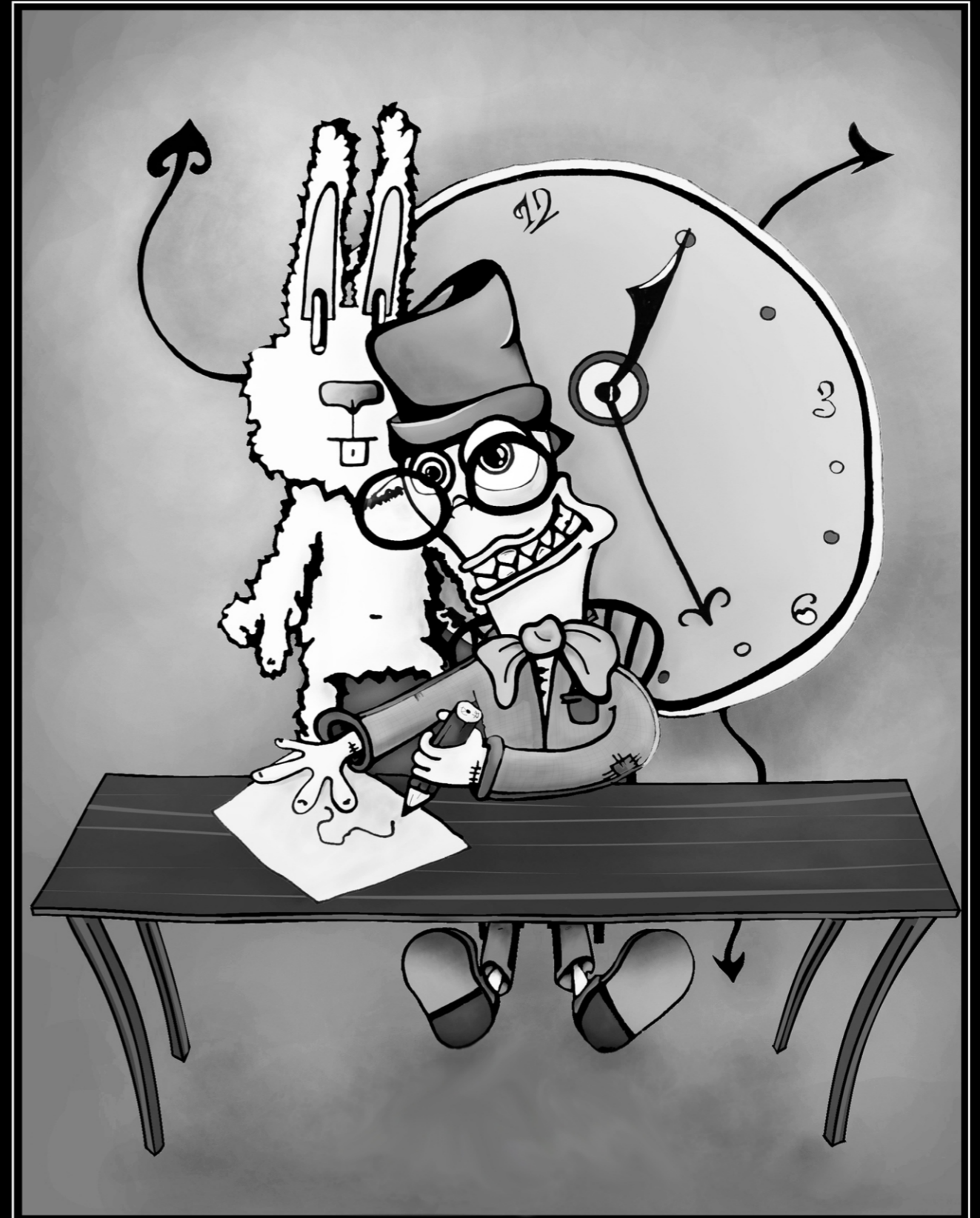


ЭУТОРУЯ

№3 МАЎ



ТН

И Г У 2010

В НОМЕРЕ:

<i>Колонка главного редактора</i>	<i>с.3</i>
<i>Смогу ли я? -- Абитуриентам</i>	<i>с.4</i>
<i>Презентация ФП НГУ</i>	<i>с.6</i>
<i>Сказать и... не сделать</i>	<i>с.8</i>
<i>Агрессивность и одиночество</i>	<i>с.9</i>
<i>Интервью с психологом</i>	<i>с.11</i>
<i>О вкусовых ощущениях</i>	<i>с.14</i>
<i>А что будет?</i>	<i>с.16</i>
<i>Мир глазами Выготского</i>	<i>с.17</i>
<i>Кто "Я"? Самоанализ</i>	<i>с.18</i>
<i>Психология волшебников</i>	<i>с.20</i>
<i>Лекарство не для всех</i>	<i>с.21</i>



Колонка главного редактора (Михаил Мельников)

2008 *Эйфория* 2009



Здравствуй, уважаемый читатель!

Около года прошло с момента нашей предыдущей встречи, и вот из недр редакции вышла новая «Эйфория». Работа над ней была начата больше полугода назад, длилась немало времени и потребовала от всей выпускающей команды солидного труда. Но сейчас, глядя на результат, хочу сказать – оно того стоило.

Два года назад мы начинали с небольшой брошюры, ориентированной всецело на школьников старших классов. Второй номер был более строгим и, надеюсь, представлял больший интерес для студенческой аудитории и дипломированных психологов. В этот раз, усилиями почти тех же людей, нам удалось сделать новый шаг навстречу «старшему поколению» – студентам и специалистам гуманитарного профиля. Тем не менее, это не было шагом от школьников и абитуриентов. Иными словами, на страницах «Эйфории» мы шли к профессионализму – но не в ущерб популярности изложения.

В этот раз мы решили подробнее осветить область психологического консультирования, чему и посвящена значительная часть статей номера – в том числе оба интервью. Однако не остались без внимания и другие «ветви»: фундаментальная (научные исследования), социальная и детская психология. Кроме того, этот номер – хорошая возможность поближе познакомиться с весьма весомыми именами в истории психологии.

Итак, я уже сказал – насколько это было возможно, кратко – о том, к чему все мы стремились. Удалось ли нам это и, если да, то в какой мере, – решать тебе, читатель. Время представить новый номер на твой суд – что я и сделаю прямо сейчас.

Для вас работали:

Главный редактор – Михаил Мельников.

Редакторы – Мария Мезенцева, Мария Фомель.

Художник – Елена Марченко.

Корреспонденты – Антон Никольский, Ирина Цегельник.

Наш «человек-паук» Всемирной Паутины – Олег Михальков.

Авторы – Мария Фомель, Елена Ковалева, Мария Мезенцева, Александр Ступаков, Софья Зубцовская, Михаил Мельников.

Газета создана при всевозможной помощи и содействии Факультета психологии Новосибирского государственного университета.

ФП НГУ (с) 2010.

Смогу ли я? – Абитуриентам (Мария Фомель)

возможность повысить свои шансы, воспользовавшись кое-какими психологическими знаниями. Это вовсе не значит, что можно закинуть учебники и пособия куда подальше, развалиться на диване и свести подготовку к чтению этих страниц. Пожалуй, одной психологией тут не обойдёшься, но кое-какие знания из этой области могут помочь вам по максимуму использовать ваши знания и способности.

Интересно было бы узнать, как вы оцениваете свои шансы, но дело не в этом: оценка предполагаемой способности к чему-либо влияет на успех дела в действительности. Если человек уверен, что сможет добиться желаемого, он и задачи себе ставит сложнее и разнообразнее, и старается больше, и преодолевает препятствия на пути гораздо настойчивее, что, естественно, помогает достичь цели.

Иными словами, то, насколько вы уверены в своей способности сдать экзамены, повлияет на ваши результаты. Сама способность зависит от вашей подготовки и знаний; мы же сейчас попробуем поработать с уверенностью в этой самой способности, или с самоэффективностью, как ее обозначил американский психолог Альберт Бандура в теории социального научения¹. Он же перечислил и способы повышения самоэффективности, которые в принципе универсальны и могут помочь справиться и с другими ситуациями неуверенности в успехе. Что же это за способы и как вам поверить в свои силы?

Смог же раньше!

В оценке своих способностей важен прошлый опыт успехов и неудач. Наверное, вам еще не приходилось сдавать ЕГЭ, но за время учебы в школе экзамены сдавать доводилось, и не однажды, а раз вы учитесь дальше и уже подумываете о поступлении в вуз, то задача оказалась вам по силам. А контрольные и самостоятельные? И их можно написать, как показывает практика. Конечно, за плечами у старшеклассника есть оценки самые разные: и окрыляющие, и такие, о которых лучше и не вспоминать. Лучше вспомнить прошлый успех: как это было и что помогло справиться с заданием. Вывод: триумф был, а значит, он возможен!

И я смогу!

Если наблюдать за такими же людьми, как и ты, которые хорошо справляются с чем-то, то и сам подумаешь: «А чем я хуже? И я смогу!». Это второй путь повысить самоэффективность в преддверии предстоящих экзаменов. Тут у нас есть, с кем вас познакомить, – это первокурсники факультета психологии, которые очень похожи на вас с той лишь разницей, что пресловутый ЕГЭ у них уже позади.

– Я окончила школу в 2007 г., когда ЕГЭ еще был экспериментальным экзаменом. Все носились с этим ЕГЭ. Переживали. И я, конечно, тоже переживала. Казалось, что это какой-то нереальный тест, который никто и никогда не сможет решить, даже самые продвинутые академики. Но в итоге все оказалось не так страшно. И у меня даже был хороший балл.

– Первым экзаменом поставили биологию. Я очень волновалась. Но когда зашла в кабинет и получила свой пакет с заданием, волнение исчезло: вариант оказался на удивление лёгким. Учителя говорили: «Одно неверное движение на ЕГЭ, и вас выгоняют из аудитории». Но ничего подобного не было. Ощущение, как будто пишешь обычную контрольную работу. А в принципе ЕГЭ сдавать не так сложно. Главное – хорошо подготовиться.

– Лично я не сильно волновался и другим не советую. Но, на мой взгляд, лучше уж слишком хорошо подготовиться, чем подготовиться плохо, так что начинайте уже сегодня.

Медленно, но верно приближается пора сдачи выпускных экзаменов – они же теперь и вступительные – и вас, наших будущих коллег-студентов, мучает вопрос: «А смогу ли я успешно сдать ЕГЭ и поступить в тот самый университет?». А значит, есть прекрасная воз-

– Волнение было, но я больше сам ходил, всех успокаивал. Особенно после первого экзамена: – «А что ЕГЭ? Обычная контрольная, просто чуть важнее, но это всё формальность». Некоторым было ОЧЕНЬ страшно сдавать незнакомому преподавателю. Но сами школьные учителя намного больше боялись.

– Благодаря тестовой форме к ЕГЭ подготовиться было несложно, поэтому нынешним одиннадцатиклассникам, будущим абитуриентам, бояться, на мой взгляд, нечего.

– Запугали очень этими экзаменами. А сами экзамены сложными не были. Страшно было только перед первым, потом все уже казалось серьезно-наигранным.

Историями поделились студенты 1 курса ФП НГУ: Георгий Войтих, Татьяна Дребушевская, Марина Злобина, Роман Казаков, Надежда Лоскутникова, Виктория Ходорова.

Сможешь-сможешь!

Кроме того, большим подспорьем для самоэффективности будут подбадривания со стороны других людей. Может быть, автор статьи именно этим и занимается? Тут вы меня раскусили, хотя, думаю, нет ничего криминального в стремлении поддержать другого в его благих начинаниях. Не стоит только выходить за рамки способностей убеждаемого человека, а иначе можно переусердствовать. Такая поддержка будет медвежьей услугой: ее результат – разочарование, отчаяние и еще большее падение самоэффективности. Поэтому мы и не пытаемся доказать, что вам по силам пробиться в Оксфорд или Йель, хотя мы не знаем ваших возможностей: может быть, вы и на это способны. Неоценимую услугу вы сами оказываете своим товарищам, а они – вам, когда вы вселяете друг в друга надежду на успешное поступление.

Спокойствие, только спокойствие

И последняя подсказка Альберта Бандуры отважному абитуриенту: спокойствие, только спокойствие. Излишнее волнение создает порочный круг: человек волнуется и все больше сомневается, что способен осуществить задуманное, будучи в таком эмоциональном состоянии, от чего нервничает еще больше...

Но позволим себе оговорку: не всем полезно стараться расслабиться (на психологическом сленге – снизить свою мотивацию) перед экзаменом. Закон оптимума мотивации¹ гласит, что мотивация бывает и излишней, и недостаточной, а стремиться надо к «золотой середине».

Старшекласснику, плюющему в потолок накануне ЕГЭ, полезно будет себе напомнить, как важно предстоящее мероприятие, что в его жизни зависит от успешного написания этого теста, сколько баллов нужно набрать, и как ужасно будет, если он провалится. А его однокласснику, который и так лезет на стенку от тревоги и волнения, об этом думать противопоказано. Ему лучше сказать себе, что жизнь на этом не кончается, ведь в случае неуспеха расстрел не предусмотрен, что больно не будет, и что лучше постараться получить удовольствие от процесса испытания своих сил – это пригодится в дальнейшем. Ведь за время обучения в вузе студент сдает порядка 30–40 экзаменов. И здесь правильный настрой – залог успеха. Поэтому желаем вам с первого рубежа учиться сдавать экзамены, повышая свою самоэффективность.



¹ Бандура А. Теория социального научения. — СПб.: Евразия, 2000. — 320 с.

¹ Фресс П. Оптимум мотивации // Психология мотивации и эмоций / под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. М.: ЧеРо, 2002. с. 481-483.

Презентация ФП НГУ

В предыдущей статье перечислены рекомендации, которые помогут вам в поступлении. А сейчас хочется предложить им практическое применение. Наша газета не могла бы существовать без поддержки факультета психологии НГУ. Пришла пора подробнее рассказать о факультете, на котором «рождается» наша газета.

Факультет психологии (ФП) НГУ открыт в 1999 году. В состав факультета входят три кафедры: *психологии личности, клинической психологии и сравнительной психологии*.

Кафедра психологии личности осуществляет разработку теоретических и практических проблем развития и функционирования личности. Кафедра психологии личности является базой для подготовки будущих специалистов и предоставляет все возможности для глубокого и всестороннего изучения психологии.

Научное направление *кафедры клинической психологии* – психологические факторы и психосоматические соотношения в диагностике и коррекции пограничной психической патологии. Программа клинического направления обогащена авторскими курсами, оригинальными методиками, различными, в том числе, инновационными, образовательными формами.

Кафедра сравнительной психологии является уникальным проектом для российских вузов. Научное направление кафедры – экспериментальное исследование познавательной деятельности животных.



На факультете открыты две специализации: *организационная психология и психология труда; клиническая психология и психологическое консультирование*.

Организационная психология.

Обучение организационных психологов включает в себя, кроме психологии, основы менеджмента. Студенты получают возможность ориентироваться в реалиях современных организаций, воспринимая их через призму психологического знания, осваивают практические методы работы.

Клиническая психология.

Программа специализации «Клиническая психология» реализуется в рамках целостного подхода, с расширенным изучением психосоматики, детской клинической психологии и пси-

хологического консультирования. Существенное внимание в процессе обучения уделяется углубленному изучению духовно-нравственных основ клиничко-психологической практики, личностному развитию, формированию целостного профессионального мировоззрения.

Программу обучения на факультете реализует уникальная высококвалифицированная команда преподавателей НГУ, НГМУ, научных сотрудников Института физиологии СО РАН, Института систематики и экологии животных СО РАН, ведущих психологов, представителей крупных консалтинговых компаний г. Новосибирска, преподавателей из Санкт-Петербурга и Москвы. Студентам предлагают интереснейшие теоретические и практические курсы, большинство из которых являются авторскими.



Выпускники факультета психологии занимаются исследовательской, практической и преподавательской деятельностью, работают организационными психологами в консалтинговых центрах, в отделах по работе с персоналом, в кадровых агентствах и других организациях. Клинические психологи выполняют функции специалистов в области психодиагностики, экспертизы, консультирования и немедицинской психотерапии, психопрофилактики и реабилитации. Выпускники факультета принимают участие в международных конференциях, обучаются в аспирантурах ведущих Институты СО РАН, Санкт-Петербургского государственного университета, в Лондонском институте психоанализа, успешно выстраивают свою научную и практическую карьеру. Среди преподавателей факультета психологии НГУ есть наши выпускники.

По окончании обучения выпускникам выдается диплом **специалиста** и присваивается квалификация **«Психолог. Преподаватель психологии»**.

Набор студентов – **32** человека. Из них **7** человек получают возможность учиться за счет бюджетного финансирования, **25** человек принимаются на платное обучение.

Декан факультета: кандидат психологических наук Ольга Николаевна Первушина

E-mail: olgap7@yandex.ru

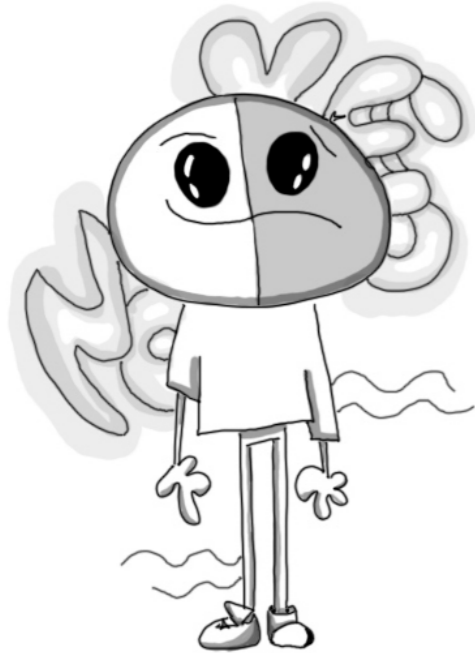
Телефон деканата: (383) 363 40 40

Сайт в интернете: <http://fp.nsu.ru>

См. также: <http://fp.nsu.ru/olimp.htm>

<http://fp.nsu.ru/school.htm>

<http://fp.nsu.ru/forum>.



Сказать и... не сделать (Мария Фомель)

Многие люди, если дают обещание, то выполняют его во что бы то ни стало, просто потому, что пообещали. Всегда ли это так уж хорошо?

В самый разгар пустяковой ссоры с парнем бросила фразу: «Я уйду!». Уже миг спустя, подумала: «Как глупо!». Но – увы! – я человек чрезвычайно последовательный, а потому просто не могла не уйти. Сидя на скамеечке метрах в пятистах от дома, я погрузилась в размышления. Во-первых, я была неправа, и надо будет извиниться. Во-вторых, что это за страсть такая следовать своему слову, кото-

рая оказывается сильнее здравого смысла?

Некоторые люди говорят одно – делают другое. И вот тогда, сидя на скамейке и глядя вслед прохожим, я поняла, что такие люди, черт возьми, гораздо свободней, чем правильные и предсказуемые, вроде меня. В обществе же предпочтение отдается последним. Обязательным быть «правильно». Быть обязательным значит быть честным, надежным, стабильным, логичным и предсказуемым, что, конечно, очень удобно для окружающих.

Кроме того, следуя принятым ранее решениям и обязательствам, мы избавляем себя от кучи проблем. Не надо каждый раз обдумывать возможные варианты действий, взвешивать все «за» и «против», переоценивать ситуацию, достаточно быть последовательным и не противоречить самому себе. Такие прогулки по проторенной тропе последовательных решений деликатно уводят от сомнений и тревожных мыслей: «А куда я иду? Правильно ли я поступаю?» Главное – сделать первый шаг, произнести первое слово, и последовательность выстроится сама собой.

Желая соответствовать социальным нормам и получать одобрение, меньше думать и еще меньше – тревожиться, мы стараемся быть последовательными даже тогда, когда это не в наших интересах и, откровенно говоря, глупо... Так нелепо было заявить в совершенно безобидной ситуации, что уходишь, но еще менее разумно – уйти. Однако «принцип последовательности» дал о себе знать.

Если копнуть чуть глубже, можно выйти на связь этого принципа с взятием обязательств и их выполнением. Раз уж мы пообещали себе что-то сделать, то в дальнейшем это обещание давит на нас. Мы идем за своими обязательствами, куда бы они нас не вели.

А некоторые этим пользуются, извлекая весьма осязаемую выгоду. Знание «принципа последовательности» весьма облегчает жизнь, представителям ряда профессий. Маленькая зарисовка из книги Роберта Б. Чалдини¹, зарубежного специалиста в области социальной психологии: в американских магазинах игрушек наблюдался спад продаж после Рождества. Родители приобретали своим чадам подарки к празднику, а потом долгое время экономили на детских товарах. Тогда хитрые маркетологи решили сделать ход конем. Накануне Рождества по телевизору пускалась реклама какой-нибудь новой супер-игрушки. Раззадоренные дети отчаянно

¹Чалдини Р. Психология влияния. - СПб.: Питер, 2005. - 286 с.: (Серия «Мастера психологии»).

просили: – Мама, папа, ну купите...

– Ладно, сынок, мы подарим тебе эту игрушку, – сдавались те в конце концов.

И вот тогда цепкий капкан обязательства со скрипом защелкивался. На прилавках заветные игрушки появлялись в чрезвычайно ограниченном количестве, поэтому родители покупали своим детям другой подарок. Под красивой оберткой ребятишки находили вовсе не то, о чем мечтали.

– Вы же обещали... – раздавались вздохи разочарования.

И вот после Рождества удрученные родители находили в магазинах игрушек горы того, что безрезультатно искали накануне праздника, и – выполняли свое обещание. Маркетологи спасены, а покупатели – в рабстве у собственной последовательности – потратили вдвое больше.

Кстати, эффективный способ усилить власть обязательства – принять его публично, сделать громкое заявление, пообещать во всеуслышание. Кажется, стремление быть последовательным универсально: если вспомнить первоначальную ситуацию, и мне не удалось избежать ошибки тех родителей-простаков. Всеобщим оказывается и желание воспользоваться чужой последовательностью, хотя мой маневр был более очевидным, чем у тех профессионалов. Я имею в виду, что громкая фраза насчет ухода на самом деле была отчаянной попыткой манипуляции. Хотела взять под контроль своего молодого человека, а вместо этого сама себя загнала в тупик.

Вот так, случайно обронив фразу, безрассудно дав обещание, мы можем и передумать, но «принцип последовательности» неумолимо влечет за собой выполнение взятого обязательства. Обязательства – неважно, добровольные или навязанные – в конечном счете дергают нас за веревочки. Кому же хочется быть марионеткой?! Но выход все-таки есть: прежде чем приступать к такому вынужденному последовательностью действию, можно вовремя осознать, что происходит, набраться смелости и повести себя непоследовательно. Например, добавить: «Извини, на самом деле глупо будет сейчас куда-то уходить. Давай я останусь, и мы все спокойно обсудим?»

Последовательность последовательностью, но все-таки иногда чертовски приятно бывает сказать... и не сделать.



Агрессивность и одиночество (Александр Ступаков)

Следующая статья познакомит вас с исследованием, проведенным одним из наших коллег. Так как мы не имеем возможности опубликовать эту работу целиком, здесь будет представлена «выжимка», «summary». Эта форма представления исследования также познакомит вас с планом (несколько упрощенным – не все же секреты раскрывать), по которому обычно выполняются научные работы.

Первое, что предстоит исследователю, – постановка проблемы, иными словами, определение области нашего незнания. Затем об этом непознанном формулируется гипотеза –

предполагаемый результат исследования. Важно, предполагается ли просто установить связи или определить, что является причиной, а что следствием.

Далее – следует подготовка литературного обзора. Основная цель этого этапа – познакомиться с уже проведенными исследованиями по нашей теме, а также с тем, как интерпретируются результаты работ наших предшественников. Кроме того, это неплохая возможность подобрать к исследуемым понятиям (ради интереса спросите десяток своих знакомых, что по их мнению, такое «характер»; думаю, не получите даже двух одинаковых ответов) точные определения. После этого подбираются адекватные методы измерения (опросники, другие методики). Может быть выбрана ситуация для наблюдения или разработан план эксперимента. Важно учесть, что выводы касаются только выборки (участвовавших людей). Например, если исследование проведено только на школьницах, нет оснований считать, что то же верно для взрослых женщин или для мужчин. В результатах показывается, подтвердилась ли гипотеза (если нет, то почему), а также все то, что еще было получено в ходе исследования и может быть интересным. А теперь – за дело!

Гипотеза.

Агрессивность и одиночество связаны между собой, т.е. одинокие люди агрессивнее не-одиноких, а агрессивные люди более одиноки, чем неагрессивные. Однако что является причиной, а что – следствием, не исследуется.

Уточнение определений.

Агрессия – поведение, направленное на умышленное причинение вреда себе или другим людям. Согласно другому определению, *агрессия* – поведение, направленное на устранение или преодоление всего, что угрожает живому организму.

Агрессивность – склонность субъекта к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо к подобному эмоциональному состоянию (гнев, злость).

Враждебность – реакция, развивающая негативные чувства и оценки людей и событий.

Одиночество ярче всего переживается в юношеском возрасте. Это вызвано с одной стороны, обособлением досуга, работы, учебы, переходом от личностных отношений к социальным ролям и поверхностным контактам (т.е. уединение, самоизоляция), с другой – острой потребностью в близких отношениях.

Методы измерения.

Для измерения *одиночества* использовалась *шкала* (шкалой в психологии обычно называют опросник, измеряющий выраженность какого-то одного качества) *одиночества* (UCLA (версия 3)) и бланки *опросника на социальную желательность*. UCLA представляет собой качественный опросник, показавший свою эффективность. К сожалению, его результаты легко «подделать», т.е., например, желая «понравиться исследователю», ответить так, чтобы выглядеть лучше. Чтобы отсеять испытуемых, которые могут быть нечестны, используется опросник социальной желательности. Он провоцирует желающих показаться лучше, чем они есть, давать заведомо ложные ответы. Давшие слишком много таких ответов исключаются из исследования.

Для определения уровня *агрессивности* использовался *опросник Басса-Дарки* и *методика рисуночной фрустрации Розенцвейга*. Если вы захотите узнать о них подробнее, то можете обратиться, например к «Практической психодиагностике» (Д. Я. Райгородский, 2001).

Выборка.

В исследовании приняли участие *109 студентов (обоих полов) различных факультетов 1 курса НГУ*. Выборка студентов, как сказано выше, соответствует возрасту пика проявления одиночества. А значит, позволяет лучше изучить это явление.

Результаты.

Гипотеза подтвердилась – установлена прямая *связь между уровнем выраженности одиночества и агрессивности* – чем агрессивнее испытуемые, тем более они одиноки, и наоборот. Также существует *связь враждебности и одиночества*, причём эта связь сильнее первой.

После получения результатов остается только представить их научному сообществу – как результаты этого исследования были только что представлены вам.

Интервью с психологом Интервьюер – Ирина Цегельник

На этот раз предлагаем вам интервью с Татьяной Петровной Пушкиной, записанное 27 апреля 2009 г. Татьяна Петровна – практикующий психолог и успешный преподаватель ФП НГУ.



В: Татьяна Петровна, какими видами работ Вы сейчас занимаетесь?

О: Консультирую, преподаю, веду обучающие программы. На консультациях я применяю в основном гештальт¹ и психодинамику². Иногда использую поведенческую терапию³, если это необходимо.

Мои обучающие программы: обучение групповой психотерапии, гештальт-подход в консультировании, клиническая психология с диагностической практикой, психодинамический подход в консультировании.

В: Какое образование Вы получили?

О: Основное образование – педагогическое (учитель физики и математики), психологическое (в центре психологии НГУ), психоаналитическое (в течение 4-х лет в Восточно-европейском институте психоанализа в Санкт-Петербурге). Кроме того, я прошла две специализации в институте Сербского – по судебной и общей психологии. А также диплом о переподготовке в области клинической психологии (НГМУ) и «три ступени» гештальта (Московский институт гештальта и психодрамы).

¹ Гештальт-терапия (Перлз, Энрайт, Гудмен и др.) – направление психотерапии, модификация психоанализа. Основной акцент делает на взаимодействии человека со «средой» – прежде всего, другими людьми. Обучение гештальт-терапии (далее в тексте) предполагает 3 ступени (обучающийся проходит их в качестве клиента, терапевта и супервизора (человека, наблюдающего за правильностью действий начинающего терапевта, дающего ему советы и т.д.) соответственно).

² Психодинамический подход – общее название психоанализа и родственных ему направлений. В наши дни из последних актуальна теория объектных отношений (Кляйн, Шпиц, Малер, Кернберг и др.)

³ Поведенческая терапия (Уотсон, Бек, Эллис и др.) – краткосрочная психотерапия, направленная на устранение конкретного «симптома» (например, страха перед чем-то).

В: Как у Вас возникла идея заниматься психологией?

О: Какое-то время я работала в школе, в училище, потом родилось двое детей. Нужно было работать во второй половине дня, а в диспансере была такая возможность – в качестве педагога. Психологов в то время было очень мало. И руководство, чтобы вырастить свои кадры, предложило специализировать нас в области психологии. Мне эта идея понравилась, и родители меня поддержали. В частности, отец (он был психиатром) сказал, что психология – наше будущее. Наши мнения совпали, и в результате я специализировалась в области психологии.

Когда я сменила специальность, то значительно потеряла в зарплате. Увеличился рабочий день, сократился отпуск. Но я сознательно на это пошла – мне было интересно.

В: Чем Вас привлекают направления психологии, которые Вы обозначили?

О: Каждый психолог, приходящий в профессию, имеет свои личные проблемы. Психоанализ меня привлекал, поскольку я действительно считаю, что ранние проблемы определяют будущее развитие человека. И меня всегда интересовало бессознательное. К тому же привлекала фигура Фрейда: нравились его книги, поражала его энциклопедичность. Его книги очень разные по характеру: «Тотем и табу», «Одно детское воспоминание Леонардо да Винчи», «Человек по имени Моисей и монотеистическая религия», «Введение в психоанализ. Лекции»... Его работы помогали мне понимать, что происходило со мной. К тому же все это я видела и в других людях.

Гештальт поначалу привлекал меньше. Сначала я просто пошла посмотреть, что это такое. С течением времени я «распробовала» понятие контакта в гештальте. Контакт с собой, с людьми, с миром, то, как человек выходит из контакта, как разрушение контакта приводит к формированию невротической личности, разным симптомам. Для меня важно, что эти подходы дополняют друг друга, а не существуют обособленно.

В последнее время я заинтересовалась экзистенциальной психологией¹. Не знаю уж, старею или «мудрею», но темы смысла жизни, смерти, свободы, одиночества стали для меня очень актуальными.

В: Как Вы считаете, каково состояние психологии в нашем городе на настоящий момент?

О: Меня больше интересует практическая, в частности, консультативная, деятельность. И я вижу, что в последнее время потребность в психологической помощи увеличивается. Да, выпускается огромное количество психологов, но консультантами становятся немногие, ведь это «требовательная» профессия. Требуется постоянное обучение – не все это выдерживают. Последнее время люди поворачиваются лицом к психологии и обращаются за помощью. Но есть люди, которые считают психологию шарлатанством; есть те, кто не различают понятий «психотерапевт», «психолог», «психиатр». Все, что начинается с «психо», относят к сфере психиатрии – ходишь к психологу, значит, ты больной. Кроме того, есть распространенный миф, что нужно со всем справляться самому, а если не можешь, значит, ты слабый человек. И поэтому многие не обращаются вовремя, а приходят уже с запущенными проблемами, с которыми очень тяжело работать.

Что касается исследовательской работы, написания статей, – этим я почти не занимаюсь, хотя и есть, что сказать. Вообще, в нашем городе, к сожалению, мало психологов, которые активно проводят исследования и публикуются. Вообще большая часть отечественной литературы по клинической психологии и консультированию написана психиатрами, в этих книгах отражены преимущественно медицинские аспекты. И психологам давно пора сказать свое слово, расставить собственные акценты.

¹ Экзистенциальная терапия (Ялом, Мэй, Бьюдженталь) – психотерапия, основанная на работах немецких и французских философов XIX–XX в. направленная на решение «вечных» вопросов, например, смысла жизни. Подробнее познакомиться с этим направлением, помимо книг указанных авторов, можно в статье «Лекарство не для всех» – интервью И. Ялома.

В: Как Вы считаете, какими качествами должен обладать психолог-практик?

О: Скажу банальную вещь, но – эмпатия и интуиция – базовые качества таланта психолога. И, думаю, сам психолог должен быть хорошим человеком, предъявлять к себе высокие морально-этические требования.

Кроме того, важны знания культуры (не только классики, но и современной культуры: музыки, фильмов и т.д.). Если не будете этого знать, будет трудно понять клиента – то, что он переживает. Наконец, знание теории – одно из важнейших качеств психолога. Конечно, предполагается, что каждый специалист знает общую, социальную, возрастную психологию, психодиагностику. А на практике психолог, исследующий память, мышление, личность затрудняется объяснить, что это такое. Или пользуется методиками, не будучи знакомым с теорией, в которой они разработаны. Многие практики не могут доступно объяснить клиенту, в чем суть их методов, как они действуют и за счет чего помогают. Если психолог не знает каких-то вещей, то и не увидит их. Конечно, очень важно ассимилировать эти знания, «пропустить их через себя».

В: Расскажите о каком-нибудь интересном случае из Вашей практики.

О: Очень интересны совместные детско-родительские группы. Есть эксперимент, в котором родителей и детей меняют ролями. И дети очень хорошо показывают, как воспринимают семью, а если прямые вопросы задаешь – это очень трудно увидеть. На «скульптурах», которые выстраивают члены семьи, хорошо видно разделенность внутри семьи, отсутствие эмоциональных связей (папа на диване, ребенок с собакой, мама за плитой). И на одной детской группе было упражнение – можно было «продавать» все, что угодно. Один ребенок «продал» своего вспыльчивого отца, а другой «купил» этого отца для охраны дачного дома.

В: Есть ли у Вас профессиональные привычки?

О: Не могу сказать, что это привычка, но есть определенным образом организованное восприятие и мышление. У меня очень сильный зрительный канал. И когда я разговариваю с человеком, идет зрительная «запись», – и параллельно я кинестетически чувствую, что происходит. Когда я встречаю этого человека через много лет, и он начинает говорить, в памяти всплывают эти записи. Иногда это вызывает удивление.



В: А что привлекает Вас в преподавательской деятельности?

О: Во-первых, мне нравятся студенты НГУ. Они задают достаточно высокую планку, нужно меняться, читать новую литературу. Я очень люблю вопросы – разные, пусть даже конфронтационные или глупые. Они помогают шире посмотреть на то, что я вижу только в одном ракурсе.

К тому же общение с молодыми, яркими – это всегда интересно, сохраняет душевную молодость. Это помогает при ведении терапевтических групп. Я понимаю, что от «оболочки» никуда не деться, но внутри я могу проказничать, ярко проявлять эмоции, разговаривать на сленге. Думаю, сохранять эту яркость помогает как раз преподавание и общение.

В: Вы часто упоминали, что во время проведения консультаций Вам помогают коты. Расскажите, каким образом.

О: У меня два кота. Оба очень чувствительные, жалеют клиентов и – я считаю – знают очень много тайн. Если клиенты плачут, коты их поддерживают, могут подойти и лечь рядом. Приходится их отучать – 20 минут у меня, потом наблюдают за процессом, чтобы клиенты не отвлекались. Но случаются и казусы. Однажды во время упражнения «пустой стул» (клиентка представляла на месте стула своего мужа и разговаривала с ним) кот подошел, сел на этот стул и вопросительно посмотрел на клиентку. Эксперимент, конечно, был испорчен.

Важно: если ты хотел(а) бы получить консультацию, совет по сложному вопросу, лучше разобраться в себе – и все это не выходя из дома, ты можешь сделать это в специальном разделе нашего форума <http://fp.nsu.ru/forum>. Современные технологии сделали доступным консультирование через Интернет, что и предлагается на нашем форуме. Прошу обратить внимание, что инструкция по «консультационному» использованию форума находится в отдельной теме.

Эта статья посвящена одному из пяти чувств человека, а именно вкусу. Из нее вы сможете узнать, для чего нужна вкусовая чувствительность, как она зависит от обоняния, как тренировать вкусовые ощущения, а также многое другое.

Считается, что человек различает четыре элементарных вкуса: соленый, кислый, сладкий и горький. Кислые, горькие и сладкие вещества отличаются друг от друга интенсивностью вкуса, а если ее уравнивать, становятся неразличимыми. Относительно соленого вкуса доказано, что в чистом виде им обладает только поваренная соль. Все остальные солоноватые вещества имеют горький или кислый привкус. Однако если верить поваренным книгам, то вкусов оказывается не четыре, а многие тысячи. Конечно, здесь кулинары имеют в виду не элементарные, а комбинированные вкусы.

В организме человека все взаимосвязано. Все мы знаем, как ослабляется вкус при исключении обоняния, например, при насморке и при курении. Подобную ситуацию можно создать искусственно – плотно зажать нос и не дышать, пробуя что-нибудь. При этом «вкус» многих продуктов совершенно меняется: например, лук становится сладким и трудно отличимым от яблока. Те стороны вкусовых ощущений, которые определяются

О вкусовых ощущениях (Елена Ковалева)

словами «вяжущий», «мучнистый», «острый», «жгучий», «терпкий», «клейкий», обусловлены влиянием осязания. Вкус свежести, например, от мяты или ментола, объясняется примесью температурных ощущений (охлаждением языка из-за быстрого испарения). Что самое интересное, вкусовые ощущения могут быть вызваны изменением температуры и даже просто прикосновением или давлением струи воздуха.

Велико значение химического взаимодействия слюны и пищи. В этом легко убедиться, если положить в рот кусочек пресного белого хлеба. Крахмал, который в нем содержится, не имеет вкуса. Но стоит только пожевать хлеб, как он приобретает отчетливый сладковатый вкус – признак того, что часть крахмала расщепилась ферментами слюны до глюкозы.

Как вы, наверное, знаете, разные области языка неодинаково воспринимают элементарные вкусовые ощущения. Сладость сильнее всего ощущается на кончике, кислота – по бокам, а горечь – ближе к корню. Чувст-

вительность к соленому распределена более равномерно, охватывая как боковые области, так и кончик языка. После того, как пища оказывается во рту, сначала возникает ощущение прикосновения. Если еда сначала попадает на кончик языка, то первым проявляется соленый вкус, за ним сладкий, кислый и позднее всех горький. При попадании на корень языка вкус распространяется в обратном порядке. Эти различия влияют на общую «картину» ощущения.

Охлаждение и нагрев языка уменьшают его чувствительность – например, при употреблении охлажденных напитков или мороженого. Язык, охлаждавшийся льдом в течение минуты, перестает ощущать вкус сахара. При нагреве поверхности языка до 50°C чувствительность тоже падает. Область наибольшей чувствительности – от 20 до 38°C. Изменения вкусовой чувствительности в ряде случаев вызываются заболеваниями внутренних органов или нарушением обмена веществ: ощущение горечи отмечается при дисфункции желчного пузыря, ощущение кислоты – при гастритах, сладкого – при выраженных формах сахарного диабета. При некоторых заболеваниях восприятие одних вкусов остается нормальным, а других – изменяется или утрачивается. Случается и полная потеря чувствительности.

Теперь обратимся к функциям вкуса. Во-первых, вкус необходим для того, чтобы определить, съедобен ли тот или иной продукт. Во-вторых, благодаря вкусу мы способны получать удовольствие от еды. А пока мы пережевываем кусочек пищи, наш мозг анализирует ее «характер». Полученная от вкусовых рецепторов информация используется для управления желудочной секрецией – количеством и составом секрета. Это и есть третья функция. Значит, вкус еды – это не только сигнал, что пора переваривать пищу, но и заказ на состав желудочного сока. Приятный вкус пищи способствует ее перевариванию, усиливая выделение пищеварительных соков, и вызывает хорошее настроение, благоприятное для нормального течения всех процессов в организме.

Итак, мы убедились, что вкус имеет большое значение для живого организма. Как же можно тренировать вкус? Возьмите кусочек сахара и положите его перед собой. Посмотрите на него, закройте глаза. Представьте себе этот кусочек. Продолжая удерживать внимание на кончике языка, постарайтесь вызвать вкус сахара. Обычно вкусовые ощущения появляются через 20–30 секунд, и они усиливаются от упражнения к упражнению. Можно попробовать по-другому: сначала положите крупинку сахара на кончик языка, потом усильте соответствующие вкусовые ощущения. Для достижения наилучшего результата тренируйтесь по 15–20 минут 3–4 раза в неделю.

После того как вы научитесь вызывать вкус сахара, сыра и клубники, можете осваивать переходы от одного вкуса к другому, например, научиться вытеснять вкус сыра вкусом клубники. Освоив этот способ, вы сможете произвольно менять вкусовые ощущения. Конечно, в повседневной жизни, вряд ли вы сможете продемонстрировать окружающим свои способности, но найти им полезное применение все-таки можно. Например, лучше ощущая вкус пищи, вы всегда получите больше удовольствия от еды. Случайно надкусив перец-горошек, вы сможете сделать его вкус более приятным. А с натренированными вкусовыми рецепторами есть возможность стать настоящим гурманом, профессиональным дегустатором или кулинарным критиком.



Детки, будучи порой буйными, своевольными, непослушными, вероятно, таким образом отстаивают свою свободу. Что же это за свобода? Целый день смотреть мультики и потреблять неограниченное количество мороженого? Радужная перспектива невинного детского счастья делать все, что хочешь? Настало время разобраться, какой представляется детям эта самая свобода.

В ходе проведенного мной исследования дети пяти-шести лет отвечали на вопрос «Что будет, если все будут делать все, что захотят?». Так мы узнаем о конкретных последствиях абсолютной свободы в их понимании. И последствия эти – надо сказать – очень своеобразны и любопытны. В итоге из мозаики отдельных ответов дошкольников я собрала картину мира безграничных желаний. И вот что получилось:

Они будут смеяться, ничего не будут делать и будут свободными. А вообще, что захочется, то и будут делать – придумают свое занятие. Не будут делать еду. Если все будут сосорить [не опечатка – прим. ред.], то планета засорится. В доме будет очень грязно, потому что не захотят убирать. Люди не будут делать остальные важные дела.

Непонятный будет мир. Магазин будет не магазин. Туда будут все приходить, брать, что хотят и уходить, не заплатив ни за что. Не по-честному. Не по закону. Так не должно быть. Будет какой-то хаос. Звери будут ходить по городу. Если возьмут домой слона, а он не поместится, то будет ходить по городу, на машины садиться будет. Все науки в мире не будут существовать. И никто ничему не научится. Скучно будет... Можно взять ножик и убить случайно себя.

Мир не тот получится. Можно и умереть. Если будешь говорить за столом с набитым ртом, то подавишься и умрешь. А если будешь цветы кушать, то перестанешь кушать нормальную еду, которую дают дома, и будешь жить в шалаше. Неправильно будет. Некрасиво. Мир вообще не будет мирным. Потому что люди все захотят по-своему. Ничего не будет хорошего. Если все мальчики будут стрелять в птичек, то совсем не будет птичек. А если захочешь прыгать с пятого этажа, то умрешь. Пожар будет, если будут жечь. В домах будет разбиваться посуда. Дом спалит. Ракеты расплавятся, если их поджечь. Не очень-то хорошо будет. Может, кто-то захотел бы взорвать всю Землю. Бывают такие поганые люди, которые даже не думают, что если взорвется Земля, взорвутся и они.

Будет беспорядок в городе. Полиция будет за ними гоняться. Безобразие! А потом их могут наругать, если они не сами по себе живут. Потому что этого делать нельзя. Нарушает воспитательница, или мама, или папа, или няня. Наказание будет какое-нибудь. Поставят в угол. Станет нехорошо. А зимою Дед Мороз это увидит и заколдует, чтобы был ураган. Все плохо будет.

Вот такой представляется детям безграничная свобода: перспектива вовсе не сказочная, а скорее подходящая для сюжета короткометражного фильма ужасов. Как же так? Вот на этот вопрос тебе, уважаемый читатель, предстоит найти ответ самому. Прием ответов осуществляется на наш почтовый ящик: psy-journal@gorodok.net.



А что будет? (Мария Фомель)

Мир глазами Выготского (Мария Мезенцева)

Психология, подобно философии, не имеет четких критериев «правильности» той или иной системы взглядов. А значит, существует множество равноправных теорий, описывающих одни и те же «объекты» с различных сторон. И здесь каждый специалист осуществляет выбор – в пользу взглядов тех ученых, чье мировоззрение ему близко.

Я расскажу вам о культурно-исторической концепции Л.С. Выготского. Конечно, мне не удастся изложить ее целиком, но некоторые интересные моменты я все же смогу осветить.

Отличительной чертой учения Выготского стало разграничение натуральных и высших (культурных) форм психических функций или процессов. Например, произвольная («натуральная») память, в которой запечатлеваются случайные события, отлична от произвольной («культурной») – той, которая хранит заученные наизусть стихи. Психике взрослого человека присущ ряд характеристики: социальность, способность к самоуправлению, осознанность, умение использовать орудия и знаки.

А как же дети? Им-то и посвящены основные труды Выготского, ведь культурным человек не рождается, а становится. Высшие психические функции (явления относительно поздние) в процессе развития проходят несколько стадий. Несмотря на то, что между воображением, которое лишь воспроизводит реальность, и воображением творца больше различий, чем сходств, культура все же ничего не создает – она лишь преобразует то «натуральное», что ребенок получает при рождении. Но изменения, которым поддается наша психика благодаря орудиям и знакам, поистине восхищают. Именно так первобытный человек стал современным, и тем же способом проходит работа с отклонениями детского развития.

Все идеи, которые выдвигал Выготский, органично сливаются в единую теорию, которую мы и попытаемся приложить к жизни каждого из нас. Для того, чтобы показать вам объяснительный потенциал, я предлагаю взять несколько известных высказываний и составить к ним комментарии в духе культурно-исторической концепции.

«В споре рождается истина». Высшее мышление по сути своей есть внутренний спор. Этот факт был открыт в исследованиях Дж. Болдуина и Ж. Пиаже, а теоретическое объяснение принадлежит Л.С. Выготскому. Замечено, что аргументы, которые ребенок приводит в процессе размышления, социальны по своей природе. Они рождаются в споре с другими детьми, а затем переходят во «внутренний план» сознания. Этот переход был назван интериоризацией. Итак, мы разобрались, почему «спор». А как насчет истины? Для этого рассмотрим еще одну народную мудрость.

«Одна голова хорошо, а две лучше». Если мы понимаем под истиной стремление к объективности, то взаимодействие с другими людьми как изначальная форма высших психических процессов предстает для нас оптимальным решением. Ведь именно для беспристрастности суждений люди привлекают, например, суд присяжных, а не одного судью.

Если под истиной понимать найденный ответ, стоит вспомнить то, как ребенком усваивается значение указательного жеста. Происходит это постепенно. Представим себе, как ребенок



тянется к чему-нибудь, что, как говорится, плохо (и далеко) лежит. Не получилось – что мы видим? Неудавшееся хватательное движение. Но мама, которая наблюдает за этим со стороны, конечно, догадается и подаст ребенку желанный предмет. Начало осознанию указательного жеста положено.

«Черта вспомнишь – он и появится». Некоторые явления нашей психики являются лишь атавизмами, т. е. остаются от более ранних стадий развития. Лев Семенович показал, что у детей и примитивных народов название объекта является от него неотделимым, воспринимается как его свойство. Это легко заметить в детском саду, где время от времени дети до хрипоты доказывают друг другу, что «мама» – это их мама. То же самое мы видим и здесь – произнесение имени приравнивается к появлению всех остальных свойств опасного «объекта».

«Мысли материальны». Это высказывание похоже на предыдущее. Явления такого типа могут быть отнесены психологами к «магическому мышлению». Можно выделить два варианта, сходных между собой: связь между мыслями принимается за связь между вещами; связь между вещами принимается за связь между мыслями. Распространенные ритуалы приворота и отворота содержат все ту же ошибку связи мыслей.

«Семь раз отмерь – один раз отрежь». Я упоминаю эту пословицу скорее не для иллюстрации, а для переосмысления. Многим кажется, что когда ребенок начинает считать, он этому научился. Но верна ли такая формулировка? Не совсем. Арифметическая, как и остальные психические функции, проходит несколько стадий, прежде чем ее можно считать полностью сформированной.

Скажем, если мы найдем ребенка, который только-только усвоил навык счета, и попросим сосчитать количество его пальцев на одной руке, то он вполне может сказать, что их шесть. Даже если взять за основу среднестатистическую норму количества пальцев, логика в ответе ребенка все же есть: шестым он называет тот палец, которым считал остальные пять. Если мы продолжим расспросы, то можем узнать, что наши пальцы он считать еще не умеет – только свои. Таким образом, отмерить – уже проблема, не говоря уже о том, чтобы отрезать.

Значит ли вышеописанное, что в рамках концепции Выготского можно описать весь окружающий мир? Вовсе нет. Но – вспомним о равноправии психологических теорий – предлагаю систему, которая может оказаться близкой вашему мироощущению – как оказалась моему.

Мудрость – в знании ближних и дальних,
Просветление – в знании себя самого.

Лао Цзы

Кто “Я”?

Самоанализ

(Софья Зубцовская)

Знаем ли мы себя? Кто мы? На что способны? В чем наше предназначение? Эти вопросы задает себе каждый, а найти ответы на них не так просто. Но кого-то эта тема оставляет равнодушным, а кто-то углубляется внутрь себя и пытается понять истинные мотивы, стоящие за своими чувствами и поступками, стремлениями и предпочтениями, истоки установившихся взглядов и жизненных проблем...

Тем, кто решил встать на путь самопознания, психология протягивает руку помощи – самоанализ. Познавать себя можно и с чисто исследовательской целью, и стремясь решить свои внутренние конфликты и проблемы. Мы особенно нуждаемся в этом, если оказывается, что что-то мешает нам достигать поставленных целей. Зачастую помехой являются *невротические наклонности* – бессознательные стремления, позволяющие приспособиться к жизни ценой страхов, беспомощности, одиночества. Например, потребность ограничить свою жизнь тесными рамками, чтобы чувствовать себя в безопасности. Такие наклонности во многом определяют представление человека о себе, влияют на оценку им других людей, порождают особую манеру поведения, а также *сопротивления* – препятствия на пути к осознанию реаль-

ных мотивов. Самоанализ же позволяет исследовать силы, создавшие наклонность и придающие ей устойчивость, дает возможность освободиться от «внутренних оков» и свободу для реализации своих возможностей.

Анализ проходит три стадии: определение наклонности (1), раскрытие ее причин, проявлений и следствий (2) и выявление ее взаимосвязей с другими сферами личности (3). Перед тем, кто занялся самоанализом, стоят три основные задачи. Первая – выразить себя как можно более полно и искренне. Вторая – понять собственные глубинные движущие силы и их влияние на жизнь. Третья – изменить установки, нарушающие наши отношения с самими собой и с окружающим миром.

Самовыражение осуществляется с помощью *свободных ассоциаций*. Это значит высказывать (записывать), ничего не скрывая, все, что приходит в голову, даже если это «банально», «неважно», «нелогично», «несправедливо» или «унизительно». Перечисленное выше – далеко не полный список сопротивлений – «отговорок», отвлекающих внимание от действительно важной информации, чтобы сохранить старое представление о себе. Также сопротивление может проявляться в неспособности увидеть в наклонности проблему или в эмоциональных реакциях (обнаружив в себе нечто, человек испытывает тревогу, стыд, вину). Стоит сказать, что сопротивление самоанализу бывает оправданным, так как истинные причины наших действий могут быть связаны со слишком тяжелыми, невыносимыми переживаниями. И прояснение этих переживаний – если Я еще не достаточно сильно, чтобы спокойно их принять, – может быть чревато серьезными психическими расстройствами.

Вторая задача – честно посмотреть на свои проблемы, осознать материал, бывший неосознанным. Это осознание (*инсайт*) обычно сопровождается сильными эмоциями. Инсайт может обнажить подлинные чувства, раскрыть показной характер прежних установок, способствует усилению «чувства себя», повышению активности. Он может освободить энергию, которая раньше уходила на *вытеснение*. Однако инсайт всегда нарушает существующее равновесие, и человека беспокоит, что теперь он должен измениться, отказаться от готовых решений и создать для себя новую жизнь.

Наконец, третья задача состоит в изменении черт, которые препятствуют развитию личности. Благодаря этому возможно достижение реалистичного отношения к себе, активности и уверенности, принятие ответственности за себя вместо того, чтобы «цепляться» за других, и понимание окружающих вместо затаенной враждебности к ним. Некоторые изменения происходят автоматически как результат инсайта, но здесь поиск связей и понимание структуры проявлений невротических наклонностей оказывается важнее простого накопления инсайтов. Чтобы изменить черту характера, нужно знать ее динамику.

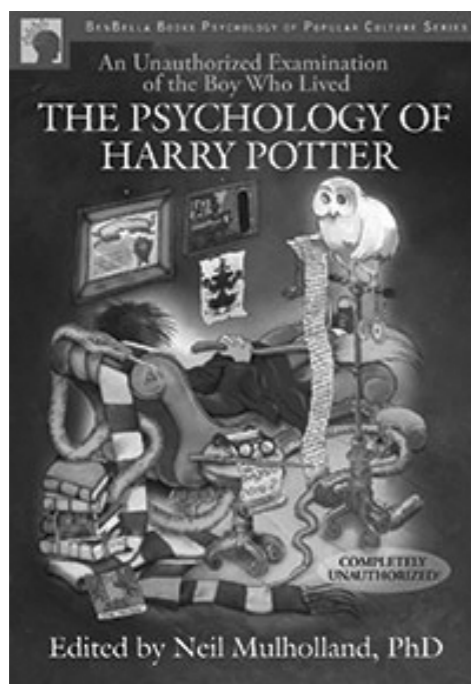
Также нужно учесть, что при первой же попытке преодолеть навязчивую наклонность включается сопротивление, стремящееся ее сохранить. Результат самоанализа зависит от силы сопротивлений и силы Я, направленной на преодоление сопротивлений. Здесь главный союзник Я – непреклонное желание постичь себя и развиваться, дух безжалостной правдивости по отношению к себе. Но как справиться с сопротивлением, которое зачастую даже не осознается? Никак – пока сопротивление не замечено. Первым и главным



требованием является осознать действие сопротивления. Затем нужно осмыслить, что от нас «скрывают» и дать мыслям свободно течь в этом русле. Благодаря этому двигаться вперед станет гораздо легче.

Когда жизнь человека начинает течь гладко и не ставит перед ним никаких особых проблем, никто из нас не жаждет полного самопознания. Но когда невротические наклонности причиняют страдания и мешают жить, препятствуют проявлению лучших качеств, самоанализ оказывается необходимым. И чем большей степени осознанности и свободы мы можем достичь, тем лучше для нас. Углубляться в себя можно по-разному, и не только путём самоанализа. И как бы то ни было, каждый шаг, который приближает нас к нашему реальному Я и к другим людям, делает нас не столь «безнадежными» и поддерживает интерес к жизни, включая заинтересованность в собственном развитии. В заключение хотелось бы привести слова китайского философа Мэн Цзы:

Все находится в нас.
Нет большей радости, чем,
Постигая себя,
Обнаружить искренность.



Психология волшебников (Михаил Мельников)

А теперь – время литературного обзора. И сейчас я держу в руках не совсем обычную книгу. Она носит название «Psychology of Harry Potter: An Unauthorized Examination of the Boy Who Lived». По формату это – сборник статей, так или иначе связанных с серией книг о Гарри Поттере.

Состав авторов весьма солидный – около половины психологов, чьи работы опубликованы в сборнике имеют ученую степень. Тем не менее, тексты написаны вполне популярно, легко читаются. Биография каждого автора сопровождается комментарием об отношении к тем или иным персонажам или

серии в целом. Похоже, что комментарии искренние – бросается в глаза обилие отсылок к первоисточникам, глубокий анализ и внимание к текстам magnus opus Роулинг, предположения о дальнейшем развитии сюжета («Psychology of Harry Potter» вышла в свет в 2007 г.).

Но есть и минусы. Большинство статей очень похожи между собой – события «Гарри Поттера» интерпретируются с применением психологических концептов, обычно из клинической и социальной психологии. Так, мы узнаем о самоповреждающем поведении персонажей серии, некачественной профорientации в Хогвартсе и т.д. Авторы зачастую сами поддаются шарму главного героя, выступающего в роли самого психологически благополучного подростка в своем кругу (исключение составляет, пожалуй, статья Гудфренда о стилях аттачмента). Звания самой скучной статьи в хрестоматии удостоивается работа Джессики Мураками об

относительности критериев психического заболевания.

В-общем, читать эту книгу, безусловно, стоит – но вряд ли полностью. Лучше вычислить по оглавлению статьи на интересующие темы и познакомиться с «хрестоматией» избирательно. На этом и закончим сегодняшний обзор.



Лекарство не для всех Интервьюер – Антон Никольский

Нашей редакции фантастически повезло – краткое интервью для «Эйфории» дал Ирвин Ялом, живая легенда психотерапии и консультирования. Конечно, одного везения было бы недостаточно. Вначале принципиальное согласие профессора получил Михаил Мельников. Затем всей редколлегией (и при участии Т. П. Пушкиной) отбирали вопросы. Дальше настал черед Антона Никольского, который, вооружившись Скайпом, непосредственно брал интервью (8 мая 2009 г.). Антону же принадлежит первоначальный вариант перевода, отшлифованный Марией Фомель, Марией Мезенцевой и Михаилом Мельниковым с учетом оригинала.

И перед тем, как познакомить вас с этим интервью, я хочу напомнить читателям об основных жизненных вехах и профессиональных достижениях нашего «главного героя».

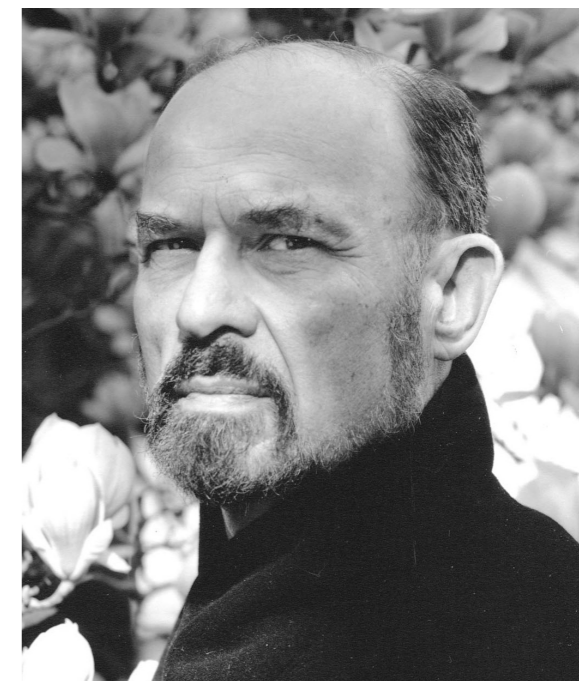
Ирвин Ялом – автор свыше 15 книг и 40 публикаций, почетный профессор Стэнфордского университета, обладатель ряда наград в области психиатрии и литературы.

Родился в 1931 г. (в Вашингтоне, округ Ко-лумбия) в семье русских эмигрантов. В детстве много времени проводил в центральной библиотеке, где и пришел к тому, что «быть писателем-романистом – лучшее из призваний, доступных людям».

Начав обучение психиатрии, убедился в уникальности каждого пациента – как и в неспособности психиатров принимать эту уникальность. В этой атмосфере начиналась практика Ялома (продолжающаяся и по сей день), происходило формирование его собственного терапевтического метода. Первые книги Ялома имели успех в профессиональном сообществе. Затем последовали психотерапевтические рассказы и романы, в которых уже известный психотерапевт раскрылся как литератор.

Ялом женат, у него 4 детей и 5 внуков. Жена – Мэрилин – преподает и пишет книги. Дети также заняты литературой – и работой в области клинической психологии.

(Из автобиографии И. Ялома на www.yalom.com.)



Ключевые работы Ялома: «Экзистенциальная психотерапия», «Теория и практика групповой психотерапии», «Лекарство от любви и другие терапевтические новеллы», «Когда Ницше плакал» (золотая медаль за лучший роман 1993 г.), «Мамочка и смысл жизни», «Дар психотерапии», «Шопенгауэр как лекарство», «Вглядываясь в солнце».

Последняя вышедшая на данный момент книга – «Я вызываю полицию» в соавторстве с Робертом Бергером. Сейчас И. Ялом ведет работу над философским наследием Спинозы.

В: Вы знамениты и как основатель терапевтической школы, и как писатель. Важно ли быть психотерапевтом, чтобы написать хороший роман?

О: Для меня – да. Потому что мои романы призваны обучать людей психотерапии. Моя тайная аудитория – это молодые психотерапевты, и эти книги – своего рода «учебники». В то же время, они интересны и доступны для понимания широкой публики. Но в первую очередь это обучающие романы и обучающие истории.

В: Терапевты в Ваших романах очень разные. Например, в «Когда Ницше плакал» есть и открытый и альтруистичный доктор Брейер, и холодный и отстраненный Ницше. А есть ли персонаж, похожий на Вас?

О: Я считаю, что во мне понемногу от каждого. Как любого писателя в каждом из его персонажей. Так что, я могу отождествить себя и с Брейером, и с Ницше, и с персонажами других романов тоже. На самом деле, каждый писатель вкладывает часть себя в своих персонажей. Нужно уметь увидеть частицу себя и в каждом персонаже, и в каждом клиенте.

В: Как Вы успеваете так много? Вести практику, преподавать, писать?

О: Ну, я предан писательству и трачу на это по несколько часов в день. И сейчас я встречаюсь с пациентами только 2 часа в день, чтобы совмещать эти занятия. Раньше, когда я полный рабочий день преподавал в университете, я писал учебники. Но сейчас я считаю своими лучшими уроками написанные мной романы.

В: Как Вы считаете, можно ли консультировать в рамках экзистенциального подхода людей с серьезными психическими расстройствами? И эффективно ли это?

О: Для начала, я считаю, что «экзистенциального консультирования» как такового не существует. Каждый терапевт должен владеть различными терапевтическими подходами. В частности, быть чувствительным к экзистенциальным проблемам. Если у клиента серьезное психическое расстройство, будь то шизофрения или психотическая депрессия, терапия должна быть организована особым образом. Если Вам известно, что человек способен или желает решать экзистенциальные проблемы, то это нужно использовать. Но если вы имеете дело с «очень психотическим» пациентом, нужно искать другой подход. Я далек от мысли, что экзистенциальная терапия – это автономная школа, которую можно эксплуатировать, консультируя каждого пациента. Это просто должно быть частью ваших знаний, чтобы с теми, кому это действительно нужно, вы могли углубиться в эти вопросы.

В: Возможно ли помогать самому себе в русле экзистенциальной терапии?

О: Опять же, это не совсем верный вопрос. Исследуя себя, Вы обнаружите много различных проблем. Например, Вы переживаете из-за Ваших отношений с окружающими, из-за карьеры, семьи, – из-за всего этого одновременно. И подход будет зависеть от того, что это за проблемы. Если Вы также озабочены проблемой смерти и смысла жизни, то Вам пригодятся знания об экзистенциальных проблемах. *Экзистенциальная терапия – не лекарство, которое можно дать всем пациентам.*

В: Смерть – одна из важных тем в Вашей терапии. Каково Ваше личное отношение к смерти?

О: Это очень глобальный вопрос. Около года назад написана книга «Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти». В ней я ответил на этот вопрос достаточно детально. Однако я затрудняюсь резюмировать это в одно предложение. Я считаю, что все мы конечны, и что когда умирает наше сознание и наш мозг, наступает окончательная смерть.

Позвольте мне в заключение еще раз полностью представить вам команду, выпускавшую эту газету. На обратной стороне обложки можно будет увидеть некоторых участников этого проекта (в скобках будет указано конкретное место фотографии) Итак:

Софья Зубцовская (2 курс ФП НГУ)
автор статьи (в середине);

Елена Ковалева (5 курс ФП НГУ)
автор статьи (сверху справа);

Елена Марченко (5 курс ФП НГУ)
художник;

Олег Михальков (2 курс ФП НГУ)
представитель в Интернет (на этой странице);

Антон Никольский (5 курс ФП НГУ)
интервьюер, переводчик (в центре справа);

Александр Ступаков (4 курс ФП НГУ)
автор статьи (внизу слева);

Ирина Цегельник (5 курс ФП НГУ)
интервьюер (внизу справа);

Мария Мезенцева (5 курс ФП НГУ)
редактор, автор статьи (в центре слева);

Мария Фомель (5 курс ФП НГУ)
редактор, автор статей (сверху слева);

Михаил Мельников (5 курс ФП НГУ)
главный редактор, верстальщик, автор статей.

Об авторах

Также редакция выражает безмерную благодарность преподавателям и администрации факультета, а также всем тем, кто помогал этой газете осуществиться. А еще – тем, кто ждал этого номера – и тем, кому просто будет приятно его прочитать.



Об авторском праве и прочем

Все статьи данной газеты – оригинальные тексты, всякое использование (полное или частичное) которых, за исключением цитирования, может осуществляться только с согласия авторов. Все рисованные изображения (за исключением цветной вкладки) – авторские работы Елены Марченко. Вопросы, связанные с изображениями на цветной вкладке, должны решаться с Марией Фомель. Фотографии создателей газеты предоставлены ими и являются их собственностью. Фотографии на стр. 6, 7, 11 взяты из архива ФП НГУ. Изображения обложек предыдущих номеров (а также все номера целиком) газеты © ФП НГУ.

Фотография И. Ялома взята из открытого источника в Интернет и является собственностью своих владельцев. Фотография обложки «Psychology of Harry Potter: an Unauthorized Examination of the Boy Who Lived» взята с сайта Ben-Bella Books. Биография И. Ялома написана на основе данных с его личного сайта: <http://yalom.com>.

Электронная почта газеты: psy-journal@gorodok.net.

Подписано в печать 17.03.2010. Бумага офсетная №1. Формат А4.

Гарнитура Times New Roman. Усл. печ. л. 1. Уч.-изд. л. 1,25.

Редакционно-издательский центр НГУ: ул. Пирогова, 2, Новосибирск, 630090, Россия.

© Факультет психологии Новосибирского государственного университета, 2010.

Эйфория - №3 - 2010

