1 ЛИНИЯ

В ПЕЧАТЬ!

УЧЕБНАЯ ГАЗЕТА
ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ
ЖУРНАЛИСТИКИ
И МАССОВЫХ
КОММУНИКАЦИЙ
СПбГУ
63-Й ГОД ИЗДАНИЯ

1-LINE.SPBU.RU
№7 (446)
ОТ 1 МАЯ 2023

Психология - познание души

Мария ОСИПОВА
Алена ОСИПОВА

Мы – люди, пожалуй, самые сложные на этой планете существа. Одновременно хрупкие, ранимые и, вместе с тем, невероятно сильные и стойкие, решительные и вечно сомневающиеся, смелые и до смешного пугливые. Мы пробуем и ошибаемся, боимся и преодолеваем страхи, создаем и разрушаем. Этот мир сделал нас такими, но мы всё время стремимся преодолеть свою природу. Мы познаем себя и окружающих: мы нашли причины многих явлений и смогли объяснить многие свои поступки, мы даже научили нейросеть думать, как мы (ну, почти). Кстати, обложка этого выпуска была сгенерирована искусственным интеллектом, но все тексты были написаны настоящими авторами. Потому что, у нас есть то, чего нет ни у одного компьютера – душа. Психология – наука о душе и она приоткрыла перед нами завесу в этот невероятно сложный и запутанный мир. Мир, где рождается любовь и скрывается страх, где живут мечты и таятся наши самые сокровенные желания. И именно об этом наш выпуск.

След мегаполиса:
психологическое здоровье в большом городе

Невозможно представить жизнь в мегаполисе без постоянного движения, шума дорог и конкуренции. Всё это так или иначе сказывается на психологическом состоянии человека. О взаимосвязи ментального здоровья и жизни в городе, а также проблемах, с которыми люди сталкиваются в мегаполисе, читайте в материале.

Любовь СМИРНОВА

Что говорят учёные?

Урбанизация (процесс миграции населения из сельских районов в города) активно началась ещё в XIX веке в Западной Европе, позже распространилась по всему миру и навсегда изменила жизнь людей. Теперь быть жителем города – обыденность, и по прогнозу ООН в 2050 году в города переберётся 66% населения планеты.

Исследования нидерландских психологов Яап Пина, Роберта Шиверса и Джека Деккера показывают, что жители мегаполисов сталкиваются с психологическими заболеваниями чаще, чем жители небольших поселений. Так риск встретиться с тревожным расстройством у горожан выше на 21%, с нестабильным настроением – на 39%.

Учёные из Германии и Канады провели эксперимент с волонтёрами колледжей и вузов. Участники исследования решали арифметические задачи в условиях нехватки времени – то, с чем постоянно сталкиваются жители крупных городов. В результате у студентов повысились давление и уровень кортизола – гормона, защищающего человеческий организм от стресса.

Кроме того, в 2018 году в журнале BJPsych было опубликовано исследование шведских психиатров о зависимости между городской жизнью и ментальным здоровьем. Они установили, что высокий уровень урбанизации – одна из возможных причин появления психоза, депрессии, а также злоупотребления психоактивными веществами.

Стрессоры большого города

К образу жизни в мегаполисе человеку приходится постоянно адаптироваться: люди биологически не приспособлены к тому, с чем им приходится сталкиваться в здесь. Городские жители оказываются в среде, где их окружают стрессоры – факторы, влияющие на организм и вызывающие его ответные реакции с целью адаптации. Вот некоторые из них.

- **Высокий темп жизни**

В книге «Стресс в большом городе» её автор – психотерапевт и немецкий исследователь Мазда Адли – описывает состояние участников дорожного движения в час пик: «Одно британское исследование установило, что у участников дорожного движения в час пик напряжение выше, чем у лётчиков-истребителей в полёте или у полицейских, разгоняющих беспорядки». Если подобные эмоциональные нагрузки житель города будет испытывать слишком часто, состояние стресса может перейти в хроническую форму.

- **Конкуренция и интеллектуальная гонка**

Здоровая конкуренция может помочь человеку адаптироваться в новой реальности, улучшить эмоциональное состояние и качество жизни. Однако в условиях непрекращающейся или агрессивной борьбы за лучшее человек вынужден пребывать в стрессе и тревоге, боясь не успеть заполучить желаемое.

- **Экология**

Температура воздуха в городе на несколько градусов выше, чем за ним, из-за повышенного содержания парниковых газов в среде. А осадки выпадают чаще, так как в запыленной атмосфере содержится больше ядер водяного пара. Лондонские учёные отметили, что даже небольшое количество вредных веществ в воздухе может вызывать депрессию и тревогу.

- **Перенаселённость и взаимодействие с незнакомцами**

В мегаполисе человек чувствует себя одиноким и незащищённым. Толпы людей, плотная городская застройка, вынужденное взаимодействие с незнакомцами в общественных местах – всё это делает людей менее психологически устойчивыми.

Жители Санкт-Петербурга и других мегаполисов, с которыми мы поговорили, рассказали о том, как они чувствуют себя в городской среде и с какими стрессорами им пришлось столкнуться лично.

Михаил, 18 лет, Санкт-Петербург – Лондон

– Очень сильно сказывается на мироощущении и вообще восприятии всего то, что ты живёшь в Лондоне – одном из самых крупных мегаполисов мира. Главный раздражителем для меня здесь является скорость передачи информации и быта в целом. Тут всё принято делать быстро, точно, без опозданий, строго по распорядку дня.

Ещё непривычны общепринятые в Лондоне нормы: нужно постоянно улыбаться и спрашивать: «How is your day?». Из-за этого немного стираются грани личности – ты надеваешь маску. Хотя нет, это даже не маска. Ты превращаешься, грубо говоря, для всех и для себя в том числе в гражданина – представителя социальной ячейки общества. И эта разница очень чётко видна. В Петербурге, например, когда я ещё жил там, – это то ли менталитет, то ли традиции – но ты никогда не перестаёшь чувствовать себя личностью.

Алексей, 21 год, Санкт-Петербург

– Из внешних раздражителей в мегаполисе самый явный и неприятный для меня – это то, что город – источник абсолютно разных людей, скажем так. Тут очень много социальных ниш и, соответственно, столько же видов поведения у людей, чего нет в деревне. В этом плане в деревне всё намного приятнее, потому что они все друга друга знают и дружат между собой. В городе же реально много психов. То есть ты идёшь, допустим, по центру Питера, тебе может кто-то помочь, и ты, конечно, будешь рад и благодарен. А потом приезжаешь через 20 минут к себе домой, в Купчино, и тебе сразу же у метро бутылкой по голове дают или набрасываются. В общем, людей очень много, все разные и каждый к тебе с разными целями и задачами подходит. И это главная проблема таких мегаполисов, как Москва и Санкт-Петербург. Хотелось бы, чтобы в этом плане было как в деревне: плюс-минус стабильно, дружественно и снисходительно. Но, к сожалению, сколько районов в городе, столько и психов.

Ольга, 19 лет, Санкт-Петербург

– Проблема больших городов, на мой взгляд, – это деньги. Денежный вопрос ассоциируется с выгоранием из-за работы и депрессией. Нужно много и постоянно трудиться, потому что большие города требуют денег: дорогая аренда, различия в ценах и прочие финансовые штуки. Достаточно сравнить какой-нибудь Ивангород, где я на рынке носки за 50 рублей купила, с тем же Питером или Москвой.

Отмечу также недостаток «зелёных» зон в городах. Так как человек – существо БИОсоциальное, контакт с природой часто даёт возможность отдохнуть. В больших городах не так много парков, зелени, а выбраться на природу «за город» – часто то ещё приключение.

Если говорить конкретно про Питер, то нельзя не отметить серость и уныние что ли. Жить реализмом в этом городе очень сложно, нужна хоть капелька романтизации, чтобы не поехать крышей.

Как чувствовать себя лучше?

Американская психологическая ассоциация APA (American Psychological Association) разработала рекомендации, которые помогут сделать собственную психику более устойчивой к внешним раздражителям.

Подробнее о них вы сможете узнать по QR-коду:

«Медиаболезни» 21 века

Представьте: смотрите вы видео на Youtube, тема интересная и насущная, подача отличная, но дольше получаса смотреть не выходит, терпения не хватает. Знакомо? Тогда эта статья для вас.

Арина ТКАЧЕНКО

Юность поколений «Альфа» и «Зэт» знаменуется короткими видео из TikTok, Reels – выборками заранее автоматически отсортированного контента. По данным Wall Street Journal, в настоящее время пользователи тратят 17,6 млн часов в день на Instagram Reels и 197,8 млн часов в день на TikTok. Клиповое мышление чревато невозможностью долго удерживать концентрацию внимания, и воспринимать информацию целостно, а не фрагментарно.

Может показаться, что такая тенденция не является проблемой, а предстает логичной и не приносящей вред трансформацией мышления, спровоцированной обрушивающейся ежедневно лавиной информации и не оставляющей человеку времени для глубокого анализа, ведь любопытно «ухватить» как можно больше новостей. «Скроля» ленту, пользователь попадает в постоянно крутящееся колесо из инфоповодов, изо дня в день воспитывающее в нем культуру неизбирательного медиапотребления, «все подряд», это явление также известно, как медиабулимия. Но минус «clip thinking» в том, что оно убивает понятийное мышление: медленное, но вдумчивое, предлагая нам взамен быстрое, но поверхностное.

> **«Среднее экранное время TikTok на пользователя составляет 26 часов в месяц.**

По данным Pew Research, 33% пользователей TikTok говорят, что регулярно получают новости исключительно из приложения. СМИ и другие производители контента, пытаясь не потерять (о)хватку, подстраиваются под потребности современного «быстрого» общества. Важной задачей сейчас является максимально емко изложить информацию, чтобы читатель не успел устать и потерять интерес. А если информация все же подается в объемном виде и не может быть «утрамбована», должна быть щедро приправлена мультимедийными вставками, которые будут удерживать внимание. Согласно собственным внутренним данным Google, почти половина представителей поколения «Зет» использует для поиска TikTok и Instagram вместо Google. Люди сейчас конвертирует свое время во впечатления, и здесь большая конкуренция. Если зайти на крупнейшие востребованные новостные сайты, такие как РБК, РИА, ТАСС - можно увидеть, что преобладающее большинство публикаций не отнимает у читателя больше пяти минут чтения.

Мы спросили учащихся СПбГУ, чему они отдают предпочтение: коротким развлекательным видеороликам или длинным и информативным. Из 73-х опрошенных, 60% проголосовали за быстрый и емкий способ получения информации.

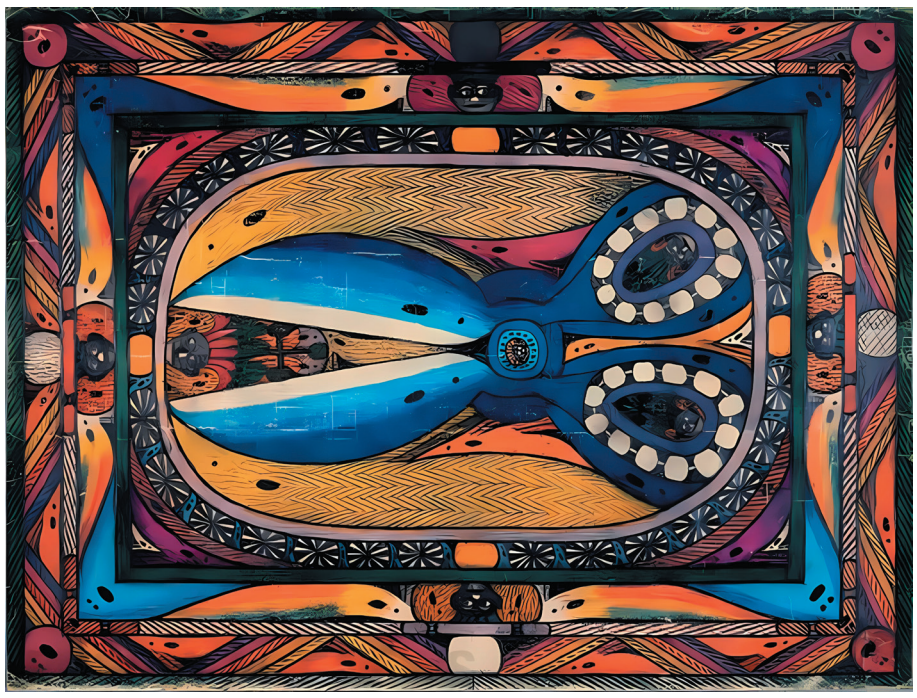
В настоящий момент самой популярной платформой коротких клипов остается TikTok, он имеет более 1 миллиарда активных пользователей. Только в прошлом месяце у TikTok было 104 миллиона загрузок (рост на 46% по сравнению с аналогичным периодом прошлого года). По данным «wallaroomedia», количество пользователей снижается прямо пропорционально увеличению их возраста: большинство юзеров дети и подростки.

Среднее экранное время TikTok на пользователя превосходит конкурентов — в настоящее время оно составляет 26 часов в месяц.

Психиатры, по информации «Cameralabs», отмечают, что перегрузка информацией прямо влияет на ментальное здоровье: случаются нервные срывы, мучают депрессивные состояния. Но нет смысла бороться с вытекающими последствиями, не борясь с источником проблемы. Разумеется, это не значит, что мы должны полностью «перекраивать» себя и свои привычки. Чтобы позволить своему мозгу отдохнуть и восстановиться, можно выделить пресловутые пару часов в день, в которые вы будете ограничивать себя от интернета и заниматься чем-то другим. Сделать это не так просто, как может многим показаться. Но отличным помощником в этом деле станет функция «лимит времени» для приложения. Можно самостоятельно ограничить время, уделяемое самой «энергозатратной», в вашем случае, соцсети.

Аутсайдер-арт: искусство вне социальной нормы

Термином «аутсайдер-арт» обычно называют искусство душевнобольных людей, но это не совсем так. К нему относятся авторы, которые по разным причинам оказались вне «нормального» социума, что дало им возможность иначе воспринимать мир. Творчество таких художников часто работает с трагедийной тематикой: отвержением общества, болезнью, чувством инаковости. Сам акт создания искусства в аутсайдер-арте первостепенен — процесс, а не результат является способом существования в мире, который считает автора абсолютно чужим.



Софья НОВОСЁЛОВА

В начале любого разговора об аутсайдер-арте принято вспоминать человека, стоящего у его истоков. Еще в конце сороковых годов XX века французский художник Жак Дебюффе начал собирать работы душевнобольных, увидев в них близкую для себя философию — кто-то даже обвинял его в воровстве идей у своих подопечных. Тогда он сделал первую в истории выставку, посвященную тому, что сейчас называется аутсайдерским искусством. Самым известным художником, которого «открыл» Дебюффе, считается швейцарец Адольф Вельфли. Он создавал сложные, насыщенные цветом и деталями картины, похожие на тибетские мандалы или ритуальные рисунки древних племен. При этом вне своего искусства он был обычным неграмотным разнорабочим, который половину жизни провел в психиатрической больнице из-за тяжелой формы шизофрении. Его работы с 1975 года выставляются в Бернском художественном музее, старейшей галерее в Швейцарии.

В сороковых Дебюффе использовал термин «ар брют» — буквально «грубое» или «необработанное» искусство. К «ар брюту» принято относить устоявшихся в истории авторов этого явления, «аутсайдер-арт» же гораздо шире и пластичнее, поскольку открыт для нового. Аутсайдер-арт уходит от консервативного взгляда на творчество, в нем нет закостенелых представлений, по которым якобы должно работать какое-то отдельное направление. Художники-аутсайдеры не могут не творить, а сам процесс создания для них гораздо важнее готовой работы. Творчество здесь — почти компульсия, если пользоваться языком психиатрии, то, чему невозможно противостоять. Куратор проекта «Иные» Владимир Гаврилов настаивает, что аутсайдер-арт в принципе не стоит называть «направлением», так как это слово включает в себя устоявшуюся идеологию и какие-то художественные договоренности, которых в аутсайдерском искусстве нет. Каждый такой автор создает работы на основе своей идентичности, личной истории, исходя из собственных представлений о мире. Художников-аутсайдеров объединяет не общий стиль, а то, что они по разным причинам оказались за его бортом.

«Институциональный прорыв» аутсайдер-арта, его включение в музейные пространства и искусствоведение в полной мере начался только в 1990-х и 2000-х годах. Однако во многих музеях происходило смешивание работ малоизвестных авторов с устоявшимися и успешными сюрреалистами, что размывало представление об этих художниках. Хорошим примером здесь будет выставка «Глоссалия» в Нью-Йоркском МОМА, на которой показывали работы Луизы Буржуа и Жана-Мишеля Баския вперемешку с художниками на «творческой периферии». Подобный подход приводит к размыванию представлений об аутсайдер-арте, которым в таком понимании якобы может считаться любое «непривычное», «странное», «яркое» или «наивное» искусство. Это явление неразрывно связано, во-первых, с корнями в психопатологии, а во-вторых, с пограничным состоянием в культурной традиции. Он и свежий взгляд, и форма психотерапии, и для зрителя способ заглянуть «по ту сторону зеркального стекла».

В России крупными организациями, специально занимающимися аутсайдер-артом, являются петербургское объединение «Аутсайдервилль» и ярославский клуб «Изотерра». Они междисциплинарны: в сферу их интересов входит и медицина, и искусство, и социология. Помимо популяризации аутсайдерского искусства в России и за рубежом, они занимаются адаптацией художников, вовлечением их в культурную среду и созданием масштабной коллекции. Самым крупной российской выставкой, посвященной аутсайдерскому искусству, остается проект Русского музея «Вне истеблишмента». Это была первая масштабная попытка в России представить работы художников с психиатрическим опытом. В контексте такой работы важно учитывать самобытность каждого автора, поскольку художники-аутсайдеры не склонны к манифестам и объединениям, а отношение к каждому из них должно быть адресным.

Страшно – значит классно. Почему люди получают кайф от хорроров

В мире полно людей, которые фанатеют от жанра хоррор, будь то фильм, книга, игра или квест. Некоторые просто обожают испытывать настоящий ужас и всегда идут на премьеру новой страшилки. Иногда таких людей считают странными, а бывает любителей хорроров называют сатанистами или психопатами. Но любить этот жанр абсолютно нормально. Нормально, что люди любят пощекотать себе нервы, более того, это может быть даже полезно.

Алёна РЕДЬКИНА

А всё дело в том, что когда они смотрят очередной фильм или играют в игру этого жанра, то испытывают контролируемый страх. В тихой комнате или кинотеатре очень маловероятно, что может случиться что-то ужасное. Люди находятся в безопасности и подсознательно понимают это. К тому же большинство фильмов или игр довольно нереалистичные, ведь на самом деле мало кто верит в зомби, демонов, или призраков, часто даже маньяки в таких произведениях выглядят карикатурно и совсем не похожи на настоящих убийц. Такое несоответствие с реальностью только больше убеждает людей в их же безопасности. Под воздействием такого безобидного страха наш организм вырабатывает адреналин, но, что важнее, – дофамин. Гормон удовольствия, который является главным мотиватором в жизни человека. Но как можно получать удовольствие от страха? Страх – это стресс, защитный механизм, который предупреждает нас об опасности, однако стресс тоже бывает разный. Гансом Селье в 1936 году провел исследование, где выделил две формы стресса: положительную (эустресс) и отрицательную (дистресс). Эустресс – это реакция организма на благоприятные события, которые сопровождаются эмоциями радости и счастья. И именно положительный стресс выделяется у фанатов жанра при просмотре хорроров. На первый взгляд это кажется смешным, но каждый любитель ужасов подтвердит, что испытывает настоящий кайф от страха. Можно вспомнить, как стримеры играют в хоррор-игры. Во время напряжённого побега от монстра, жестокой смерти, обилия крови на экране или внезапного воя чудища после криков стример начинает громко смеяться. А если кто-то ходил на страшные квесты, то они вспомнят, что не переставали улыбаться после очередного страшного момента, или же уже после прохождения. Ужасы помогают нам справится с усталостью, стрессом и скукой. Исследователи из американской психологической ассоциации провели эксперимент. Они изучали нейронную активность гостей экстремального дома с привидениями, перед посещением и после аттракциона. И оказалось, что больше всего эмоций испытали люди, которые в самом начале были в подавленном состоянии. После прохождения они чувствовали облегчение и даже лёгкое возбуждение. «Ажиотаж и адреналин такой, что полностью ощущения словами не передать».

Помню, несколько лет назад мы с друзьями на день рождения решили посетить парочку таких квестов, один был самый обычный, со скримерами и неожиданными криками, а другой – тактильный (в таких квестах актёр может прикасаться к посетителям, хватать или даже бить). Первый казался нам очень пугающим, от каждого шороха мы бились по углам и визжали. Но потом привыкли и начали отшучиваться и смеяться над всем происходящим. Тогда страх сменился удовольствием прямо в процессе. Тактильный же не отпускал до самого конца. Даже когда понимаешь, что твоей жизни ничего не угрожает, то актёры в масках животных, громко бегающие по коридорам и пытающиеся схватить тебя при первой же возможности – пугают до мурашек. Особенно ярко мне запомнился момент, когда я спряталась в небольшом комоде, а актёр обыскивал комнату, медленно ходил, заглядывал под кровать и за шторы. Помню, как он стоял прямо передо мной, а я видела его через щель. Такого высокого, страшного, чьё громкое тяжелое дыхание было единственным звуком в тихой комнатке. Казалось, я окаменела, даже кровь остановилась. И какое же было облегчение, когда он ушёл. Тогда по телу пробежали мурашки, буквально кости сводило от страха, а после – мандраж. Такие яркие эмоции я не испытывала до этого никогда. И это ещё одна причина почему люди любят хорроры – эмоции.

Иллюстрация: Алёна Редькина

Сейчас наш мир безопаснее, чем был когда-либо. «Насилие действительно убывает на протяжении нашей истории» - писал Стивен Пинкер в книге «Лучшее в нас: Почему насилия в мире стало меньше». Общество привыкло к относительно спокойной жизни, в которой получать настолько яркие ощущения стало довольно трудно. Но что же мешает получать их от радости? Дело в том, что страх действует куда сильнее, чем радость. И испытать его куда проще. После того квеста я на всю жизнь запомнила побег от актёра с заведённой бензопилой, а вот веселье от самого празднования с годами потускнело. Это очень схоже с сильными эмоциями от риска, прыжка с парашютом или с тросом, вот только угроз для жизни куда меньше. Также хорроры могут быть полезны. Они укрепляют психику. Учёные из Чикагского университета провели исследования, в результате которых выяснилось, что любители ужасов были более психологически устойчивы во время пандемии COVID-19. Вот так любовь к страшному может помочь куда легче переносить болезненные события в настоящем мире. Зрители игрового блогера Дмитрия Куплинова наверняка вспомнят, как в самом начале своей карьеры он играл в большое количество хорроров, от нишевых продуктов до мастодонтов этого жанра. В то время он пугался всего подряд: шороха, скримера, ветки. Сейчас же, спустя несколько лет, его напугать не так уж и легко, а услышать от него дикий крик – целое событие.

Разумеется, если вы терпеть не можете всякие страшилки, то заставлять себя смотреть их не стоит, ничего хорошего из этого не выйдет. Но и осуждать фанатов хорроров не надо, это их метод пережить тяжелые времена и справиться со стрессом, хоть и не совсем обычный.

Где рождается страх?

Вы боитесь бабочек? Может, вас пугают точки в конце предложений или арахисовая паста? Страх – естественная реакция организма на опасность, но иногда он безосновательно и бессмыслен – такой страх называется фобией.

Дарья ПОШЕЧКО

Иллюстрация: Алёна Редькина

Что такое фобия?

Фобия – это иррациональный страх перед триггером: предметом неживой природы, живым существом, физическим вмешательством или жизненной ситуацией. Они не основаны на здравом смысле, в отличие от страха, который защищает человека перед реальной опасностью. Бывает и такое, что человека преследуют навязчивые и пугающие мысли – обсессии, и они сильно усложняют жизнь. Чтобы уменьшить уровень страха человек выполняет определённые «ритуалы» – компульсии. Например, фигуристы перед выходом на лёд по 3 раза перешнуровывают коньки и кладут чехлы от них параллельно друг другу. Они убеждены, что если нарушить эти правила, их выступление будет неудачным.

Почему появляются фобии?

Фобии появляются не с самого рождения: учёные показывали изображения пауков и змей детям, их зрачки расширялись, но никакого страха дети не проявляли. Более того, они могли даже играть со змеями. Тогда откуда берётся страх? Расширенные зрачки у детей – признак того, что эволюционно в человеке заложена боязнь опасных существ – змей, пауков, тигров и так далее. Ребёнок ещё не осознаёт, в насколько опасной ситуации он находится. Наши предки боялись природных явлений, хищников, вирусов, потому что могли умереть после встречи с ними. Сейчас грань триггеров расширяется, и опасными могут казаться не только пауки или змеи, но и бабочки, мыши и даже кошки.

Воспитание – ещё один фактор страха. Маленьким детям свойственно повторять поведение родителей, поэтому если ребенок увидит, как его мама кричит от вида паука, то есть большая вероятность, что и у него появится арахнофобия (боязнь пауков).

Самые странные фобии появляются после травматического опыта. Например, человек испугался громкого салюта в детстве, и теперь избегает городских праздников или вообще не ходит на улицу вечером. Но бывают и совершенно безумные фобии: боязнь арахисовой пасты из-за того, что она когда-то прилипла к нёбу (арахибутирофобия), боязнь получить сообщение с точкой в конце (пунктумофобия), боязнь длинных слов (гиппопотомонстросескиппедалофобия – ужасная шутка над страдающими этой фобией).

Есть немало фобий, обусловленных культурными факторами. Жёсткий этикет приводит к страху повести себя неподобающим образом, оскорбить окружающих своим неуважением. В Японии такой фобией страдают около 20% населения. Всё доходит до того, что люди боятся выйти на улицу в мятой одежде, чтобы не оскорбить людей своим непристойным видом. Это даже имеет собственное название – «taijin kyofusho» (тайдзин кёфусё).

> **«Самые странные фобии появляются после травматического опыта. Например, человек испугался громкого салюта в детстве, и теперь избегает городских праздников или вообще не ходит на улицу вечером.**

Последний фактор страха помогает выделить боязнь клоунов (коулрофобия). Она возникает из-за эффекта «зловещей долины»: чем больше объект напоминает человека, тем меньше он становится естественным и больше вызывает отторжение. Для нас милыми кажутся куклы, персонажи мультфильмов, но слишком искусственные люди-роботы, зомби, протезы нас пугают и заставляют чувствовать себя жутко. Этот фактор также обусловлен эволюцией: наши предки не подходили к трупам или поражённым болезнью людям, чтобы не подвергнуть себя опасности и не заразиться.

Можно ли вылечить фобию?

О методах лечения фобий рассказала психолог Елена Мерзликина: «Человеку можно помочь избавиться от фобий, если не брать тяжёлые расстройства психики, которые психиатры лечат медикаментозно. У обычных фобий всегда есть причина, и желательно эту причину найти, и выяснить, с какого момента началась реакция. Если испуг был в детстве, то чаще всего люди даже не помнят об этом. Допустим, человек боится воздушных шариков. Возможно, в детстве в его руках лопнул шарик, и он испугался резкого звука, а если при этом поругали, то могло прибавиться ещё и чувство вины. Человек мог забыть об этом, но тело помнит, и каждый раз реагирует на неожиданные звуки.

Если фобия не сильно тревожащая, но всё-таки хотелось бы от неё избавиться, можно попробовать сделать это самостоятельно, но понемногу. Если вы боитесь шаров и громких звуков, возьмите обёрточную бумагу с пупырками и щёлкайте её. Вы увидите, что это безопасно и что эти резкие звуки не угрожают вашей жизни, со временем привыкните к ним. А потом и сами начнёте лопать воздушные шары и веселиться. Главное – показать своему мозгу, что здесь безопасно.

Редко используют провокативную терапию: если человек боится пауков, и его закроют в комнату с ними, то он проживёт этот страх и поймет, что всё равно выжил. Но это очень спорная методика, потому что уровень адреналина в такой ситуации зашкаливает, и возникают побочные эффекты: человек может не выдержать такого».

> **«Фундаментальный страх человечества — боязнь неизвестного, переходных событий, пороговых решений, от них зависит наше будущее, которое невозможно предсказать.**

Есть ли корень у всех фобий?

Все эти фобии появляются в течение жизни, но существует ли страх, который изначально заложен в человеке и присущ всем людям на планете? Оказалось, что корень всех страхов – это боязнь неизвестного. Все фобии сводятся к тому, что в темноте мы боимся увидеть нечто ужасное, не знаем, чего ожидать от встречи с ядовитой змеей или от полёта на самолёте. Объясняется это существованием лиминальных пространств (англ. Liminal – пороговый, переходный). По необъяснимым причинам мы боимся пустого торгового центра, коридоров, безлюдной площади. Мы привыкли к огромному потоку людей на улицах города, долго не задерживаться в торговом центре, и когда в таких местах мы остаемся одни, начинаем чувствовать себя некомфортно. Фундаментальный страх человечества – боязнь неизвестного, переходных событий, пороговых решений, от них зависит наше будущее, которое невозможно предсказать. Доказывает этот факт опыт, который учёные провели над двумя мужчинами: каждого из них били током, но одного из них с вероятностью 50%, другого – с вероятностью 100%. И в первом случае уровень стресса был намного выше, чем во втором. «Самая старая и сильная эмоция человека – это страх, а самый старый и самый сильный вид страха – это страх перед неизвестным», – сказал американский писатель и журналист Говард Филлипс Лавкрафт.

Из театра в IT: как решиться на смену профессии

С ранних лет человек слышит вопрос: «Кем бы ты хотел стать?», который нередко вводит в замешательство. Даже спустя много лет после окончания школы, а иногда и университета многие сталкиваются с непринятием выбранного направления и испытывают внутренний дискомфорт от нелюбимой профессии. Но самое главное – не думать, что вы в этой ситуации одиноки. Именно поэтому историей поиска своей профессии и психологических сложностей студентов после получения диплома поделилась выпускница театрального института, не побоявшаяся в корне изменить сферу деятельности, Екатерина Борисова.

Александра Харламова

— Было ли решение поступать в театральный университет твоим собственным выбором?

—Да, абсолютно. Я думаю, каждому подростку известны муки выбора университета, своей будущей профессии, возможно, и города, в который придётся переехать. Поэтому я в 11 классе тоже пыталась решить, куда мне поступать, и в итоге поняла, что нет более подходящей мне профессии, чем актёр. Я всегда была творческой девочкой, постоянно участвовала в каких-то школьных мероприятиях, пела, танцевала и так далее. Ну, это тогда мне так показалось, конечно. Сейчас, вспоминая тот момент, я понимаю, что я просто была напугана обилием всяких специальностей, а может и тем, что всё это преподносилось, как решение, влияющее на всю мою жизнь.

— И до какого момента ты была уверена, что свяжешь свою жизнь именно с этой сферой?

— Наверное, вплоть до окончания университета. Мы все учились с верой в то, что пойдем работать по профессии. Но, как это обычно бывает, на последних курсах, ну лично мне, пришло осознание, что я слишком романтизировала театр. Хотя, возможно, сомнения появлялись уже в начале, но надежда на то, что я найду себе место в этой деятельности, конечно, оставалась.

— Что ты испытала, когда выпустилась из университета и поняла, что потратила столько лет не на свою профессию?

— Я хочу сразу сказать, что не жалею о том, что закончила именно театральный. Для меня в тот период, когда я стояла перед выбором, это было единственным хорошим вариантом. Я бы и не могла представить себя в чём-то другом. Это пришло уже позже. Ну а когда пришло, вот тогда стало страшно. Страх, грусть, растерянность – всё это я испытывала одновременно.Сложно было вообще признаться себе в том, что так получилось. Кажется, будто ты должен жить по стандартному сценарию: школа – университет – работа. Обычно никто не рассказывает, что может быть иначе. Я боялась даже говорить об этом, потому что рассчитывала на какое-то осуждение от родителей, от моих близких. Но, в итоге, они отнеслись к этому с пониманием.

— Чем ты занимаешься сейчас?

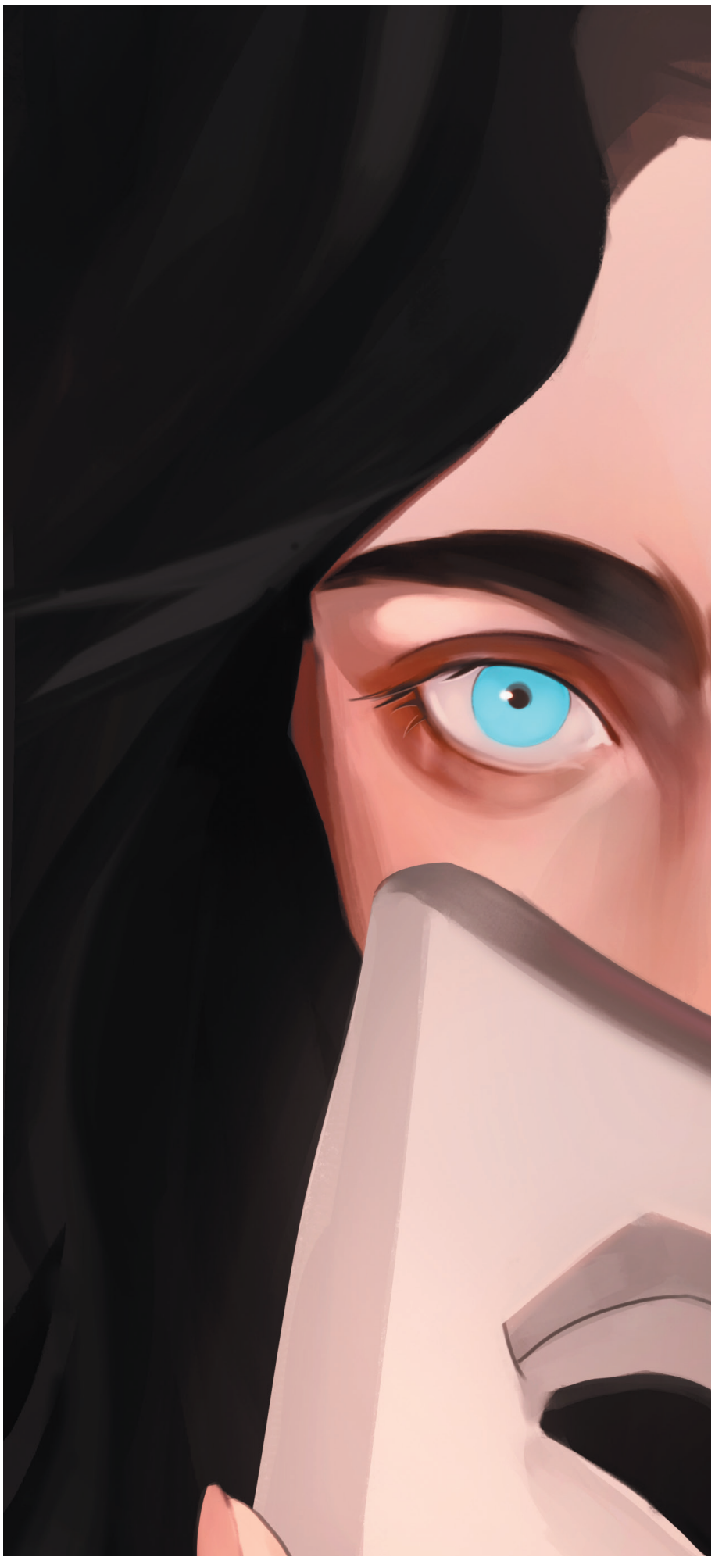
— Сейчас я нашла себя в сфере IT. Несмотря на то, что это кажется совершенно другой областью, на самом деле и здесь есть простор творчеству. Я решила поступить на заочное отделение в вуз в родном городе, чтобы иметь возможность заниматься чем-то ещё. Мне больше не хочется ограничивать себя тем, что написано у меня в дипломе, и всем советую развиваться в разном, во всём, что интересно, не заключая себя в рамки лишь одного направления. Человек вообще не должен выбирать что-то одно, он может пробовать себя везде, тем более, с возможностями современного мира, это очень просто. У меня есть знакомый лётчик, но он пишет прекрасную музыку, это ведь не говорит о том, что ему теперь придётся выбирать что-то одно из этого. Так что делайте всё, что душе угодно. Идите за вторым, за третьим образованием, если это нужно. Нельзя останавливаться, и нельзя мучать душу не своей профессией.

— Если бы у тебя была возможность вернуться на 6 лет назад, ты бы выбрала поступать на другое направление?

— Наверное, нет. А как бы я иначе узнала, что мне хочется заниматься другим. Театральный дал мне огромное количество классных скиллов, которые сейчас мне очень помогают. Это мой опыт, он бесценен. Кстати, театр остался моим хобби, сейчас в свободное время я иногда участвую в постановке перформансов, которые организуют мои знакомые. Это как раз то, о чем я говорила, мы не обязаны жить в рамках только одной деятельности. А если быть профессионалом и там, и там, так это же вообще здорово. Сейчас я прокачиваю свои знания в программировании, а завтра могу решить, что хочу быть, например, поваром.

— Что ты можешь посоветовать студентам, которые вдруг поняли, что связали свою жизнь не с той профессией?

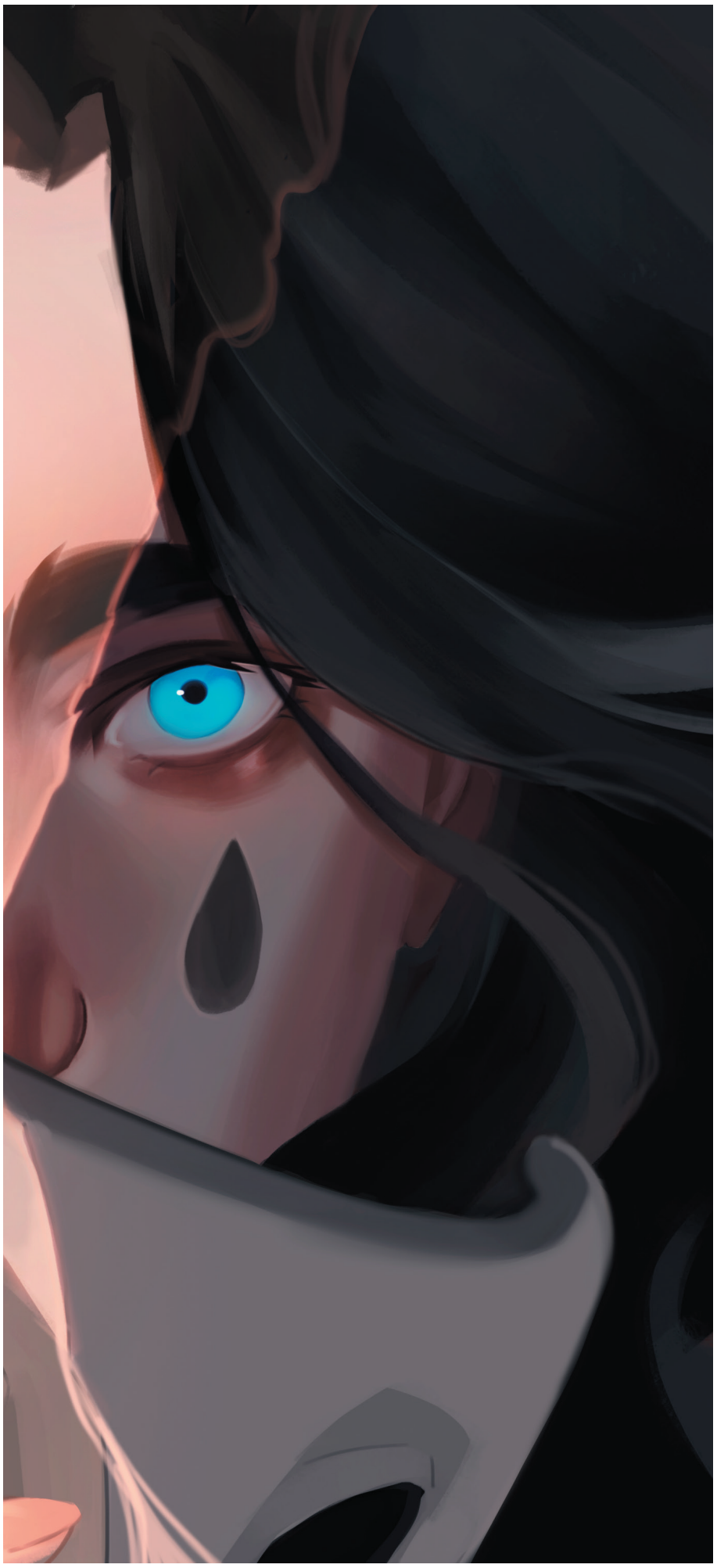
— Возможно, прозвучит странно, но я бы посоветовала взять академ например, абстрагироваться, подумать и главное – решить, куда бы вы хотели пойти дальше. Сейчас это слишком заезженная тема, но ведь случается и выгорание. Это не значит, что нужно всё бросить и капитально изменить дело. Университеты обычно предоставляют возможность заморозить обучение хотя бы на год, но этого будет достаточно, чтобы определиться. И если в конце концов вы решили уйти с этого направления, то ни в коем случае не бойтесь и не жалейте потраченного времени. Ничего не бывает зря. Поэтому нужно просто принять, что не уйди вы сейчас, вы бы потеряли ещё больше времени. Я думаю, это должны говорить ещё в школе, а не пугать детей словами о том, что это их выбор на всю жизнь.



«Вы с другой планеты», – актриса рассказала о своей жизни

Полина Романова

Работа в театре – это риск. Многие недооценивают сложность работы артиста, считают, что это просто. Елена Ахметова, актриса и педагог, развеет этот миф.



– Что в профессии актёра вам кажется самым сложным?

– Жизнь, которая отличается от жизни других людей. Мне очень сложно поддерживать дружбу, потому что мой ритм жизни и их ритм жизни очень отличаются. То есть, допустим, когда мои подруги встречаются, я не могу, потому что я вечерами занята, а люди другие вечерами встречаются, ходят в кино и так далее. Сложность в том, чтобы жизнь свою личную как-то строить. Получается, что ты можешь общаться и заводить личную жизнь только из людей этого круга, другие люди на тебя смотрят немного как на чудака, и часто ты ловишь такие слова: «да, действительно, вы – другие люди», «вы с другой планеты».

– Часто ли актёрами становятся из-за потребности быть на виду?

– Я не думаю, что часто. Я допускаю что какая-то часть людей попала в эту профессию из-за желания публичности, но мне кажется, что людей, которые по предназначению туда попадают, что-то другое туда влечёт. Всё-таки это не главное. Чаще всего, актёры, которые бывают часто на публике, в спектаклях играют, в своей обычной жизни, за пределами театра, хотят больше тишины и покоя. Они не делают акцент: «Вот я – актёр!», они хотят такой же жизни спокойной, как все люди.

– Какие качества характера необходимы, чтобы стать профессиональным актёром?

– Если ты актёр, ты должен уметь быстро сосредоточиться, потому что на сцене у тебя нет возможности замечтаться, ты должен всё время находиться в моменте. Актёр – это человек «лёгкий», его не тяжело сдвинуть с места, он быстро реагирует, легко идёт на контакт, очень коммуникабелен. Хотя часто актёры, когда остаются вне профессии, превращаются в интровертов. У многих моих друзей так, и я сама такая. Потому что на сцене ты постоянно находишься в отдаче, по-другому нельзя, и вне работы актёр входит в какой-то «энергосберегающий режим». Ты будто ограждаешь себя от всего и хочешь каких-то простых мелочей, спокойной обстановки, чтобы восстановиться, восполнить ресурс, который потратил.

– Как актёр познаёт себя во время игры?

– Не всегда роли, которые ты играешь, похожи на тебя. Бывает, что ты далёк от того человека. Ты, возможно, никогда не принимал таких решений, как твой герой, и его поступки для тебя «из другой оперы». Но, когда входишь в образ, начинается анализ: если мне досталась эта роль, наверняка где-то внутри меня есть что-то такое, что зеркалит этого персонажа, где-то я совпадаю с ним. Мне нужно внутри опереться на какие-то свои черты характера, чтобы передать все краски этой личности. И, когда я начну искать грани своего личного потенциала, наверняка, найду что-то новое. Я уверена, что каждая роль для актёра – это какая-то дверь в себя, будто ты исследуешь какие-то потаённые уголки себя: а как ещё я могу выстраивать отношения с людьми, под каким углом могу смотреть на этот мир.

– Как в условиях частых перевоплощений не потерять самого себя?

– В системе Станиславского есть понятие «круги внимания». На сцене ты находишься «в малом кругу». И я, например, выходя со сцены, этот «малый круг внимания», всё что было прожито, оставляю на сцене. Конечно, это на какое-то время влияет на тебя, многие актёры замечают за собой, что начинают разговаривать как их герои, много лет за собой тянут эти фразы из спектаклей, как след. У меня лично так было. Но это, мне кажется, технически, а вот морально, эмоционально, конечно, не так просто оставить всё на сцене. Я считаю, что этому нужно обучать актёров.

– Что делать, если партнёр, с которым вам нужно играть какие-то тёплые чувства, вам неприятен или у вас конфликт?

– Неприятен или конфликт – это непрофессионально, это всё оставляем за сценой. Я лично предпочитаю не выходить на сцену, если у меня с человеком есть недоговорённости. Хочу я или нет, зритель это увидит. Я всегда говорю актёрам, с которыми работаю над постановкой спектаклей: «Зритель не дурачок, он чувствует то, что не проговаривается». Я предпочитаю быстро разбираться с конфликтами, не затягивать их. Это мой принцип, и актёрам, с которыми работаю, тоже предлагаю так поступать. Я уверена, что искренний разговор о своих чувствах способствует мирному разрешению любого конфликта. И это работает, по крайней мере, у нас в театре.

– С какими переживаниями актёры чаще всего сталкиваются?

– Очень сомневающиеся в себе люди многие из них. Они очень ранимы. Актёра обидеть очень легко: достаточно посмотреть на него как-то не так, когда он на сцене, и он уже вообразит, что что-то не так делает. Мне кажется, это почти всем актёрам присуще. Когда ты на сцене, ты рискуешь быть непонятым, непринятым другими людьми, это некая уязвимость. Но. я считаю, что актёры очень смелые люди, потому что, несмотря на это, продолжают выходить на сцену.

– Какой совет вы бы дали начинающим артистам?

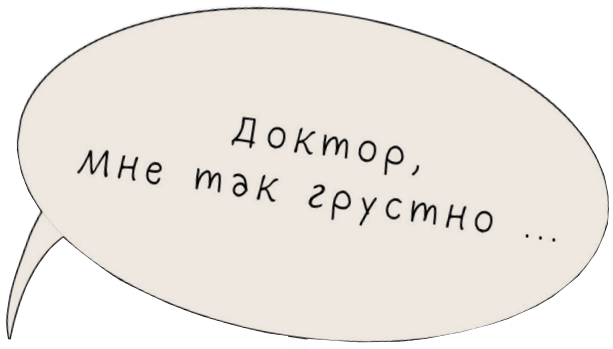
– Быть любопытными и стремиться многое узнать, говорить чаще «да», пробовать себя в разных проектах, поддерживать разные идеи, интересоваться, узнавать как можно больше, раскрывать для себя этот мир, то есть быть обучаемыми. Любопытство – это хорошее качество для актёра.

Иллюстрация: Алёна Редькина

Как найти «своего» психолога и не попасться на шарлатана

Кто из нас не сталкивался с советом обратиться к психологу? Учебные завалы, список долгов всё растёт и растёт, а вместе с ним растёт стресс и появляется необходимость обратиться за квалифицированной помощью. В этой статье мы, совместно с Юлией Вишневской, студенткой 4 курса практической возрастной психологии МПГУ ИППО, поделимся своими способами, как найти опытного специалиста и не отдать свои деньги профессиональному обманщику.

Алина ОДИНЦОВА



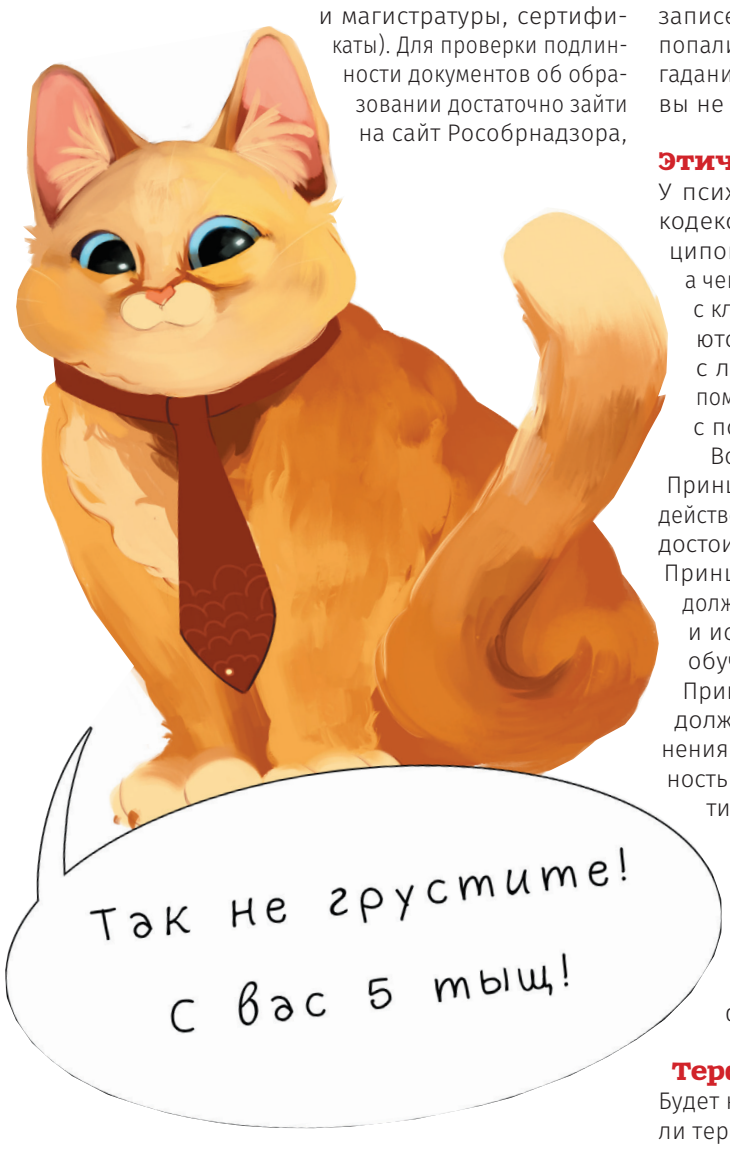
Иллюстрации: Алёна Редькина

Компетенция

Нужно помнить, что психолог, психиатр и психотерапевт – это разные специалисты. Психолог – не врач, он не может назначить вам медикаментозное лечение, не работает с психикой и ее функциями и не отвечает за лечение тяжёлых психических заболеваний, таких как глубокая депрессия, шизофрения и различные расстройства личности. Психолог работает исключительно при помощи слов.

Дипломы и сертификаты

Не стесняйтесь просить у специалиста документацию, которая подтвердит его квалификацию (дипломы бакалавриата и магистратуры, сертификаты). Для проверки подлинности документов об образовании достаточно зайти на сайт Рособрнадзора, открыть «Сервис поиска сведений о документах об образовании» и внести туда все запрашиваемые данные. Сайт выдаст вам информацию о том, когда проходило обучение и есть ли документ в реестре вообще, на то ли он имя и та ли специальность. Важно учесть, что психолог обязан иметь документ об окончании бакалавриата в сфере психологии, а также хотя бы пару сертификатов, свидетельствующих о повышении квалификации.



Просмотреть социальные сети

Если есть сомнения в «трушности» специалиста, которого нашли через социальные сети, то можно посмотреть записи на стене на наличие лженаучных постов, с помощью которых якобы «можно лечить психологические проблемы», таких как: колдовство, знаки зодиака, карты таро, религиозные медитации, народная медицина. При наличии подобных записей не стоит сомневаться, что вы попали на инфоцыгана и ничего, кроме гадания на звёздах и потерянных денег вы не получите.

Этический кодекс

У психологов существует этический кодекс. В нём изложено каких принципов необходимо придерживаться, а чего нужно избегать во время сессии с клиентом. К этому кодексу обращаются все специалисты при работе с людьми, и он также может стать помощником для клиентов при работе с психологом.

Вот основные положения кодекса:

Принцип уважения – психолог обязан действовать, исходя из уважения личного достоинства, прав и свобод человека.

Принцип компетентности – психолог должен предоставлять только те услуги и использовать те методы, которым обучался и в которых имеет опыт.

Принцип ответственности –психолог должен стремиться избегать причинения вреда, должен нести ответственность за свои действия, а также гарантировать, насколько это возможно, что его услуги не являются злоупотреблением.

Принцип честности – психологу надлежит четко представлять свои профессиональные задачи и соответствующие этим задачам функции.

Терапия для психолога

Будет не маловажным узнать: проходит ли терапию ваш специалист. Это очень важный профессиональный элемент, ведь через психолога ежедневно проходит множество людей, и если самому не проходить терапию, то можно выгореть к своей работе. «Психолог должен пройти личную терапию хотя бы несколько лет перед тем, как начать практиковать, чтобы не было проекции и переноса на себя.Также психолог должен проводить супервизии – совместную работу с уже опытным специалистом. Это нужно для того, чтобы проконтролировать, насколько психолог всё делает верно. Супервизии бывают не только у начинающих специалистов, они должны быть на протяжении всей практики психолога» – комментирует Юлия Вишневская.

«А вот у меня...»

При разборе вашей проблемы специалист ни в коем случае не должен перебивать и обращаться к своему опыту слишком часто, если вы рассказываете о вашей боли и психолог делится своей в ответ – это повод задуматься над его профессионализмом. То же касается сравнения вас и вашей боли с другими клиентами, когда психолог вместо разбора конкретно вашей проблемы начинает рассказывать о другой сессии с другим человеком: «Да, был у меня такой клиент».

Обесценивание

Если во время сессии ваш психолог перешёл на ты без спроса, а после ещё и напрямую обесценил всё, что вы ему рассказали, то бегите от него. Нередки случаи, когда человек без достаточного опыта или не имеющий должного образования усугубляет положение, уверяя клиента, что проблемы нет и не было вовсе, нужно просто взять себя в руки, а не идти его время тратить. И это в корне неверный подход, если столкнулись с таким, то не терпите и смело ищите другого психолога.

Популярность - не гарант

Не смотрите на то, насколько выбранный вами специалист популярен. Ведь набранная аудитория совершенно не даёт никакой гарантии. Хорошим примером будет недавняя ситуация с клиническим психологом и гештальт терапевтом Линой Дионовой, которая, имея канал на ютубе с аудиторией в 637 тысяч человек, всё равно подвергла сомнению свой профессионализм. Помимо поддельных документов об оконченном образовании гештальт-терапевта, Лина нарушила этический кодекс, чем вызвала волну негодования общественности. В одном из своих интервью в отношении людей с суицидальными наклонностями психолог сказала: «Ну так иди и умирай. Что ты мне мозг компостируешь?».

Опираясь на все эти факторы вам будет легче выбрать себе «своего» специалиста. Конечно, важно не забывать о собственном комфорте, ведь, даже если психолог окажется со всеми дипломами, его подход будет этически верным, это не значит, что он точно вам подойдёт. Не забывайте опираться на ваши внутренние ощущения.

«Я бы посоветовала не обесценивать свои проблемы, даже маленькие, и проживать все эмоции в моменте их появления! <...> Психолог «лечит» личностью, так что нормально, если ваши личности не подходят друг другу. <...> Иногда, поиск «своего» психолога – это путь, как у самурая.» [Юлия Вишневская, студентка 4 курса практической возрастной психологии МПГУ ИППО].

№7 (446)
от 1 мая 2023 года
Позиция редакции может не совпадать с мнением авторов опубликованных материалов.

Выпускающие редакторы — Мария Осипова, Алёна Осипова.
Корректоры — Алина Одинцова, Полина Романова. **Иллюстратор** — Алёна Редькина.

Куратор – преподаватель СПбГУ Александра Литвинова.
Номер подготовлен студентами группы 22.Б14-вшж.
Шеф-редактор — Наталья Подшивалова.

Верстка — Е. Нечаева, О. Фетищева, А. Иванова, Е. Еремцова, А. Галич под руководством Алёны Малиновской и Елены Попко.
© **Логотип** — В. Бертельс