

# Петербургженка

ГАЗЕТА САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ  
«КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ»

октябрь 2018 года

## ПРАЗДНИЧНЫЕ ДАТЫ ОКТЯБРЯ

**1 октября – День пожилого человека.** По данным ООН, за последние десятилетия состав мирового населения резко изменился — с 1950 по 2010 год продолжительность жизни на



общем мировом уровне увеличилась с 46 до 68 лет и, как прогнозируется, достигнет 81 года к концу нынешнего века. В настоящее время в мире насчитывается почти 700 миллионов человек старше 60 лет, а к 2050 году количество таких людей достигнет двух миллиардов, что составит более 20% мирового населения. Причем, если верить прогнозам специалистов, к 2050 году впервые за всю историю человечества люди старше 60 лет в мире окажутся многочисленнее детей. Все это свидетельствует о том, что особым потребностям и проблемам многих пожилых людей необходимо уделять особое внимание. Не

менее важным является и то обстоятельство, что большинство мужчин и женщин пожилого возраста могут и далее вносить важнейший вклад в функционирование общества, если им будут гарантированы для этого соответствующие условия. В основе всех усилий, принимаемых в этом направлении, лежат права человека.

**2 октября – День социального педагога.** В мае 2009 года в Копенгагене прошла XVII Международная конференция социальных педагогов. В этом мероприятии участвовали представители 44 стран, в том числе и России. Конференция оказалась знаменательной, поскольку именно на ней было принято решение учредить международный праздник всех социальных педагогов. Напомним, что социальной педагогией называется наука, которая исследует воспитание в контексте социализации, то есть учитывает воздействие окружающей среды на формирование личности. Одна из функций социальной педагогики — разрабатывать систему мероприятий, позволяющих воспитывать человека оптимальным образом.

**4 октября – День защиты животных.** Эта дата установлена с целью повышения осознания общественностью необходимости защиты окружающей среды, повышения активности в защите животных. Причем это касается защиты не только диких животных, но и домашних, поскольку примеров жестокого обращения с ними в последние годы становится все больше. Во многих западноевропейских странах считается, что домашние животные — это часть семьи, и они имеют такие же права, как и другие ее члены.



**5 октября – День учителя -** День, в который отмечают роль и заслуги учителей в процессе качественного образования на всех уровнях, а также их неоценимый вклад в развитие общества.

**26 октября – Российский день без бумаги.** В этот день ведущие компании из разных областей экономики объединяются для того, чтобы поделиться личным опытом сокращения нерационального расхода бумаги и провести собственные акции поддержки. Цель дня без бумаги — показать на реальных примерах, как и с помощью каких технологий каждая организация может внести свой вклад в сохранение природных ресурсов, и привлечение внимания компаний и людей по всему миру к современным безбумажным технологиям.

# *С днем рождения!*

*12 октября – Матросова Светлана Сергеевна*

*17 октября – Дубровина Нонна Николаевна*

*19 октября – Фролова Эльвира Алимжановна*

*30 октября – Степаненкова Татьяна Петровна*

★

*Пожелаем в день рождения  
Вам здоровья и терпенья.  
Пусть проблемы отстают,  
В гору лишь дела идут,  
Набирая обороты.  
Позабудутся заботы.  
Дома ж будет все в порядке  
И в финансовом достатке.*



### Если вам кажется, что вы хуже других: как извлечь пользу из зависти



**ВСЕ МЫ ХОТЬ РАЗ В ЖИЗНИ ЧУВСТВОВАЛИ**, что сильно хотим то, чем обладает другой человек, одновременно ощущая собственное бессилие: «Я никогда этого не получу». В сильной зависти немало агрессии, а нередко ещё и чувства, что мы унижены. Наверное, именно поэтому зависть — одно из самых социально неприемлемых чувств, принято говорить: «Я никому не завидую», «Завидовать плохо» и тому подобное. Есть и те, кто различает «белую» и «чёрную» зависть — и при случае уточняет в разговоре со знакомым, что завидует ему, но «по-доброму». На самом деле никакой «белой» и «чёрной» зависти не существует: это одно и то же чувство в разной степени. А говоря: «Я тебе завидую по-белому», — человек обычно хочет подчеркнуть, что его зависть социально приемлема, показать, что не испытывает по отношению к собеседнику агрессивных эмоций и не хочет его обидеть — просто признаёт его преимущества в чём-то. Однако доля агрессии в зависти есть всегда. Разбираемся, как возникает это чувство и как научиться с ним обращаться так, чтобы оно приносило пользу, а не разрушало.

#### «Просто так»

Обычно мы завидуем людям, которые обладают чем-то, что кажется нам очень желанным и одновременно труднодоступным (или и вовсе недоступным). Первокурсник, если только он не кандидат на отчисление, вряд ли завидует второкурснику: позже он обязательно окажется на втором, а потом и на третьем году обучения. Но можно остро завидовать ровным зубам, обаянию или работе, которая приносит удовольствие, если всего этого у тебя нет.

Конечно, мы вполне можем чувствовать, что находимся в неравных условиях с теми, кому завидуем: человек, окончивший техникум из-за того, что у его родителей не было денег на платное обучение в университете, может сильно завидовать выпускнику престижного иностранного вуза. У объекта нашей зависти могут быть и вполне природные бонусы: талант или способности, идеальное здоровье, конвенционально привлекательная внешность или счастливая семья. Завидующий человек автоматически становится заложником формулы, что, не обладая этим набором свойств, он «хуже других». Его раздражает, что объект зависти получил всё это «просто так».

Но не стоит путать зависть с чувством несправедливости. Это её спутник, но не синоним. Кто-то действительно может занять ваше место в вузе благодаря кумовству, коррупции и связям. Но можно

впустую потратить университетскую жизнь на то, чтобы страдать, когда ваш однокурсник (приехавший к тому же из небольшого города) быстрее решает логические задачи.

## **Недостижимый идеал**

Ключевой элемент зависти — ощущение униженности. Когда кто-то блистает рядом с нами успехами, внешними данными, молодостью или другими качествами, которые мы считаем преимуществами, мы можем чувствовать себя ничтожными и ничего не значащими. Это цикличная история: с одной стороны, зависть запускает тяжёлые ощущения, с другой — люди, часто испытывающие унижение и стыд, и завидовать склонны чаще.

Часто у тех, кто в детстве чувствовал себя обделённым, кого ругали, стыдили и унижали, в качестве защитного механизма появляются грандиозные фантазии: «Вот стану президентом / чемпионом мира / звездой танцпола — и никто не посмеет больше смотреть на меня свысока». «Невероятно разбогатею и куплю себе всё, чему сейчас завидую: кучу дорогой одежды, машину, яхту, дом». «Самый прекрасный мужчина или женщина влюбится в меня без памяти, и тогда пусть они завидуют нашей великолепной паре».

Вы можете не признаваться окружающим, что завидуете, но разрешите себе чувствовать это внутри. Любое подавленное чувство не исчезает, а прорывается наружу в искажённой форме

Поскольку фантазии эти часто оказываются малореалистичными, человек продолжает завидовать, разрываясь между собственным, как ему кажется, унижительным настоящим и мечтами о грандиозном будущем. На самом деле причина всё в том же чувстве унижения: человек, испытывающий его, хочет как-то исправить своё состояние. Ему кажется, что он почувствует себя лучше, оказавшись «на несколько ступенек выше». Но это тупиковый путь: как бы высоко он или она ни оказывался, чувство приниженности не уходит и заставляет завидовать тем, кто выше ещё на несколько ступенек.

К зависти к тому же нередко склонны люди, уверенные, что безусловной любви и принятия не существует, а ценят нас только за успехи и достижения. Тогда те, кто имеет или добился большего, в буквальном смысле отнимают у них ценный ресурс: симпатию, внимание и любовь окружающих.

## **Принять себя**

Что делать, если вы замечаете такие чувства за собой? В первую очередь стоит простить себе приступы зависти: перманентные укоры вызывают ещё больше боли и стыда. Вы можете не признаваться окружающим, что завидуете, но разрешите себе чувствовать это внутри. Любое подавленное чувство не исчезает, а прорывается наружу в искажённой форме — например, в виде активной или пассивной агрессии к тем, кому мы завидуем, или в виде аутоагрессии и чувства, что мы бесполезны, или, в конце концов, в виде подавленности и депрессии: раз нельзя хотеть ничего, что есть у других, вообще не буду ничего хотеть.

Кроме того, у зависти есть пусть и неочевидные, но преимущества. Во-первых, не все люди вообще знают, чего они хотят, а вот те, кто завидуют, обычно понимают это — зависть может быть неплохим компасом. Во-вторых, зависть чаще свойственна энергичным людям. И если эту энергию перенаправить в другое русло, она поможет многого добиться.

Избегайте злословия и обесценивания других — это вам не поможет, хотя зависть может к этому подталкивать. Можно честно позлиться, что у кого-то из друзей есть какие-то недоступные вам преимущества. Но не стоит сводить любого человека к самой «привилегии» — обесценивать его труд и усердие. К тому же лучшего результата мог добиться человек равных с вами стартовых возможностей. А вашей зависти это всё равно не помешало.

В любом случае, если вы чувствуете, что завидуете кому-то слишком сильно, и человек вызывает у вас перманентную злобу — значит, пора дистанцироваться: отписаться от инстаграма или

прекратить хотя бы на время обсуждать какие-то темы. Всё равно из общения, наполненного подспудной агрессией, ничего хорошего не выйдет.

### **Проанализировать и погоревать**

Дальше начинается самая важная работа — понять, чему и почему вы завидуете. Например, вы завидуете знакомой, которая две недели отдыхала на Мальдивах с мужем. Что у вас вызывает наибольшую зависть в этой картинке: богатство? Возможность две недели не работать? Муж? Бирюзовая вода на побережье или фото длинных загорелых ног в купальнике? Вполне вероятно, что сейчас у вас нет ресурсов собрать этот красивый пазл целиком. Но то, чему вы завидуете больше всего, можно получить по частям.

Не торопитесь ставить точку: «Кому нужен дикий пляж в Краснодарском крае, на который у меня хватает денег?» Зависть говорит, что вам довольно сильно чего-то недостаёт (это не обязательно деньги), и восполнить этот дефицит необходимо. Быть может, вы завидуете красивым фото — тогда можно заказать фотосессию или попросить друзей, которые хорошо фотографируют, снимать вас. Если мучительную зависть вызывает беззаботный, как вам кажется, образ жизни — значит, больше всего вы нуждаетесь в отдыхе и свободе от обязательств, и нужно организовать себе хотя бы одни выходные ничегонеделания, а лучше взять неделю отпуска.

Если вы чувствуете, что завидуете слишком сильно, и человек вызывает у вас перманентную злобу — значит, пора дистанцироваться

Важно не скатываться в установку «всё или ничего» и не умалять возможности, которые у вас есть. Это порождает ту самую токсичную зависть, которую в народе принято называть «чёрной» — с большой долей унижения, чувства бессилия и агрессии.

Ещё одна составляющая зависти, совсем неочевидная, — и это сожаление. Некоторых вещей у вас просто не будет. Не будет идеального здоровья, если у вас диагностировали серьёзное заболевание. Не будет детских воспоминаний о поддерживающей семье, если у родителей была алкогольная зависимость, они постоянно уходили в запой, а дома было нечего есть. Не будет одного брака на всю жизнь, если вы уже разведены. Принять это непросто — осознавая это, человек испытывает самое настоящее горе. И эти чувства важно прожить. Непрожитые чувства влияют на нас сильнее, чем принято думать: чем меньше мы осознаём переживания, тем больше они управляют нами. Зависть в этом случае превращается в ту самую «чёрную» зависть и агрессию по отношению к другим людям, а грусть — в депрессию или чувство несостоятельности.

Можно написать самому себе письмо «в детство», сочувствуя и сожалея о том, как оно складывалось. Или написать (не отправляя) письмо родителям: рассказать, как их поведение причиняло боль, обижало, признаться, за что вы на них злитесь и чем разочарованы. Можно рисовать картинки своего внутреннего состояния в те моменты, когда вы чувствуете себя несправедливо обойдённым жизнью, или просто поплакать под грустную музыку. Возможно, эти упражнения стоит периодически повторять. На то, чтобы «отогреть» все несбывшиеся возможности, которым вы завидуете у других, действительно важно потратить время. Без принятия ограничений не будет движения дальше.

Источник: <https://www.wonderzine.com/wonderzine/life/how-to/237881-envy>

## ВОСПИТАНИЕ

### Чем родительство похоже на профессию врача и что делать с эмоциональным выгоранием из-за детей? Рассказывает психолог Людмила Петрановская



Из-за чего у родителей происходит эмоциональное выгорание, как усталость и недосып заставляют матерей быть грубыми с детьми, почему в России растить ребенка тяжелее, чем в Европе, и как слишком быстрая урбанизация повлияла на отношения в семье?

#### Чем родители похожи на врачей и откуда берется эмоциональное выгорание

Я столкнулась с этим феноменом, когда начала работать с приемными родителями. Как психолог, естественно, я знала про эмоциональное выгорание, что оно бывает, что это синдром специалистов помогающих профессий. Всё это было знакомо, я видела эти признаки у себя и у коллег. Но начав много работать с приемными родителями, я поняла, что у многих из них наблюдаются ровно те же признаки. В общем, это не удивительно: люди берут в семью ребенка, которому тяжело, который часто имеет проблемное поведение, а некоторые из них растят нескольких таких детей.

Потом я начала работать с обычными родителями, и с удивлением увидела, что у обычных родителей тоже всё это бывает. С младенцами или с подростками, когда ребенок болеет, когда у ребенка трудности в школе, когда много детей и у них маленькая разница [в возрасте], или когда накладываются разные стрессовые обстоятельства. Родительство — это тоже, можно сказать, «хелперская» профессия. Такие же отношения, в которых ты должен быть доминантной, заботливой особью, настроенной на потребности зависимого — младшего или находящегося в более уязвимой позиции — и отвечать на эти потребности адекватной заботой.

Если всё это сейчас вам посильно, то [вы чувствуете себя] нормально. Но если стечение обстоятельств таково, что этого слишком много, если ваш собственный резервуар не восполняется или если нарушаются какие-то физиологические потребности (у родителей это часто недостаток сна), то получается, что вам нечего отдавать.

С работы хотя бы можно уволиться, хотя обычно в этой ситуации люди доходят до серьезной стадии, прежде чем догадываются, что нужно сделать перерыв. Но с родительства не уволишься. Поэтому чем раньше замечаешь дисбаланс, тем раньше можно предпринять какие-то действия, потому что ребенку родители нужны в нормальном состоянии.

#### Как мозг реагирует на эмоциональное выгорание и почему родители начинают злиться на детей

Что происходит на дальних стадиях эмоционального выгорания? Это описано очень хорошо и подробно. Люди приходят, например, в социальную работу, в медицину с порывом «я хочу помогать людям». В начале они полны энтузиазма, люди, которым они хотят помогать, вызывают у них сочувствие, симпатию. Но когда психика истощается, начинают включаться защитные механизмы.

Наш мозг эволюцией заточен на то, чтобы мы выжили, все остальные соображения для него вторичны. У людей интересы детей ставятся обычно выше интересов взрослых, но в природе это не так устроено. Половозрелые особи с точки зрения эволюции имеют большую ценность, чем детеныш, который еще то ли выживет, то ли нет. Поэтому в такой ситуации отключаются мотивации, менее значимые для выживания.

Затем истощение, усталость начинают переходить в личностную деформацию. Истощение достигает такой степени, что мозг начинает сбрасывать более тонкие настройки, чтобы выжил организм в целом. Условно говоря, ноутбук превращается в арифмометр. К сожалению, мы видим, что этот процесс уже происходит у многих родителей — черствость, с которой они реагируют на потребности детей, иногда даже ненависть.

Например, идет мама с двумя детьми — девочкой лет пяти и мальчиком лет трех. Мальчик капризничает, не хочет надевать куртку. Мама все-таки ее надевает на него, и он — в рыданиях, а ей нужно скорее идти. И вот он идет за ней и кричит: «Мама! Мама! Мама!» Ему плохо эмоционально, ему нужно, чтобы мама ему что-то сказала, обняла, но она в таком состоянии, что у нее нет ресурсов, чтобы на это отреагировать. Поэтому она его тащит дальше, начинает на него злиться. Дальше она начинает ему говорить: «Больше никогда тебя с собой не возьму!» Угадайте, что происходит с громкостью его рева. Понятно, до чего может дальше пойти. Дальше захочется его отлупить, отстранить и не разговаривать с ним целый день, и так далее.

Так происходит, когда мы доходим до такой степени эмоционального истощения, что начинают сбрасываться ценностные настройки, а это отражается уже на отношениях. Если это продолжается долго, то начинает искажать личность.

Я часто слышу отклики, что все эти разговоры только развращают родителей, что «нечего капризничать, нечего ныть», «а вот раньше дрова кололи, в проруби стирали, и ничего» и «мало ли кому тяжело, нужно собраться». То же самое я слышу об эмоциональном выгорании специалистов: «да это всё придумано, чтобы оправдать нежелание работать», «если у вас эмоциональное выгорание, вы занимаетесь не своим делом».

Я не могу с этим согласиться. Я видела людей, которые эмоционально не выгорают, занимаясь «хелперской» профессией. Но, если честно, во всех этих случаях это была ситуация, когда профессию или благотворительность использовали для своих нужд: чтобы удовлетворять свои потребности в общении, близости, семье. Конечно, если ты больше получаешь, чем даешь, то не будешь эмоционально выгорать.

Точно так же родители, посвящающие всю свою жизнь детям, не знают, что такое выгорание, они готовы годами вкладывать [силы] и заниматься детьми, никогда не истощаются, никогда не устают. Но если посмотреть внимательно, то станет понятно, что это использование ребенка как своего инвестиционного проекта. И когда ребенок вырастает и начинает робко пытаться отстоять свою самостоятельность, ему предъявляют огромный счет за это всё, используют все методы, чтобы он продолжал оставаться инвестиционным проектом, потому что «мама на тебя всю жизнь положила».

Это очень сомнительная история, и у нее очень много издержек, поэтому если у вас есть признаки эмоционального истощения, в каком-то смысле это, может быть, и неплохо. Значит, вы больше отдаете, чем берете, как и должно быть. Это разумно — мы берем у своих родителей и отдаем своим детям.

## **Почему в России растить ребенка тяжелее, чем в Европе, и что заставляет родителей бояться осуждения**

Переход от аграрной культуры к урбанистической, который в Европе происходил 200–300 лет, у нас произошел за несколько десятилетий. Когда люди переезжают из деревень в города, количество детей сокращается, семьи перестают жить с бабушками и дедушками.

В сельской местности ребенок — это не очень большая проблема. Мама может практически не менять свой образ жизни с появлением детей. С двух лет за ним присматривают бабушки, дедушки и старшие дети. С четырех лет он уже полезен в хозяйстве, пасет гусей. В городе ребенок — проблема лет до 10–12. За ним нужно смотреть, с ним нужно гулять, сопровождать при перемещении по городу, его не возьмешь с собой на работу. Поэтому появление ребенка, особенно пока он младенец, ведет за собой катастрофический слом жизни женщины. Полностью меняется образ жизни, круг общения.

То, что в других странах происходило длительное время, по мере урбанизации, у нас произошло очень быстро. В 1920 году 90 % России жило в деревне, через 50 лет 90 % России жило в городе. Этот стремительный переход не успевают осмыслить. [Старые] модели поведения не подходят, и молодым родителям приходится изобретать новые.

Детей растить легко и приятно, когда ты делаешь то же самое, что делала твоя мама, бабушка, прабабушка. Когда делаешь всё на автопилоте, это не утомительно, даже несколько детей. Когда вы сто лет ходите по одной и той же дороге, то не замечаете, как дошли. Когда вы идете новым путем, ваш мозг постоянно принимает решение, направо или налево, хватит ли времени, как пройти. Современный родитель находится в ситуации, когда он постоянно должен принимать решения: какие купить сандалики, отдать в секцию или не отдать, спать с ним или не спать с ним, давать сладкое или не давать ему сладкое. Вокруг огромное количество сведений.

Ответственность усиливается тем, что при переходе в урбанистическую культуру сокращается количество детей в семьях и, соответственно, ребенок становится гораздо большей ценностью. Раньше ребенок был как венчурный проект, если выражаться современным языком. Женщина рождает десять детей, если два выживут и будет кому стакан воды подать, то ей повезло. Сейчас мы мыслим совершенно иначе. Детей у нас мало, благодаря медицине мы ожидаем, что все они будут здоровы. Поэтому каждый ребенок превратился из венчурного проекта в основной инвестиционный фонд. Естественно, отношение тоже поменялось. Любое решение о том, какие купить сандалики, становится более весомым и более истощающим.

Отдельная [российская] фишка, это то, что у нас очень большой страх перед социальным осуждением. Это как раз деревенское, так как в деревнях все жили в общинах. С одной стороны, община не дает тебе пропасть и заботится о твоих детях, если с тобой что-то случится. Но при этом община требует, чтобы ты соответствовал ее представлению о том, что такое хорошо, а что плохо. Поскольку у нас переход из аграрной системы в городскую прошел стремительно, деревня из нас не вывелась, и страх перед тем, что подумают люди, очень сильно въелся.

К этому добавляется также опыт тоталитарного общества, в котором жили наши два предыдущих поколения. Отсюда страх перед государственными учреждениями и всеми представителями государства, будь это хотя бы просто учительница. Поэтому наши родители могут чувствовать себя затравленно, боятся делать что-то не так. Кроме цены ребенка и ответственности за принятие решения, еще и вокруг куча соглядатаев, которые часто недоброжелательны, готовы осудить и требуют, чтобы ваш ребенок не создавал проблем.

Источник: <https://paperpaper.ru/chem-roditelstvo-pohozhe-na-professiyu/>

**В случае необходимости Вы можете получить экстренную психологическую помощь и записаться на приём к специалистам по Телефону доверия: 713-13-19 (с 9.00 до 21.00) Все виды услуг оказываются бесплатно**

Издатель: Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение «Кризисный центр помощи женщинам»  
Тел/факс: 373-47-69  
Редколлегия: М.А.Гречишкина, Н.А. Павлова, Н.С.Канальцева

Ежемесячная газета  
(информационный листок)  
1 октября 2018г.



