианты развития ситуации.

Черно-белое мышление (дихотомичное, или поляризованное мышление)

Распространенная ошибка восприятия, которая свойственна людям в состоянии стресса, нервного истощения. В таком случае человек не замечает полутонов. Все или очень хорошо, или совсем плохо. Вас любят или ненавидят. Впрочем, чаще преобладают все-таки «черные» мысли, особенно в состоянии тревоги или депрессии. При этом человек строит все более пессимистичные прогнозы будущего, что еще больше усиливает тревогу. Если же, напротив, восприятие крайне оптимистично («белый» полюс), то поведение может принять рискованный характер: снижается ответственность за результат собственных действий, возникают завышенные ожидания. Заметив у себя такое поля-

ризованное мышление, стоит остановиться в выводах относительно ситуации и предпринять попытку увидеть и оценить и положительные, и негативные ее аспекты.

Стереотипизация (навешивание ярлыков)

Это та же генерализация, но в случаях, связанных с общением (например, «мужчина не должен жаловаться»). Выход один – не судить о человеке по единственному поступку. Все люди уникальны и неповторимы, да и один и тот же индивид в разных условиях, обстоятельствах, эмоциональных состояниях ведет себя по-разному.

Катастрофизация (установка в любой ситуации предвидеть худший исход)

Люди, склонные «катастрофизировать», могут раскручивать такой вариант до бесконечности. При этом стоит просто остановить себя, отвлечься на что-то приятное, а затем проанализировать ситуацию и поискать другие возможные варианты.



Дисквалификация позитива (редукция)

Обесценивание собственных достижений, приписывание их случайности. Такому человеку можно посоветовать работать над своей самооценкой, учиться присваивать свои заслуги, хвалить и вознаграждать себя за них.

Предвзятость (искажение реальности в сторону негатива)

Такое направление мышления обусловлено эволюцией: внимание всегда акцентировано на негативных явлениях и избегает фиксации на позитиве. Это служит успешному выживанию вида за счет своевременного обнаружения опасности, однако не способствует повышению настроения и развитию умения получать удовольствие от жизни. Поскольку природа, создавая человека, не позаботилась о том, чтобы он испытывал чувство радости (для выживания это совсем не

обязательно!), нужно уделять внимание тому, чтобы замечать и принимать все то хорошее, что приходит в нашу жизнь. Конечно, значимые позитивные события мы замечаем, а вот получать удовольствие от мелочей – целое искусство. Овладеть им оказывается не так-то просто, но в награду можно получить более высокое качество жизни и стать счастливее.

Таких искажений мышления очень много, и эта тема раскрывается как в специальной, так и в художественной литературе. Можно почитать, например, книгу специалиста по философии сознания Томаса Метцингера «Тоннель Эго. Наука о мозге и миф о своем Я» или научно-фантастический роман Питера Уоттса «Ложная слепота». Это рекомендация для тех, кто решил отказаться от жизни в иллюзиях и повысить свою осознанность. Как это сделать? Учиться видеть вариативность окружающего мира, смотреть в лицо фактам, не быть категоричным в оценках, периодически «перепрошивать» установки и стереотипы.





ТЕСТ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ВООБРАЖЕНИЯ

Вам предлагается 12 вопросов. На них надо отвечать либо «да», либо «нет». Первая цифра в скобках (количество баллов) означает положительный ответ, вторая – отрицательный.

1/ Интересуетесь ли вы живописью? • (2, 1)

2/ Часто ли вы скучаете? • (1, 2)

3/ Рассказывая какую-либо историю, любите ли вы украсить ее красочной деталью, добавленной от себя? • (1, 0)

4/ Инициативны ли вы на работе, в школе? • (2, 1)

5/ «Широко» ли вы пишете, много ли занимаете места на бумаге? • (1, 0)

6/ Руководствуетесь ли вы в выборе одежды законами моды или собственным вкусом? • (2, 1)

7/ Любите ли вы писать длинные письма? • (2, 1)

8/ Слушая музыку, представляете ли вы какие-либо образы, связанные с ней? • (1, 0)

9/ Любите ли вы рисовать во время собраний или лекций на листе бумаги одни и те же фигурки? • (0, 1)

10/ Видите ли вы иногда цветные сны? • (1, 0)

11/ Любите ли вы мысленно бывать в тех местах, которые знаете лишь по рассказам? • (1, 0)

12/ Часто ли вы плачете, расстраиваетесь в кино? • (1, 0)

Подсчитайте очки:

14-17 очков

У вас богатое воображение. Если вы сумеете применить его в жизни, то добьетесь больших творческих успехов.

9-13 очков

Среднее воображение. Такое воображение встречается у очень многих людей.

От вас и только от вас зависит, сумеете ли вы развить его.

5-8 очков

Вы реалист в полном смысле этого слова. В облаках не витаете. Однако немного фантазии еще никому не вредило. Поэтому задумайтесь о себе.

<https://urok.1sept.ru/articles/526103>



ЖИВИ ПО ФАКТУ

В каждой профессии есть лидеры, звезды, «небожители», люди, внесшие заметный вклад в то дело, которому посвятили жизнь. Психология – не исключение. Однако вспоминать, рассказывать о них лучше тем, кто знал их лично, и... не только по работе, а, так сказать, в неформальной обстановке, без галстука. Вот такие заметки и легли в основу новой рубрики, а назвали мы ее «Психология в лицах».

ПСИХОЛОГИЯ В ЛИЦАХ



Забродин Юрий Михайлович

26.10.1940-08.12.2021

Советский и российский психолог, доктор психологических наук, профессор, проректор по межведомственному взаимодействию, советник при ректорате Московского государственного психолого-педагогического университета. Действительный государственный советник Российской Федерации 3 класса, вице-президент и член Президиума Федерации психологов образования России.



В.Э. Пахальян,
научный редактор журнала
«Психологическая наука и образование»,
ведущий специалист МСППН

*Фото Ю.М. Забродина предоставлены
автором из личного архива*

Пережившие войну и тяжелые послевоенные годы в детстве – особое поколение людей. Юрий Михайлович – один из них. В отечественной традиции мужского общения есть такая особенность – называть особо уважаемых людей по отчеству, без имени. «Михалыч» – так всегда величали его близкие друзья, коллеги и те люди, с кем он оказывался, случайно или нет, в тех или иных обстоятельствах. Попробуем понять и объяснить на примере нашего героя, как достигается такой статус.

Юрий Забродин получил свои первые жизненные впечатления и уроки на Урале, где он родился. Потом его семья переезжает в нашу северную столицу и развитие Юры происходит уже в окружении культурного и исторического пространства этого уникального города. В школе он серьезно увлекается точными науками

и после ее окончания стремится к продолжению образования в этой сфере. Но сразу поступить в вуз не получается, и Юрий продолжает готовиться к экзаменам, одновременно работая слесарем.

Усилия не пропадают даром – он становится студентом одного из самых крупных учебных и научных центров того времени, Ленинградского электротехнического института связи имени профессора М.А. Бонч-Бруевича. Чтобы понять прогрессивность этого учреждения, достаточно знать, что еще в 1949 году там велись исследования, на основе которых создавались практические разработки в области цветного и стереоскопического телевидения.

Здесь он успешно учится, получает диплом инженера, становится младшим научным сотрудником.

Явные способности в немалой степени послужили тому, что он становится участником работы, которую надо было сделать для экспериментов, проводимых в то время в Ленинградском университете на факультете психологии. И это событие определило дальнейшую профессиональную судьбу Юрия Михайловича.

Каких успехов он достиг – как психолог, какого профессионального статуса и т.п., каждый из вас может прочитать на разных сайтах. Например, в Википедии¹. Здесь же мы сфокусируемся на самом человеке, который жил тем, что его увлекало.

Трудно сказать, что в судьбе Юрия Михайловича было закономерно, что случайно, а что везением, но он почему-то всегда оказывался на передовой линии науки и практики. В частности, он один из тех, кто первым стал применять психологические достижения в сфере авиации и космонавтики, где разрабатывались методы психической регуляции деятельно-

¹ https://ru.wikipedia.org/wiki/Забродин,_Юрий_Михайлович

Сегодня практический психолог с достаточным опытом в области пси- хологической диагностики исходит из того, что среда и воспитание весьма могущественны, однако не всемогущи

Из книги «Психодиагностика»

сти и взаимодействия человека с ЭВМ, он создал с коллегами научную школу, которую теперь называют «Школа психофизики К.В. Бардина и Ю.М. Забродина».

В 90-е годы судьба бросает ему новый вызов: человек науки переходит к управленческой деятельности в Министерстве труда РФ (руководит работой Департамента профессионального обучения и развития человеческих ресурсов с 1991 по 2001 г.).

Накопленный научный потенциал не только помогает ему в управленческой

деятельности, но и позволяет активно заниматься просвещением (он читал лекции в Гарвардском, Колумбийском, Калифорнийском и Стэнфордском университетах США, Парижском и Берлинском университетах, университетах Осло, Хельсинки и Пекина).

Уникальность этого человека состоит еще и в том, что его очень высокий и многогранный формальный статус никак не был замечен в общении с обычными людьми. Мне повезло, что у нас с Юрием Михайловичем оказалось общее увлече-





ние – рыбалка. Сидя с удочкой на разных водоемах нашей необъятной родины, я видел, как этот человек проявляет себя в контакте с обычными людьми, с которыми мы там сталкивались.

Меня удивляло, что каждый из тех, с кем мы общались на природе, уже через несколько минут доверительно рассказывал ему что-то личное.

Позже, разговаривая с нашими рыбацкими соседями, я улавливал высокую оценку Юрия Михайловича. Они рассказывали мне, что с первых минут чувствовали его особую мужскую харизму, силу характера, компетентность во многих вопросах, которые постоянно встают в быту, в хозяйстве, на рыбалке, его потрясающую способность слушать людей и разговаривать с ними «на одной волне», проявлять уважение к каждому, кто бы к нему ни обращался по разным поводам.

Когда люди случайно потом узнавали о высоком статусе Юрия Михайловича, они удивлялись тому, что это никаким образом не проявлялось в общении с ним.

«Психологами не рождаются» (как и юристами, экономистами и т.п.). Профессия – это только та часть нашей личности, которая позволяет реализовать себя в деле. Но за каждой профессиональной оболочкой всегда есть просто человек. С его мечтами, увлечениями, характером и чувствами. Сплав всего этого и делает жизнь человека такой, какой он хотел бы ее видеть.

На примере личности Ю.М. Забродина легко понять, что даже тяжелые жизненные обстоятельства не могут быть оправданием того, что человек предает свои мечты, не позволяет себе двигаться туда, где ему интересно, где его душа может не только раскрыться полностью, но и принести максимальную пользу миру. Мой друг Михалыч часто говорил: «Живи по факту». Может, именно такая идея позволила мальчику Юре стать тем, кем он стал, получить статус «Михалыча», до конца жизни не бояться увлекаться тем, что становилось фактом его существования, и полностью отдавать себя этому, успешно достигая любых высот.

<https://mgppu.ru/people/301/202>

<https://psy.su/feed/8662/>

<https://mybook.ru/author/yu-m-zabrodin/psihodiagnostika-1/citations/?page=4>

ИЗ КНИГИ «Психодиагностика»

Развитие личности – это процессы изменений, которые происходят с человеком с момента его появления на свет.

Одной из причин безуспешного устанавливания контакта у взрослых с незнакомыми детьми бывает то обстоятельство, что они не способны приспособиться к кругу преобладающих интересов соответствующего возраста и выбирать – на основании этого – тему для разговора.

Методы индивидуальной работы возникли вместе с появлением собственно психодиагностики.

Работа с детьми требует прежде всего теплой заинтересованности и готовности вжиться в их чувства.

При работе с личностью следует учитывать то, что многие психологи обозначают как «полярность». В частности, это проявляется в том, что выделяются те ее стороны, которые называют «внешней» и «внутренней».



Ю.М. Забродин,
В.Э. Пахальян
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ

Эксмо-Пресс, 2010

Справочник посвящен одному из сложнейших видов работы практического психолога – психологическому консультированию. Собранные авторами-составителями материалы отражают сущность и основную проблематику современного психологического консультирования, способы его организации и проведения в разных условиях. Особое место уделено вопросам консультирования в системе образования, а также этическим аспектам этого вида деятельности.

Материалы справочника могут помочь как преподавателю – организовать и провести учебные занятия по данному учебному предмету, так и студенту – подготовиться к занятиям и успешно сдать зачет или экзамен. Книга также будет полезна практическим психологам и другим специалистам, работающим с людьми.

ТЫ — ЕЕ ДРУГ!





**Татьяна
ХОЗИЕВА,**
клинический психолог,
психотерапевт,
руководитель грантовых
программ социальной сферы
«Москва – добрый город»:
«Хаски-терапия» в 2021 году
и «Хаски-терапия: Начинаем
путешествие!» в 2022 году.

Многовековая селекция сделала из собак идеальных компаньонов и друзей человека. Братья наши меньшие проявили себя великолепными ищейками и охранниками, а для многих людей стали частью семьи. И это еще не все. С помощью канистерапии в тандеме с психологами собаки научились лечить.

Как одна из разновидностей энималтерапии канистерапия (*от лат. canis – собака*) имеет богатую и давнюю историю, суть которой – использование четвероногих друзей в оздоровлении детей и взрослых. Собаки помогали в больницах для душевнобольных, Зигмунду Фрейду ассистировала чау-чау Йоффи.

Этот неинвазивный метод отлично зарекомендовал себя в рамках комплекс-

СЕРТИФИКАТ ПОБЕДИТЕЛЯ

Конкурса грантов для СО НКО социальной сферы
«Москва — добрый город» в 2021 году

**БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ФОНД
«КЛУБ «ПРИКЛЮЧЕНИЕ»**

на реализацию проекта «Хаски-терапия: начинаем путешествие!»

Первый заместитель руководителя
Департамента труда и социальной
защиты населения города Москвы

А.Б. Александрова



2021



ной реабилитации. Существенное выравнивание эмоционального состояния, повышение мотивации подопечных к улучшению качества жизни – лишь малая часть «собачьего вклада» в восстановительный процесс подопечных.

Терапия с собаками: преимущества

В отличие от кошек, птиц, мини-пигов, используемых в энималтерапии, собаки оказались более терпеливы и отзывчивы. Способные мгновенно улавливать каждое движение и слово, они вызывают множество ответных чувств, что помогает установлению глубокого контакта с подопечными. А еще обученное животное легко доставить в нужное место и быстро адаптировать к новым условиям «труда».

Возможности метода

На одно из реабилитационных занятий пришел молодой человек с расстройством аутистического спектра, страдающий от навязчивых действий и страхов. Парень спросил: «А можно смотреть на собак, но не трогать?». Он боялся всего незнакомого, громко кричал от возбуждения. Большую часть первого занятия мы ориентировали подопечного в происходящем, и лишь к концу встречи он подо-

шел к собаке и робко протянул руку. На втором сеансе уже спокойно гладил псов (как будто так делал всегда!) и отдавал простые команды. Шаг за шагом формировался его позитивный контакт с животными. За пару месяцев навыки, полученные в процессе канистерапии, облегчили адаптацию юноши и улучшили его взаимодействие с социумом. Молодой человек стал чувствовать себя смелее в незнакомых местах с чужими людьми. Сейчас он самостоятельно ездит в общественном транспорте, делает покупки в магазинах и напрочь забыл о страхе перед четвероногими.

Другой пример. Девочка, занимаясь с логопедом, быстро уставала и теряла интерес. Формировать речь в таких условиях практически невозможно. Специалист стал брать на занятия фотографию собаки. Беседа о существе, изображенном на картинке, оказалась отличным решением для начала и закрепления плодотворного сотрудничества взрослого и ребенка. Можно ли назвать это канистерапией? – Безусловно, да. Ведь она индивидуальна по содержанию, но разнообразна по формам.

Среди основных можно отметить: наблюдение за собаками, сенсорное насыщение, психотерапию с участием животных, реабилитацию с формированием трудовых навыков.

Наблюдение за собаками, разговоры о них помогают формированию толерантности к людям и животным.

Сенсорное насыщение облегчает переживания стресса, сокращает дистанцию между клиентом и терапевтом, обеспечивает экологичное проживание сложных чувств.

Что дают занятия с собаками?

- ▶ восстановление психологического комфорта и снятие тревожности
- ▶ развитие личности и эмоционального интеллекта
- ▶ растормаживание речи и улучшение звукопроизношения
- ▶ расслабление и психологическую поддержку в трудных жизненных ситуациях и после травм
- ▶ преодоление депрессивных состояний и приступов агрессии
- ▶ улучшение внимания и памяти
- ▶ сенсорное насыщение и развитие моторики
- ▶ вдохновение и мотивацию к саморазвитию

Социализация людей с особенностями развития

Появление собак в детских домах и центрах семейного воспитания улучшило эмоциональный фон не только участников терапии, но и обслуживающего персонала. К примеру, подопечные из психиатрической больницы имени П. Б. Ганнушкина, посещавшие Хаски-парк, быстрее выздоравливали и социализировались.

Реабилитационная программа

Выбор форм реабилитации широк и зависит от ситуации и предпочтения: адаптивный ездовой спорт, танцы с собаками, аджилити (прохождение полосы препятствий) и так далее.

По степени включенности подопечного канистерапевтического взаимодействия можно сделать активным или пассивным.

Активное взаимодействие – это любая деятельность, требующая включения в процесс: игры и тренировки с животными, способствующие развитию психических функций, от движения до мышления и социализации. Пассивное (например, наблюдение за животными) подойдет тем, кто не может общаться с собакой напрямую, например, из-за сильной аллергии.



В зависимости от целей канистерапию разделяют на направленную – для решения определенных задач прошедшими обучением человеком и собакой, и ненаправленную – когда терапия происходит спонтанно (при наблюдении за животным или контакте с ним).

Канистерапия на дому: миф или реальность?

Для многих людей общение с собаками становится отдушиной при стрессе и дарит дополнительный жизненный ресурс. Но заводить животное только в ожидании терапевтического эффекта – не лучшая идея. Могут пострадать обе стороны, и ожидаемой пользы не случится. Приглашая в дом нового жильца, важно понимать: от вас потребуется ежедневное искреннее проявление душевных сил, материальных и физических ресурсов. Быть хорошим хозяином собаки – это не каприз, а скорее призвание – дарить и принимать любовь, бескорыстно про-

являть заботу и внимание. Можно сказать это взаимное служение друг другу.

Какие собаки могут быть терапевтами?

Породных ограничений не существует. При отборе собак тестируют на агрессивность, уравновешенность и обучаемость. После прохождения курса в паре с хозяином они обязательно сдают экзамен, получают свидетельство и только после этого могут использоваться в направленной активной канистерапии.

Показаний для канистерапии много, начиная от невротизации и снятия напряжения у взрослых, заканчивая сопровождением детей с особенностями здоровья (инвалидов, детей с синдромом Дауна, расстройством аутистического спектра) в рамках комплексной реабилитации и абилитации.

Противопоказание всего одно: аллергия на собачью шерсть и отказ от приема антигистаминных препаратов.



Читайте в следующем номере:



**Завишу от
мнения других**



**Вредные
привычки**



**Ни дня без
покупок**



**Пищевая
аномалия**

**ПСИХОЛОГИЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ**
№3 [95] 2022

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:

Я. Куркина, Е. Баранова,
И. Стафийчук, Н. Билык,
Л. Федоренко, Е. Литвинова

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

Использованы фотографии
из фотобанка Shutterstock

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

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

Точка зрения редакции не всегда
совпадает с мнением авторов

Журнал
распространяется
бесплатно



Телефон неотложной психологической помощи

051 8 (495) 051

С городского

С мобильного

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ЧАТ: WWW.MSPH.RU

- Центральный офис**
ГБУ МСППН
М «Комсомольская»,
Докучаев пер., д. 12
+7 (499) 975 32 72
- Филиал «ЦЕНТРАЛЬНЫЙ»**
М «Октябрьская»,
ул. Большая Якиманка, д. 38
+7 (499) 238 02 04
- Участковый отдел «БАУМАНСКИЙ»**
Прием населения осуществляется
по двум адресам:
М «Бауманская»,
Плетешковский пер., д. 7/9, стр. 1
+7 (499) 261 22 90 +7 (916) 106 44 41
М «Римская»,
ул. Новорожская, д. 4, стр. 1
+7 (916) 106 50 68
- Филиал «СЕВЕРНЫЙ»**
М «Аэропорт»,
проезд Аэропорта, д. 11
+7 (499) 157 96 67
- Участковый отдел «ГОЛОВИНСКИЙ»**
М «Водный стадион»,
3-й Лихачевский пер., д. 3, корп. 2
+7 (495) 454 40 94
- Филиал «СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Бабушкинская»,
ул. Летчика Бабушкина, д. 38, корп. 2
+7 (499) 184 43 44
- Участковый отдел «МЕДВЕДКОВО»**
М «Медведково»,
ул. Полярная, д.15, корп. 3
+7 (499) 477 30 67
- Филиал «ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Перово»,
ул. Плеханова, д. 23, корп. 3
+7 (495) 309 51 28
- Отдел психологической помощи молодой
семье «КОЖУХОВО»**
М «Выхино», М «Новокосино», М «Лухмановская»,
ул. Лухмановская, д. 1
+7 (499) 721 00 02
- Филиал «ЮГО-ВОСТОЧНЫЙ»**
М «Текстильщики»,
2-ой Саратовский проезд, д. 8, корп. 2
+7 (499) 742 91 81
- Участковый отдел «ВЫХИНО-ЖУЛЕБИНО»**
М «Выхино»,
Волгоградский проспект, д. 197
+7 (495) 377 31 48
- Филиал «ЮЖНЫЙ»**
Ближайшая ст. м. «Севастопольская»,
Чонгарский б-р, д. 15
+7 (499) 794 20 09
- Филиал «ЮГО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Скобелевская»,
ул. Изюмская, д. 46
+7 (499) 743 51 90
- Участковый отдел «АКАДЕМИЧЕСКИЙ»**
М «Академическая»,
ул. Новочеремушнская, д. 9
+7 (499) 724 26 05
- Участковый отдел «КУНЦЕВСКИЙ»**
М «Кунцевская»,
проезд Загорского, д. 3
+7 (499) 726 53 96
- Филиал «СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ»**
М «Планерная»,
ул. Вилуса Лациса, д. 1, корп. 1
+7 (495) 944 45 04
- Участковый отдел «ТУШИНО»**
М «Сходненская»,
ул. Подмосковная, д. 7
+7 (495) 491 60 66 +7 (495) 491 20 12
- Филиал «ЗЕЛЕНОГРАД»**
От М «Тушинская», М «Речной вокзал»,
г. Зеленоград, Березовая аллея, корп. 418
+7 (499) 735 22 24
- Участковый отдел «КРЮКОВСКИЙ»**
От М «Тушинская», М «Сходненская»,
г. Зеленоград, корп. 2028
+7 (499) 210 26 29
- Филиал ТиНАО**
М «Бульвар Дмитрия Донского»,
ул. Брусилова, д. 13
+7 (499) 234 12 20

Единая справочная: +7 (499) 173 09 09