



## «САМО БЫТИЕ ЧЕЛОВЕКА... ЕСТЬ ГЛУБОЧАЙШЕЕ ОБЩЕНИЕ. БЫТЬ – ЗНАЧИТ ОБЩАТЬСЯ»

М.М.Бахтин

20 января 2020 года свой юбилей отмечает кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии человека Института психологии Ирина Борисовна Терешкина. Ирина Борисовна вместе с кафедрой прошла все этапы ее становления и по праву может считаться ее старожилом.

Ирина Борисовна Терешкина является автором и соавтором 45 публикаций в электронной базе eLibrary, в том числе соавтором «Социальной психологии» учебника и практикума для академического бакалавриата (М., 2017) переиздававшегося издательством Юрайт в 2018 и 2019 гг. В настоящее время к изданию подготовлена рукопись учебно-методического пособия «Психология общения», а также начинается интересная новаторская работа по реализации гранта РФФИ «Социальная эксклюзия в межличностных отношениях».



В шумном и амбициозном преподавательском кругу есть люди, ориентированные на признаки внешнего успеха. Ирину Борисовну никак нельзя отнести к их числу. Она человек камерный и немногословный. Ее отличительной чертой является неторопливость в делах и глубокий интерес к своим любимым курсам «Психологии межличностных отношений» и «Психологии общения». Две эти дисциплины неизменно вызывают у студентов большой интерес и нередко становятся толчком к выбору темы выпускной квалификационной работы.

В наше время, когда, выражаясь языком Э. Фромма, ценности «иметь» становятся важнее, чем ценности «быть», и человеческие способности создавать и поддерживать глубокие межличностные отношения стремительно оскудевают, появляются те, кто начинает говорить о главном, о том, что исчезает.

Ирина Борисовна родилась на Крайнем Севере, в Норильске, городе со своей особой культурой и особым социальным микроклиматом, городе, где пересекались два уникальных социальных потока: представители бывших элит царской России (сильные) и романтики первых комсомольских строек. Город, в котором двери никогда не закрывались, а дети росли одной большой ватагой, как сестры и братья. Город, в котором по ночам во дворах разжигались костры и пеклась картошка, чтобы даль-

ний путник, мог согреться и найти себе пропитание.

Вот что рассказала Ирина Борисовна в ответ на наши вопросы.

**Кто из людей, учителей, друзей, случайных встречных в наибольшей степени повлиял на вас?**

Думаю, что все самое важное все-таки происходит внутри нас. Из моих учителей я часто вспоминаю Владимира Петровича Захарова, моего первого научного руководителя, с которым мы много беседовали о психологии, работе с людьми, возможностях тренинговых технологий (Владимир Петрович Захаров – кандидат психологических наук, преподаватель кафедры социальной психологии СПбГУ, один

из основоположников и руководитель марафонских 5-ти дневных тренинговых групп «Партнерского общения» для высшего и среднего звена руководителей заводов СПб в период перестройки.) Он действительно стал для меня примером настоящего научного руководителя, мудрого, помогающего, уважающего студента и дающего ему свободу творчества, возможность проявить себя. Когда я руковожу работами моих студентов, я всегда стараюсь быть такой, как он.

**Какие темы вас волнуют, о чем вы размышляете?**

Вы знаете, специалисты по проблемам общения все больше и больше говорят о том, что современному человеку труднее

уживаться и поддерживать отношения с другими людьми, чем это было раньше. При взгляде на многих людей, даже наших студентов, можно увидеть, как они одиноки и потеряны. Многие чувствительные, хрупкие люди, как улитки, прячутся в свои ракушки. Я пытаюсь дать им понять, что одиночество, эскапизм – это путь в никуда. Чтобы жить счастливо и полноценно, надо научиться быть вместе с другим человеком, с людьми, позволить себе быть самим собой, таким как есть, решиться снять свои защиты, открыться. Потому что чем больше в мире одиноких людей – тем больше печали.

**А чем отличается современный молодой человек? Раньше вы говорили, что способность к эмпатии встречается все реже...**

Хочется верить, что теперешние ребята более свободны, раскованы, не так ограничены, как это было с нами. У них больше возможностей, чем было у нас – доступна любая литература, любые контакты, открыт весь мир. Они легко осваивают новые технологии, для них это способ общаться, быть постоянно на связи. Но я вижу, что увлеченность общением в Сети таит в себе и ловушку: человек меньше ищет встреч с интересными людьми в реальной жизни. Он как бы отвыкает от живого общения, и оно его начинает напрягать.

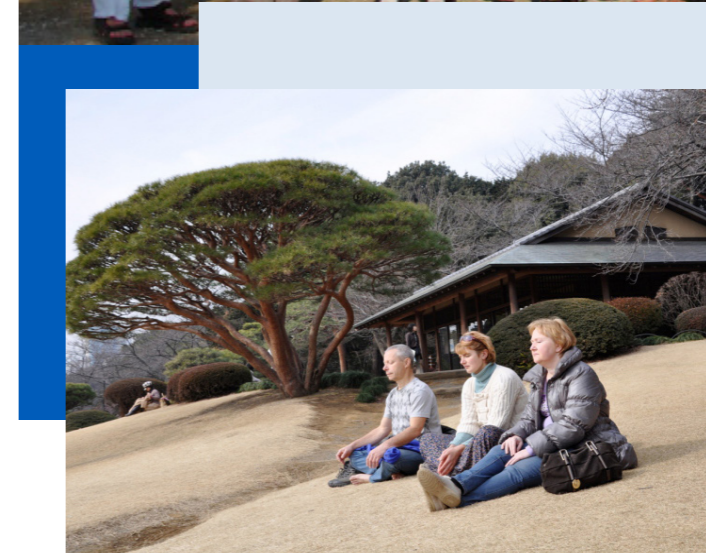
**Что вас больше всего поддерживает, что дает силы?**

Мне интересны многие вещи, я очень люблю бывать на природе, люблю танцевать латину, путешествовать по новым местам. Я много читаю и хочу делиться тем, что мне помогло когда-то. Люблю свою профессию, которую когда-то выбрала, честно говоря, не вполне сознательно, но этот выбор оказался верным. Я ею увлечена, это – мое.

**Какое событие в жизни изменило вас больше всего?**

Два моих путешествия по-настоящему изменили меня: они показали, что где-то существует другая жизнь, более настоящая и более глубокая.

Первое мое путешествие в Японию познакомило меня с открытостью древней японской культуры и открыло ее глубокий



психотерапевтический смысл. Техники сосредоточения через созерцание раскрываются через культуру чайной церемонии, занятия каллиграфией и оригами, ритуальные танцы с веером, традиционную телесную терапию шиацу, практику любования сакурой. Все это дало мне опыт осознанности, умение «замедлиться» в суете, научило в трудных ситуациях опираться на себя, оказывать себе эмоциональную самопомощь и поддержку, ценить настоящий момент. Особенно меня поразил свойственный японской культуре культ зрелости и старости. Я мечтаю, чтобы в на-

шей стране старики тоже были окружены таким вниманием и заботой.

Второе мое путешествие – в Мексику, на полуостров Юкатан, на родину индейцев племени майя. В этом путешествии я познакомилась в древними шаманскими ритуалами, связанными с состояниями «спокойствия ума», энергетическими и дыхательными практиками и прошла ритуал сакрального путешествия по подземной реке в конце которого, некоторые люди переживают «второе рождение». Также получила незабываемые личные опыты и бесконечное удивление при

знакомстве с другой древнейшей культурой, с другим восприятием мира и жизненной философией, с необыкновенной стойкостью и жизнелюбием индейцев, которые даже пространство и время воспринимают по-своему.

**Коллектив кафедры психологии человека высоко ценит сам факт того, что в ее составе работает столь серьезный профессионал, сердечно поздравляет Ирину Борисовну с юбилеем и желает ей здоровья, спокойствия духа и больших творческих успехов!**