

Всё только начинается!

Эпиграф

ГАЗЕТА ЮНЫХ ЖУРНАЛИСТОВ ШКОЛЫ № 309 ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА. № 1(25). 6 ФЕВРАЛЯ 2015



ВЫНОСИМ МОЗГ!

РЕДАКТОРСКАЯ КОЛОНКА

ОТ ЛЕВОГО ПОЛУШАРИЯ:

В нашей редакции появился новый мейнстрим — все погрузилось в психологию: надумывают псевдопроблемы, звонят в телефон доверия, готовят себя к роли родителей, справляют досуг с настоящим психологом, донимают детей дурацкими вопросами, в общем, отлынивают от подготовки к экзаменам как могут.

А между тем, началось новое полугодие — один из самых тяжелых периодов в жизни школьников. Медалисты намывают доски, цепляясь за последнюю возможность стать любимчиками, учителя с пристрастием готовят новые и новые самостоятельные работы, старшеклассники неустанно отслеживают вступительные баллы в перерывах между обсуждением нарядов для выпускного, и все это на фоне стабильного падения рубля

и уходящих в туман планов о летнем путешествии. Как быть, когда отсчет до ЕГЭ переваливает за 100 дней, когда началась пора ссор, авитаминоза и уныния, когда количество неисправленных тестов растет с геометрической прогрессией?.. Мы, конечно же, не знаем. Но предлагаем вам взять в руки наш новый выпуск и разрешить мозгу покинуть его черепную клетку. Не бойтесь, в финале он к вам вернется. А если нет, то Кулич докажет, что разум все только портит.

Мы постарались узнать, как правильно относиться к проблемам и научиться работать над собой. Что-то из этого нам даже удалось. По крайней мере, мы наконец-то разобрались, в чем отличие психолога от психиатра, спасибо детям. Итак, дамы и господа, мы начинаем!

ОТ ПРАВОГО ПОЛУШАРИЯ:

Мозг жуткий эгоист: мало того, что сидит себе уютненько в черепной камерке, мало того что над интересной книжкой, так он еще и все критикует, грозит впасть в депрессию из-за, извините пожалуйста, непонимания. Так мы ж его, как никто другой, понимаем, извините меня, лучших классиков поставляем: Толстовского там, Пушкинса и прочих не менее и не менее. Так как же все-таки получилось, что, окруженный чрезмерной лаской, наш мозг совсем опух? В общем, заперся, задымил, засел за Маркса — положение более чем критическое. Но в чем дело-то?

— Воздуха! Точно, на воздух его! — как-то однажды пришло на ум целой редакции одновременно, что само по себе является чудом.

— Ах, детская наивность, — сказала нам жизнь. — Выкурить сноба из кабинета невоз-

можно по определению. Господи, он держал дверь ногами, пел, когда мы пытались ему все логически обосновать, нашу смутную логику он видел насквозь, в общем, все было тщетно. Не знаю даже, что бы в итоге получилось, наверно писали бы о чем-нибудь другом, если бы нас вдруг не посетила простая, а, следовательно, гениальная мысль: «Да снести ему крышу, делов-то!» И понеслось...

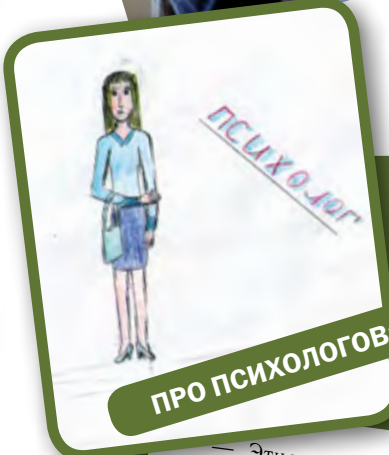
В принципе, этот номер — сущий рассказ о путешествии в мир практической психологии, о знакомстве с самыми замечательными мозгоправами о счастливом выздоровлении, о том, как, хорошенько оттолкнувшись от шумного острова с детьми, пройдя огонь и воду, пристали мы уже с тихоньким и миленьким Мозгом в счастливую бухту Дзуйхицу.

ДЕТОКРАТИЯ



МОЛОТОЧКОМ ПО КОЛЕНКЕ

После выпуска нашего первого номера под руководством нового редактора, мир перевернулся. И перевернулся он не потому, что одна из нас сократила поедание мяса, а вторая больше совсем не посещает сеть магазинов «Полушка», а потому, что ежедневно на двух тихих, спокойных одиннадцатиклассниц обрушивается целая волна детских криков, восторженно приветствующая нас. Теперь многие парни начальных классов дают нам при встрече «пяты», а девочки радостно обнимают и иногда дарят маленькие подарки, сделанные своими руками. Почти все дети знают наши имена и отдают нам свою запеканку в школьной столовой. Они сами придумывают и предлагают темы для будущих опросов и не сомневаются, что справедливость будет восстановлена, и главный голос будет за ними — детьми. Вот они, герои четвёртого этажа — Елизавета Шавкина и Ульяна Васильева, продолжающие самую популярную рубрику среди подрастающего поколения — «Детократию».



— Кто такой психолог и что он делает?

ПРО ПСИХОЛОГОВ:

— Эти психологи нужны, чтобы учителя к ним отводили детей, какие плохо ведут себя. Они пишут всякие бумажки, заходят в класс и смотрят, кто как хорошо себя ведет или плохо.

Алина, 2 класс

— Надо психологов, чтобы не психовать. Они что-то руками показывают и разговаривают, а у человека нервы успокаиваются.

Артур, 3 класс

— Психологи нужны, если есть бешеные люди. К ним приходят, чтобы издеваться, чтобы ты не психовал, и у тебя не болела голова. Психологи помогают всем.

Рагиб, 1 класс

— Психолог обычно нужен, чтобы дети не дрались и были воспитаны. Он должен помогать людям, чтобы они были хорошими. Он должен находить слова, чтобы человек понял. Все говорят-говорят про тебя, и только он тебя понимает.

Лина, 3 класс

— Психологи — это очень важно. Они существуют, чтобы людям объяснять, что нужно делать, чтобы быть спокойными, чтобы успокаивать людей, если у них что-то случилось. Они рассказывают людям то, что надо делать, чтобы успокоиться.

Лена, 4 класс

— Они не психологи, они психи. Они хотят нам мозги вырезать. Они психи, поэтому их назвали психологи.

Виталик, 3 класс

— Ну, психологи нужны для того, чтобы успокоить ребенка. Для взрослых не нужны психологи.

Катя, 3 класс



ПРО ПСИХИАТРОВ

— Чем психолог отличается от психиатра?

— Психолог нужен, чтобы успокаивать бешеных людей, а психиатр — чтобы их лечить.

Вероника, 4 класс

— Психиатр нужен, чтобы лечить пациентов от большой головы, а психолог спрашивает, что нарисовано на всяких картинках.

Вика, 4 класс

— Психолог занимается не с серьезными болезнями головы у людей, а психиатр с совсем большими, у которых с умом не в порядке. И психолог, и психиатр работают с больными людьми, только психолог работает в больнице, а психиатр в школе.

Костя, 4 класс

— Психолог — это псих! Он понимает таких же психов и даёт им таблетки. А психиатр — это бешеный человек, который успокаивает и понимает бешеных.

Сурен, 3 класс

— Психолог проводит беседы, если тебе плохо. И играет в развивающие игры с детьми. А психиатр проверяет твою психику (ну, бьёт кулаком по ноге там).

Алёна, 4 класс

— Я не знаю, как объяснить, кто такой психолог, а психиатр занимается с людьми чем-то странным.

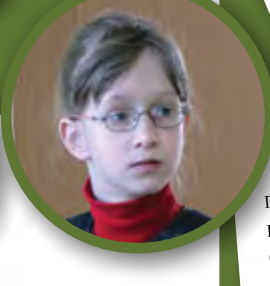
Олег, 4 класс

— Слово психолог происходит от древнегреческого слова «психо», что означает — душа. Психологи лечат своих пациентов внутренней душевной силой (активно машет руками и, блаженно улыбаясь, закрывает глаза). А психиатр сидит на стуле и болтает со своими клиентами.

Удумбара, 3 класс

— Психолог лечит психику, стучит молотком по коленке, лечит мозг и ум-разум, что-то там говорит. Психиатр лечит расстройства психические. Психиатр помогает, говорит, что надо делать, а психолог говорит, к кому надо обратиться.

Настя, 4 класс



В итоге, мы с детьми пришли к серьезному выводу: психологи — это чертовски нужные тётеньки. Даже эти очаровательные малыши знают, как необходима для людей поддержка и понимание, как важно уметь сохранять спокойствие. Это очень нужно, чтобы тебя кто-то бил молоточком по коленкам и приводил твой ум в порядок. Что ж, устами ребенка глаголит истина.

ДЕТСКИЙ ПРИГОВОР

Снова дикий визг и топот двух пар маленьких ног по длинному коридору. Голова раскалывается. Никакие тихие и спокойные игры не могут их заинтересовать дольше, чем на пару минут.

Прошло всего полчаса, а такое ощущение, что позади целая вечность, а дальше всё больше, хуже и громче. На помощь приходят только мультики про Мумми-Тролля и игра в кафе. В меня снова попытались запихнуть пластмассовый помидор. Из-за этого «обеда» чуть не забыла про суп, стоящий на плите.

— Илья, слезь с подоконника!
— Катя, не рисуй фломастерами на стене! — а в ответ мне визг.

Снова куда-то умчались, а потом грохот... И смех. И кто меня тянул за язык согласиться посидеть со своими двоюродными братом и сестрой?

Итак, есть я, есть большая квартира моей тётушки с огромным количеством бьющихся вещей и есть два младенца. Два гиперактивных и гипераллергических младенца, которых, к сожалению, нельзя подкупить сладостями.

Как выжить мне и при этом сохранить доверенных мне детей и квартиру?

Опять затишье... Ох, не к добру это! С ловкостью ниндзя я пробираюсь через заваленный детскими игрушками коридор, спотыкаясь о последнее препятствие и влимониваюсь лбом в дверь. Но синяк на лбу не настолько страшит, как то, что может ожидать меня в комнате. Захожу... Двухлетний Илюша сидит на стульчике, весь увешанный цветными бусами, а Катя что-то напевая расчёсывает ему едва отросшие

кудри. Так я и застыла на пороге, одновременно умиляясь этой картиной и пытаюсь понять, в чём подвох.

— Лизунька, а давай мы с тобой будем пинцессы, а Илюша — маленький пинц?

Молча киваю. Нет никакого подвоха.
— Тогда садись на мою квяватку, я тебя наяду, и мы поедим на бал, а то мы уже с пинцем готовы, а ты ещё нет.

— И как ты будешь меня наряжать? — интересуюсь я с опаской.

— Я тебе сделаю кьясивую пьичёску и дам свои любимые бусики.

В моих руках оказалась нитка разноцветных блестяшек. А в руках пятилетней девочки мои волосы.

Возможно, у девушек, читающих сейчас этот текст, по спине пробежит холодок, но на тот момент я готова была терпеть любые «пыичёски», любые балы, лишь бы не возвращаться к тому хаосу, что ожидал меня, как только дверь за спиной тётушки захлопнулась. Пускай мне пришлось терпеть издевательство над волосами, говорить за двух кукол Барби, изображающих принцесс, залезать под стол в «гости» к паде-чернице, у которой было три мачехи: Злючка, Колочка и Кренделёк. Зато дети остались довольны, и я, вся такая красивая, с миллионом резинок и заколок в волосах, тысячу бус на шее и огромным синяком на лбу, вернула подопечных живыми и здоровыми их маме. А сама пошла домой с мыслью о том, что о своих детях буду не скоро думать.

Лиза Шавкина



СОВЫ ПОД ПРИКРЫТИЕМ

С чего начинается ваш день? Мой с вопроса: «Как дела?» Для меня важно услышать, что у моих друзей и близких все в порядке. Если день начинается и заканчивается тем, что у всех всё хорошо, то он определенно прошел не зря, даже если был полностью посвящен ленивому валянию на диване.

Но я отлично знаю, как могу раздражать своим бодрым вопросом людей, которые по утрам десять минут перемешивают сахар в чае с надеждой, что это позволит им растянуть прекрасное ощущение полусна. Когда человек в таком состоянии, то чужая бодрость — как тряпка для быка. Между жаворонками и совами всего-то ... недопонимание. Особенно по утрам.

Хорошо известно, что жаворонки всегда легко просыпаются и готовы сразу окунуться в работу. Чем, конечно же, раздражают спящих на ходу сов, которые приходят в себя только в районе полуночи.

Психологи говорят, что быть жаворонком — естественнее, потому что совы появились только после изобретения искусственного освещения. Да и врожденных сов очень мало, всего 2-3 человека на тысячу.

Тем не менее, почти каждое утро я слышу оправдание: «Ну, я же сова». Можно только пожалеть плечами. Пусть каждый считает так, как ему приятнее. Может быть это такая мода.

Так я и не обращала внимания на эту фразу, пока однажды, по пути в школу, случайно не стала свидетельницей чужого телефонного разговора.

«Нет, все плохо. И я не хочу об этом говорить», — произнесла незнакомая девушка. К моему ужасу интонация оказалась мне знакома. Именно в таком тоне многие знакомые и даже друзья говорили мне, что они совы. И ведь, похоже, дело не в режиме сна и биологических часах...

Почему люди оправдываются словами: «Да я просто сова»? Это удобно. Человек говорит: «Я все ещё сплю и не хочу ничего обсуждать». Сказать такое проще, чем объяснить, почему у тебя сегодня плохое настроение. И легче, чем признавать, например, свое одиночество.

Ведь действительно удобнее соврать, что у тебя все нормально, чем признать обратное и попросить помощи. Сказать что-то другое взамен стандартного «все хорошо» — значит перебороть свою стеснительность и не побояться загрузить другого своими проблемами, своими «совами». Не каждый так может.

Нужно внимательнее присматриваться к людям, ведь возможно слова: «Я сова» — это просто ширма. И ведь не важно, близкий человек их произносит или едва знакомый. Стоит только спросить: «Точно? Все хорошо?». Иногда, я знаю, эти вопросы могут раздражать. Но день должен начинаться с того, что у всех все хорошо.

А если это не так, то теплая улыбка и дружеские объятия всегда могут помочь. Главное — вовремя разглядеть проблему под прикрытием.

Анна Козлова



СВОБОДУ ДЕТОЧКИНЫМ!

Наверное, каждый из вас был свидетелем подобной сцены. Магазин детской одежды: трёхлетний мальчик и его мама выбирают, допустим, новый свитер. Мальчик плачет и капризничает: «Хочу синий свитер!», а маме уже приглянулся красный, и она упорно игнорирует хныч сына. Тот закатывает истерику, мать начинает нервничать, ей стыдно за такое поведение сына перед незнакомыми посетителями магазина, а может, она просто устала. Вначале мама стыдит мальчика: «Ты ведёшь себя некрасиво!», дальше в ход идут угрозы: «Сейчас вообще ничего не купим», потом женщина срывается на крик, потом отшвыривает шлепок по пятой точке. Удивительно, но это не имеет должного результата, и пара шумно уходит из магазина: она — взвинченная и злая, он — заливающийся самыми горькими слезами. Случайные покупатели, бывшие минуту назад раздражёнными и недовольными режущим слух детским плачем, теперь осуждающе смотрят вслед матери.

Со стороны очевидно, где женщина поступила неверно, но мать видит ситуацию иначе, потому что в сознании работают материнские истины: «Я старше и лучше знаю, что ему нужно. Мне неловко за истерику сына, ведь люди подумают, что я плохая мать. Ребёнок должен понимать, что за несоответствие моим желаниям он будет наказан».

Малыш, потрясённый до глубины души таким конфликтом с самым дорогим ему человеком (для многих детей расстройство мамы — настоящая трагедия), выносит соответствующие уроки: «Я не имею права выбора, пусть за меня решает кто-то другой. Кто старше, тот и главнее. Общественное же мнение и осуждение куда важнее отстаивания своих прав и своей точки зрения. Своё же мнение лучше держать при себе, а сильным не перечить. Если маленький и слабый не исполняет мою волю, на него нужно накричать».

И вот на глазах нежная фиалка превращается в зубастое растение.

До сего момента живущий, чтобы радоваться и быть счастливым, кроха, заполняет свои мысли взрослыми формальностями, жестокостью, навыками льстить и врать. После этого в его голове произойдёт ещё не один переворот, и мать, продолжая использовать свои методы воспитания, однажды будет ошарашена, увидев, что сын эти методы зеркально обернул против неё и к пяти, семи, тринадцати годам научился хамить и огрызаться.

Что же делать, чтобы не вести себя, как мама мальчика? Всю свою педагогическую практику на этот вопрос старается отвечать директор Института Неформального образования ИНО Дима Зицер. Его новый для российской педагогики гуманистический подход к организации учебного процесса претендует стать методикой образования будущего. В Петербурге уже существует школа Димы Зицера «Апельсин», где гуманистическая педагогика практикуется в полном объёме. К счастью, методы Зицера — это не только про школу, это вообще

про жизнь и отношение к ней. Одной из частей учебного процесса в этой школе является работа с мамами и папами, где и даются ключи к дверям с надписью «Как быть хорошими и счастливыми родителями».

Итак, самое фундаментальное правило: уважать ребёнка как человека. Личностью в три года, конечно, не становятся, но если даже в таком возрасте не унижать его человеческого достоинства, признавать его право на выбор, не акцентировать внимания на вашем социальном неравенстве, молодой подопечный обязательно станет личностью. В конце концов, какое судьбоносное и ответственное решение может принять ребёнок трёх лет? Будет ли зависеть вся его жизнь от выбора, скажем, блюда на ужин? Родители ухитряются решить даже такие мелочи за своих родных.

Ещё одно усилие над собой: подавить собственный эго. Вот типичные фразы эгоистичного отношения к детям, которые я многократно слышала от знакомых мам

и пап: «Мой ребёнок по струнке у меня ходить будет, а подрастёт — отправлю в Суворовское, чтобы сделали из него человека. Мой ребёнок несомненно гениален, его жизнь расписана по часам, и на глупости сверстников времени нет: шахматы, фигурное катание, скрипка, балльные танцы, японский, плавание и ещё, и ещё, и ещё... Мой ребёнок с малолетства причиняет дранть полы, готовить обед, стирать бельё и знает, что будет наказан, если не вымоет за собой тарелку.» Вот только ребёнок по-прежнему человек, а не игрушка, он не раб и не слуга, а потому не обязан беспрекословно подчиняться.

Попробуйте так распоряжаться соседским ребёнком. Не получается? Потому что не ваш. Но почему-то своему, родному, мы причиняем больше боли, чем кому-либо постороннему. К тому же детские мысли и желания часто не совпадают с родительскими, но они и не должны совпадать. И сколько раз авторы этих фраз мне возражали: «Ребёнок не может сам знать, чем хочет заниматься! Он хочет играть в компьютер, а не развиваться духовно и физически, и наша обязанность навязать ему какое-то дело в жизни. Он ещё спасибо скажет!» Конечно, здорово, если родители угадывают со способностями ребёнка, и в итоге делают из него виртуоза игры на фортепиано. Но такие совпадения родительского желания и детских способностей случаются редко. Например, мои мама и папа очень хотели видеть меня скрипачкой. Я потратила 7 лет на ежедневные

репетиции, уроки сольфеджио, но так ничего и не добились — таланта нет. Сколько слёз было пролито на репетициях, сколько комплексов из разряда «я бездарность» успело наплотиться в сознании. Даже сейчас боюсь любых выступлений перед публикой: сцена и всеобщее внимание навсегда стали для меня ассоциацией неудачи и позора. Потому я уверена, что долг родителя не устроить досуг чаду во что бы то ни стало, а создать такие условия, чтобы ребёнок сам определил, что ему интересно и что у него получается. И наконец, перестаньте ожидать от ребёнка действий взрослого человека. Ест руками — пусть ест, это его личный эксперимент, направленный на изучение мира. Перестаньте нервничать и психовать из-за того, что не можете втиснуть в голову малышу правила этикета, приличия, ибо дети гораздо лучше и счастливее взрослых — их не волнует чужое мнение. А вас не должно волновать мнение чужих о вашем малыше: пусть хоть сычами надуются, какое это имеет значение, если самому дорогому и близкому вам человеку хорошо? Попробуйте за компанию с ним есть руками, и вы увидите, что это невероятно смешно и весело. Достаточно освободиться от проявлений гордости, властности, надменности, и эмоции от общения с детьми со знаком минус превратятся в эмоции со знаком плюс.

Алина Антипина



СПАСИТЕ НАШИ ДУШИ!

КОРРЕСПОНДЕНТЫ «ЭПИГРАФА» РЕШИЛИ ПРОТЕСТИРОВАТЬ ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ И ПОДЕЛИТЬСЯ С ЧИТАТЕЛЯМИ ТЕМ, ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО.



ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПСИХОЛОГА: «Я уже довольно долгое время занимаюсь актерским мастерством. Выступаю на больших сценах, играю сложные драматические постановки. Но дело в том, что за массой чужих ролей, чужих мыслей, вымышленных страстей и характеров, я теряю себя, свою истинную сущность.

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: Во-первых, стоит выбирать роли по душе, в идеале — играть самого себя с небольшими отклонениями от основного характера.

Во-вторых, давать себе отдых от актерского мастерства, устраивать и длительный отпуск.

В-третьих, пойти учиться куда-нибудь дополнительно, осваивать новые горизонты, чтобы можно было переключаться на другие задачи.

И, наконец, научиться так искусно вживаться в роль, чтобы оставаться на грани реального и театрального «я».

ЭКСПЕРТИЗА АВТОРА: Она меня очаровала! Своей легендой я ее ошаршил, она не могла найти слов. Поначалу ей было очень трудно: актера может понять только актер или режиссер, а дай автомеханику починить вертолет, так он и вовсе расплачется.

Мне было жаль бедную девушку, я врал с такой уверенностью, а она так искренне верила, так хотела мне помочь. Сами по себе советы не заключали в себе практической помощи. Все я это знал, активно использовал. Но сам разговор повлиял на меня положительно, мне стало чудовищно приятно. Она меня слушала, я был симпатичен ей, а она мне. Милая девушка пыталась найти другие причины возникновения этой проблемы. Пришла к выводу, что у меня нет внутренней гармонии, что по устройству личности я, скорее всего, циклотимик (личность с многократной волнообразной сменой состояний возбуждения, от возвышенного и подвижного, до депрессивного и ригидного). Выяснила, что я глобально запутался в себе и в жизни. Но все это не разочаровало меня, ведь после ее «вы творческий человек, вам это свойственно», мне захотелось засыпать ее цветами и конфетами.

Еще меня порадовало то, что она не советовала мне отказаться от профессии, хотя я намекал на это. Сказала, что если мне это нравится, то прекращение этой деятельности приведет только к глубокой депрессии, пьянству.

«Многие психологи начинают ненавидеть людей из-за постоянных жалоб и нытья, — говорила она мне. — это называется профессиональное выгорание. Возможно, и в вашей жизни существует такая проблема».

Еще меня удивили её «МХАТовские паузы». Я думал, что она не знает, как мне помочь, но оказалось, что она придумывала способы решения такой причудливой проблемы. Эти моменты раздумья были мне также приятны, просто как факт, что тебе отвечают не по учебнику, а изучают как новое вещество в психологической таблице. Интересно было вот так сидеть, общаться с незнакомым голосом из трубки, рассказывать ему вымышленные проблемы и чувствовать себя от этого счастливым.

Михаил Кулишкин

ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПСИХОЛОГА: «Мне кажется, что я слишком умный для общения со своими сверстниками? Как быть?»
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: Во-первых, я услышал, что можно поискать какие-нибудь кружки по интересам, где ты обязательно найдешь единомышленников, когда начнешь выдвигать собственные идеи и предложения, не стесняйся участвовать в дискуссиях и спорах на интересующие тебя темы.

Во-вторых, наладить качественное общение через сеть. Например, попробовать поискать сообщества и паблики в популярных социальных сетях, где точно найдется кто-нибудь, разделяющий твои увлечения. Создать собственный блог, писать интересные другим посты. Если кому-то будут любопытны твои мысли, то рано или поздно ты найдешь человека, который захочет поговорить с тобой в реальной жизни.

В-третьих, если ты все равно чувствуешь себя одиноким в своих увлечениях, учась

в старших классах, то потерпи, дождись поступления в вуз. Твой выбор места учебы должен быть осознанным, ведь на факультете, который нравится тебе, обязательно окажутся люди, интересующиеся тем же, чем и ты.

ЭКСПЕРТИЗА АВТОРА: Что ж, я полностью согласен с мнением психолога, что отсутствие единомышленников в классе или ближайшем окружении совсем не значит, что их не существует в мире вообще. Привлечение современных технологий может значительно облегчить поиски друзей по интересам, главное верить и прилагать усилия. Знакомства не возникают на пустом месте — для них нужна определенная почва, роль которой могут сыграть кружки и собрания... скажем, любителей фильмов в жанре фэнтези. Ну, или что там еще нравится одинокому школьнику, считающему себя «человеком с богатым внутренним миром»? В общем, все варианты хороши, но мне кажется, что все-таки ждать поступления в вуз

исключительно ради поиска новых друзей — это тот путь, который должен оставаться в качестве даже не плана «Б», а, скажем, «Д» или «Ж». Ведь если ты не сумеешь наладить контакты в школе, то на первом курсе университета едва ли что-то резко поменяется. Мне не хватило совета про то, что стоит посмотреть на себя со стороны. Может, ты сам ведешь себя так, будто пытаешься возвыситься над толпой, а потому и отталкиваешь от себя сверстников? Может быть, ты не такой уж «мегаум», каким пытаешься себя представить? Задумайся, человек!

Евгений Мазуров



ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПСИХОЛОГА: «У меня всё очень плохо, я в депрессии»

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: Я ожидала многого, но не совета довести в своих мыслях ситуацию до абсурда. Как? Женщина из трубки хочет усугубить ситуацию до невозможности? Я удивляюсь и прямым текстом говорю, что не верю ей. Она ожидала этого, поэтому сразу поспешила разъяснить, взяв настоящий пример из жизни — опоздания. Вот, например, опаздываешь ты в школу. Плохо это? Безусловно! Почему? А почему — не знаешь. Психолог предлагает посмотреть на это в перспективе. Вот опаздываю я в школу, пришла ко второму уроку, а важная тема пропущена. И дальше события накручиваются как снежный

ком: тема пропущена, новый материал не усваивается, успеваемость по этому предмету ухудшается, я заканчиваю одиннадцатый класс с плохими знаниями, заваливаю ЕГЭ и не поступаю в универ. И все, конец мечте... Но именно в этот момент до меня доходит. Ситуация абсурдна. Сразу на сердце становится легче. Я улыбаюсь, благодарю за совет и кладу трубку.

ЭКСПЕРТИЗА АВТОРА: Как забавно получилось. Совет, который я получила, действительно помог мне. Я заметила, что стала проще относиться к проблемам и меньше переживать. Страх перед самим звонком отступил. Безусловно, я поверила в свое депрессивное состояние, вжилась в эту роль, поэтому звонить

в службу психологической поддержки было страшно. От грусти мне предложили попить пустыринок и вспоминать чаще хорошие моменты жизни. Как ни странно, этот звонок помог мне, и я уверена, поможет и другим, главное перешагнуть страх и нажать на кнопку вызова.

Дарья Федорова



ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПСИХОЛОГА: «У меня такая внешность, что меня не воспринимают всерьёз, для окружающих я всего лишь «кукла Барби!»

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: Я очень долго пыталась дозвониться, поэтому услышав, наконец, голос психолога выдала сразу: «Меня никто не воспринимает всерьёз! Думают, что я кукла Барби какая-то. Я не против такого прозвища, но не когда его используют как оскорбление!» В ответ наступило задумчивое молчание. По-моему, моя собеседница оказалась в замешательстве. «А почему вам не нравится, когда вас так называют?» — наконец выдавила она из себя. Что ж, врать так до конца! «Отпускают шутки в мою сторону насчёт недалёкого ума и легкомысленности...», — стала я описывать проблему.

Минут пять консультант горячей линии пыталась подобрать слова, чтобы объяснить поведение выдуманного мною одноклассника. От нее я узнала, что люди зачастую самореализуются за счёт чужих успехов. «Иногда они просто не могут смириться с вашей красотой и достижениями», — после этой фразы я почувство-

вала, что мне приятно это слышать. Мы разговорились, она поведала мне некоторые истории своей жизни с похожей проблемой, привела в пример «живых» кукол и рассказала, как они извлекают плюсы из своего образа.

Итак, советы для меня. Во-первых, изменить отношение к ситуации. Пусть окружающие смеются столько, сколько влезет. Главное, пропускать их попытки оскорбить тебя мимо ушей.

Во-вторых, можно изменить своё поведение. Смеёшься? Ты глупая! Фотографируешься? Ты глупая! Не хочешь, чтобы твои привычки и интересы поднимали на смех, откажись от них.

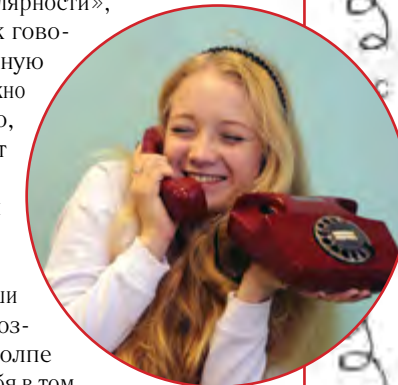
В-третьих, возьми и измени внешность. Тебя дразнят глупой блондинкой? Перекрась в брюнетку! Это повергнет всех в шок, а издёвки из-за цвета волос точно прекратятся.

ЭКСПЕРТИЗА АВТОРА: После разговора с психологом я поняла, что ситуация, которую я смоделировала, не безвыходная. Никогда не надо обращать внимание на мнение «стада» и упрекать себя за что-то, что дала тебе природа. Зачастую

люди просто не переносят свои неудачи и ищут тех, над кем можно подшутить, чтобы спрятать свои комплексы и недостатки. Насмешки являются своеобразной «данью популярности», поэтому, как говорится, «чёрную кошку не должно волновать то, о чём говорят серые мыши». Если ты стал заложником стереотипов — круши их! Не дай возможности толпе упрекнуть тебя в том, что к тебе не относится.

Положив трубку, я испытала облегчение от мысли о том, что лично мне не придется краситься в чёрный цвет, а завтра я снова обниму своих любимых одноклассников, по которым после окончания школы буду очень скучать.

Елизавета Шавкина



ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПСИХОЛОГА:

«На меня не обращают внимания молодые люди! В проблеме, старой как мир, я узнаю себя и своих подруг: меня не любят, я не красивая, я никогда не выйду замуж. Парни общаются со мной исключительно как с подружкой, встречаются с какими разукрашенными куклами, рассказывают, как они счастливы, а я вечно одинока и никому не нужна. Почему так происходит?»

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: Прежде, чем давать советы по решению проблемы мой психолог объяснила, что такая ситуация вполне естественна. Ведь у всех нас разные периоды взросления: одни встречают свою первую любовь в детском саду, другие только на старших курсах университета. Кроме того, статус подруги имеет свои плюсы. С девушкой можно порвать отношения в одночасье, старые же друзья намного надёжнее и роднее. Может, вами слишком дорожат, не хотят терять и портить тёплые дружеские отношения какой-то пошлой любовью, которая в юном возрасте нередко надумана? А еще психолог усомнилась в том, что звонящая ей девушка некрасива и непривлекательна. Скорее всего, она слишком умна, принципиальна и требовательна, чего в силу своего возраста не может пока оценить ее окружение.

Что делать? Вот такие я получила советы: Во-первых, не превращать поиск абстрактной пары в цель жизни, а направить свою энергию в другое русло, например, на подготовку к ЕГЭ. А если не хватает вдохновения, черпать его из того, что сильно воздействует на эмоции — книги, музыка, фильмы, спектакли;

Во-вторых, оглянуться вокруг и понять, что мир не замыкается на вашей проблеме: рядом с вами бурлит интересная жизнь,



в которой вас ищет тот единственный, и которую вы в упор не замечаете!

В-третьих, полюбить себя, перестать сомневаться в собственной уникальности и привлекательности. Главное — научиться нравиться самой себе. Необходимо учиться ценить свои достоинства. Например, умение по-настоящему, на равных, дружить с представителями противоположного пола для девушек — большая редкость.

И, наконец, думать о своём здоровье. Ночи рыданий, успокоительные таблетки и постоянное нервное напряжение не приблизят вас к мечте. Попробуйте массаж и витамины. Не забывайте, что вы молоды и только-только начинаете жить! Какие ваши годы!

ЭКСПЕРТИЗА АВТОРА: Я скептически относилась к психологам, пока сама не набрала номер горячей линии. Пока записывала советы и общалась с незнакомым голосом, не заметила, как пролетели минуты и счёт пошёл на часы. Зато заметил телефон: он разрядился и выключился. И почему-то от этого стало непреодолимо грустно. На время беседы с девушкой на том конце трубки я приобрела друга, который стремился меня понять, которому не всё равно, который никогда не оставит без внимания и поддержки. И когда я потеряла этого тайного, анонимного друга, осознала: телефон доверия — это жизненно необходимая штука. Мне сходу разложили по полочкам кусочки моих переживаний, расставили необходимые акценты в проблеме и убедили, что мне не о чем беспокоиться в свои семнадцать. Не утешили, а убедили. Надеюсь, и вас тоже!

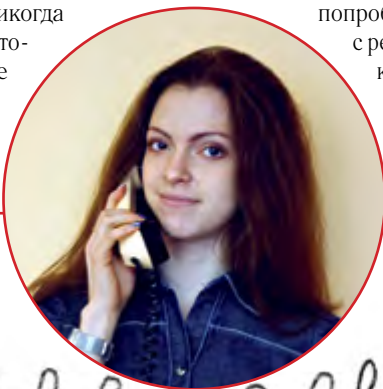
Алина Антипина

ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПСИХОЛОГА: «Я в этой школе новенькая и у меня не получается легко и быстро стать своей. Как влиться в коллектив?»

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: Первая фраза, которую я услышала из трубки: «Здравствуйте, служба психологической помощи» и... молчание. А потом мое невнятное «Э-э...». Я с трудом изложила свою проблему. Мне кажется, нужно было как-то меня разговорить что ли, расположить к доверию. А он просто молча ждал моих слов! Как будто я звоню в службу поддержки каждый день и знаю, что нужно говорить... Его равнодушные действительно выбило меня из колеи. Я не знала, что будет так сложно поделиться своей проблемой с незнакомым человеком, который не охотно шел на контакт. «Если что — звони! — такой была последняя фраза, которую я услышала, а потом поспешно положила трубку. А между ними созрело основное решение проблемы, которое можно сформулировать ниже указанной фразой.

Чтобы найти общий язык с ребятами, нужно понять их отношения в классе и распланировать роли, определить основные ценности в группе, попытаться выяснить, чем они живут и как принято общаться.

ЭКСПЕРТИЗА АВТОРА: Господи, я думала, это мучение никогда не закончится! Было настоящее психологическое испытание, а не психологическая помощь! Монотонный голос в трубке



Елизавета Торопова

просто убивал меня. И это называется «служба помощи»? Да какая там помощь?! В процессе разговора я начала задумываться вовсе не о том, как найти общий язык с новыми одноклассниками и влиться в коллектив, а как просто элементарно поддержать беседу с человеком на том конце трубки. Периодически в нашем диалоге с консультантом возникали очень неловкие долгие паузы, от которых просто «крышу сносило». Слава Богу, что я нашла, чем заняться в такие моменты: я записывала «советы», которые мне давал молодой человек. Да я его даже психологом не могу назвать! И советы особо полезными мне не показались! «Не торопиться, набраться терпенья...» А то я сама не знала, что найти общий язык с новыми ребятами моментально не получится!

Я думала, что позвоню, выговорюсь и наступит какое-то душевное спокойствие. А получилось наоборот. Только себе нервы потрепала. Возможно, мне просто попался неопытный оператор. Не исключено, что в другой раз мне бы помогли. А может быть, мой консультант специально молчал в трубку и не был особо разговорчивым, чтобы на контрасте показать, что я все же могу идти на контакт?

Из всего этого я сделала вывод: попробую сама найти общий язык с ребятами и не прислушиваться ко мнению непрофессионала.

ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПСИХОЛОГА: «Если я провалю все экзамены, я попаду в армию. Я очень боюсь армии!»

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: Спокойный, немного усталый голос психолога, сразу осадил «Еще только середина года, рановато думать об экзаменах». Я не сдавался: «Я уже провалил декабрьское сочинение, а дальше еще сложнее». С ее стороны попытка прекратить мою панику наводящими вопросами. «Вам уже точно сказали?» и следом «Вы делали работу над ошибками?» Я ответил: «Нет, я только просмотрел. Там двадцать пунктуационных и неизвестно сколько орфографических...» Но твердый, спокойный голос продолжал искать решение: «Вы готовились? Какие у вас оценки по предмету. Как русский, литература?»

Пришлось сознаться, что плохие оценки часто хватаю из-за волнения. И не смотря на тщательную подготовку, о которой тоже спросила психолог, больше всего пугает армия. Ее неизбежность в случае неудачи давит и заставляет еще больше волноваться.

«Что вас так страшит в армии? — переключилась моя собеседница, — Во-первых, если вы провалите экзамены, а это надо еще умудриться, вас никто не призовет со справкой. Никому вы там не нужны без аттестата. А во-вторых никто еще там навсегда не оставался, годик отслужите и все, свободны!»

«Главное, чтобы эта свобода не стоила слишком дорого...» начал я снова о своих опасениях. «Не бойтесь, — примирительно сказала женщина на тот конец трубки, — Это контрактников отправляют в горячие точки, а такие как вы, срочники, в безопасном месте служат, все равно, что в спортивном лагере»

«Так, что вы мне посоветуете в итоге?» — решил я получить окончательный, четко сформулированный совет.

Решение моего вопроса в устах психолога выглядело так: узнай, когда можно переписать сочинение, подготовиться и переписать. А для экзаменов подыскать репетиторов. Да, и узнать в школе подробнее о призыве. И главное не волноваться!

ЭКСПЕРТИЗА АВТОРА: Видно, что говорил со мной опытный специалист. К моей «проблеме» она отнеслась сначала с легким скептицизмом, но затем, услышав, что «все запущено», дала дельные советы, которые хоть и лежат на поверхности, вполне были уместны в той ситуации. Особенно успокаивающе на меня действовал голос. Становилось ясно, что человек по ту сторону телефона находится выше проблемы и с легкой усталостью и снисхождением смотрит сверху вниз на меня, как на что-то уже тысячу раз пройденное и легко решаемое. Она отчасти смогла, какими-то полунамеками донести до меня, насколько моя проблема мала и не критична, и я в конце беседы совершенно бы успокоился, будь это не легенда, а реальная ситуация. Вывод: звонить на телефон доверия можно. Результат же зависит от того, на какого специалиста попадешь.

Илья Дейкун



ЛЕГЕНДА ДЛЯ ПСИХОЛОГА: «Я боюсь плохо сдать экзамены, не поступить в вуз и разочаровать родителей».

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ: Честно сказать, я очень волновалась звонить. Быть может от того, что проблема надуманна или просто непривычно обращаться к психологу, я это никогда не делала. И вот, после долгих попыток дозвониться, я слышу ответ и начинаю причитать: «Мне так страшно, я так нервничаю. А вдруг не смогу? Вдруг не поступлю? Что же делать, как же быть? Я не дам. А-А-А!»

Главный совет я получила такой: ЕГЭ — это большая проблема и для детей и для родителей, все его бояться. Это нормально. У тебя все получится!

Тут мне захотелось добавить: «Бла-бла-бла». Этот ответ меня не устроил, и дальше я попыталась немного прибавить значимости своей ситуации: «Просто мои родители разрешили мне уехать в другой город, чтобы я поступила именно в этот конкретный ВУЗ, поэтому я их очень разочарую, если не поступлю». Диспетчер почему-то все время кашляла, пока я это говорила. Мне было так неловко. Как будто бы намек: «Отвяжись ты от меня уже со своей ерундой, рефлекслирующая школьница! У людей вон похлеще проблемы, пневмония, например...» В то, что я живу в другом городе без родителей, она явно не поверила. А это была единственная правда из всего моего рассказа.

«Если все так, как ты говоришь, и ты действительно живешь одна, то ты очень самостоятельная и у тебя все получится!», — подвела итог разговору психолог. Поверить в то, что все у меня получится — вот ключевое решение моей проблемы.

ЭКСПЕРТИЗА АВТОРА: Эти две минуты своей жизни я оставлю в списке «самое бесполезное времяпровождение». Психолог абсолютно не оправдал моих ожиданий, потому что такие советы мне даст любая тетенька в метро. Фразу «у тебя все получится» как будто записали на диктофон. Да и доброжелательности моему «врачу» точно не хватало. Мне кажется, меня слушали, закатывая глаза и попутно листая ленту новостей. Впрочем, пока я делилась своими переживаниями, тоже обновляла ленту в соцсети, ибо услышать что-то действительно полезное я уже не надеялась. Разговор наш был не долгий, она явно хотела от меня скорее отделаться, видимо наткнулась на сенсацию.

Но если вам совсем не с кем поговорить, не от кого услышать даже такие очевидные вещи и получить псевдоподдержку, то смело берите телефон в руки. Быть может, если бы у меня была серьезная проблема, разговор пошел бы иначе, и его результативность была выше. Надо признать, что голос в трубке был очень спокойный и уверенный, пусть советы — клише, но некоторая иллюзия того, что меня хотят услышать сложилась.

P.S. Дорогие выпускники, если вас действительно тревожит эта проблема, то я вам даю свой совет: «Не парьтесь». Ведь всегда можно отдать свой долг Родине или натянуть на себя белое платье. И это уж точно оригинальнее, чем просто следовать мейнстриму и поступать в ВУЗ.

Ульяна Васильева



ПО ТУ СТОРОНУ ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ

Да, порой эксперименты приводят к по-настоящему жарким диспутам! Вот и редакция «Эпиграфа» не удержалась от обсуждения: кто-то жалел о том, что, возможно, больше никогда не сможет поговорить с тем самым телефонным психологом по душам, чтобы решить свои настоящие проблемы. А кто-то, напротив, всячески возмущался удивительно глупым советам с другого конца провода. Однако ответ на один вопрос захотели получить все без исключения: что чувствует сам консультант, когда пытается помочь абонентам? Ведь если представить, на сколько разных вопросов приходится ему отвечать — мозг попросту взорвется от перегрузки! К счастью, профессионалу и такое трудное дело по плечу — в этом нас убедила Дина Валеева, психолог-консультант и координатор телефона экстренной психологической помощи для детей и взрослых, согласившаяся поучаствовать в работе круглого стола с корреспондентами газеты «Эпиграф» прямо в 309-й школе.

Эпиграф: Дина, как давно существует ваша служба?

Дина Валеева: Наш телефон экстренной психологической помощи является одним из первых в России, он действует с 1989 года. Изначально его полное название звучало так: «Телефон экстренной помощи для детей, подростков и их родителей», но сейчас он называется «для детей и взрослых», чтобы не ограничивать абонентов по возрасту.

Э.: Поскольку гвоздевая тема нашего номера — обращение школьника, подростка на телефон доверия, нам бы хотелось получить обратную связь от психолога, понять, что чувствует специалист на другом конце телефона, привязывается ли он к своим подопечным? Насколько близко к сердцу принимает чужие проблемы?

Д. В.: Я бы не стала утверждать, что за один телефонный разговор можно привязаться к человеку. Да, между клиентом и консультантом возникает некая эмоциональная связь, эмпатия, позволяющие второму прочувствовать проблему звонящего. Но специалисты понимают: в тяжелых ситуациях, когда, например, у абонента умер кто-то из родителей, к сожалению, ничего не изменить. И тогда задача консультанта — дать возможность выговориться, создать безопасное, безоценочное пространство, понять и поддержать клиента. Ведь не каждый человек способен говорить с людьми из своего окружения о том, что его волнует. Многие накапливают свои переживания и эмоции месяцами, иногда годами, а потом «вдруг» могут сорваться на своих близких, детей. Либо сдерживание своих переживаний оборачивается против самого человека: начинаются проблемы со здоровьем, со сном, нарушения памяти, внимания и т. п. А благодаря теле-

фону доверия у человека появляется возможность не накапливать эмоции. Нередко нам звонят люди, проблемы которых близкие, что называется, обесценивают. На все попытки выговориться они отмахиваются: «Забей! Переживешь! От этого еще никто не умирал! Мне бы твои проблемы! Все пройдет!» Консультанты же пытаются разобраться в чувствах человека, коснуться болезненных тем.

Э.: Присущ ли психологам внутренний скептицизм, защищающий их от профессионального выгорания?

Д. В.: Безусловно, работа на телефоне может спровоцировать профессиональное выгорание. Но для консультантов существуют специальные восстановительные мероприятия. Например, супервизия, когда в кругу коллег разбираются (естественно, анонимно) те или иные сложные случаи, с которыми столкнулся консультант. Также психолог получает поддержку со стороны коллег, а еще рассматривает альтернативные пути решения вопроса. Кроме того, существует еще и личная терапия, которую каждый психолог должен проходить в обязательном порядке. Если человек, не проработав свои собственные проблемы, идет помогать другим людям, то его работа будет малоэффективной. Потому что велика вероятность, что позвонит человек с аналогичной проблемой, и тогда консультант не только не сможет разобраться в ситуации и оказать помощь, но и сам будет выбит из колеи.

Э.: У нас распространено мнение, что лучший психолог — это твой друг. Стоит ли становиться жилеткой для своих друзей, если ты не знаешь, как правильно помочь?

Д. В.: Если чувствуешь силы поддержать, выслушать человека — это одно. Но если проблем от других людей наваливается слишком много,



и ты пытаешься проанализировать каждую и в итоге не можешь вылезти из чужих проблем — это совсем другое. Между помощью психолога и просто близкого человека существует большая разница. Консультант будет принимать ситуацию такой, какая она есть, не оценивая хорошо это или плохо. Он станет разделять ответственность с клиентом. Друг так, скорее всего, не сможет, поскольку он вовлечен в ситуацию эмоционально, он ее непосредственный участник. То есть психолог будет апеллировать к «сомневающейся части» клиента, но с признанием его права на принятие любого решения. Если кто-то перекладывает всю ответственность за свою жизнь или конкретную ситуацию на неподготовленного человека, то им обоим это не принесет никакой пользы. Есть вещи, которые вы можете сделать для друга, а есть то, на что, наверняка, вы не готовы в силу различных причин. Случается, что просьбы о помощи регулярно звучат от друзей и приятелей, но может возникнуть ситуация, когда вы будете не готовы оказывать поддержку, которую раньше осуществляли, и это спровоцирует с их стороны, например, угрозы разрыва дружбы или даже суицида. В таком случае надо дать понять человеку, что, хотя вы и друзья, но существуют такие темы, обсуждать которые вы не в состоянии. Не потому что «плохой» друг, а потому

что у вас может не быть внутренних сил, для того, чтобы остаться один на один с чужими тяжелыми переживаниями (например, с мыслями о суициде, рассказами о семейных проблемах, смерти, болезнях, насилии и т. п.)

Э.: Если человек чувствует, что он эмоционально слабый, ранимый, то можно ли ему стать психологом, чтобы попутно разобраться в своих проблемах и развить цинизм?

Д. В.: Профессионал не должен относиться к людям цинично. Цинизм в отношении к абонентам указывает лишь на то, что психолог профессионально не пригоден. Нужно понимать, что цинизм и разделение ответственности — разные вещи.

Люди с тонкой душевной организацией часто идут учиться на психологов и находят свое место в профессии. Ведь психологи тоже разные. Например, теоретики много знают про статистику распространенности проблем, но помогать реальным людям им бывает сложно. Практики, напротив, склонны эффективнее работать с клиентами и их проблемами. Но стать для себя «личным психологом» практически невозможно. Человек — существо социальное, поэтому каждому из нас требуется помощь и участие другого человека. Взгляд со стороны помогает открывать что-то новое или другое в себе.

Э.: Можете назвать топ проблем, с которыми обращаются на линию подростки?

Д. В.: Неразделенная любовь, ссоры с друзьями, непонимание с родителями, развод родителей, проблемы с учебой, одиночество, депрессии, смерть близких, мысли о суициде. Но у каждого человека все очень индивидуально. Проблемы еще зависят от возраста клиента, сезона года, времени суток, внешних обстоятельств. Сейчас людям очень тревожно из-за событий на Украине. Кто-то жалуется на неопределенность будущего, кто-то — на одиночество. Несмотря на существование социальных сетей, подростки ощущают неспособность найти время или возможность для личного общения с друзьями и знакомыми. Сегодня людям трудно строить близкие отношения, потому что они боятся быть отвергнутыми.

Э.: Что делать с этим страхом?

Д. В.: Нужно стараться говорить о своих чувствах, учиться идентифицировать их. Сегодня многие на вопрос: «А что вы чувствуете?» затрудняются дать ответ. Им плохо, а они не могут понять, что это «плохо» значит. Иногда просто описание своих чувств, рассказ о том, где именно в теле они локализируются, помогает людям понять себя. Это характерно как для взрослых, так и для подростков. Иногда родители звонят по телефону доверия, жалуясь на недостаточное усердие своих детей, просят помощи. А в ходе беседы выясняется, что проблема не в ребенке, а в самом родителе. Оказывается, что мать или отец просто боятся за будущее своих детей, пытаются успокоить себя, предложить помощь ребенку, которому она не нужна.

Э.: Не лишает ли телефонный разговор личностного подхода? Ведь советы могут быть поверхностными и поспешными.

Д. В.: Наш телефон доверия стараются не давать советов как таковых. Людям чаще важна возможность выговориться, получить внимание, быть понятыми и принятыми без осуждения или оценки. Многим уже от этого становится легче. А также важен поиск ресурсов, когда клиент и консультант сверяют возможные планы дальнейших действий. Телефон — это скорее история про контакт и взаимодействие, а не про прямые советы.

Интервью подготовил
Евгений Мазуров
по итогам
коллективной беседы
редколлегии и гостя

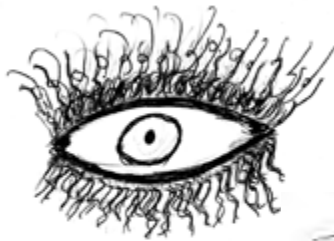
Т. (812) 708-40-41

Это анонимно, бесплатно, круглосуточно

ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНА ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

На телефон экстренной психологической помощи можно звонить, когда тебе не с кем разделить свою боль, когда тебе кажется, что никто не понимает, когда ты не видишь выхода из ситуации, когда тебя переполняют эмоции.

БАЙКИ ПСИХОЛОГА



КРАЙНЕ ПОРЯДОЧНЫЙ КЛИЕНТ

Один из самых интересных случаев в моей практике произошел в конце 90-ых годов. Ходил ко мне на терапию пациент, бизнесмен и при этом очень порядочный человек. Однажды он не пришел на сеанс и долгое время не появлялся. Но когда я уже позабыла о нем, он позвонил ночью на мобильный телефон. Стоит, по его словам, на табуретке с петлей на шее. Звонит из Москвы, куда был вынужден уехать. Проблемы на него свалились одна хлеще другой: прогорел в бизнесе, серьезно заболел ребенок, ушла жена. Я разговаривала с ним часа два, боялась положить трубку, потому что понимала, что вслед за гудками последует его суицид. Я все пыталась найти аргументы за жизнь, но он не хотел слушать. Ситуация безвыходная. Наконец,

я рискнула. Сказала ему, что из-за того что он со мной так долго разговаривает по дорожному междугороднему тарифу, у меня кончились все деньги на телефоне и я ушла в глубокий минус. А, значит, он обязан мне срочно положить определенную сумму на счет. Он согласился, и я положила трубку.

Позже узнала, что мой пациент, будучи очень правильным человеком, действительно отправился после разговора пополнять мой баланс. Но в те годы еще не было платежных автоматов, и ему пришлось идти в офис. А какой офис работает в 5 утра? Поняв, что его провели, что я не могла этого не знать, он засмеялся. Сидел на уличной скамейке и хохотал. Желание вешаться прошло. Так я спасла человека.

ОЧЕНЬ СТРАШНЫЕ РЕСНИЦЫ

Я проводила психологическую диагно-

стику рисунков детей. Каждая деталь в этом деле очень важна. Например, если ребенок рисует на человеческом лице ресницы, это означает, что у него предрасположенность к нежности, сочувствию, а если нет, то ребенок может становиться внезапно агрессивным, недоброежелательно относиться к обществу.

В то же время ходил ко мне один ребятёнок, который никогда не рисовал ресниц на портретах. Пробовала несколько раз восполнить пробел — ни в какую не хочет. Однако малыш был напротив очень нежным и ранимым. Оказалось, проблема таилась в другом. У его мамы были длинные нарощенные ресницы, и он их так боялся, что ста-



рался всячески избегать этих чудовищных «щупалец»

КТО КОГО ПЕРЕКРИЧИТ

Ко мне ходила мама с дочкой. Они все время конфликтовали. Дочка слышала в голове музыку и громко воспроизводила ее в любую неудобную минуту. Мама считала, что это психологическая проблема. На самом деле проблема была в матери, она все время громко разговаривала по телефону. Дочку это раздражало, пугало и она, стараясь перекричать мать, громко пела. Так и возникали ссоры между громоглазными девушками.

Записал
Михаил Кулишкин



ТРИ ВОСКРЕСЕНЬЯ

Появился предо мной он внезапно: как лоскут неба, показавшийся вдруг в бреши тяжеловесных серых облаков, раскрылся на ветру его черный плащ, усеянный золотыми звездами, за ним колпак того же цвета устремленный вверх, необычная белой кости трость, и только потом уже вся фигура полностью. На улице было свежо, на безучастно стоящих пиках фонарей затлеи обыденно вечерние огни. Стояла та пора, когда неуловимой тоской дышит каждый уцелевший листок, когда тени неизбежно удлиняются.

Ордо шла фигура, далеко выкидывая ноги, напоминая в переменчивом свете неуклюжую, огромных размеров птицу. По небу, воздушный и рыхлый, плачущий слезами, что так и не доходили до земли, грозовой бык гнался за облаченной в багряницу лучей Европой; они, закручиваясь, увлекались все дальше и дальше срывающимся ветром. Заканчивалось первое из трех воскресений, вечерами которых судьба то соединяла наши дороги, то разводила с присутствием ей безразличием.

Скажу, что мой попутчик отличался от человека, идущего на маскарад: веяло от него тайною, которую просто нельзя было не почувствовать. Слово голубь и ворон вспорхнули, встревожившись, во мне два голоса и зашпорили. Кричал первый, каркал резко и отрывисто: фрик, фрик. И тихонько внутри, стуча кулачком в клетку ребер, шептал второй: поверь, пойдя, доверься. Говорили они оба моим же собственным голосом, но последнему внимать было приятней.

Действительно, где ему еще быть, как не здесь; когда ему еще появиться, как не в это таинственное время, среди восходов и закатов, воспаряющих

и ниспадающих снова в лиловые разливы горизонта. Когда свиток дня сворачивается в полярную ночь, но не до конца, приоткрывая самое загадочное, что есть еще в небе. Знаю и научен уже, что его племя — чувствительные ко всему странники, гости на земле, что появляются и исчезают внезапно. Это кочевники, перелетные птицы, если можно так сказать. И мой попутчик не единственный. Уверен, до сих пор здравствует на Малой Конюшенной еще один, почти такой же престранный субъект. Слово «волшебник» заставляет задуматься — на самом ли деле это было? — тогда как мой персонаж буквально срисован с природы, чего я не могу сказать о господине с Малой Конюшенной, мне про него лишь рассказывали, я же его не видел ни разу.

Но как-то мгновенно принял... И чувствую, что облик его вошел точным пазлом в тусклую до этого картину улицы. Нет, я вовсе не оставил надежду когда-нибудь с ним повстречаться и обменять мелкие, найденные извилистым путем жизни и окруженные невзгодами камушки, на драгоценную жемчужину его слова. Чудес отрицать нельзя, они повсюду, только прячутся. Взгляни на живописные, но безмолвные, как лица игроков в покер, фасады улиц, зайдя в уютные дворики, и посмейся тому, что ничего не видишь: от неловкого

взгляда, прячется столько чудесного, столько такого, о чем, писать не одну историю. И все же глаз упрощает, а слово заковывает в кандалы только самые слабые проявления действительности. Тому ярчайший пример мой воскресный друг, которого только со спины да в профиль я и знаю. Профиль, к слову сказать, орлиный.

Сколько мыслей, сколько удачных вопросов разбилось о незримую, но колебимую грань, что искрилась между мной и им, столько же листьев сморщенных упало за спиной в подернутую уже не первым ледцом лужу. Время неумолимо текло к зиме, и в наступившей сумятице дней единственным маяком, единственным, что не менялось от недели

к неделе, были мерно развевающийся плащ с золотыми звездами, колпак, перстом тычущий в небо, и неизменная трость, что стучала о землю, словно отчитывая шаги или дни. И все время дивился я, как много взял этот человек от птицы.

На следующее воскресенье, их было всего три, и это последнее, все та же целеустремленная широкая походка отдаляла постепенно его от меня. Было по-зимнему свежо, только над головой остатком осени переливался Млечный путь, и облака маленькими застуденными стайками будто скатывались за горизонт, вслед за черными пунктирами клинов. Он, пропав, появился на миг крошечным силуэтом в далекой толпе, что разлилась между двумя гигантскими в морозной ясности зданиями, и снова исчез, уже навсегда. Так и получилось, что, не решившись заговорить с ним три раза, на четвертый я нашел как будто незнакомую в свежеевыпавшем снеге дорогу. Наверху румяное небо радовалось морозу, на западе лоснящееся, как яичный желток, солнце, скатываясь, манило последний отставший клин. Во главе его, показалось ли, летела странно большая птица.

Илья
Дейкун



ПРАКТИКА «ДЗУЙХИЦУ»

Есть у меня одна традиция: писать письма. Иногда это выходит весьма интересно, художественно. Особенно, если отдаешься этому полностью: достаешь старую печатную машинку с подоконника, меняешь высохшую ленту, смазываешь маслом механизм. Руки, естественно, грязные, в чернилах и в масле. Припечатываю подушечку пальца к конверту — это будет отличительный знак, своеобразная марка.

И вот, после 5 объемных писем, когда, кажется, что все обсудили, и говорить уже не о чем, но писать-то хочется, применяешь известную только в узких кругах методику словотворчества под названием «Дзуйхицу». В переводе с японского языка «вслед за кистью». Это новый жанр короткой прозы, когда автор пишет всё, что ему приходит в голову на данный момент, никоим образом не корректируя поток

сознания. По принципу: увидел, вспомнил, записал. А если получился абсурд, главное не переживать и ничего не исправлять. Почему? Ну, вспомните хотя бы Хармса. Похоже, он творил в подобном ключе. А ведь его считают гением.

Сегодня я попробую привести пример такого текста, отпустив на волю свою кисть. И пусть напишется то, что должно написаться.

ДЫР БУЛ ЩЫЛ



Я

чувствую себя кошмарно, когда вижу коней. Мне сразу становится трудно дышать, мне страшно, ноги становятся ватными. Хотя хорошо приготовленная конина мне нравится, напоминает курицу, смешанную с говядиной. И я бы мог прокричать всем коням на свете: «Да я вас на завтрак ем, я вас не боюсь». Но нет, после таких грубых слов кони разорвут меня на куски.

Знаете, варить пельмени достаточно легко, особенно если их не надо лепить. А вот приготовить вкусно конину труднее, даже если не надо убивать коня. Подумал я и лег спать.

Проснулся от сильно свербящей у меня в голове мысли. Я собрался с силами и решил приготовить пельмени, потому что готовить конину не умею. Варил пельмени всю оставшуюся ночь, под утро уснул.

Вот вы, наверное, презираете меня, потому что я боюсь коней. Но поймите: преодолеть этот страх не есть смысл моей жизни, у меня есть и другие интересные дела. Насколько они интересные — судить не мне и уж, конечно же, не вам. Пусть лучше судит двуликий судья, а я пока посплю.

А пока я спал, кто-то явно намеревался мне навредить и украл мои деньги из кармана пальто. Поначалу я разлился, но потом подумал, что раз я спал, значит, деньги кому-то были важнее, чем мне. Быть может, он пригласил ее на свидание, а денег на ресторан у него нет. Или она, познакомившись с новым любовником, решила отравить мужа, а денег на яд у нее тоже нет.

Так вот, о чем я?
Наверное, ни о чем.
Или о том, что, впрочем, неважно и никогда никого не интересовало, а только смущало и раздражало.

Бывает, мне снятся заборы, как будто я сижу в машине, еду по дороге, смотрю в окно, левое, и вижу одни заборы: зеленые, красные и даже черные. Такое чувство, будто я еду в машине, смотрю в окно и вижу одни заборы.

Впрочем, это чувство не мешает мне нормально существовать и функционировать. Если вы называете это нормальным...

Пока я спал, один мальчишка влюбился в другую девочку, им было не много лет, но были они старше, чем Джульетта, но моложе чем Ромео. Как говорится: «Золотая середина», идеальная пара. Мне нравится, когда кто-то любит кого-то. Ведь в этом есть абсолютное превосходство их над всеми остальными. Интересно, что она без него жить не может, а он без нее спать не может. Так и проходит мимо носа время, а он не спит, а она не живет. А мешают им встретиться, конечно же, страх и неопытность. Она ждет его первого шага, а он томится и переступает с ноги на ногу, как конь, не желающий прыгать в бездну, черную, бездонную бездну.

О конях я, кстати, говорю, потому что они мне не нравятся. Вот многим нравятся, а мне нет. Меня больше ослы привлекают, но это, наверное, только потому, что сам я осел! Хотя это утверждение будет не совсем верным, ведь у меня нет таких больших ушей, и разные философы поспорили бы о существовании у меня хвоста.

Хотя, если бы меня спросили: «Кого ты хочешь сфотографировать: коня, осла или любящую парочку?», я бы молча выпил спирта и пошел спать. Потому что конь слишком благородный, осел слишком тупой, а любовь — это вообще тайна, зачем ее снимать.

А когда бы я проснулся, то у меня болела голова, а волосы были бы, естественно, не причесаны. Но я бы не переживал по этому поводу, потому что у меня есть смысл жизни, и если я захочу, я его, конечно, достигну, а потом найду новый, и так до самой смерти, а потом и после смерти, главное не забывать иногда спать и готовить пельмени. А спирт пить — это совершенно лишнее, хотя иногда хочется, понимаю.

Кстати, вчера мне сказали, что сегодня шел дождь, но я, как обычно, не поверил и залез в одну новенькую газету, в которой было сказано, что через 100 лет будет конец света. Я, конечно же, испугался, поэтому и спрятался под кровать, где и уснул, томимый скукой и страхом.

Проснулся я абсолютно голым, но счастливым,



и первым делом решил купить молока, потому что... А зачем люди покупают молоко? Я бы написал про это эссе, но думаю, что меня сочтут слишком поверхностным автором, поэтому, не вдаваясь в подробности, расскажу о существенных недостатках букв, которые совершенно неправильно излагают те мысли, которые я пишу, а потом превращают это все в фарс или в комедию.

Когда я купил молоко, я остановился у фонарного столба и внимательно посмотрел на свои ноги. Оказалось, что за молоком я пошел в том же, в чем и проснулся. То есть голым и абсолютно счастливым. Хорошо, что рядом не было детей, и в магазине их тоже вроде не было. А ведь еще вчера были. А это тоже интересно. Куда ушли дети? Ну, или детство? Наверное, они ушли в прошлое. Туда, где пасутся кони, а влюбленные катаются на ослах, туда, где голые люди абсолютно счастливы холодному молоку.

Я бы обо всем этом написал более подробно, рассказал бы вам все, что знаю и все, что думаю на эту тему. Но, так как у меня есть дела интереснее, я оставлю вас в полном недоумении в компании совершенно странных и никому не нужных букв.

О чем я? ДА НИ О ЧЕМ!

ВАЩ КУЛИЦ.

Не знаю, возможно ли существование этого текста как отдельного рассказа, или он подходит только для упражнения. Но мне нравилось его писать, моментами я сильно смеялся.

Мне хочется сказать вам: всегда практикуйте какие-то новые стили! Если вы истинный приверженец классической лите-

ратуры, то попытайтесь взять в руки Хармса. А если вы просто восторгаетесь авангардом, готовы череп проломить за Хлебникова, то советую вам, наконец, прочитать «Тихий Дон» Шолохова. Да, и пишите письма, большие, настоящие, чувственные письма. Ведь это так забавно — перечитывать их через 5, а то и 10 лет.

И на самом деле не так важно, что у вас получится. В конце концов, на каждого писателя найдется читатель, а в крайнем случае всегда можно попытаться сжечь рукопись, выпить спирта и пойти спать в обнимку с котом, зачеркиваю, конём.