

Друг или психолог? С кем поговорить по душам

adapté de Argumenty i fakti . Nov 2017



В Европе и США обсуждать проблемы принято в кабинете психолога. В России – на кухне в компании лучшего друга. Но дружеские посиделки и визит к специалисту – не одно и то же. Попробуем разобраться, в чём разница.

Зачём искать специалиста, если можно всё обсудить с лучшим другом?

На самом деле далеко не у каждого есть друг, с которым можно обсудить любую проблему. Но

давайте представим себе ситуацию: у вас прекрасная работа, счастливый брак, здоровые дети, но ничего не радует. Можно попробовать обсудить этот вопрос с друзьями, но большинство из них не поймут. К тому же одного-единственного разговора по душам не всегда бывает достаточно, а найти в своём окружении человека, который регулярно станет выслушивать рассказы о чужих переживаниях, непросто.

Чем же поможет в такой ситуации психолог? На приёме у специалиста есть возможность просто выговориться. Иногда это помогает, ведь, становится проще осознать, что вас тревожит. Если обычного разговора окажется недостаточно, можно начать психотерапию.

Почему нужно обращаться к чужому человеку, ведь с близкими людьми проще быть откровенным?

Увы, так происходит далеко не всегда. Все мы стремимся хорошо выглядеть в глазах близких людей, именно поэтому со случайными попутчиками мы порой говорим искреннее, чем с лучшими друзьями.

Производить впечатление на психолога совершенно не нужно. Именно поэтому в кабинете специалиста вы можете позволить себе злиться или плакать, не заботясь о том, как это выглядит со стороны.

Психолог даст мне совет, а вдруг это не поможет?

Грамотный психолог не даёт советов. Вместе с клиентом он исследует проблему, помогает отследить эмоции в той или иной ситуации, помогает найти ресурсы для её решения. Рассказывая о своих проблемах другу, вы рискуете услышать: «Ой, у меня такое тоже было...» Дальше ваш собеседник полностью погрузится в свои воспоминания, напроочь забыв о вас. С психологом такого не произойдёт.

<p>США : les USA обсужд́ать/обсудить: discuter, examiner прин́ято: il est d'usage дру́жеский: amical посиде́лки: veillée Это одно́ и то же: c'est la même chose разбира́ться/разобра́ться: comprendre, se débrouiller в чём разни́ца: (en quoi) quelle est la différence На са́мом де́ле : en fait с лу́чшим дру́гом : avec (son) meilleur ami далеко́ не у ка́ждого есть друг: environ : ce n'est pas tout le monde qui a un ami любой : n'importe (le)quel предста́влять/представи́ть себе́ : se représenter, se figurer счастли́вый брак: un mariage heureux радо́вать: réjouir большинство́ из них: la plupart d'entre eux К то́му же : de plus еди́нственный: seul, unique по ду́шам: à coeur ouvert быва́ть : être, se trouver доста́точно : assez, suffisamment находи́ть /найти́ : trouver в своём окру́жении : dans son entourage ко́торый : qui (pronom relatif) ста́ть : devenir : ici : se mettre à выслу́шивать/выслу́шать : écouter (attentivement) расска́зы : les récits, les histoires о + locatif : à propos de, au sujet de, sur</p>	<p>Чужо́й: d'autrui, étranger пережива́ния: inquiétudes непросто́ : ce n'est pas simple же: donc ! (renforcement) помога́ть/помочь: aider → помо́жет На приёме: en consultation у + génitif : (ici)chez есть возмо́жность: il y a la possibilité выгова́риваться/выговори́ться : dire tout ce qu'on a sur le coeur, s'épancher Иногда́ : quelquefois ведь : c'est que стано́вится/ста́ть: devenir про́ще ← просто: simple осозна́вать/осозна́ть: se rendre compte трево́жить: alarmer, inquiéter обы́чный: ordinaire разговóр: conversation оказы́ваться/оказа́ться: se trouver que → ока́жется начина́ть/нача́ть: commencer обра́щаться/обрати́ться к+datif : s'adresser à бли́зкий: proche откро́венный: franc, sincère Увы́ : hélas происходи́ть/произойти́ se passer → происхо́дит Все: tous стреми́ться: aspirer à → стреми́мся выгя́деть : avoir l'air в глаза́х + gen pl : aux yeux de</p>	<p>и́менно : (c'est) précisément, justement поэ́тому : c'est pourquoi случа́йный: fortuit, accidentel попу́тчик : compagnon de route поро́й : parfois искренни́й впеча́тление : impression, effet Производи́ть/произвести впеча́тление на : faire impression соверше́нно : tout à fait, complètement соверше́нно не ну́жно : est parfaitement inutile позволя́ть/позволи́ть (себе́) : se permettre зли́ться : se fâcher, enrager пла́кать : pleurer заботи́ться о + loc : se soucier de сторона: côté, part дава́ть/да́ть: donner сове́т: conseil а вдру́г : (ici) et si грамотни́й: compétent исследо́вать: examiner, analyser отсле́дить:(ici) se détacher реше́ние: décision Да́льше ← далеко: loin собе́седник: interlocuteur по́лностью: entièrement погрузи́ться: se plonger воспоми́нание: souvenir на́прочь :(ici) complètement забыва́ть/забы́ть: oublier тако́го не произойде́т: ceci ne se produira pas</p>
--	--	--

Вопросы :

1. О чём говорит статья?

2. Какое ваше мнение по этому поводу?

Грамматика

Le comparatif de supériorité : plus que.

formation :

- On ajoute **-ee** au radical : **но́вый** → **новее** (souvent le premier -e est accentué)
- Certains adjectifs et adverbes ont un suffixe en -е ou -(ь)ше qui peut modifier le radical : **бли́зкий** → **бли́же**, **ча́сто** → **ча́ще**, **далеко́** → **да́льше...**
- Le comparatif composé : **Бо́лее** + adjectif ou adverbe : il se forme sur les adjectifs ou adverbes auxquels on ne peut pas ajouter le suffixe -ee, ou parce que la fonction du comparatif s'utilise avec un autre cas que le nominatif. Il est généralement préféré pour les adjectifs plutôt longs et morphologiquement complexes :

Ex : **Э́то бо́лее эконо́мический**

Он те́перь в бо́лее бо́дром настро́ении

- Les comparatifs irréguliers : **хорошо́** → **лу́чше/**, **пло́хо** → **ху́же/**, **большо́й**, **мно́го** → **бо́льше/**, **мале́нький**, **ма́ло** → **ме́ньше**
- Si on compare deux choses :

- le second terme de la comparaison se met au **génitif** :

ex : Он ста́рый : il est vieux . → он ста́рше **меня́** : il est plus vieux que moi

- ou le second terme de la comparaison se met **au nominatif, précédé de чем** :
он ста́рше **чем я** : il est plus vieux que moi

Exemple :

Она́ краси́вая → она́ краси́вее **меня́/ (чем я)** : elle est jolie → elle est plus jolie que moi.

Упражнения

I- Trouver tous les 4 différents comparatifs de l'article :

II) Avec les éléments donnés, formez des phrases comparatives:

ex : на́ша шко́ла-близкая-теáтр

→ На́ша шко́ла бли́же теáтра

→ На́ша шко́ла бли́же чем теáтр

1- Англи́йский язы́к- прòсто- матемáтика

Англи́йский язы́к (1) _____ (2) _____

Англи́йский язы́к (3) _____ чем (4) _____

2- Мы живём-далеко́- ты

Мы живём (5) _____ (6) _____

Мы живём (7) _____ (8) _____ (9) _____

3- Она́-краси́вая-он

Она́ (10) _____ (11) _____

Она́ (12) _____ (13) _____ (14) _____

4- Ма́ма-весёлая-па́па

Ма́ма (15) _____ (16) _____

Ма́ма (17) _____ (18) _____ (19) _____

5- Бра́т-ста́рый-сестра́

Бра́т (20) _____ (21) _____

Бра́т (22) _____ (23) _____ (24) _____

6- Сестра́-больша́я- подру́га

Сестра́ (25) _____ (26) _____

Сестра́ (27) _____ (28) _____ (29) _____

7- Кни́га-интерéсная-газéта

Кни́га (30) _____ (31) _____

Кни́га (32) _____ (33) _____ (34) _____

8- Маши́на-бы́страя-велосипе́д

Маши́на (35) _____ (36) _____

Маши́на (37) _____ (38) _____ (39) _____

9- Столо́вая- све́тлая-ку́хня

Столо́вая (40) _____ (41) _____

Столо́вая (42) _____ (43) _____ (44) _____

10- Мой дом-у́ютный-твой

Мой дом (45) _____ (46) _____

Мой дом (47) _____ (48) _____ (49) _____