

# Як не загубитися у часі і жити в гармонії зі своїм віком

Рано чи пізно всі ми замислюємося про свій вік. І якщо в дитинстві і юності так цікаво відчутися себе на рік старше, то вже зовсім скоро черговий день народження стає приводом для депресивних настроїв. Жінки з тривогою розглядають у дзеркалі нові зморшки, чоловіки прислухаються до себе під час нічних утіх ... І хочеться не просто зупинити час, але повернути його назад ... А в атмосфері панує культ молодості: зірки шоу-бізнесу, актори, рекламні персонажі, політики та інші публічні люди – всі вони демонструють чудеса омолодження і в 50 виглядають куди краще, ніж в 30.

Читати російською

Рано или поздно все мы задумываемся о своем возрасте. И если в детстве и юности так интересно почувствовать себя на год старше, то уже совсем скоро очередной день рождения становится поводом для депрессивных настроений. Женщины с тревогой рассматривают в зеркале новые морщины, мужчины прислушиваются к себе во время ночных утех... И хочется не просто остановить время, но повернуть его вспять... А в атмосфере витает культ молодости: звезды шоу-бизнеса, актеры, рекламные персонажи, политики и иные публичные люди – все они демонстрируют чудеса омоложения и в 50 выглядят куда лучше, чем в 30.

Так что же, будем стремиться именно к этому? Ощущать себя не по возрасту молоджавыми, обманывать окружающих, Господа Бога, а главное – самих себя? Будем жить и умирать молодыми, независимо от возраста? Сейчас для таких – вечно молодящихся, обманывающих время – появился специальный термин: аморталы (от англ. immortal, то есть, живущий вечно, бессмертный).

Конечно, каждый решает для себя, как определиться во временных

рамках. Но важно понимать: заигрывание с собственным возрастом – дело непростое, психологически травматичное и подлежащее осмыслению. Давайте немного порассуждаем на эту тему – для того, чтобы у нас появилась пища для размышлений на всю оставшуюся жизнь.

Люди всегда были одержимы идеей спасения, философского камня, эликсира молодости, молодильных яблок, «бух в котел – и там сварился», ой, нет, совсем наоборот – «...и такой он стал пригожий, что ни в сказке не сказать, ни пером не написать»!

Стоит ли говорить о том, что в век торжества психологии, психоаналитики, всяких НЛП и иных манипулятивных технологий только ленивый не сыграет полечку на самых чувствительных струнах нашей души? Ведь это деньги, огромные деньги – именно для озабоченных вечной молодостью работает армия медиков, фармацевтов, производителей косметики и пластических хирургов. Культ молодости в современном обществе стал настолько агрессивен, что право на старение следовало бы записать в Декларацию прав человека.

Умение жить в гармонии со своим возрастом позволяет жить в согласии с собой, с окружающими, со своей эпохой. К сожалению, очень просто потеряться во времени, заблудиться в собственном возрасте. Гораздо сложнее научиться находить свои позитивные стороны в каждую пору своей жизни.

Какая роль тебе по душе?

Приятие своего возраста – это элемент мировоззрения, но одновременно и своеобразный навык, во многом связанный с умением принимать свой новый статус – и возрастной, и социальный. Человек шагает по жизни, поднимаясь со ступеньки на ступеньку – ребенок (ученик); юноша или девушка (студент, молодой специалист), взрослый человек (коллега, муж, жена, отец, мать), старик (пенсионер, дедушка, бабушка)... Важно критически и конструктивно воспринимать модели поведения, выработанные обществом для каждой поры нашей жизни. В нашей стране, к сожалению, слишком заметно деление людей на первый

и второй сорт, культивирование идеи, что старики «свое отжили». Особенно больно, если подобные настроения отслеживаются в больницах, на скорой помощи, в аптеках. Причем нередко «списывают» со счетов уже тех, чей возраст только-только подходит к 70. И одновременно наше общество не предлагает и не поощряет конструктивные модели старения. Эйджизм (дискриминация по возрасту) процветает не только в среде работодателей, но в государстве в целом. Но хуже всего, что этот вид дискриминации поселился в нашем собственном сознании. Если многие из нас не любят стариков, если старость порой вызывает у нас отвращение и брезгливость, то как нам со временем полюбить себя такими – старыми, некрасивыми?

Но кто сказал, что человек преклонного возраста просто обязан быть непривлекательным, дряхлым, вялым, апатичным, опустившимся? Есть все основания полагать, что во многом это наши «местные» проблемы. Среди иностранных туристов можно массово наблюдать подтянутых, спортивного вида стариков в кроссовках, с рюкзаками, седых, морщинистых, но излучающих оптимизм и радость жизни. А вот у нас это скорее исключение, чем правило.

Всем нам следует активно противостоять негативным стереотипам. В рамках наиболее распространенных архетипов можно найти тот позитивный образ человека преклонных лет, который будет вам наиболее симпатичен и комфортен: королева-мать; мудрый патриарх; прикольная старушка; мелкий предприниматель; опытный турист; владелица островка покоя и уюта; старичок ого-го-го; жилетка для друзей и родных; продвинутая бабка; наставник и учитель; путешественница; завсегда́тай культурных мероприятий; прелестная дачница; друг молодежи; вечный странник; мастерица; мудрая советчица; «академик»; элегантная дама в возрасте; всехняя бабушка; бодрый волонтер и пр. Найденный стереотип можно заблаговременно сделать элементом долгосрочного жизненного планирования и постепенно подгонять под него образ жизни, хобби, круг общения и даже некоторую материальную базу.

## В поисках внутренней свободы

Если отдавать отчет в своем возрасте, в том, каковы наши возможности и что нас ждет в ближайшем будущем, – означает ли это, что жизнь человека станет скучнее, грустнее, безнадежнее? Отнюдь. Просто в этом случае появится возможность не тратить силы впустую на второстепенное и преходящее: так уж устроен наш мир, что мы обретаем что-то, лишь чем-то жертвуя. Посчитайте то время, которое многие тратят на омолаживающие процедуры, бесконечные прихорашивания, косметику, грим, усиленное внимание к своему гардеробу. Прибавьте то время, которое уходит на размышления о своей внешности, поиски нужных средств и способов выглядеть моложе... Вот и получится, что при весьма сомнительном результате на погоню за вечной молодостью уходит значительная часть нашей жизни. А ведь это время крадется у занятий более достойных, полезных, интересных, важных и для себя, и для окружающих. И чаще всего – у самых близких людей, которые так жаждут нашего внимания. Понятно, что за собой нужно следить. Но все должно быть в меру.

Важно понять, что вполне можно жить, не убегая от своего возраста, не прячась и не маскируясь. Жить в согласии с собой – это в первую очередь находиться в гармонии со своим возрастом.

Решая для себя любые мировоззренческие вопросы, всегда полезно задуматься: а как это было изначально задумано – природой, высшим разумом, Богом? И раз уж суждено нам жить, старея, изменяясь с годами внешне и внутренне, может быть, так и надо? Не переживать, не пускаться в обман, не тратить лишние силы, не сорить деньгами? Просто жить, принимая и уважая свой возраст? И переносить это уважение на других – таких же стареющих. Не искать вечную молодость ни в себе, ни в других, не предавать своих любимых в поисках тех, кто помоложе... И, может, именно тогда наградой нам будет самая идиллическая и трогательная картинка – пара убеленных сединами достойных людей, которые много лет рука об руку

старели и умерли в один день?..

Человека, который не закрывает глаза на собственные возрастные изменения, можно сравнить со спортсменом, который выходит на беговую дорожку длиной в жизнь. У него есть возможность спрогнозировать в ближайшем и отдаленном будущем свои возможности, расставить приоритеты, рассчитать силы, вовремя принять помощь «товарищей по команде» и в итоге показать на финише отличный результат.

Переоценка ценностей, происходящая в наш «переходный» – от молодости к старости – период, позволит вовремя остановиться в гонке за карьерой и материальными благами; дать дорогу молодым; передать дела; найти достойных учеников; стать хорошей бабушкой или дедушкой; успеть насладиться путешествиями (неважно дальними или близкими); всласть наобщаться с природой; прочитать или написать, наконец, давно задуманное; подумать о душе...

Чтобы жить в ладу с самим собой, для начала стоит привыкнуть не скрывать свой настоящий возраст; не избегать ровесников; позволить маленьким детям быть маленькими, а большим – большими; дать право на старение сначала своим родителям, а затем и себе. Это большое счастье – не притворяться, не лгать ни другим, ни себе. Быть собой, наслаждаться каждой порой своего возраста и тем неповторимым чувством внутренней свободы, которое никто не может подарить, и никто не может отнять. А еще – просто жить, любить жизнь, людей и, главное, себя – такими, какими мы были когда-то и стали теперь, и будем совсем скоро – в любом возрасте и в старости тоже...

Мария КИРИЛЕНКО

---

# Як захиститися від стресу в кризові періоди історії

Бурхливі події в Україні кінця 2013 – початку 2014 поставили багато питань, на які ще довго доведеться шукати відповіді. І одне з них – як захиститися від хронічного стресу під час подібних суспільних криз.

Читати російською

Бурные события в Украине конца 2013 – начала 2014 года поставили много вопросов, на которые еще долго придется искать ответы. И один из них – как защититься от хронического стресса во время подобных общественных кризисов.

Общее напряжение порождается настроениями и состояниями ее отдельных граждан, а это и поломанные судьбы, и разрушенные семьи, и подорванное здоровье. Оставим в стороне анализ политической составляющей общественного конфликта и поговорим о том, можно ли смягчить неизбежный в таких условиях стресс.

Усугубляющие факторы:

- Постоянная информационная атака, сложности в поиске достоверной информации, невозможность воспринимать (даже при наличии готовности) противоположную точку зрения из-за агрессивности подачи и наличия оскорблений в адрес тех, кто разделяет противоположную точку зрения.
- Нарушение социальных связей из-за разделения общественного мнения: от семьи и друзей до коллег и соседей; от попутчиков в транспорте до «друзей» в социальных сетях.
- Проблемы бытового и материального характера – в разной мере в зависимости от региона проживания и уровня благосостояния.
- Невозможность полноценно отвлечься от событий. Постоянное напряжение, которое у большинства не гасится активными действиями и соответственно приводит к

хроническому стрессу.

Напомним, что сам по себе стресс не является опасным для человека, является нормальной реакцией организма на какой-либо раздражитель, событие, происшествие. Совсем другое дело, если стресс становится хроническим, то есть наблюдается перманентное напряжение, которое длительное время не находит своего выхода в виде разрядки – активных действий, физической нагрузки. При этом снижаются защитные функции организма, страдает и физическое, и психическое здоровье. Могут наблюдаться такие симптомы, как бессонница или беспокойный сон, не приносящий расслабления; раздражительность, тревожность; отсутствие аппетита или, напротив, повышенный нервный «жор»; злоупотребление успокоительными или алкоголем. У эмоционально неустойчивых людей возможны страхи, панические состояния, депрессивные мысли, чувство тревоги, страх смерти. А также психосоматические расстройства, проблемы желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой системы, обострение хронических заболеваний.

Именно потому так важно найти разумный способ проявить свою активность. Можно собирать вещи или медикаменты для той стороны, которой вы симпатизируете, помогать иным образом. А вот участвуя в уличных акциях (с любой стороны), не забывайте, что люди, даже собравшиеся с самыми мирными целями и под самыми праведными лозунгами, все равно становятся толпой. Им в этом помогают ведущие и политики: ритмичная музыка, пламенные речи, общие кричалки и лозунги, предложение совершать общие движения (поднимать руки, прыгать и пр.) – всё это приемы из арсенала тоталитарных сект. Когда толпа сформирована и заведена, лидеры или провокаторы могут призывать куда-то идти и что-то делать. В том числе и то, что противоречит вашим внутренним убеждениям. Поэтому самоконтроль в местах скопления большого количества людей должен быть намного выше – именно в толпе рождаются массовый психоз и фанатизм.

Однако в активных действиях участвует сравнительно небольшой процент жителей нашей страны, хотя практически все население в

большей или меньшей мере вовлечено в общественный процесс в роли сочувствующих (разным силам). И вот те, кто наблюдает за происходящим со стороны, испытывают стресс во много раз больший, чем находящиеся непосредственно в гуще событий. Именно им адресованы наши советы.

## Информация

- Делайте продолжительные паузы в восприятии информации. Постоянное отслеживание новостей создает у человека не более чем иллюзию, что он «все держит под контролем». Кроме того, «горячие новости» способствуют выбросу адреналина. Так что со временем можно стать своеобразным «информационным наркоманом» – без вливания новых доз будоражащей информации может наступать натуральная «ломка». Поэтому структурируйте день, выделив для новостей особое время (к примеру, утром, в обеденный перерыв и после работы).
- Пытайтесь отслеживать, не становитесь ли вы объектом манипуляций, отмечайте, какие приемы новостные ресурсы используют, чтобы вызвать у вас определенные эмоции: возмущение, гнев, страх, растерянность.
- Задействуйте критическое мышление, фильтруйте и отсеивайте непроверенную информацию. Не давайте затянуть себя в трясину пропаганды, не «варитесь» подолгу в каждой новости. К этому нас подталкивают СМИ и социальные сети, постоянно прокручивая одни и те же драматические ролики, пересказывая на новый лад уже устаревшую информацию.
- Не тратьте время и эмоции на чтение аналитических статей, прогнозирующих развитие событий. В динамичные времена они быстро устаревают и чаще всего абсолютно бесполезны. Не забывайте, что среди журналистов и политологов всегда идет борьба за аудиторию, и чем страшнее прогноз, тем больше шансов привлечь к себе внимание.
- Не питайте иллюзии, что у вас есть шанс получить всю



полноту информации и в полной мере понять все, что происходит в стране и политике. Многие на самом деле проще, многое, напротив, сложнее, чем нам кажется, а чаще и вовсе непредсказуемо и спонтанно.

- Учитывайте, каким силам выгодна та или иная информация или ее интерпретация.

## Психологическая установка

- Не паникуйте, не прокручивайте в голове бесконечные страшные сценарии развития событий: хватило бы моральных и физических сил пережить то, что уже реально происходит.
- Вместе с тем, в минуту, когда вы не находитесь во власти эмоций, спокойно подумайте о том, что жизнь не закончится даже в том случае, если все пойдет не самым лучшим образом. Вспомните о драматических периодах в истории человечества, когда жизнь все-таки продолжалась, люди любили друг друга, рожали детей и надеялись на лучшее будущее. Подумайте о вечных ценностях и о том, что и кто поможет вам пережить самые смутные времена. Какие высшие идеалы, привязанности и даже простые увлечения придадут вам сил.
- Не питайте иллюзий. Даже при самых оптимистических раскладах все будет не так, как мечтается. Многие придется принять, со многим смириться – общественный строй в одночасье не станет идеальным, как и не восторжествует абсолютная справедливость. Поэтому концентрируйтесь на том, что меняется к лучшему, а не на том, что плохо.
- Постарайтесь не терять чувство юмора и здравого смысла.
- Подумайте о том, ради кого вам нужно держаться и сохранять здоровье.

## Общение

- Если вы оказались в окружении людей, которые не разделяют ваших убеждений (к примеру, на работе), дайте

понять, что придерживаетесь иной точки зрения, однако не собираетесь ни с кем спорить и продолжаете их ценить как добрых коллег и надежных партнеров. Помните, что людям свойственно заблуждаться (и вам тоже), а критерии отношения к человеку во все времена должны оставаться в сфере общечеловеческих ценностей – честности, порядочности, умения сострадать, готовности помочь.

- А вот в ближайшем окружении ограничьте общение с теми, кто придерживается иных взглядов на происходящее. В социальных сетях на время скройте информацию, поступающую от френдов-оппонентов. Не спорьте с ними. Практика показывает, что переубедить все равно никого не удастся. Кроме того, жизнь будет продолжаться, мир перестанет быть черно-белым, время и история все расставят по своим местам. И если на бытовом уровне не испортить отношения оскорблениями и личными выпадами, то со временем общение возобновится в обычном режиме.

Зато активно общайтесь с единомышленниками, разговаривайте, пишите, давайте выход эмоциям, но вместе с тем избегайте людей с истерическим складом характера, способных нагнетать, драматизировать и обострять ситуацию. Отдавайте предпочтение здравомыслящим оптимистам и сами стремитесь к подобному восприятию действительности. Не забывайте своих «друзей по трепу», то есть тех, с кем возможна легкая беседа «ни о чем» или же о вещах простых и далеких от социальных потрясений.

- Будьте рядом с близкими. Поддерживайте их, окружите заботой. Особо позаботьтесь о тех, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями, перенес инфаркт или инсульт. Им категорически нельзя проводить время в токсичном информационном поле. Попробуйте (насколько это возможно) оградить их от плохих новостей, сами не нагнетайте обстановку, успокаивайте; твердо и спокойно обещайте, что «все будет хорошо» (даже греша против истины и внутренней уверенности). Уделяйте внимание детям – при любых раскладах они имеют право на маленькие радости, развлечения, ласку, подарки.

## Физическое здоровье

- Держите под контролем свои вредные привычки (если таковые имеются), так как в период общего напряжения они могут усугубиться. Обратите внимание, не начали ли вы больше курить. Алкоголь уместен только время от времени в небольших «терапевтических» дозах и только в том случае, если вы знаете, что после выпитого вас клонит в сон, а не тянет на подвиги. Не злоупотребляйте чаем и кофе, так как это ведет к перевозбуждению, полностью откажитесь от этих напитков во второй половине дня. Не переешьте, особенно перед сном.
- Уделите особое внимание физической активности, но остановитесь на чем-то для вас привычном и не слишком изнуряющем. Великие начинания оставьте для лучших времен, отдав предпочтение легкой гимнастике, пешим прогулкам, домашней работе – затейте генеральную уборку, переберите шкафы, освежите кухню.
- Учитесь расслабляться здоровым способом. Практикуйте или учитесь методам релаксации, медитации, аутогенной тренировки. Молитесь. Уместны любые способы расслабления: массаж, теплая (но не горячая!) ванна перед сном, лакомство, хорошая музыка, любимое хобби.
- Следите за своим сном. Важно не только спать достаточное количество часов в сутки, но и организовать спокойный полноценный сон, обеспечивающий полное расслабление. Для этого перед сном хотя бы час проведите подальше от экранов; почитайте что-нибудь отвлекающее; погуляйте на свежем воздухе; проветрите комнату.
- Если чувствуете, что сами не справляетесь, обратитесь к психологу или психотерапевту.

Вот такие, на первый взгляд, простые рекомендации. Сложность в том, чтобы научиться их выполнять. Для этого нужно собрать всю волю в кулак и наладить сначала собственную жизнь, а потом и жизнь в стране.

Мария КИРИЛЕНКО

---

# Як «ВКЛЮЧИТИ» СВЯТКОВИЙ настрій 8 березня і не тільки

Як невдалим може бути будній день, так і зі святом не завжди складається. Що ж, справа житейська, буває і так. Але якщо так трапляється з року в рік, – це привід замислитися. Напередодні красивого весняного свята наша стаття адресована жінкам.

Читати російською

Как неудачным может быть будний день, так и с праздником не всегда складывается. Что ж, дело житейское, бывает и так. Но если так случается из года в год, – это повод задуматься. В преддверии красивого весеннего праздника наша статья адресована женщинам.

Враги праздничного настроения:

1. Внешние обстоятельства: социально-политическая обстановка в стране, неурядицы в семейной жизни, материальное положение, проблемы со здоровьем, душевное состояние окружающих и пр.
2. Внутренние проблемы: детские психологические травмы, неизжитые комплексы, личностные особенности, эгоизм и эгоцентризм.
3. «Мудрствования лукавые» о том, хорош праздник или плох с учетом исторических, гендерных и всяких иных соображений.

Конечно, это ваш выбор – праздновать тот или иной праздник и как именно. Но в любом случае никогда не поздно научиться создавать светлое радостное настроение для себя и для окружающих. Ведь от чего-то можно хотя бы на день абстрагироваться, с чем-то смириться, что-то учесть, над чем-то поработать заранее. Надеемся, что в этом вам помогут наши

советы.

Что делать, чтобы праздник удался:

- Позаботьтесь о светлом настрое заранее. Подумайте, как обычно проходят праздники в вашей семье, что вас чаще всего раздражает, а что радует. Припомните какой-нибудь удачный праздничный день, проанализируйте причины, почему он удался. По итогам размышлений внесите соответствующие коррективы и в свой душевный настрой, и в конкретные планы. Поделитесь ими с близкими.
- Не будьте рабой неудачных или (что бывает чаще) изживших себя традиций. Хуже всего, если праздничный день проходит всегда одинаково, а с течением лет и вспомнить-то особенно нечего.
- А вот во время праздника живите здесь и сейчас. Не ворошите в памяти прошлые празднования, независимо от того, хорошо это было или плохо, если это вызывает неприятные эмоции типа: «плохо, как всегда» или «ах, как хорошо было раньше, сейчас вот все не так».
- Не зацикливайтесь на отношениях со своим главным мужчиной. Чтобы лучше понять, почему не стоит этого делать, проделайте такой эксперимент: попробуйте на какое-то время сосредоточиться на любой части тела – большом пальце левой ноги, правом ухе или кончике носа. Достаточно быстро вы как минимум почувствуете, что там «что-то не так». У более впечатлительных натур ощущения будут еще ярче, вплоть до онемения и боли. Точно так же излишняя сосредоточенность на ком-то неизбежно приводит к «болезни» в отношениях. Намного лучше – общее дело, общее хобби, общие темы для разговоров, общие воспоминания. Тогда исключатся разрушительные «как он посмотрел», «что сказал», «что подарил» и «как себя повел».
- Не накручивайте себя, если что-то не так (а случается это у всех и всегда). Практика показывает, что вполне реально научиться не растравливать себе душу, перестать

«купаться в обидах», предаваться мазохистическим страданиям. Многие (особенно женщины) именно в те праздничные дни, когда они в центре внимания, любят устраивать драмы. Бывает, что с возрастом это проходит, но весьма часто уже тогда, когда семейная жизнь рушилась. Поэтому твердо и без сомнений отложили все обиды и разборки «на потом».

- Вместе с тем, если с настроением не складывается, ни в коем случае нельзя притворяться. Наигранное веселье, если и обманет кого-то, то все равно привнесет ту нотку фальши, которая неизбежно отметится в сознании (или подсознании) близких. А накопление таких вот моментов неискренности и приводит к разрушению отношений. Вместе с тем психологи советуют улыбаться даже «через не могу» – улыбка дает сигнал мозгу, который неизбежно перестраивается на мажорный лад.
- Но, конечно, гораздо лучше, если улыбка отражает ваши искренние чувства. Для этого постарайтесь внутренне настроиться: подумайте о том, за что вы цените и любите своих близких, что в них есть хорошего, за что можно простить их (неизбежное) несовершенство... И даже шире – о том, что вы любите солнце, небо, звезды, природу и вообще жизнь во всех ее проявлениях. Оптимальный вариант – спокойное, доброжелательное, с легкой улыбкой настроение, основанное на чувстве «Я всех люблю».
- Подумайте о том, кому вы сами можете подарить хорошее настроение. Казалось бы, «виновница торжества» имеет право в праздничный день на «острый приступ эгоизма», но если заикнуться только на себе, шансы на успех не так уж велики. Гораздо лучше подумать о тех, для кого этот праздник значим. Это могут быть мама, тетушка или бабушка, бывшая учительница, подруга, остро переживающая свое одиночество... Сомнительной и далеко не всегда полной бывает радость, которая выискивается только лишь для себя. Но беспроблемно незамутненными остаются те светлые чувства, которые подарены тем, кто в этом нуждается. Устройте праздник для других и всегда

останетесь в выигрыше!

- Особо позаботьтесь о детях. Всякие бывают обстоятельства, но ребенок имеет право на веселье, подарки и внимание родителей. Если уж совсем не складывается, всегда можно устроить праздник для детей в другой день. И чем раньше вы с ними начнете готовиться, тем больше радости они получают.

И еще несколько мелких технических советов:

- Генеральную уборку сделайте неделей раньше, на предпраздничные дни оставьте только легкий маршкет.
- Не приглашайте в праздничный день тех, кто неприятен хотя бы одному из членов семьи.
- Заранее приготовьте подарки. Учтите, что это лишний повод побыть с детьми, мастера вместе с ними небольшие сувениры.
- Постарайтесь разумно решить вопрос еды и спиртного: не слишком много и того, и другого. Закуски – сравнительно легкие в приготовлении и потреблении.
- Измените что-нибудь в своем имидже (хоть на один день).
- Если нет нового наряда, скомбинируйте из того, что есть, что-нибудь совсем уж эпатажное или хотя бы яркое и броское.
- Подумайте, чем украсить ваше жилье. Совсем не обязательно впадать в крайности в виде шариков и гирлянд, но пару праздничных штрихов не помешают.
- Не исключайте самые нетрадиционные для вас варианты отпраздновать событие.

Радости вам и удачного праздника!

Мария КИРИЛЕНКО

---

# Випробування достатком

Практика індивідуальних психологічних консультацій показує, що каталізатором сімейних конфліктів і навіть розлучень дуже часто стають матеріальні проблеми. І далеко не завжди це худий гаманець і порожній холодильник. Сім'я цілком може жити, перебиваючись від зарплати до зарплати, маючи борг за комунальні послуги, відкладаючи з року в рік ремонт і поїздку на море, – і при цьому бути міцною і дружньою. Роки через важкі часи можуть згадуватися навіть з деякою ностальгією. Все набагато складніше, якщо матеріальне становище сім'ї ... поліпшується.

Читати російською Практика индивидуальных психологических консультаций показывает, что катализатором семейных конфликтов и даже разводов очень часто становятся материальные проблемы. И далеко не всегда это тощий кошелек и пустой холодильник. Семья вполне может жить, перебиваясь от зарплаты до зарплаты, долгая за коммунальные услуги, откладывая из года в год ремонт и поездку на море, – и при этом быть крепкой и дружной. Годы спустя тяжелые времена могут вспоминаться даже с некоторой ностальгией. Все гораздо сложнее, если материальное положение семьи... улучшается.

Весьма типичная ситуация: папе повысили зарплату, и он сразу стал показывать «кто в доме хозяин»; мама начала доказывать, что она тоже человек; брат с сестрой передрались, кому первому купят мобилку; свекровь (теща) ходит с поджатыми губами («нет, чтоб первым делом матери зубы вставить»)...

Самое дружное семейство может стать много несчастнее с увеличением уровня доходов. Раньше принцип «мы не можем себе этого позволить» преступался редко. А когда материальные возможности расширились, вдруг захотелось сразу всего. Понятно, что это нереально, вот все и стали несчастнее. Точно так же ребенок может быть счастлив тряпичной куклке, которую смастерила ему мать, но преисполнен горя после посещения



игрушечного магазина. Даже несколько купленных дорогих игрушек не принесли ему радости: он слишком многого хотел, чтобы довольствоваться малым. И взрослые точно так же бывают несчастны, когда не могут позволить себе много и сразу.

Чаще всего в семье больше зарабатывать начинает кто-то один. В одних семьях это становится приятным событием, в других – провоцирует глубокий кризис. Очень важно при изменившихся обстоятельствах вовремя и благожелательно озвучивать свои новые потребности или невозможность выполнять обычные обязанности.

К примеру, более высокооплачиваемая работа отнимает у отца семейства больше времени, и он стал позже приходить домой. Вечером на просьбы жены о помощи он отвечает: «Ты что, не видишь, как я вкалываю?». Ребенку: «Какие игры? Уроки сделал?». Маме: «Ну, хоть ты можешь меня не дергать?».

Но ведь можно и иначе. Жене: «У меня теперь нет возможности помогать тебе так, как прежде. Но я постараюсь наверстать на выходные» (жена оценит и даже в выходные перегружать не будет). Ребенку: «Если бы ты к моему приходу сделал уроки, мы бы с тобой полчаса поиграли» (малыш будет счастлив и назавтра действительно может сделать уроки). И маме: «Не обижайся, что я меньше уделяю тебе внимания, но я так устаю» (мама поймет, и простит, и пожалеет). И все счастливы, и нет проблем, и нет кризиса. Простые человеческие слова, сказанные с любовью, обладают магической силой.

Однако в наше время тенденции таковы, что все чаще женщины зарабатывают больше мужчин, а то и вовсе становятся единственными кормилицами в семье. И многое зависит от того, сумеет ли жена так повести себя, чтобы муж не почувствовал себя униженным. Ей придется постоянно контролировать себя, чтобы (иногда помимо собственной воли) не обидеть, не задеть, не оскорбить своего супруга. Да и мужчине придется проявить недюжинное самообладание, чтобы поддержать жену, перенять на себя часть не слишком «мужских» функций и при

этом не потерять значимую роль в семье.

Таким образом, очень многое зависит от «кормильца семьи» независимо от того, мужчина это или женщина. От того, сумеет ли он/она не возгордиться, не начать выпячивать свою роль труженика и страдальца, которому все что-то должны. Так уж у нас повелось, что тот, кто мало зарабатывает (или сидит дома), вроде бы и уставать не вправе. То ли дело семейный добытчик или добычица – домой приходит с томным выражением лица, картинно вздыхает и закатывает глаза... Близкие при этом должны соблюсти определенный ритуал: «потанцевать» вокруг, и поохать, и посочувствовать, и обслужить... И – никаких плохих новостей, чтобы не нарваться на дежурную фразу: «Я вкалываю с утра до вечера, а вы тут...»

Понятно, что все мы не идеальны, и весьма сложно не поддаваться соблазну немного поважничать, если зарабатываешь больше. Однако при наличии здоровой самоиронии и навыка отслеживать в себе мелочные чувства не так уж сложно вписать свое бахвальство в рамки обыкновенного чувства собственного достоинства.

Другим членам семьи необходимо поддержать того, кто стал приносить в семью больше денег, подбодрить его, подстраховать, показать, что все ценят его усилия. И одновременно – дать понять «герою ударного труда», что возможность больше зарабатывать у него есть потому, что семья обеспечивает тылы. При любых условиях каждый член семьи должен ощущать себя не более чем скромным муравьем, трудящимся на общий муравейник.

Не торопитесь приучать своих малышей к прилавкам и витринам!

Очень часто родители во многом себе отказывают ради детей, сетуя при этом на их все возрастающие аппетиты. И мало кто отдает себе отчет в том, что мы сами формируем в своих отпрысках страсть к приобретению. Типичная картина: мама или папа гуляет с малышом. У витрины игрушечного магазина еще не

умеющая разговаривать кроха начинает издавать восторженные звуки, показывая на симпатичного зубастого крокодила. Реакция родителя: «Нет, не проси, это очень дорогая игрушка, мы тебе потом купим маленького». А кто сказал, что ребенок просил купить? Скорее всего, он просто выражал свой восторг от увиденного. И нормально было бы остановиться, рассмотреть, вместе повосхищаться и спокойно пойти дальше. Малыш, познавая мир, далеко не сразу осознает, что понравившееся можно купить, сделать своим. И только от родителей зависит, как скоро он сделает такое «удивительное открытие» и как скоро он перейдет от чистого восхищения миром Божиим к вождению потребительства.

Ребенок от рождения имеет способность радоваться окружающему миру, чувствовать, что все принадлежит ему. Мир детских радостей – это зеленая травка, песчаная тропинка, мамина улыбка, лучик солнца, лужи после грозы, камешки, цветы, щепочки. Родители сами вводят своих детей в мир потребления и заменяют детское «Ой, посмотри» на «Ой, купи». Именно папа с мамой сужают для своих детей окружающую действительность до размеров магазина и формируют у них шкалу ценностей, в которой ребенок больше мечтает о том, что ему хочется иметь, чем о том, что бы ему хотелось увидеть или сделать.

Вместе с тем, будем реалистами: ограждать ребенка от мира потребления можно только до той поры, когда он станет частью детского коллектива, где, как правило, царит дух соперничества, в том числе и в материальной сфере. Перед родителями стоит сложная задача с одной стороны учитывать потребности ребенка, а с другой – не потакать его стремлению самоутвердиться за счет дорогих вещей.

Следует помнить, что чаще всего ребенок воспринимает родительскую модель отношения к житейским благам. И это очень в малой степени зависит от уровня благосостояния семьи. Потребительство может быть настоящей манией в семье с весьма скромным уровнем доходов. А в обеспеченной – напротив, может царить спокойное прагматическое отношение к вещам. Поэтому,

прежде чем ругать своих детей, вначале задумайтесь: а как вы сами относитесь к материальным благам?

Материальный достаток – цель или средство?

Опасно делать целью жизни житейские блага, комфорт и красивую жизнь. Ведь бросить все силы на достижение благосостояния семьи – это то же самое, что бежать к горизонту. Чем дальше бежишь (чем богаче становишься) – тем необозримее дали и шикарней перспективы раскрываются, тем большее количество благ становится заманчивым и вожденным.

Это очень тяжело – держать себя в рамках; не превращать жизнь семьи в гонку за материальными ценностями; уметь разграничивать потребности и прихоти; понимать, что как денег всех не заработаешь, так никогда не купишь всего, что хочется.

Понятно, что каждый из нас является потребительской единицей. И здесь рецепт один: «Живите так, чтобы то, чего вы не можете себе позволить, не делало вас несчастными, а то, что вам доступно, делало вас счастливыми». Нужно больше радоваться тому, что у вас есть, чем печалиться о том, чего нет.

Самая распространенная ошибка – это не давать себе времени порадоваться покупке или бытовому усовершенствованию, что и провоцирует потребительскую гонку. Так, на радостные возгласы подруг «Ой, какая шикарная стиральная машина!», жена капризно поджимает губы, кося глазом на сконфуженного мужа: «Ну, куда ее заносить в такую ободранную ванную?» Остановитесь, не искушайте судьбу! Радуйтесь сейчас, сию минуту тому, что есть, радуйтесь долго и почаще вспоминайте о старухе у разбитого корыта!

И найдите время спросить себя: «А не разучился ли я радоваться самым простым и вечным вещам – солнцу, звездам, цветам, теплоте ветерку, каплям дождя на лице? Не стал ли я слишком серьезным и скучным? Не перестал ли радоваться приходу друзей просто так, а не тогда, когда есть чем перед ними похвастаться?»

Очень важно привыкнуть заботиться не столько о материальном, сколько о душевном благополучии семьи. При стремлении к более высоким доходам следует взвесить, не слишком ли дорогую цену семья заплатит за улучшение материального положения. Ведь это могут быть недосмотренные старики и недолюбленные дети; нарушенные супружеские взаимоотношения; изменившийся образ жизни; постепенное отдаление и отчуждение от семьи; физическое и нервное истощение, чреватое вспышками неконтролируемого раздражения, необходимостью глушить перенапряжение какими-нибудь «допингами» (табак, алкоголь, кофе, нейрорептики и пр.). Лозунг «все для семьи» вовсе не означает, что ради нее нужно себя губить или же так усердно работать на ее благо, чтобы в конце-концов разрушить.

Мы часто путаем цель и средство. Наша цель – это семейное благополучие, а достаток – это всего лишь средство, одно из условий его достижения. Но бывает так, что постепенно, незаметно для нас самих целью становится достаток сам по себе, и мы уже не замечаем, как в жертву ему приносится душевное благополучие как отдельных членов, так и семьи в целом.

**Мария КИРИЛЕНКО**

По материалам индивидуальных консультаций психологов

Киево-Святошинского Центра социально-психологической реабилитации населения и его информирования по вопросам последствий Чернобыльской катастрофы

---

# Дорогою довгою ...

Усім, кому далеко добиратися до роботи, присвячується ...

Довгий шлях до місця роботи завжди був проблемою. Але зараз, коли привид безробіття заглядає через плече практично кожному українцеві, все ще серйозніше. Багато хто погоджується на складний і незручний маршрут через острах, що не вдасться знайти щось ближче до дому. А потім страждають, мучаться, драматизують ситуацію, відчують себе в пастці ... Але не варто сумувати! Ніякі життєві складності нам не страшні і вирішення будь-яких проблем – по плечу. Впораємося і з цією.

Читати російською Долгий путь к месту работы всегда был проблемой. Но сейчас, когда призрак безработицы заглядывает через плечо практически каждому украинцу, все еще серьезней. Многие соглашались на сложный и неудобный маршрут из-за боязни, что не удастся найти что-то поближе к дому. А потом страдают, мучаются, драматизируют ситуацию, чувствуют себя в ловушке... Но не стоит грустить! Никакие житейские сложности нам не страшны и решение любых проблем – по плечу. Справимся и с этой.

Разрешение любой жизненной проблемы можно условно поделить на два этапа: установочно-психологический и организационно-практический.

В этой статье больше внимания будет уделено психологической составляющей как ключевой и более универсальной. Что же касается практических моментов, они вторичны, более индивидуальны, и сами приходят в голову, если правильно настроиться.

## I. Установочно-психологический этап

Во время этого этапа следует много размышлять, советоваться, беседовать по теме, вырабатывать спокойное отношение к проблемному моменту и всячески настраивать себя на

положительную, а главное, конструктивную волну.

В нашем случае важно осознать такую «простую» истину, что ничего страшного в отдаленной от места жительства работе нет. Напротив, при желании можно найти даже некоторые плюсы. В этой связи выделим несколько ключевых моментов.

Трезво оцениваем масштаб проблемы.

Для этого стоит проанализировать, что же является той «последней каплей», которая превращает дорогу к работе в тяжелую, некомфортную и сложную. К примеру, час с четвертью вы сочли бы нормой, то есть проблемными становятся лишние полчаса. Или же вы были бы вполне довольны, если бы не лишняя пересадка. А, может, вас раздражает необходимость в любую погоду еще и пройти некоторый отрезок пути? Таким образом, проблема из «плохо добираться до работы» превращается в «лишние 10 минут на маршрутке» или «еще и идти приходится».

Согласитесь, что из-за этого даже как-то неудобно раздражаться каждый день. И поэтому мы как можно скорее переименовываем эту нашу «большую проблему» в «мелкую житейскую неурядицу».

Определяем место проблемы в нашей жизни.

Очень часто мы преувеличиваем, глобализируем какую-либо из житейских неурядиц, уделяем ей слишком много внимания. В нашем случае может помочь маленькое практическое упражнение под названием «за» и «против». Разделим лист пополам и с одной стороны напишем неудобства, вызванные отдаленностью места работы, а с другой – абсолютно все плюсы, которые вы сможете отыскать: стабильные отношения в коллективе; друзья из числа коллег; приемлемая зарплата; терпимый начальник (а такого еще поискать надо); полностью освоенные вами обязанности; интересное дело; возможность профессионального роста; отсутствие необходимости доделывать работу дома; гарантированные выходные; возможность отпроситься или поменяться сменами. Да мало ли тех или иных плюсов можно найти

в любой работе. При этом решающим может быть один большой плюс в виде, к примеру, большой зарплаты или сумма маленьких плюсов, составляющих общую положительную картину.

«Ловим» настроение

У большинства из нас не хватает времени побыть в одиночестве, подумать, предаться светлomu философскому созерцанию. Многие забыли и мечтать о личном времени. И где, как не в дороге, в том особенном абсолютном одиночестве, которое дарит толпа, сказать себе: «Сейчас я, кроме соблюдения правил вежливости, никому ничего не должен. Я могу посвятить это время себе».

Если же вы, напротив, испытываете дефицит общения, то каждое маленькое путешествие открывает массу возможностей с кем-то пообщаться, перекинуться парой приветливых фраз, пошутить, даже познакомиться.

В любом случае важно попытаться поймать умиротворенно-приподнятое состояние души, запомнить его и «вызывать» в себе каждый раз, когда вы выходите из дома или с работы. Можно сделать несколько глубоких вдохов, посмотреть в небо, на деревья, цветы; доброжелательно глянуть на лица прохожих и повторить ту формулу, которая отражает вашу психологическую установку: «Это только мое время, время покоя и полной внутренней свободы».

Что (кто) может помешать радоваться жизни?

Нет более коварного врага у человека, чем он сам. Мы порой сами лишаем себя душевного благополучия. Особенно сложно жить тем из нас, кто любит «пострадать». Многим из нас нравится, чтобы нас жалели. И если не удастся почувствовать себя жертвой, то на худой конец сгодится роль «несчастненького». И тогда в любой некомфортной ситуации всегда можно найти такую сомнительную «компенсацию», как роль мученика, подвижника и ударника труда. И сразу вокруг появляется куча «злодеев» чаще всего из числа домашних, которые недостаточно подстраховывают или неубедительно «чествуют героя» по возвращению домой.



Опасайтесь тех, кто поддерживает в вас такие настроения. Всегда найдется кто-нибудь «вечно сочувствующий», привыкший с удовольствием смаковать неудачи и драмы окружающих. Задавая вопрос «как дела?» такой человек заранее подразумевает, что у вас, конечно, куча проблем и он (хотя чаще она) всегда готов с вами вместе понуть и поохать. Не включайтесь в эту игру! Не позволяйте другим влиять на вашу жизнь! Поменьше жалуйтесь! Постарайтесь не только вырабатывать спокойное оптимистическое отношение к житейским сложностям, но и четко формулировать свой к ним подход. И тогда на жалостливое: «Тебе, бедняжке, ведь столько времени на дорогу тратить приходится» вы, не задумываясь, ответите: «Ради такого прекрасного коллектива я бы и вдвое дольше добиралась» или любой другой тезис, отвечающий действительности. Такая психологическая защита «работает» только в том случае, если вы абсолютно искренни.

Деструктивной может быть также взаимная накрутка, царящая преимущественно в женских коллективах. Такие «коллективные страдания» крайне негативно сказываются не только на рабочем процессе, но и на личной жизни. Очень часто подобные настроения индуцируются одной из коллег. При этом можно довольно быстро оздоровить рабочую атмосферу, если другие откажутся играть в ее игры «Ой, мы бедные» или «Кто несчастней?».

## II. Организационно-практический этап

Возможен только как продолжение первого, ибо так уж устроен человек, что без соответствующего психологического настроя никакие житейская мудрость, опыт, смекалка и креативные способности не помогут. И тогда все будет казаться неразрешимым, беспросветным и безысходным. Но как только мы проникнемся правильным отношением к проблеме, практические решения придут сами собой. Отметим только несколько основных моментов, так как, поверьте, как только вам захочется радоваться жизни, никто и ничто помешать вам в этом не сможет!

Превращаем «минус» в «плюс».

Если уж мы пришли к выводу, что долгий путь – это не страшно и прониклись желанием как-то его скрасить, то неужели мы не найдем, чем занять подаренное судьбой время, о чем поразмышлять, за чем или за кем понаблюдать? Книжки, газеты, журналы в наше время успешно дополняются радиоприемниками и плеерами, при помощи которых можно слушать новости, музыку, аудиокнижки; учить иностранные языки. Все это открывает огромные возможности для развлечения, саморазвития, самосовершенствования и даже профессионального роста. Понятно, что не каждое транспортное средство этому способствует, да и на улице в целях личной безопасности не рекомендуется «затыкать уши» наушниками. И тогда развитие «вширь», т.е. получение новой информации и обретение новых знаний гармонично дополняется развитием «вглубь» – осмыслением услышанного и прочитанного, размышлением о жизни, наблюдением за окружающими людьми.

Нет особого смысла расписывать все подробно, так как предпочтения каждого человека очень субъективны. Жизнь показывает, что человеческой фантазии нет предела: кто-то умудряется рукодельничать, кто-то пишет стихи или статьи, «решает вопросы», планирует работу на день, общается по мобильному с мамой. Многие ищут и находят близких по духу и темпераменту попутчиков...

Основной показатель, что вы нашли верный способ «дорожного» времяпрепровождения, – это чувство удовлетворения, хорошее настроение, сожаление о том, что дорога «слишком быстро кончилась». И тогда, несмотря на все физические тяготы, для вас будет справедлива вечная формула: «Усталые, но довольные...».

Самый любимый отрезок пути.

Можно только позавидовать тем, кому выпала возможность (не стоит называть это необходимостью) хоть немного пройтись пешком. Не так уж много среди нас тех, кто способен организовать себе регулярные пешие прогулки. С практической

точки зрения следует, конечно, позаботиться об удобной обуви и соответствующей погоде одежде. Особенно это важно поздней осенью и слякотной хмурой зимой, когда нас могут подстерегать сезонные депрессивные настроения. Но непромокаемая обувь, защищающая от ветра куртка и непременно «веселый» яркий зонтик над головой могут свести на нет все происки погоды.

Такая небольшая пешая прогулка – это идеальное время, чтобы расслабиться, посмотреть по сторонам, постараться проникнуться настроением, царящим в природе, обратить внимание на приметы смен времен года. Это прекрасное «время-переключатель», которое позволяет не приносить на работу отзвуки утренней суеты, а домой – накопившуюся за день психологическую усталость. Поэтому даже тем, у кого нет такой необходимости, настоятельно рекомендуем хоть немного прогуляться до и после работы.

Руководителю.

Академик Геннадий Мацука часто говорил, что благодарен судьбе за то, что ему довелось быть директором института, расположенного далеко от центра столицы. Институт молекулярной биологии и генетики, который он долгое время возглавлял, находится в Феофании, что и сейчас кажется не слишком комфортным расположением, а лет 30 назад и вовсе казался краем света. По глубокой уверенности известного ученого именно это неудобство «отселекционировало» преданных делу ученых, отсеяв случайных людей и карьеристов от науки. (Справедливости ради стоит упомянуть, что много лет при институте существовала развозка, которая несколько смягчала проблему).

Однако не всякая работа предполагает фанатическую преданность своему делу. Поэтому администрации не следует рассчитывать лишь на голый «патриотизм» сотрудников. Не слишком удобное расположение учреждения – это своеобразный вызов руководителю, возможность проявить свой менеджерский талант и одновременно продемонстрировать лояльность к своим подчиненным. Если проникнуться убежденностью, что за

дополнительные трудности сотрудникам полагаются некоторые бонусы, организационные решения придут сами собой. В зависимости от финансовых возможностей и специфики деятельности каждого конкретного учреждения, это могут быть ежемесячные доплаты или премии «за отдаленность», перераспределение рабочего времени (предоставление возможности уйти раньше, взять работу на дом), развозки и пр. Главное, что администрация учреждения оказывает моральную поддержку сотрудникам, демонстрирует понимание того, что им непросто. Коллектив ни в коем случае не должен оставаться один на один с какой бы то ни было проблемой, касающейся работы.

#### Несколько советов автомобилистам.

Эта статья в большей мере касается тех, кто добирается до работы в общественном транспорте и даже пешком. Но вечно дорожающий бензин и обилие пробок на дорогах приводит к тому, что эта тема в равной мере актуальна и для автомобилистов. Поэтому во избежание дискриминации дадим несколько советов и этой категории «путешественников».

Главное – это нарабатывать водительский опыт, доводить навыки вождения до полного автоматизма, чтобы иметь возможность во время езды переключаться на своеобразный “автопилот”. При этом стоит строго соблюдать правила дорожного движения, чтобы не отвлекать сознание на “двойную бухгалтерию”. Все это позволит не без приятности проводить время в дороге.

По мнению опытных автомобилистов, есть две типичных ситуации, когда без аудио-книжки или интересной радиопрограммы не обойтись – на трассе и в пробке. При езде по трассам после первых двух-трех недель поездок дорога становится знакомой.

Поэтому важно избавить себя от чувства «потерянного времени». Здесь рецепт тот же – радиопрограммы, обучающие аудиокурсы, музыка. Многие все чаще отдают предпочтение аудио-книгам. Конечно, это возможно при серьезном водительском опыте, т.к. одна часть сознания сконцентрирована на дороге, чтобы избежать аварийной ситуации, а другая – на аудиотексте. При этом важно не потерять ощущение, где ты и

куда едешь. (Так бы ехал и ехал, пока книга не закончится). В наушниках слушать не рекомендуется, так как та часть сознания, которая следит за дорогой, должна улавливать звуковые сигналы опасности и любой нестандартной ситуации. Во время пребывания в пробке или «тянучке» без приятных способов отвлечься и вовсе не обойтись. Выбор за вами: нервничать, психовать, ругаться или не без удовольствия, а то и пользы провести это время.

Однако какие бы то ни было «отвлечения» полностью исключены на сложных и нервных участках дороги, особенно в мегаполисах. Здесь важно полностью сосредоточиться на движении.

А напоследок я скажу...

Вот так, на примере простой житейской ситуации мы поразмышляли, как можно конструктивно не столько изменить обстоятельства, сколько изменить свое к ним отношение. И если речь идет о сравнительно простой бытовой проблеме (как в нашем случае), то выработать правильное к ней отношение вполне реально и без посторонней помощи. Что же касается проблем посерьезней, то очень часто может понадобиться помощь специалиста (психолога или психотерапевта) или же человека умудренного опытом, который по призванию или же роду своей деятельности способен помогать людям обрести душевное равновесие (духовный наставник, учитель, священник).

И, может быть, самое оптимистичное. Дороги улучшаются, инфраструктура развивается, появляются новые транспортные развязки, осваиваются новые транспортные маршруты. И уже совсем скоро прямо возле вашей работы будет остановка самого удобного в мире маршрутного такси. И кто знает, может быть, вы еще заскучаете за тем временем, когда вам приходилось пройтись перед работой. И тогда вы просто выйдете на пару остановок раньше – чтобы прогуляться, подумать, помечтать, полюбоваться природой, задуматься о том, ради чего стоит жить и работать.