

ПРИЛОЖЕНИЕ



Ключи
к здоровой
жизни

ПОДАРОК
Узнайте ваш
ЛИЧНЫЙ
потенциал

ИНТЕРНЕТ
Как нас меняют
наши **БЛОГИ**

РЕДАКТОР НОМЕРА
Ирина Хакамада



«Счастье –
это большая
работа»

Досье Разбудите желание!

Любить без правил и рецептов

**Хэлли
Берри**
«Мало что
в жизни
однозначно»

WWW.PSYCHOLOGIES.RU

D: 5,5€; A/B/F/GR/I/NL/P/CY/E: 6,5€, CH: 11CHF,
DK: 59 DKK; CZ: 190 CZK; TR: 15,5.

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

10008
>



обозреватели

Шарль Пепен **60**, Давид Фонкинос **80**, Игорь Иртеньев **93**,
Светлана Кривцова **156**, Михаил Швыдкой **162**

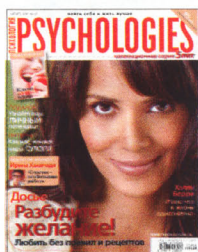


Фото на обложке:
Robert Erdmann/
August/RPG

- 12** От редактора Юна Козырева
- 14** Вопросы психологу Екатерине Михайловой
- 16** Вопросы детскому аналитику Анне Скавитиной

диван Хэлли Берри

18 «Сложнее всего достичь простоты»

ориентиры

26 Общество / Интернет / Здоровье / Родители / Книги /
Музыка / Кино / Стиль

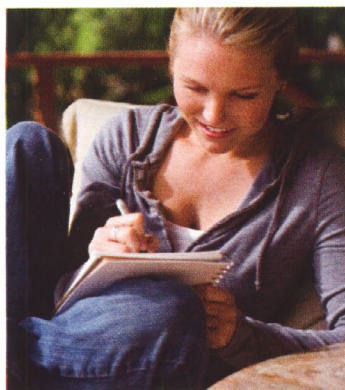
гость номера

50 Ирина Хакамада, приглашенный редактор Psychologies
«Быть счастливым – это большая работа»

образ жизни

54 **Восхвалите себя!**

Мы привыкли считать, что это некрасиво. Но практика публичного самовосхваления давно существует в традиции африканских племен и может помочь и в нашей жизни.



64

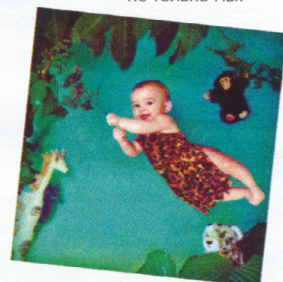
Премьера рубрики



- 62** самоанализ «Я не люблю уезжать далеко»
- 64** первый сеанс «Мне трудно выступать перед людьми»
- 68** специальный проект Раскройте свой потенциал!
- 74** самопознание Уроки жизни... от наших детей
- 82** автопортрет Андрей Кайков:
«Мне нравится жизнь»
- 86** общение Блог: новый вид психотерапии
- 94** феномен Встречи с паранормальным:
об этом трудно говорить
- 98** учитель жизни Робинзон Крузо,
иллюзия самодостаточности

74

Воспитываем
не только мы!





досье

Пробудить в себе желание

100 Да, мы можем сохранить в себе живое пламя желания! Нет, мы не обречены беспомощно наблюдать, как с годами меркнет и угасает наше влечение друг к другу. Исследователи, медики и терапевты ищут и находят все новые пути, которые способны вывести нас из зависимости от непостоянства нашего либидо.

тело и душа

- 126** красота Искусство спа для уставших волос
- 130** экспертиза Формула обновления
- 132** гармония Истинный дух тайчи
- 138** творчество «Я занимаюсь суми-э»
- 142** питание Как защитить себя от пестицидов
- 146** вкус Салаты в цветочек



156 Книги перемен

132

Школа внутреннего покоя

Все материалы под рубрикой «Рекламно-информационный проект» являются рекламой. Материалы рубрики «Psychologies promotion» созданы отделом специальных проектов совместно с редакцией для марок рекламодателей.

ПОДПИШИТЕСЬ
НА PSYCHOLOGIES



Первые
50 читателей,
оформивших
годовую подписку,
получат в подарок
МИНДАЛЬНОЕ МОЛОЧКО
ДЛЯ УПРУГОСТИ ТЕЛА
от L'Occitane.



ВАШ
ПОДАРОК

Подробнее об акции
на с. 77

найти себя и жить лучше

ПСИХОЛОГИES

Редакция

Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 31б,
т. (495) 633 5778, 981 3910, факс (495) 981 3911;
e-mail: info@psychologies.ru

Главный редактор **Юна Козырева**
Арт-директор **Борис Захаров**
Зам. главного редактора **Ирина Умнова**
Ответственный редактор **Ксения Киселева**
Редакторы **Алла Ануфриева, Наталья Балынина,**
Надежда Василевская, Наталья Гриднева,
Галина Северская, Ольга Сульчинская,
Елена Шевченко
Фоторедактор **Александра Ознобищева**
Дизайнер **Алла Баженова**
Ассистент гл. редактора **Марина Хайкина**
Корректор **Татьяна Озерская**

www.psychologies.ru

Интернет-редактор **Светлана Кирьенина**
Администратор **Ирина Самонова**

Благодарим за помощь в работе над номером:

Анну Биглер, Юлию Варшавскую, Анну Демину,
Светлану Соустину, Ольгу Сорокину, Сергея Фролова,
Светлану Федорову, Ирину Шубину

Рекламный отдел:

т. (495) 633 5634, факс (495) 981 3911;
e-mail: adv@psychologies.ru

При обнаружении экземпляра журнала с полиграфическим дефектом просим
обращаться для бесплатной замены в течение 45 дней после выхода номера
по т. (495) 633 5732 или e-mail: replacement@hfm.ru

Товарный знак PSYCHOLOGIES является собственностью компании SAS Finev.
Юридический адрес: 84220 Roussillon. Категорически запрещается воспроизводить,
полностью или частично, статьи и фотографии, опубликованные в PSYCHOLOGIES.
Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.
PSYCHOLOGIES не несет ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые
к публикации, не возвращаются. PSYCHOLOGIES, Россия публикуется по лицензии



PSYCHOLOGIES, 149, rue Anatole France
92300 Levallois-Perret, France. Copyright
© 2010. ООО «Издательский Дом «АФС»
(Ашет Филиппаки Шкулев)», Россия.

ДИРЕКЦИЯ

Президент **Виктор Шкулев**
Первый вице-президент, издатель группы «АФС»/ИМГ **Жан де Витт**
Вице-президент, редакционный директор **Елена Сотникова**
Вице-президент, корпоративный финансовый директор
Людмила Смирнова
Издатель **Анна Клопова**
Бренд-менеджер **Мария Иванова**
Корпоративный директор по маркетинговым
исследованиям и развитию бизнеса **Георгий Микаберидзе**
Корпоративный HR-директор **Тамара Шкулева**
Директор по правовым вопросам **Юлия Ципилева**
Корпоративный директор по производству и IT **Эразм Коношков**
Координатор пренесс **Николай Березников**
Исполнительный редактор **Анастасия Ткачева**
PR-директор **Марина Головченко**

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Корпоративный коммерческий директор **Станислав Поволоцкий**
Директоры по корпоративным продажам **Елена Лакатос, Татьяна Першина**
Менеджеры по рекламе **Анжелика Симкина, Дарья Добрянская,**
Ирина Василенко
Руководитель группы спецпроектов **Марина Донская**
Заместитель руководителя группы спецпроектов **Валентина Зеленская**
Менеджеры по спецпроектам **Мария Корнеева, Дарья Федорова**
Дизайнеры по спецпроектам **Варвара Слугина, Маргарита Бобровская**
Менеджеры печати рекламы **Мария Шумакова, Татьяна Ляпунова**
Дизайнер по рекламе **Наталья Дашевская**

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Вице-президент, генеральный директор ИМГ **Игорь Суханов**
т. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911;
e-mail: distribution@hfm.ru

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет Филиппаки Шкулев)»
Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 31б,
т. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911; e-mail: hfs@hfm.ru

PSYCHOLOGIES

President & CEO, Editorial director: **Arnaud de Saint-Simon**
International Associate Publisher **Claire Landrau**
International Editor-in-Chief **Philippe Romon**
149, rue Anatole France
92300 Levallois-Perret, tel.: (33) 1 44 95 89 19

HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP

Chairman and CEO **Didier Quillot**
CEO International **Jean de Boisdeffre**

LAGARDERE INTERNATIONAL ADVERTISING NETWORK

Paris, **Yann Flahault**, tel.: (33) 1 41 34 83 18, yann.flahault@lagardere-active.com;
Milan, **Alessandra Bandini**, tel.: (39) 02 62 69 44 41, abandini@l-g-a.it;
London, **Amandine Dufour**, tel.: (44) 207 150 74 34,
amandine.dufour@galondon.co.uk;
Madrid, **Melinda Snider**, tel.: (34) 91 728 92 87, msnider@hachette.es;
Munich, **Tanja Schrader**, tel.: (49) 89 92 50 35 32, tanja.schrader@burda.com;
Stockholm, **Karin Sodersten**, tel.: (46) 8 45 78 07, karin.sodersten@lagardere.se;
New York, **Howard Moore**, tel.: (1) 21 23 30 07 34, hmoore@publicitas.com;
Geneve, **Philippe Girardot**, tel.: (41) 227 96 46 26, philippe.girardot@adnatie.net;
Amsterdam, **Joris de Voort**, tel.: (31) 20 311 97 10, joris.devoort@publicitas.com.

ПЕЧАТЬ

Quad/Winkowski Sp. z o.o., A Quad/Graphics Company,
Poland, 64-920 Pila, ul. Okrzei 5, tel. (48) 22 35 17 481

PSYCHOLOGIES («Психологии»)

Ежемесячный психологический журнал. Свидетельство о регистрации
средства массовой информации ПИ № ФС77-30693 от 14.12.2007.
Дата сдачи в набор и подписания в печать 28.06.2010.
Тираж: 350 000 экземпляров.



Главная ценность

Чего нам сегодня не хватает больше всего? Это понять несложно, если прислушаться к тому, на что постоянно, по несколько раз на дню, сетуем мы сами, наши близкие, друзья, знакомые и коллеги. «Нет времени!» – слышно со всех сторон. И даже если, поразмыслив, многие из нас прагматично решат, что больше всего на данный момент им не хватает денег, от этого ответ по сути не изменится. **Ведь «время – деньги», и эта связка понятий уже давно вошла в наш язык. Как и в наше сознание, и в то, из чего мы неосознанно исходим в своих повседневных решениях и поступках.**

Страдая от цейтнота, мы все раздражаемся или грустим, если наше время оказывается упущено, потеряно, потрачено впустую. Как если бы мы потеряли, пустили на ветер наш личный ценный капитал. Хотя в определенном смысле так оно и есть: ведь время нашей человеческой жизни конечно, и оно – единственная «валюта», которой по большому счету мы располагаем. И которую мы вправе потратить на то, что нам нравится, радует, делает нас счастливыми.

Так что же происходит? Ведь если по сравнению с далекими предками продолжительность жизни на нашей планете выросла в разы, то время – свободное от беготни и стресса – у наших современников уже почти исчезло. По ощущению мир словно разгоняется, все набирая и наращивая темп. Взять паузу, передохнуть – порой для этого нам нужно больше усилий, чем мы затрачиваем на то, чтобы сорваться с места и бежать, стараясь выдержать скорость.

Возможно, формула скорости – количество чего-то, что происходит в единицу времени, – способна все и объяснить... если мы спросим себя: чего именно? Если на полном ходу проскоченных километров или же кубометров освоенных дел, то вовсе не факт, что в нашем времени хватит места для нас самих. Тех, кому для счастья нужно порой оставаться в покое. Чтобы просто наблюдать, мечтать и размышлять, творить и любить.

Дать себе время для жизни – именно к этому с нашего самого первого знакомства и призывает вас, своих читателей, Psychologies. И в этом за прошедшее время наша позиция не изменилась. К праздничной дате принято готовить подарки и сюрпризы – и вы их найдете уже на страницах этого номера, которым мы открываем специальную, юбилейную серию, посвященную пятилетию российского Psychologies.

Праздник будет в декабре. А пока – хорошо вам отдохнуть и с удовольствием провести время.

ДАТЬ СЕБЕ ВРЕМЯ
ДЛЯ ЖИЗНИ: МЕЧТАТЬ
И РАЗМЫШЛЯТЬ,
ТВОРИТЬ И ЛЮБИТЬ.



вопросы Екатерине Михайловой

КАЖДЫЙ МЕСЯЦ ОНА ОТВЕЧАЕТ НА ЧЕТЫРЕ ПИСЬМА
ИЗ НАШЕЙ ПОЧТЫ. ПЕРЕД ВАМИ — ОТРЫВКИ ИЗ ПЕРЕПИСКИ.

Екатерина Михайлова –
психотерапевт, автор
бестселлеров «Я у себя одна»,
«Вчера наступает внезапно»
(Класс, 2006, 2009).

“Как ОБЪЯСНИТЬ дочке,
что я ушел из семьи?»

Я очень люблю свою восьмилетнюю дочь и не знаю, как сказать ей,
что мы с ее мамой расстались навсегда... Игорь, 34 года

Из вашего письма следует, что ваша бывшая жена настроена решительно: она отказывается признать, что семьи больше нет, и это для нее важнее любых чувств, даже собственных, не говоря уже о ваших. Но, несмотря на то что она пока не готова обсуждать обстоятельства и правила жизни врозь (для нее это было бы признанием своего поражения), вам до разговора с дочерью все же важно договориться с женой о минимальном возможном сотрудничестве. Пока вы разбиваетесь со своими несовпадающими системами ценностей, дочь не понимает, что происходит: ее мир пошатнулся, папа ушел, мама напряжена и расстроена – и непонятно, что дальше. Сейчас крайне важно, чтобы вы создали хоть какую-то предсказуемость и регулярность вашего общения с девочкой, а это невозможно без доброй воли ее мамы. Для детей их родители – это прежде всего мама и папа. И если – как мужчина и женщина – вы расстаетесь, вам важно дать понять дочери,

что вы остаетесь ее отцом в любом случае, что бы ни происходило в ваших отношениях с ее мамой, – если это для вас действительно так. Лучший способ сообщить об этом – не говорить о любви, а вести себя стабильно и надежно: пусть вы общаетесь с девочкой дважды в неделю, но вовремя и столько, сколько договорились. Ваше общение теперь станет иным – и вы никогда не узнаете, что из этих изменений

ВЫ ОСТАЕТЕСЬ ЕЕ ОТЦОМ,
КАКИМИ БЫ НИ БЫЛИ
ВАШИ ОТНОШЕНИЯ
С ЕЕ МАТЕРЬЮ.

связано с вашим уходом, а что – с ее взрослением, школьным окружением или маминым воспитанием. Придется набраться терпения: дело не в том, чтобы один раз сказать, что вы навсегда останетесь отцом своего ребенка, а в том, чтобы действительно им остаться.

“Возможно ли
счастье
с мужчиной
младше меня?»

Мне 41, ему 30. Сейчас все хорошо,
а дальше? Мне 50, а ему всего 41...
Мне страшно. Валентина, 41 год

Валентина, много ли вы знаете пар, у которых всегда все было безоблачно – ни кризисов, ни измен, ни тоски по лучшей жизни? Никто не может знать заранее, откуда ждать трудностей и какие противоречия со временем сгладятся, а какие обострятся. Совместная жизнь, отношения привязанности – это всегда определенного рода риск. Но мне показалось по письму, что ваш союз основан не только на физической привлекательности, а на общности интересов, что гораздо важнее. Не так много женщин любого возраста могут сказать о своем друге как вы: «Мне интересно с ним». Среди моих друзей есть одна пара: он ее бывший студент, а с ней мы когда-то учились в школе. Они вместе больше двадцати лет, и сегодня пресловутая разница в возрасте значит даже меньше, чем когда-то: живые, активные люди, общие интересы и общие друзья, лето в деревне, latinoамериканские танцы по воскресеньям... Когда-то они нарушили сложившуюся традицию и рискнули выстроить отношения «не как принято». Почти все, кто когда-то на них косо смотрел, уже развелись, и не по одному разу. Что касается будущего, то его нам знать не дано. Но кто не рискует, тот, как известно, не пьет шампанского.

«Может ли жадный ЛЮБИТЬ по-настоящему?»

Мой друг – очень жадный человек и сам страдает от этого. Говорит, не может ничего поделаться. Ему даже жаль чаем меня угостить. Я его люблю и жалею, но не уверена, что он вообще способен любить... Зоя, 21 год

У жадности, как и у других человеческих недостатков, много оттенков и степеней. Кто-то просто прижимист, кто-то гордится умением не упустить своей выгоды, кто-то норовит всех перехитрить и не платить по общему счету в ресторане,

а кто-то жаден во всем, последовательно и без исключений. Боюсь, что ваш молодой человек относится к этой категории: хоть он и говорит, что борется с собой, но жадность свою при этом холит и лелеет. Она становится все сильнее – и это

и есть его настоящая и единственная любовь. Мне кажется, что доходящие до абсурда проявления невнимания – когда девушку жалко чаем угостить, – это серьезное предупреждение. По-настоящему жадные люди в принципе не готовы тратить – не только деньги, но и время, внимание, силы физические или душевные. Они забирают и копят, а не отдают. Именно поэтому даже дети с ними не хотят водиться, с «жадиной-говядиной». Жадина

«Мне не удастся забеременеть...»

Я лечусь, но ничего не получается. Как стать терпеливой, не отчаиваться, думать позитивно и не считать себя какой-то недоделанной? Марина, 31 год

Ваше письмо, Марина, – размышления волевого человека, который привык вопросы решать, а не «замазывать» и вложил в борьбу годы жизни, труда, страданий. Сам по себе «медицинский» путь к рождению ребенка порой неизбежен, но часто бездушен и оскорбителен: попав на этот конвейер, мы вынуждены отключать эмоции и ощущения. Тело же помнит все. Поэтому прежде всего минимизируйте побочные эффекты, используя телесные техники работы с негативным опытом. Сейчас у вас новая семья, другие врачи – самое время снять этот груз. Но особенно меня беспокоят ваши мысли о своей ущербности. У волевых людей они рожают гнев и внутреннее напряжение, а это не те чувства, на фоне которых женское тело готово к зачатию. Исследуйте область своих тайных амбиций, уязвленного самолюбия, желание родить ребенка как «доказательство своей полноценности». Вы женщина умная и ироничная, не даете этим мыслям-демонам распоясаться, но они всегда с вами. Марина, осторожнее: здесь прямая дорога к злобе и новому страданию. И еще: в тайнах, связанных с рождением детей (когда уж и не ждали), часто слышатся отзвуки по-новому понятой семейной истории. Это не «семейный анамнез», это история отношения женщины вашего рода к младенцам, рожденным и нерожденным, к материнству и его скрытым смыслам. Все только начинается, поверьте. Ваша жизнь завершает один цикл и начинает новый. Это хорошее время для изменений.

**ЖАДНЫЕ НЕ ГОТОВЫ
ТРАТИТЬ – ДЕНЬГИ,
ВНИМАНИЕ, ВРЕМЯ,
СВОИ ДУШЕВНЫЕ СИЛЫ.**

лишен радости поделиться идеей, помочь другу, сделать подарок – лишен многого, что так украшает жизнь. Возможно, какие-то обстоятельства детства вашего молодого человека сформировали его характер. Нам часто кажется, что терпение и любовь волшебным образом изменят этот характер, но потом мы начинаем понимать, что силы неравны, изменений в лучшую сторону не предвидится. И чем раньше мы это поймем, тем лучше.

ПИШИТЕ НАМ

■ В РЕДАКЦИЮ PSYCHOLOGIES: ЕКАТЕРИНЕ МИХАЙЛОВОЙ, РОССИЯ, МОСКВА 107045, А/Я 64 ■ ПО ЭЛЕКТРОННОЙ ПОЧТЕ: INFO@PSYCHOLOGIES.RU ■ НА НАШ САЙТ WWW.PSYCHOLOGIES.RU В РАЗДЕЛ «ОТВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ».



вопросы **Анне Скавитиной**

*Рубрика
для детей
от 2 до 12 лет*

Анна Скавитина –
детский аналитик, член
Международной ассо-
циации аналитической
психологии (IAAP).

«Здравствуй! Ты девочка или мальчик. Тебе уже больше двух, но меньше 12 лет. И у тебя есть разные вопросы. Ты можешь мне их задать. Или написав письмо, или попросив это сделать твоих родителей. До скорой встречи».

Анна Скавитина

info@psychologies.ru / Россия, 107045 Москва, а/я 64

*«Я иногда злюсь и не хочу быть хорошей.
Почему потом мне грустно?»*

Маша, 5 лет

Ты, Маша, уже знаешь, что взрослым не нравится, когда ты злишься. Тебе может казаться, что родители тебя не любят, когда ты бываешь злой. И поэтому ты потом грустишь. Конечно, взрослым больше нравятся послушные дети, которые хорошо едят, быстро одеваются и не кричат: «Не хочу, не буду!» Многие дети стараются быть такими, но не у всех и не всегда это получается. Я даже скажу, что всегда быть хорошим невозможно.

И когда дети злятся и не слушаются, родители их обычно любить не перестают. У всех людей есть хорошее и злое. Иногда злые люди совершают добрые поступки. Иногда добрые люди делают что-нибудь злое. Все дети почти с самого рождения учатся отстаивать себя, свои желания. А когда человек себя отстаивает, он может показаться другим людям в этот момент нехорошим и непослушным. Но если ребенок будет послушным

всегда, то он не вырастет в самостоятельного хорошего взрослого. Дети еще имеют мало опыта в жизни. Они не всегда знают, когда важно сделать то, что говорят родители (и им самим, и родителям от этого будет спокойно и хорошо). А когда важно начать себя отстаивать. Пока дети растут, они постепенно учатся управлять своей злостью и непослушностью. И показывать их только тогда, когда без этого никак не обойтись.

*«Мне неприятно смотреть на старых
людей. Бабушка говорит, что мне
должно быть стыдно...»*

Ира, 8 лет

Старые люди кажутся тебе неприятными, потому что они не похожи на тебя и твоих родителей. Всех людей пугает непонятное и незнакомое. И это не стыдно. Некоторым людям трудно находиться рядом с пожилыми. Они боятся «заразиться» старостью, как будто это опасная болезнь. Нам страшно думать, что когда-нибудь через много лет мы тоже станем такими старенькими и, может быть, наши руки будут трястись. Иногда дети чувствуют себя

виноватыми в том, что их дедушки и бабушки так быстро стареют. Им кажется, что они вредничали, хулиганили и поэтому бабушки «испортились», стали не такими, как раньше. Но старые люди такие не для того, чтобы тебя напугать, и не потому, что кто-то виноват. Они не могут быть другими. С годами у всех происходят изменения в организме. Люди начинают медленнее ходить, думать, говорить. Их мышцы не такие крепкие, как раньше. Но душа у многих не ста-

реет. И пожилым людям самим трудно приспособиться к тому, что их тело не слушается их так, как раньше. Твоя бабушка расстроена, потому что она ближе всех из твоей семьи

ее и отворачивалась, когда она станет совсем старенькой. Ведь и тогда она останется твоей любимой бабушкой. Когда ты смотришь на старых людей, которых ты побаиваешься,

**ДЛЯ КОГО-ТО ЭТИ СТАРЫЕ ЛЮДИ,
КОТОРЫХ ТЫ ПОБАИВАЕШЬСЯ, —
ЛЮБИМЫЕ БАБУШКИ И ДЕДУШКИ.**

подошла к такому времени своей жизни. Она знает, что скоро будет выглядеть по-другому. И ей очень не хочется, чтобы ты пугалась

ты можешь думать, что для кого-то они хорошо знакомые и любимые бабушки и дедушки. А любимые — это ведь уже не страшно?



Хэлли Берри

«Сложнее всего **достичь** простоты!»

Она росла в неблагополучной, а потом неполной семье. Была «мисс Америкой». Пыталась покончить с собой. Завоевала «Оскар». Выходила замуж по страстной любви и зареклась от брака... **Встреча с Хэлли Берри, которая узнала жизнь с разных сторон и убеждена, что в ней ничего не бывает ни зря, ни навсегда.**

Уже через десять минут мне кажется, что мы были знакомы всегда. Что не было ни договоров о встрече через ее агента, ни пункта суровой охраны на подъезде к ее дому, ни папарацци у забора. Ничего такого. Только старая знакомая, которая засмеялась в ответ на мое уважительное «мисс Берри» и мягко поправила: «Просто Хэлли». «Просто Хэлли» сидит на светлом диване в светлой комнате со светлым полом, кремовыми стенами

и некоторым недостатком мебели – она, говорит, яростный борец за свободное пространство, за воздух. Воздуха тут и правда много – как и света. Все это нужно для роста комнатных растений и... двухлетней Налы – так считает хозяйка. «Смешно, наверное, но я действительно считаю, что для полноценного роста дочке нужно много свободного пространства, света и воздуха. Не думайте, у меня нет иллюзий, что она вырабатывает хлорофилл! – смеется Хэлли. –

И ее я не поливаю. Но расти надо с ощущением свободы, открытости мира для тебя. И это состояние – что мир открыт – должно сопровождать тебя даже дома, даже в четырех стенах.

Сама она выросла в других обстоятельствах, но результат впечатляет: хозяйка светлого дома с минимумом мебели, кажется, самый свободный в общении человек из всех, кого я знаю. Она откровенно отвечает на вопросы и иногда даже на те, которые я только пытаюсь озвучить, – будто чувствует, что именно об этом мне хочется спросить. И иногда задает мне вопросы – про то, занималась ли я киберсексом, а то вот она недавно вышла на один такой сайт и заинтересовалась. Про чаты и блоги. Про моего сына. Она открыта даже для человека, который появился в ее ■■■





■ жизни 15 минут назад и еще неизвестно, что о ней напишет. Но она не ждет подвоха. Наверное, потому, что сама никогда не устраивает подвохов. За все время нашего разговора она, кажется, так и не изменила своего положения на диване: Хэлли – само открытое, расположенное к собеседнику спокойствие. Чего трудно было ждать именно от нее – женщины, пережившей не одну драму, преодолевшей не одно препятствие.

Psychologies: Вы из тех людей, которые действительно знают, что такое удары судьбы. И, вероятно, уже знаете, как на них отвечать...

■ **Хэлли Берри:** Я знаю даже, что такое просто удары...

Вы всегда говорите так прямо?

■ А я не боюсь таких вопросов. Но вас понимаю: действительно, между человеком, который терпел физическое насилие, и человеком, не испытывавшим его, – пропасть. Да, я переживала побои. Побои – это особый психологический опыт. У меня была эта слабость – связываться с мужчинами, склонными к насилию. И я до сих пор из-за травм глуховата на одно ухо. Дело в том, что в раннем детстве я росла в обстоятельствах домашнего насилия, мой отец был алкоголик, он бил маму и сестру, мне не доставалось только потому, что я не противостояла, а убегала. Так вышло, что насилие в доме – нечто, что я узнала раньше всего, и, наверное, оно вошло в мою психику как

нечто неотторжимое. В результате в юности я выбирала мужчин, как бы соответствующих модели, которая мне так хорошо известна – на бессознательном, эмоциональном уровне. С другой стороны, в моем окружении после четырех лет отсутствия мужчине, то есть я росла вообще в отсутствие мужского образа. На его месте была лакуна, пустота, провал. Понадобились определенные усилия, чтобы осознать это. Для меня вообще важно осознавать, не жить реактивно. Необходимость в этом я тоже осознала, совершая отчаянный и по сути реактивный поступок...

Вы о попытке самоубийства?

■ Да. Я была по-настоящему в депрессивном состоянии после первого развода. Мне пришлось расписаться в том, что чем больше я люблю человека, тем сложнее мне быть рядом с ним – болезнен-

нее. Любишь и поэтому боишься задеть, вызвать раздражение, доставить неудобство... Знаю, это, наверное, странная любовь какая-то... не знающая себе цену, что ли... Но это было так: любовь становилась для меня травмой. И отношения в результате рухнули. Мы разошлись. А я нашла только этот выход из подавленности: заткнула в своей машине выхлопную трубу, закрыла ее изнутри и завела. Я сидела в машине, и вдруг как будто за задним стеклом возникла моя мама. Моя мама, которая пережила мучительные годы брака, воспитывала нас с сестрой одна, никогда не жаловалась, убеждала нас быть сильными и никогда не сдаваться. И сама делала все что могла, чтобы вырастить нас, одна, вдали от родины – мама же из Ливерпуля, а в Америку приехала уже взрослым человеком, и помощи ей было ждать не от кого. А я теперь просто

«ИСТОРИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ ПОМОГАЮТ УВИДЕТЬ МАСШТАБ ТВОЕЙ СОБСТВЕННОЙ ИСТОРИИ И НЕ ПРЕУВЕЛИЧИВАТЬ ЕЕ ДРАМАТИЗМ».

бросаю ее – вот что я подумала... Потом я где-то прочла... у какого-то японского писателя... да, Кэндзабуро Оэ... что бывают два вида самоубийств. Первый по схеме: я убью себя, потому что я себе противен. И второй: я убиваю себя, и это крик о помощи. Так вот мое желание убить себя было определенно криком о помощи, обращенным ко мне же, но только к другой, сильной и сознательной части меня. С тех пор я точно знаю: осознавать для меня так же важно, как чувствовать. Я выбралась только потому, что осознала порочность собственного взгляда на себя. Какая-то часть меня нуждалась в драматизме. В профессиональной жизни я думала о себе позитивно и конструктивно – что хочу быть актрисой, хочу достичь чего-то, хочу зарабатывать этой профессией, а в личной... я была полна страхов и прочего негатива. А страхи – это самовоплощающееся пророчество. И задача была изменить круг раздумий и желаний типа «Больше не хочу боли, не хочу, чтобы меня обманывали» на «Хочу найти честного человека». Ну и психотерапия тоже помогла: моя мама, медсестра клиники для душевнобольных, не раз советовала мне специалистов. Мне больше нравятся занятия в группах – истории других людей дают возможность осознать масштаб твоей собственной истории, не преувеличивать ее драматическую значимость.

Ваша мать играет в вашей жизни большую роль?

■ Да, безусловно. Хотя некоторые из ее резких поступков я подолгу не могла ей простить. После одного из них я не разговаривала с ней года полтора. Она вообще способна сказать как отрезать. Я – нет. Но теперь я уважаю это свойство: она ясно дает понять свое отношение. Такая ясность – своего рода отвага.

Как получилось, что полтора года вы с ней не разговаривали?

■ На самом деле ситуация была вполне обычная для взаимоотношений родителей и повзрослевших детей. Мне исполнился 21 год, я переехала из Кливленда, где росла, в Чикаго, чтобы начать собственную жизнь. Месяца через два оказалось, что у меня есть деньги на квартплату, но на еду уже нет. Я позвонила маме и сказала: «Мам, мне неудобно, но не пришлешь ли денег?» А она ответила: «Нет. Не хочу, чтобы это стало нормой – что ты звонишь домой и просишь у матери денег. Либо ты найдешь выход сама, либо возвращайся домой». Я страшно обиделась. Но сделала вывод: не бывает частичной самостоятельности, частичной свободы, надо самой отвечать за себя и никогда не рассчитывать на чью-то помощь. Правда, нельзя сказать, чтобы мама не готовила нас к самостоятельности. Мы с сестрой были двумя черными девочками в полностью белом районе. И мама всегда говорила: не ждите, что вам, черным, будет легко ■■■

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1966** В Кливленде (США)

в семье англичанки-медсестры и афроамериканца-санитара родилась вторая дочь, которую назвали в честь знаменитого здания Кливленда Halle Building.

■ **1971** Развод родителей.

■ **1986** У Хэлли обнаружен сахарный диабет 1-го типа; заканчивает колледж по специальности «теле- и радиожурналистика»; становится первой афроамериканкой, участвующей в конкурсе красоты «Мисс мира».



■ **1989** Первая заметная роль в телесериале ABC «Живые куклы».

■ **1990** На съемках фильма «Лихорадка джунглей» Спайка Ли начинает личные отношения с актером Уэсли Снайпсом; расстается с ним через два года из-за регулярных побоев.

■ **1993** Выходит замуж за игрока бейсбольной команды Atlanta Braves Дейвида Джастиса.

■ **1996** Расходится с Джастисом; совершает попытку самоубийства. Становится «лицом» компании Revlon и остается им и сегодня.

■ **1999** Мини-сериал «Знакомьтесь, Дороти Дейнридж» Марты Кулидж; получает за эту роль «Золотой глобус» и «Эмми»; знакомится с музыкантом Эриком Бенетом, позже выходит за него замуж.



«МНЕ НУЖНА ЛЮБОВЬ. НО ЧЕМ БОЛЬШЕ ЛЮБИШЬ, ТЕМ БОЛЕЕ ТЫ УЯЗВИМ. НА САМОМ ДЕЛЕ Я НЕ ВИЖУ В СЛОЖНЫХ ОТНОШЕНИЯХ НИЧЕГО ПЛОХОГО».

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **2000** «Люди Икс» Брайана Сингера; участвует в работе центра помощи жертвам домашнего насилия Jenesse Center.



■ **2001** «Пароль «Рыба-меч» Доменика Сены.

■ **2002** Становится первой чернокожей актрисой, получившей «Оскар» (за роль в «Бале монстра» Марка Форстера).

■ **2005** Начинает личные отношения с моделью Гейбриелом Обри.

■ **2008** Рождение дочери Налы Аризлы Обри.



■ **2009** Выпускает духи Halle – бестселлер парфюмерного рынка.

■ **2010** Расслаивается с Обри; завершает работу над фильмами «Темный прилив» Кларка Джонсона и «Фрэнки и Эллис» Джеффери Сакса.

■ в белой школе. Когда я выиграла свой первый конкурс – на звание королевы школьного бала, – меня даже обвинили, будто я выкрала и подменила урну для голосования. И действительно, это было странно, что побеждает черная... Америка тогда была другой. Было больше... стыдного. Мама же жила в обстоятельствах, когда это несправедливое, стыдное в любой момент могло вторгнуться в ее жизнь. И любила сказать нам с сестрой: не умеющий проигрывать не сможет выиграть. Она считала и считает стойкость главным качеством, нужным в жизни.

Получается, вас как личность формировали негативные факторы: непростое детство, неудачи...

■ Да, и диабет. Я впала в кому на съемках, и выяснилось, что у меня так называемый ювенильный диабет. Мне было 23. Теперь-то я считаю, что именно он сделал меня здоровым человеком, потому что дал мне силы и твердость, нужную для жизни. Без него у меня бы этого не было. А тут начинаешь следить за собой: что и когда ешь, сколько спишь, сколько весишь (в моем случае была опасность истощения, а не ожирения) – и таким образом волей-неволей больше думать о себе, причем конструктивно, не в режиме самокопания.

Те есть ваша философия – к радости только через испытания?

■ Я не говорю о радости. Я говорю об опыте. Есть негативное, что так

и осталось негативным. Мои отношения с сестрой, например. Вернее, отсутствие всяких отношений. Мы страшно воевали подростками. Дрались, иногда до крови. Потом я начала часто уезжать из дому, затем уехала она. Наши отношения так и не успели пережить эту фазу – подросткового самоутверждения. У нас не было времени помириться, перестать воевать, вновь стать сестрами, как в детстве. Теперь мы практически чужие. Но опыт все равно меня учит: жизненная мускулатура накачивается в преодолении. Да ведь и мышцы формируются в усилии!

Но вы не желаете такого же пути своей дочери?

■ Конечно, не желаю! Но никому чего-то подобного не избежать. У нее будут свои испытания, и у меня нет иллюзий на этот счет.

Но ведь какой-то их части избежать можно. Хотя бы отношения с противоположным полом могут быть менее болезненными.

■ Нет, с этим вопросом не ко мне. Я не знаю ответа. Я очень ориентирована на отношения, мне нужно, чтобы в моей жизни была любовь. Но чем больше любишь, тем более ты уязвим. На самом деле я не вижу в сложных отношениях ничего плохого. Надо вдыхать глубоко, жить полной жизнью, переживать глубокие чувства. А что касается «снижения рисков», я нашла один способ: никаких бумаг, никаких подписей.





«ИНОГДА И ОДНА НОЧЬ — ЭТО НАВСЕГДА, ЕСЛИ ЧУВСТВО ГЛУБОКОЕ. РЕАЛЬНОЕ ВРЕМЯ И ВРЕМЯ ПЕРЕЖИВАНИЯ — РАЗНЫЕ ВЕЩИ».

То есть официального брака?

■ Да. Это не для меня. Нас должны связывать только чувства, необходимость друг в друге. Привязанность без всяких условий и условностей. Как ни странно, я поняла это, когда у меня появилась Нала. И моя к ней любовь и ее ко мне. Безусловная любовь. Теперь я хочу безусловной любви и в контактах с мужчинами. В своих прошлых отношениях я могла сказать: с этим человеком я хочу быть всегда. Теперь я знаю: «всегда» невозможно. Но иногда и одна ночь — это уже навсегда: зависит от глубины чувства. Физическое время и время переживания — разные вещи.

С такой позиции вам проще строить отношения с мужчинами?

■ Не знаю... Понимаете, я все время хочу простого, прямого, ясного. Я люблю одежду без излишеств, отношения без экивоков. Люблю подруг, с которыми познакомилась лет этак 30 назад: они ведь знают, какова я на самом деле, с ними мне не надо «выглядеть». Тут недавно одна из них пошутила на мой счет: «Ты хочешь спать исключительно с тем, в кого влюблена. Это, в конце концов, примитивно!» Но я действительно романтична и хочу спать с тем, в кого влюблена. Люблю любовь. Но это-то и есть самое сложное — простота, прямота, прозрачность. Когда я выпускала свои первые духи и работала с парфюмером, величайшим «носом», я сказала ему: мне хочется, чтобы аромат был простой — только мимоза и ин-

жир. И все! Оказалось, всего два компонента — так не бывает, невозможно. Должны быть другие, каждый в своей функции: закрепляющий, отвечающий за шлейф, предохраняющий от окисления. И прочие... Простота — самое труднодостижимое. И так во всем.

И в сексе? Разве чувство, что «навсегда» невозможно, не упрощает что-то в таких отношениях?

■ Здесь для меня никогда не было границы, которую нужно перейти. Для меня секс — только язык, на котором говорят о своей любви. Ну как знаками дорожного движения выражают правила этого движения, так сексом выражают определенные чувства. Только язык. Я говорю на нем о том, как люблю. И все. И поэтому совершенно не разделяю охвативший женскую часть нашей цивилизации культ оргазма. Будто бы достижение его — какой-то рывок, торжество над мужчиной, подчинение его. Будто если оргазм не достигнут, надо винить мужчину: он-де эгоист. Есть радость секса — что ты вместе, окончательно вместе с тем, с кем хочешь быть вместе. И наличие или отсутствие оргазма тут вещь для меня второстепенная. Отсутствие не отменяет радости секса. Вообще эта идея, что женский оргазм — дело мужчины, меня смешит. Я уж не говорю о том, что нельзя доверять другому важные для тебя вещи — оргазм в их числе. Этим делом нужно заниматься самой. По молодости и я ждала, что

сильные ощущения мне доставит мужчина, но теперь сама контролирую то, что ощущаю. И приглашаю партнеров к участию, не более. Теперь я знаю себя, знаю, что мне нравится, и сама инициирую то, что мне нужно. И речь теперь идет об интенсивности, а не о частоте.

Такие убеждения приходят с возрастом?

■ Пожалуй. Годам к сорока начинаешь понимать, что твое счастье зависит по преимуществу от тебя. И я перестала искать его постоянно. Наоборот, увидела: оно повсюду и обладает свойством постоянства. Оно в странном моментальном зеленом луче на закате — у нас в Лос-Анджелесе потрясающие закаты над океаном. И в том, как твой ребенок впервые увидел слона в зоопарке. И в смешном платье от безвестной голландской дизайнерши, которая выкроила карманы из маечных горловин. И в том, как чашешься всю ночь после дня в нашем центре помощи жертвам домашнего насилия... Счастье и в этом тоже. Это же так очевидно!

БАРБАРА ХЭНСОН / FAMOUS FEATURES
подготовила ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

www.psychologies.ru

УЗНАЙТЕ ИХ БЛИЖЕ

Натали Портман, Одри Тоту, Джуд Ло, Сигурни Уивер...

на нашем сайте в рубрике «Диван».

ЭКСПЕРИМЕНТ

Фото имеет значение

Насколько точное впечатление можно составить о личности человека по его фотографии? Американские психологи Лаура Науманн, Сэм Гослинг, Саймин Везайр (Laura Naumann, Sam Gosling, Simine Vazire) попросили участников эксперимента описать характер незнакомых лю-



дей по их фото — в полный рост, в естественной и заданной позе. Затем сравнили их результаты с итогами психологических тестов, которые прошли «фото модели», и с оценками тех,

кто лично знаком с ними. Оказалось, что если человек, изображенный на снимке, находится в естественной для себя позе, то представление о нем незнакомых людей во многом соответствует действительным чертам его личности. Так что, собираясь устроиться на работу или познакомиться, нам стоит не пожалеть времени, чтобы выбрать фотографию как следует. **ЕВГЕНИЙ ОСИН**

ПОВЕДЕНИЕ

На свежую голову

Мы чаще совершаем нечестные поступки и говорим неправду, когда устаем. Такой феномен объяснили американские ученые*. Дело в том, что честность, открытость в отношениях с другими и самим собой возможны прежде всего благодаря самоконтролю и самообладанию. Эти своеобразные «моральные мышцы» позволяют нам сдерживать импульсы и желания, связанные с достижением удовольствия или личной выгоды в ущерб другим людям. Когда мы утомлены, контроль ослабевает и мы чаще нарушаем правила и нормы поведения, принятые в обществе. Поэтому в усталом состоянии стоит взвешивать свои решения особо тщательно или... переносить их на завтра. **Е. О.**

* Journal of Experimental Social Psychology, 2009, vol. 45.

ДЕНЬГИ

Копите впечатления!

«Не в деньгах счастье» — эта фраза справедлива лишь отчасти. Деньги способны добавить нам душевного благополучия, если будут вложены нами... в новый жизненный опыт. Психологи из университета Сан-Франциско (США) попросили 12 000 мужчин и женщин назвать свои последние приобретения и описать чувства, которые они вызывают. Оказалось, что все связанное с новыми впечатлениями, умениями (путешествия, изучение языков, поход в театр или в ресторан с близкими) позволяет нам ощутить себя гораздо счастливее, чем покупки предметов, удовлетворяющие лишь нашу потребность чем-то об-

ладать. «Мы полнее проживаем настоящее, чувствуем общность со значимыми для нас людьми, — говорит доктор психологии Райан Хоуэлл (Ryan Howell). — Опыт делает нас счастливее независимо от количества потраченных на него денег и приносит длительное удовлетворение, в отличие от предметов материальной собственности, которые, как правило, доставляют острую радость лишь в момент приобретения и некоторое время спустя». Опыт превращается в капитал воспоминаний, которые и спустя время заряжают нас энергией, позволяя вновь переживать яркие моменты жизни.

САБИНА САФАРОВА



Самое ценное в жизни — это опыт.

* Дмитрий Леонтьев — доктор психологических наук, профессор МГУ им. М. В. Ломоносова.

ЦИФРА

40%

россиян называют кофейни лучшим местом для встреч с друзьями, а 76% подтверждают, что там очень приятная для общения обстановка*. Любопытно, однако, что в не-принужденной атмосфере кофейни мы предпочитаем говорить о работе – ее назвали главным предметом разговоров 84% россиян. Следующие по популярности темы: у женщин – личная жизнь, здоровье (81% и 79%), у мужчин – текущие новости и личная жизнь (по 70%). Важное место у тех и других занимают разговоры о кино (76% и 66%). Интересно, что производственная тема лидирует также в разговорах жителей Арабских Эмиратов (74%) и Чехии (76%), что, впрочем, не мешает первым обсуждать путешествия (66%), а вторым – текущие события (74% жителей Чехии). А. А.

* Опрос проведен компанией Costa Coffee в марте 2010 года.

ВОПРОС

Почему мы так часто друг друга перебиваем?

Обычная житейская ситуация: мы делимся с партнером или коллегой каким-то живым впечатлением, а собеседник вдруг прерывает нас:

«Вот-вот, а у меня что было!..»

Так происходит повсюду: на деловых конференциях, за семейным застольем, в дружеской беседе...

Что стоит за таким поведением и как повернуть ситуацию?

Отвечают наши эксперты.



«У нас **разные** мотивы»

«Инициативу в разговоре мы перехватываем в равной степени, но из разных побуждений: мужчины – чтобы самоутвердиться, женщины – чтобы укрепить эмоциональную связь с собеседником. Пострадавшими же в большинстве случаев оказываются женщины: они реже защищаются, стараясь быть вежливыми. И все же можно постараться вернуть себе право голоса. Например, продолжать говорить, улучив паузу в монологе собеседника. Или уточнить тему разговора: «Я вижу, тебя эта проблема волнует, давай ее обсудим. Но сначала я хочу дорассказать свой сюжет». Чтобы ваши слова не были восприняты как критика, старайтесь акцентировать внимание на своих чувствах (применять «я-высказывания»)».



Серена Раст (Serena Rust), психолог, коуч.

«Мы не готовы **слушать**, пока не услышаны сами»



Александр Орлов, психотерапевт.

«Общение – процесс двусторонний: чтобы слышать другого человека, нужно удовлетворить и собственную потребность быть выслушанным. Это одна из наших базовых потребностей, и если она не реализована, то выслушать другого невозможно, можно лишь явно или неявно его перебивать. Мы остановили машину на опушке, но не сможем насладиться пением птиц, если прежде не выключим аудиосистему... Как это сделать? Найти принимающего слушателя, того, кто будет внимателен к нам, с кем можно поговорить по душам и высказаться в полной мере. Друг, случайный попутчик, любимый, учитель или психотерапевт... это не так уж и важно. И так самим стать активным, принимающим слушателем».

ПОДГОТОВИЛА АЛЛА АНУФИЕВА



Эффект присутствия

К 2011 году около 80% всех новых компьютеров будут продаваться с предустановленной программой Skype. Это означает, что видеокommunikация скоро станет такой же банальной, как мобильный телефон и электронная почта. Как это изменит нашу жизнь?

Видеотелефоны всегда были одним из символов будущего. И вот оно наступило: мы можем не только слышать, но и видеть собеседника за тысячи километров. Удивительно другое: видеосвязь используют совсем не так, как было задумано...

«У меня зазвонил телефон...»

Первый видеотелефон публике показали на Всемирной выставке в Нью-Йорке в 1964 году. Спустя почти полвека даже страстные поклонники видеообщения признают: мы не готовы к тому, чтобы во время телефонного разговора наш собеседник нас видел. Никто не хочет одеваться и приводить себя в порядок,

прежде чем взять трубку. Или отказаться от шанса одновременно готовить ужин, загружать стиральную машину и болтать. Да и выражение лица может выдать истинные эмоции... Но у видео есть и ценные качества, хотя нужда в них возникает не так часто: можно посмотреть на внука или похвастаться новой квартирой (машиной, дипломом). «Я подседа на скайп уже давно, когда дочь уехала на языковые курсы в Англию, — делится 39-летняя Светлана. — У них там были учебные компьютеры, и мы общались с ней по скайпу. Она при мне вскрыла конверт с результатами теста — получила А, и мы вместе радовались и прыгали перед экраном. Это было здорово —

иметь возможность сопереживать и соприсутствовать в такой важный момент! А спустя год я смогла показать ей братика прямо из роддома».

Пространство возможностей

Польза для общества от видеосвязи очевидна: отпадает необходимость в деловых поездках: обучать персонал, проводить совещание, утверждать проекты можно не выходя из своего офиса, можно дистанционно поставить диагноз и скорректировать ход хирургической операции, учить детей, помогать одиноким. Но все-таки самые интересные стороны видеосвязи обнаружились в результате ее творческого применения пользователями. Дело в том, что видео со-



«Общение в сети сближается с реальным»

В интернет-общении существуют две тенденции — к анонимности и к персонификации. Социальные сети и видеочаты говорят о том, что сейчас побеждает вторая, считает социальный психолог Елена Белинская.

«Технология сама по себе еще не порождает нового социокультурного содержания, важно то, как мы хотим ее использовать. Интернет как среда общения развивалась по линии персонификации — от анонимных, вневличных, во многом случайных контактов к (почти) подлинному общению. Изначально возможность навсегда скрыться за ником, надеть любую маску, изображать того, кем ты не являешься, позволяла решить разные психологи-

ческие задачи: реализовать себя в творчестве, развить фантазию, преодолеть комплексы, связанные с внешностью или возрастом. Однако потребность оставаться собой, несмотря на возможности почти безграничного самоизменения, и общаться с такими же настоящими собеседниками оказалась сильнее. Персонифицированное общение в социальных сетях с теми, про кого мы многое знаем (и кто хочет, чтобы о нем знали больше), уже гораздо бли-

же к реальному, поскольку служит решению реальных социальных задач. Скайп, на мой взгляд, также вписывается в эту тенденцию (не случайно его появление почти совпало по времени с модой на «Одноклассники», «ВКонтакте» и т. п.). Здесь не скрывают свою социальную принадлежность и внешний вид, не выдают себя за кого-то другого. Как и в реальном взаимодействии, мы можем установить определенную дистанцию с партнером: определять

часы для общения или быть «открытыми» весь день, пускать к себе всех подряд или контролировать круг тех, кого хотим видеть, использовать этот канал только для близких или только для коллег. В этом технологически новом варианте общения мы имеем лишь увеличившиеся возможности остаться все теми же — реальными собеседниками, которые подчиняются правилам взаимодействия, делают свой выбор и отвечают за него друг перед другом». Е. Б.



Как это работает

Для видеосвязи через интернет необходимо следующее:

- компьютер, имеющий 25 Мбайт свободного места на жестком диске, 256 Мбайт оперативной памяти и процессор с частотой от 1 гГц;
 - веб-камера (встроенная или внешняя), микрофон и динамики (можно использовать наушники со встроенным микрофоном);
 - широкополосный доступ в интернет (при модемном соединении качество видео низкое);
 - программа, поддерживающая видеокommunikацию.
- Самая распространенная – Skype (сейчас треть звонков с ее помощью идет в видео-режиме). Программу можно загрузить бесплатно с сайта www.skype.com

К. К.

звук пропускает больше эмоциональной информации, чем телефонная трубка, и эти эмоции поддерживают в нас желание общаться. При этом для видеообщения не нужна постоянная концентрация внимания: можно просто жить с «открытым окном» (и это может продолжаться целый день), тогда как телефонный разговор требует сосредоточенности и длится обычно ограниченное время. Это «окно» годится не только для разговора, но и для спонтанного обмена репликами, совместной работы или учебы. С появлением специальных веб-камер, способных захватывать изображение и звук со всей комнаты, и больших телеэкранов у нас появляется возможность соединить, к примеру, свою гостиную с комнатой в другом городе. Так поступила семья эмигрантов из Косово, оказавшихся в Швейцарии: они ежедневно ужидают по скайпу со своими близкими, оставшимися на родине. 68-летняя Ольга Харитоновна из Кемерово читает по вечерам сказки своему внуку в Уфе. Во время извержения вулкана в Исландии

один из «знатоков», Игорь Кондрачук, не смог вылететь в Москву и участвовал в игре «Что? Где? Когда?» по скайпу из Минска. В Европе и США коллеги привыкли определять, ушел ли человек с работы, по тому, работает ли у него скайп. Множество пар, чьи обстоятельства развели по разным странам, ежедневно обсуждают по видео события дня, общаются с детьми, строят планы и даже синхронно засыпают, глядя на любимое лицо...

Лицо на экране

Новые средства связи привели к «демократизации интимности», считает этнограф Стефания Бродбент (Stephania Broadbent). Сегодня границы между частной жизнью и работой почти стерты: мы сохраняем контакт с близкими в течение дня, делимся впечатлениями и новостями, но и профессиональные проблемы настигают нас везде – дома, в выходные, в отпуске. Поскольку «канал» видеосвязи невидим и неощутим, происходит размывание границ физического мира и цифро-

вого. «Расстояние испаряется, мы ощущаем пространственную и эмоциональную близость с другим человеком – этого обычный телефон нам дать не может», – говорит глава компании Skype Джон Сильверман (John Silverman). Возникают новые ритуалы, меняется представление о личном пространстве – наш дом становится прозрачен для других. Если же мы выключаем видеосвязь, тем самым восстанавливая границы интимности, это может быть воспринято как нежелание впустить других в свою жизнь.

В ближайшие годы миллиарды людей осваивают видеосвязь. Мы становимся «экранными людьми». Это не значит, как мы теперь знаем, что видео заменит другие средства общения. Скорее у нас просто будет еще одна возможность стать ближе друг к другу. Остается только ею воспользоваться.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА



Жизнь станет
легче, если иметь
о ней собствен-
ное мнение.

Моя история

«Я настояла на своем»

«С детства я была своенравной. Авторитетов не признавала, на все имела свое мнение. И только одному человеку не могла сказать «нет» — своей маме... У меня есть младшая сестра, и, хотя родители относились к нам одинаково хорошо, как старшая, я всегда считала, что сестру любят больше. Я всеми силами старалась заслужить мамино внимание и всегда с ней соглашалась, чтобы не обидеть. Поняв, что приписываю ей свои эмоции, я попыталась наконец настоять на своем. Мы были в магазине, я мерила две пары туфель и сомневалась в выборе. Мама сказала: «Бери те!» Туфли были действительно эффектные, но в других мне было уютнее. И тут я впервые решилась возразить. Почти нырнув под скамеечку, делая вид, что вожусь с ремешком, я сдавленным голосом произнесла: «Я беру эти». «Что?» — мама явно меня расслышала. Я выпрямилась и с сердцем, которое стучало так сильно, что даже было больно, произнесла: «Мне больше нравятся эти». Все как будто происходило не со мной: ноги дрожали, щеки пылали, в голове был туман. В тот момент я больше всего хотела оказаться где угодно, лишь бы не выдерживать этот пронзительный (как мне казалось) взгляд. «Ну бери какие нравятся», — сказала наконец мама и переключилась на что-то другое. Я чуть не упала в обморок: все оказалось так просто! С тех пор я, конечно, не отмечаю все мамины предложения, но знаю, что и «да», и «нет», сказанные ей, — это мои слова, мое мнение».

МАРУСЯ, 30 ЛЕТ

WDAY.RU/PSYCHOLOGIES/STORY/POST/390/

НОВОЕ НА САЙТЕ

Искусство общения: метод Жака Саломе

Недосказанность, открытый конфликт, затаенные обиды... С кем бы мы ни общались — с любимыми, детьми, коллегами, — порой кажется, что подобных эпизодов не избежать. В чем причина их возникновения? Как преодолеть привычные (и часто деструктивные) модели поведения? И можем ли мы научиться полноценному и взаимобогащающему общению? В своей методике Жак Саломе (Jacques Salome), крупнейший европейский социопсихолог, излагает основы искусства общения.

Читайте с 20 июля на нашем сайте!

ФОРУМ

Как лучше встретить новый день

С легкой руки alex911 эта тема живо обсуждается на нашем форуме.

wildafrika

Сплю до упора. Потом ношусь по квартире, хаотично привожу себя в порядок. Прибегаю в кабинет за пять минут до начала собрания. Смотрюсь в зеркало, убеждаюсь в очередной раз, что румянец от бега мне к лицу, и не спусь на встречу. И так каждый день.

alex911

Я открыл для себя кофеварение и кофепитие. Оказывается, увлекательное

и тонизирующее действо. Просыпаюсь в 6.20 под птичий щебет (программа, установленная на моем компьютере). Варю кофе в турке и примерно до 6.50, попивая кофе со сливками и сахаром, смотрю новости «ВКонтакте» или читаю. Для меня самое главное — отпустить внутренние часы, заставляющие уснуть.

alex1188

Я встаю тяжело. Но когда включаю музыку и начи-

наю танцевать, сразу появляется какая-то жизненная энергия! Раньше по утрам качала пресс и делала упражнения, но поняла, что все это «через силу». Так что мой рецепт — танцуйте, пока сушите волосы, умываетесь, завтракаете. И хорошее настроение вам обеспечено!

А как просыпаетесь вы?
Расскажите о своем опыте на нашем форуме «Душа и тело».



Если трудно договориться, не надо хотя бы ссориться!

Конфликт без стресса

Стресс повышает уровень цитокинов (специфических белков, стимулирующих воспалительные процессы), что способствует раннему старению организма и появлению сопутствующих заболеваний. Исследователи из университета Огайо (США) выяснили, что уровень этих «плохих» белков напрямую связан

с тем, как мы решаем семейные конфликты. Супругам предлагалось обсудить какой-то свой незавершенный конфликт, а спустя 24 часа медики замеряли уровень цитокинов в крови. Враждебность, агрессия по отношению друг к другу повышали их количество у обоих партнеров. При конструктивном обсуждении

этого не происходило. Интересно, что разумное поведение жен (они часто произносили слова «следовательно», «полагаю», «вероятно») сдерживало рост цитокинов у мужей (но не наоборот). Сотрудничество сохраняет здоровье обоим партнерам, но от женщины здесь зависит больше.

ЕВГЕНИЙ ОСИН

ПИТАНИЕ

Вырасти... себя!

Вряд ли подростки задумываются о том, что «мусорная» еда (фастфуд и другие высококалорийные продукты с низким содержанием питательных веществ) может значительно сократить продолжительность их жизни. Чтобы помочь детям осознать риски, связанные с неправильным питанием, британские ученые вновь открыли онлайн-игру Yoobot – своеобразный тренажер здорового образа жизни*. В этой игре школьник создает персонаж, который наделяет своими привычками (решает, что и когда он будет есть, сколько спать, чем заниматься и т. д.) и поддерживает с ним связь через SMS или электронную почту. Игрок всегда может заглянуть в будущее своего «ребенка» и узнать, каким будет его здоровье в зависимости от выбранного стиля жизни. Вполне ненавязчивый способ задуматься о своем благополучии в долгосрочной перспективе!

СВЕТЛАНА СОУСТИНА

* Первый запуск игры состоялся в ноябре 2008 года – за год дети создали около 1,25 миллиона «мини-я». См. сайт www.yoobot.co.uk – вся информация на английском языке.



– Нет, благодарю.

Я предпочитаю пассивное курение.

«Боюсь отправлять ребенка в лагерь»

«Представьте себя на месте ребенка: вы бы хотели, чтобы мама буквально умирала от страха за вас?» — спрашивает семейный психолог **Людмила Петрановская***. И размышляет о том, как справиться с тревогой.

«Ваш ребенок отправляется в летний лагерь. Вы волнуетесь: как он там, без родительского присмотра? Это естественно, особенно если у вас еще нет опыта длительной разлуки. Для первого раза можно выбрать лагерь поближе к дому, чтобы иметь возможность навещать ребенка. Моей собственной дочери было восемь, когда она впервые отправилась в лагерь. Она еще не умела справляться со своими длинными волосами, и я приезжала, чтобы расчесать их и заплести. В этом году она в другом лагере, подальше. И справляется сама.

Характер у детей разный. Кто-то больше нуждается в родителях, кто-то радуется возможности пожить среди ровесников. Ориентируйтесь в первую очередь на своего ребенка. Поговорите с ним, узнайте, чего ему самому хочется. Пообщайтесь и с другими родителями. Их рекомендации могут пригодиться вам при выборе лагеря. Тревога напрямую связана с неизвестностью. Чем больше у вас будет информации, тем меньше тревоги. Некоторые родители как будто ставят знак равенства между



Родители нужны... но далеко не всегда!

«тревожусь» и «люблю». Они боятся за своих детей, воображая то плохое, что может с ними случиться, и считают это проявлением любви. Но представьте себя на месте ребенка: вы бы хотели, чтобы мама буквально умирала от страха за вас? Вряд ли. Куда лучше исследовать мир, когда близкие спокойны. Один из способов сладить с тревогой — мысленно обратиться к Жизни с большой буквы, к той высшей силе, в которую вы верите, с просьбой любить и оберегать вашего сына или дочь.

Родители часто склонны преувеличивать свою необходимость. Нам

кажется, что без нас ребенок пропадет. Но для полноценного развития детям обязательно нужно научиться переживать дискомфорт, преодолевать трудности, полагаться на себя, налаживать социальные контакты. Лагерь — шаг на пути взросления, возможность почувствовать себя не дочерью, не сыном, а только самим собой. Это важный и ценный опыт для ребенка. Поверив в его силы, мы поможем ему поверить в себя и сами легче переживем расставание». л. п.

* Людмила Петрановская — семейный психолог, автор книги «Что делать, если...» (Аванта+, Астрель, 2010).

Контрольный перезвон

Не стоит постоянно названивать своим детям! Даже если мы очень беспокоимся. В ответ они вырабатывают стратегию сопротивления и всегда находят способ уклониться от разговора. Психолог Роберт Вейскерч (Robert Weisskirch) из Калифорнийского университета (США) выяснил, что по мобильному чаще зво-

нят те, у кого высокая потребность контролировать ребенка, кто мало знает о его жизни вне дома. А вот родителям чаще сами звонят те подростки, которые чувствуют себя самостоятельными. И они не только сообщают о том, где находятся, но часто готовы просто поболтать.

АННА ГРАНОВСКАЯ



КОЛОНКА РЕДАКТОРА



Майя Кучерская – литературный критик, обозреватель газеты «Ведомости», писатель, одна из ее последних книг – «Бог дождя» (АСТ: Астрель, 2008).

Чемоданная библиотека

Пляжному чтению следует иметь всего три свойства. Конечно, необременительность, прозрачный сюжет: он, она, любовь, разлука, хорошо бы с перемещениями в пространстве – за движущимися фигурками наблюдать веселее. Второе: даже самая легкая книжка не должна оставлять ощущение бесполезно потраченного времени. Оттого-то так хороши на досуге детективы – и удовольствие получаешь, и жуткие тайны разгадываешь. Наконец, последнее, самое важное и отчасти опровергающее сказанное. Пляжное чтение – это сладостный побег на свободу, это чтение книги, прочитать которую ты мечтал весь год – и вот оно, наконец-то... Такой самой желанной книжкой вполне может быть хоть «Волшебная гора» Томаса Манна, хоть «Опыт» Монтеня. Неважно, главное – ощущение полета и счастья, которые достигают, уже когда бросаешь томик в чемодан.

1. Борис Акунин «Весь мир театр»

Из романа в роман Акунин развлекает себя и нас, помещая героя в самые разные интерьеры. Здесь моделью Вселенной становится театр. История начинается с убийства Столыпина в театре. Но вскоре вместо политического театра в центр выдвигается драмтеатр «Ноев ковчег», с при- мой которого, Элизой Альтаирской-Луан- тэн, связана череда убийств. Чтобы распу- тать их, а заодно завоевать сердце пле- нившей его актрисы, 55-летний Фандорин пишет для нее пьесу. Элиза влюбляется в обаятельного сыщика, преступления оказываются раскрыты, и – что самое уди- вительное – в этой серии возлюбленная Эраста Петровича остается в живых. Захаров, 432 с. 350 руб.

2. Стиг Ларссон «Девушка, которая играла с огнем»

Это второй роман из цикла Millennium шведского писателя, журналиста и обще- ственного деятеля Стига Ларссона. Ларс- сон умер в 2004-м, так и не узнав, что его детективы вскоре станут культовыми. Нетривиальность, умение держать интригу, левые взгляды, избыток шокирую- щих сцен при отсутст- вии привычного цинизма – эти состав- ляющие обеспечили «Миллениуму» по- вышенное внимание пресыщенной де-

тективами публики. Наши издатели тоже теперь наверстывают упущенное: одна за другой вышли две части трилогии, вско- ре обещают и пос- леднюю. Если в «Де- вушке с татуировкой дракона» (Эксмо, До- мино, 2009) преступ- никами неизменно оказывались уважае- мые представители крупного бизнеса, то здесь публицис- тическая подоплека еще заметнее: герой романа, написавший документальное рас- следование о постав-

ке в Швецию секс- рабынь из Прибалти- ки, поплатился за это жизнью. Увлекатель- ное расследование вновь ведут симпатичный журналист Микаэль Блумквист и странная девушка Лисбет Саландер – словно новая Пеппи Длинныйчулок, она умеет слишком мно- гое, всегда докапы- вается до правды, а в свободное время размышляет над теоремой Ферма.

ЛИЗА НОВИКОВА

Эксмо, 720 с., 360 руб.





3. Терри Пратчетт «Кот без прикрас»

На этот раз самый читаемый в Британии автор, создатель романов фэнтези написал пародию на учебник по котоведению. И даже если вы ну совсем равнодушны к кошкам, обаяние и юмор Пратчетта заставят вас рассмеяться при встрече если не с булькотом, так с колбасетом и ретривером. Вы узнаете, чем «кот архизлодейский» (он «бел и пушист») отличается от «кота мультяшного» (этот «читает газету и носит бабочку»), выясните, как правильно чесать у усато-полосатого за ухом и как лучше назвать любимца. У одних моих знакомых, кстати, кота звали Павсикакий... Да! Посмеявшись вдоволь, вы легко оставите эту книжку наследникам по гостиничному номеру – Пратчетт не обидится, а наследники будут только благодарить и будить хохотом соседей. Эксмо, Домино, 160 с., 189 руб.

4. Анна Гавальда «Утешительная партия игры в петанк»

В оригинале новый роман Анны Гавальда называется просто La Consolante («Утешительная») – это последняя партия игры, которая играется исключительно ради удовольствия и утешения проигравших. Измученный жизнью успешный парижский архитектор Шарль Баланда как раз из последних. В начале романа он получает телеграмму о смерти матери приятеля, в которую когда-то был влюблен. Окунувшись в воспоминания, Шарль выныривает с надеждой в сердце, которая вскоре оправдывается. Это сентиментальная, теплая и добрая сказка. Специально для одиноких и уверенных, что уже ни с кем и никогда. «Всегда», – лучезарно и очень убедительно улыбается Гавальда. Ну как ей не поверить? АСТ: Астрель, 608 с., 386 руб.

5. Антуан де Сент-Экзюпери «Манон, танцовщица»

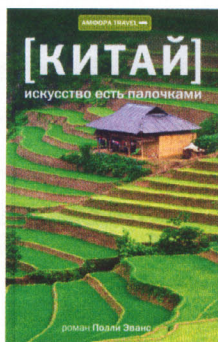
Была чудесная эпоха, когда Первая мировая война кончилась, а о Великой депрессии никто еще не слышал. Деньги начали что-то стоить, самолеты – летать на большие расстояния. Мир казался солнечным и волшебным, люди надыхаться им не могли. Новая книжка Экзюпери как раз о 1920-х. А еще о той глине, из которой слепил себя великий автор «Ночного полета» и «Планеты людей». В сборник входят подготовительные материалы к романам, страстные письма внучке Александра II Натали Палей и ранние, прежде не публиковавшиеся рассказы. Один – о судьбе доступной танцовщицы из варьете с характерным именем Манон, другой – об авиаторе, отважно делающем мертвую петлю на совершенно не готовом к таким подвигам самолете. Как всегда у Экзюпери, в этой прозе много пространства, воздуха и неба, на которое так здорово смотреть именно его глазами. Домино, Эксмо, 288 с., 179 руб.

Ветер странствий

Знакомство с новыми землями летом неизбежно, вот только не хочется, чтобы оно было поверхностным. Но что верней? Влюбиться в кого-то из аборигенов, покатить через страну на поезде третьим классом, сразу купить там дом? О разнообразии трэвел-опыта – наша подборка. Бонус для домоседов: чтение любой из этих книг может заменить путешествие.

«Шотландия. Автобиография». Под редакцией Розмари Горинг

Шотландия собственной персоной. Среди представляющих свою страну авторов – особы королевской фамилии, безвестные хроникеры, изобретатель парового двигателя Джеймс Уатт и романист Вальтер Скотт. Отрывки о вторжении викингов, игре на волынках, обычаях горцев, лохнесском чудовище, выигрыше «Селтиком» Кубка чемпионов в 1967 году, рождении клонированной овечки Долли в 1996-м и прочих чудесах, забавных случаях, равно как и ключевых событиях национальной истории, соединяются в громадную картину, клетчатую, разнообразную. Замечательно, что составить мнение о стране читателю предоставляется самому. Эксмо, Мидгард, 704 с., 370 руб.



Полли Эванс «Китай. Искусство есть палочками»

Если в Китай вам пока что ехать не хочется, книжка Полли Эванс как раз для вас. В ней вы найдете немало поводов избежать встречи с этой страной: города там черны от угольной пыли, улицы страшно перебегать даже на зеленый свет, большинство памятников – новоделы, в бедных кварталах живут люди, для которых жареная крыса на ужин – предел мечтаний. Вряд ли вам захочется бродить по серым площадям и глядеть на мумию Мао, который, как доверительно сообщает автор, никогда не чистил зубов. Впрочем, тогда вы не увидите и другого Китая – с пейзажами, окутанными туманом, прозрачным воздухом Тибета и монастырями, нависающими над ущельями, как ласточкины гнезда.

Амфора, 316 с., 370 руб.

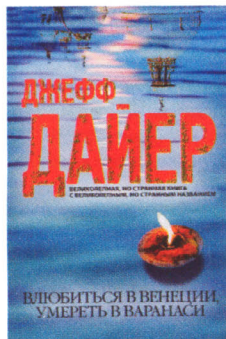
Джесси Зуба «Нью-Йорк. Творческая биография города»

Если быть совсем точными, перед нами не биография, а роман воспитания, где в роли воспитуемого – город. Это рассказ о том, как Большое Яблоко росло и зрело, и тех, кто, собственно, лепил его образ, репутацию, стиль, – поэтах, писателях, художниках, музыкантах. Вашингтон Ирвинг, Уолт Уитмен, Генри Джеймс, Том Вулф и еще десятка два имиджмейкеров, которым удалось-таки вырастить из негритянского спиричуэлса, гарлемского джаза, авангардной поэзии и интеллектуальной прозы потрясающий город – самый возвышенный (в том числе духовно) и самый неамериканский из городов Америки.

АСТ: Астрель, 224 с., 180 руб.



Джефф Дайер «Влюбиться в Венеции, умереть в Варанси»



Британский арт-критик Джефф Дайер написал роман о «совершенном настоящем». Прошлого и будущего в нем действительно нет. 45-летний Джефф, авторский альтер эго, нашел даму своего сердца на Венецианском биеннале – встреча настигла обоих как дар, вдали от дома, обязанностей, пут. Обнявшись, Лора и Джефф плывут на вапоретто по венецианским улочкам и великолепным вечеринкам – с необязательной сладкой болтовней, встречами с contemporary art и его создателями. Все это на фоне города-зеркала, сияющего их отраженным счастьем. Но хотя счастье это, как и положено в курортном (он же командировочный) романе, кратко, двигаться в его плотном потоке вместе с ге-

роями на редкость приятно. Правда, Дайер не ставит на этом точку и затем описывает экзистенциальный опыт совсем иного рода, без объяснений переместив героя на берега Ганга и озарив венецианский гедонизм нездешним светом хаотичного, грязного, но священного города Варанси.

РИПОЛ классик, 380 с., 376 руб.

Тони Хоукс «Пианино в Пиренеях. Как выжить среди французов»

Тони Хоукс – тот самый парень, который прокатился по Ирландии с холодильником на спор, а потом описал свои приключения и стал автором бестселлера. В его новой книжке (тоже очень успешной) рассказывается о покупке домика во французской деревне. Оттого что наш герой англичанин, французским владеет так себе, да и вообще во Франции – иностранец, а в пиренейской



деревушке вдвойне, он то и дело попадает в забавные, а иногда и уморительно-смешные

ситуации. То купит себе грузовик-развалюшку, то отправится на местный слишком сытный обед для всех обитателей деревни, то легкомысленно согласится перелезть через валы коров, то решит вырыть на участке бассейн. В результате о том, что, вообще-то, основная профессия Хоукса – эстрадный комик, не забываешь ни на мгновение. Эксмо, Мидгард, 352 с., 221 руб.

Пять самых знаменитых книг о путешествиях по диким местам

Марко Поло «Книга чудес света» (Эксмо, 2009)

Венецианский купец Поло прожил в Китае при дворе хана 15 лет. Выход его книги в начале XIV века стал для европейцев настоящим открытием Востока.

Фернан Мендес Пинто «Странствия» (Художественная литература, 1972)

Португалец Мендес Пинто в середине XVI века посетил Юго-Восточную Азию, Китай и Японию, но до начала XX столетия пользовался репутацией барона Мюнхгаузена. Пока не выяснилось, что все в его записках – правда.

Джеймс Кук «Первое кругосветное плавание» (Эксмо, 2008)

Дневник кругосветного путешествия (1768–1771) самого знаменитого британского мореплавателя, во время которого он исследовал Океанию, Новую Зеландию и Австралию.

Альфред Брем «Путешествие по Африке» (Эксмо, 2010)

Изучая Северо-Восточную Африку, по которой странствовал 17-летним, Брем рассказывает отнюдь не только о «жизни животных», но и об африканских племенах.

Тур Хейердал «Экспедиция «Кон-Тики» (Армада, 2001)

Если кто и плавал на плоту через океан прежде славного норвежца, то предпочел об этом ничего не писать. В книге, переведенной на 66 языков, Хейердал рассказывает, как пересекал на «Кон-Тики» Тихий океан, перебираясь из Перу в Полинезию.

СКАЗОЧНАЯ КЛАССИКА

Джеймс Мэтью Барри «Питер Пэн в Кенсингтонском саду»



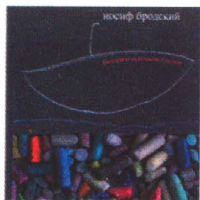
Английский писатель Джеймс Барри создал один из самых соблазнительных культурных мифов современности: миф о вечном детстве. «Питер Пэн в Кенсингтонском саду» – предыстория знаменитой повести «Питер Пэн и Венди». Что было с мальчиком, который умеет летать и никогда

не повзрослеет, до того как он улетел на остров Нетинебудет? Оказывается, он жил в парке, знакомом каждому маленькому лондонцу! Барри придумал жизнь Кенсингтонского сада «после закрытия», а знаменитый художник Артур Рэкхем приоткрыл окошко в этот загадочный мир. Издательский Дом Мещерякова, 216 с., 629 руб.

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ

Иосиф Бродский «Баллада о маленьком буксире»

«Баллада о маленьком буксире» – одно из редких стихотворений Иосифа Бродского, напечатанных в СССР (журнал «Костер», 1962). Новое издание «Баллады» оформила художница Екатерина Марголис вместе с детьми, которые проходят лечение в онкологическом отделении Российской детской клинической больницы. Все, кто участвовал в создании книги, делали это бесплатно. Деньги, вырученные от продажи, будут переданы в фонды «Подари жизнь!» и «Адвита» для помощи больным детям. Розовый жираф, 32 с., 300 руб. (или больше – по желанию).



ОТ 3 ЛЕТ

Ульф Старк, Стина Вирсен «Звезда по имени Аякс»



Мальчик Юхан рос вместе с псом Аяксом. Но собаки взрослеют и стареют гораздо быстрее, чем люди, и однажды Аякса не стало. Мальчик очень горевал... Скандинавский писатель Ульф Старк написал грустную, лиричную и светлую книгу о любви, смерти, утрате близкого... Но не все родители готовы прочесть ее вместе с детьми.

Открытый мир, 40 с., 191 руб.

КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Ирина Лескис: «Дети задумываются о смерти очень рано»



«Когда стоит начинать разговор с детьми о смерти? Говорить без повода, если ребенок не задает вопросов, пожалуй, не нужно. Но важно знать: тема смерти начинает волновать большинство детей очень рано, примерно в три-четыре года. Ребенок может переживать потерю кого-то из близких, а может просто уви-

деть на улице мертвую птицу. В четыре-пять лет почти все дети играют в похороны – хоронят мертвых жуков, бабочек, птиц. Так они приучают смерть, учатся не бояться ее. Вообще-то со смертью и взрослые не знают, как быть. В разных культурах есть разнообразные обряды: люди и плачут, и радуются, и хоронят в земле, и сжигают умерших... И все это помогает приспособиться к реальности смерти, пережить ее, но не в одиночку, а вместе с другими людьми. Ульф Старк и художница Стина Вирсен показывают в своей книге первую встречу ребенка с темой смерти. Меня смущает только финал. Пытаясь смягчить грустную тему, авторы придумали искусственный хеппи-энд (из тени старой собаки рождается новый щенок). Напрасно. У смерти не бывает счастливого конца. И приходится признать, что смерть окончательно и нет другого пути, кроме как принять ее и оплакать. Книга Старка позволяет взрослым спокойно, без надрыда говорить с ребенком об этой естественной части нашей жизни, о которой дети зачастую узнают раньше, чем мы успеваем это заметить». и. л.

Ирина Лескис – психолог, гештальттерапевт, координатор социально-психологической службы благотворительного фонда «Детская больница» при ДКБ № 9.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ «КНИГИ ПЕРЕМЕН» НА С. 156

Талантливым музыкантам не привыкать ломать стереотипы. Герои представленных здесь событий свидетельствуют, что старинные произведения далеко не всегда подразумевают застывшую вычурность канонов, а виолончель прекрасно звучит и на рок-площадках.

КОНЦЕРТ

Apocalyptica

У классической музыки свои инструменты, у тяжелого рока – свои. Но четверо финнов из группы Apocalyptica успешно опровергают эту иллюзию уже семнадцать лет. Формально то, что они играют, конечно, металл. Прославились они с каверверсиями «тяжелых» хитов команд вроде Metallica и Sepultura, а теперь позволяют себе и личное песенное творчество. Но при этом играют на самом что ни на есть академическом, чин-

ном инструменте – на виолончелях. Их карьера началась как невинный развлекательный проект, почти что шутка. Четверо выпускников хельсинской Академии имени Сибелиуса по классу виолончели однажды решили, в ответ на предложение провести концерт на свой вкус, вместо классического репертуара сыграть свои версии песен Metallica. Их шуточная затея имела большой международный успех. Финнам удалось продемонстрировать, что

металл на виолончелях – это красивое музицирование без тени пародии. Слово «красивый» обычно не очень вяжется с такой музыкой, но в их случае оно не коробит, ведь музыканты действительно умудряются извлекать из нее что-то чувственное и благородно-балладное. В самый раз для тех, кого в металле пугают буйные децибелы и оглушительные гитарные «запилы». 12 августа, Москва, Б1 MAXIMUM; т. (495) 921 1557.



Новая гармония классики и металла.

ДИСК

Patricia Petibon Rosso: Italian Baroque Arias



По-итальянски rosso – не только красный, но и рыжий. Это цвет волос Антонио Вивальди, крупнейшего композитора итальянского барокко, а заодно и современной француженки Патрисии Петибон, удивительной оперной певицы. Обаятельная чудачка с повадками не то школьницы-хулиганки, не то клоунессы исполняет на этом диске музыку, которая мало ассоциируется с клоунадой: драгоценные оперные раритеты XVII–XVIII веков, от Антонио Сарторио и Алессандро Страделлы до Скарлатти, Генделя и, разумеется, Вивальди. Старинная музыка кровавых страстей, любовных и политических, нечасто звучит с таким ощущением действительно живой, пульсирующей человеческой крови, а не условного клюквенного сока, если говорить словами блоковского Петрушки. 1 CD, Deutsche Grammophon, Юниверсал мьюзик.

* Сергей Ходнев – музыкальный критик, обозреватель газеты «Коммерсантъ».

3 ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

«Мать и дитя» ★★★★★

Родриго Гарсия

1. Психодрама – жанр из категории lost. Перед ней теперь явно стоит задача «остаться в живых». Ведь она не предполагает просмотра в режиме такого аттракциона, как 3D. Она совершенно неинтересна публике возраста или психологии пятиклассника, которая заполняет ныне кинозалы. Она вообще не ищет массового зрителя, а ведь только он в наше брутально-коммерческое время может обеспечить фильму рентабельность. И все-таки именно в психологическом и драматичном кино залог выживания кинематографа как искусства...

К этому жанру, сложному, даже болезненному для восприятия, принадлежит фильм Гарсии.

Он о трех женщинах, каждая из которых ищет... нет, не счастья, а хотя бы гармонии в отношениях с собой. Одна в 14 лет отдала новорожденную дочку в приемную семью и даже теперь, в 50, не до конца свыклась с тем своим решением. Вторая (эта самая дочь, а ныне преуспевающий юрист) отчаянно старается контролировать свою жизнь, используя для этого секс. Третья пытается воплотить мечту об идеальной семье на пути усыновления чужого младенца. Нет, это фильм не для пятиклассников разных возрастов. Он для тех, кто понимает: жизнь идет вовсе не в формате 3D.

2. Укачало. Смотрите сами: в этом фильме с рекордно маленьким для американской киноиндустрии бюджетом (7 млн долларов) снялись



звезды первой величины: Аннет Бенинг, Сэмюэл Л. Джексон, Наоми Уоттс. А его продюсерами на свой страх и риск стали фавориты мировой кассы: Алехандро Гонсалес Иньярриту (автор «Суки-любви» и «Вавилона»), Альфонсо Куарон (постановщик одного из фильмов «поттерианы»), Гильермо дель Торо (автор «Хеллбоя»). Ну укачало первых лиц Голливуда от работы на зрительскую массу! Ну хочется им опять, как в начале своих бурных карьер, сделать что-то для людей и чтобы каждый из них в отдельности почувствовал то же, что и герои, и посочувствовал им, и сквозь слезы порадовался бы... Потому что понял, что еще не утратил способности к сочувствию.

3. Кровь повстанцев. Как ни странно, именно в них, латиноаме-

риканских продюсерах и режиссерах (Гарсия – колумбиец, Куарон, Иньярриту и дель Торо – мексиканцы), и видит ныне Голливуд ту свежую кровь, которая способна предотвратить его одряхление. Именно они предлагают новый язык, а в сюжетах и режиссерских решениях откровенны наотмашь. Да ведь и то приятно, что люди, даже и покорившие киноиндустриальные высоты, не изменяют своей крови – крови героического ацтека Куаутемока, и Симона Боливара, и революционера Сапаты, и генерала Герреро, и всех латинских романтиков, которые боролись в Новом Свете с практичными грингос. В ролях: Наоми Уоттс, Аннет Бенинг, Сэмюэл Л. Джексон, Джими Смитс. В прокате с 29 июля.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПИТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

Мужские дуэты

Творцы разных профессий, но одного пола объединились, чтобы высказаться о мужском самоощущении, мужских поступках и самом мужском предназначении в этом мире.

«Виски с водкой» ★★★

45-летний режиссер **Андреас Дрезен** прославился совсем другим кино, социальным, — «Гриль-баром «На полпути» и «Летом на балконе», пронзительно трагикомическими историями о жизни «осси», нынешних восточных немцев. Про их бедные будни и бесшабашные выходные, про бытовуху, чернуху и потрясающую витальность бывшей ГДР. Да это и понятно: Дрезен сам из ГДР, там родился и вырос и оказался первым немецким режиссером, который вывел на первый план драму воссоединения двух Германий. А теперь поступил не менее отважно — сделал искрометное и смешное и даже отчасти костюмное кино про пьющего актера-звезду, которого заменяют дублером и каждую сцену теперь снимают дважды (с каждым из исполнителей). Отчего у звезды, мешающей водку с виски, совсем размывается грань между реальностью и кино... И знаете еще что? Посмотрите фильм и наверняка согласитесь: **Хенри Хюбхен** в роли выпивающего неотразимца великолепен. Не все же ему в «Телефоне полиции 110» сниматься! Кстати, на этот долгоиграющий сериал он угрохал 33 (!) года жизни. Зато теперь — настоящий кинобенефис.



Режиссер: Андреас Дрезен. В ролях: Хенри Хюбхен, Коринна Харфаух, Сильвестр Грот, Маркус Херинг. В прокате с 29 июля.

«Начало» ★★★★★



Леонардо Ди Каприо, который, как известно, не только звезда, но и подлинный актер, в последнее время не раз произносил ультимативное: что его интересуют не проекты и даже не роли, а сотрудничество с режиссерами, способными выстроить, соорудить, соткать в кадре свой собственный неповторимый мир. Отсюда пяток ролей у Скорсезе, отсюда же и роль в этом фантастическом (и фантастически запутанном) триллере. Потому что у **Кристофера Нолана**. А для Нолана путаница — питательная почва и личный почерк: он автор «сверхконцептуальных» произведений и норовит иметь дело с процессами внутри чело-

веческого сознания и бессознательно. Что с блеском продемонстрировал в своем громком *Memento* («Помни»), чью сюжетную канву ухватили далеко не все. «Начало» обещает быть едва ли не радикальнее: герой Ди Каприо — вор высшей категории и специализируется на краже мыслей прямо из мозгов. Но получает каверзно-наоборотное задание — внедрить идею в один своеобразный мозг. Враги же подстерегают нас повсюду. И особенно в потемках чужого сознания...

Режиссер: Кристофер Нолан. В ролях: Леонардо Ди Каприо, Кен Ватанабе, Марион Котийяр. В прокате с 22 июля.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

«Джона Хекс» ★★★

Естественно, не сможет абы кто снимать в таком стильном жанре, как комикс-вестерн. Не доверяют такого человеку без особого опыта – тут нужна поистине безграничная фантазия и способность воплотить ее на экране. И поэтому «Джона Хекс», фильм с актерами в кадре, снял... аниматор. **Джимми Хейуорд** работал на десятке громких мультпроектных, и среди них «В поисках Немо», «Корпорация монстров», «История игрушек». Так что для него это сущие игрушки – создать мир комикса нуар, действие которого развивается после Войны Севера и Юга и вокруг не героя, а антигероя – охотника за головами, вынужденного охотиться на опасного заговорщика, шамана вуду, недовольного итогами гражданской войны и собирающего армию мертвецов...

Антигероя, темную личность с изуродованным лицом, головореза с благородной целью, сыграл **Джош Бролин**, и сам человек со странностями. Правда, в карьере: он стал известен – и заслуженно – лишь после 40 лет, 40 ролей в кино и еще трех десятков в театре. Был номинирован на «Оскар» за «Харви Милка», получил десяток призов за «Старикам тут не место», а теперь наконец снялся в роли, которая в голливудской иерархии ценностей достается лишь настоящим звездам. Я имею в виду роль в фильмокомиксе. И без сарказма, пожалуйста.

Режиссер: Джимми Хейуорд. В ролях: Джош Бролин, Меган Фокс, Джон Малкович, Майкл Фассбендер. В прокате с 12 августа.



Женская дружба: 5 удивительных открытий

Во время посиделок с любимыми подругами в модном кафе, можно сделать много удивительных открытий о вашей дружбе:

1. У вас абсолютно разные характеры: одна – мягкая и ранимая, другая – напористая и серьезная, третья – легкомысленная и разбитная, а ты – творческая и жизнерадостная. Пусть вы не похожи друг на друга, но вместе вам всегда весело и интересно.
2. Вы понимаете друг друга без слов – близким людям они не нужны. Чтобы обсудить красавца-официанта, достаточно одного лишь взгляда!
3. Ваши подруги всегда выслушают и дадут дельный совет. Запретных тем не существует: за бокалом искристого Eve с натуральным соком грейпфрута или маракуйи можно поговорить обо всем на свете!
4. Сидя за столиком, вы с подругами принимаете похотные позы или одновременно подносите к губам бокал. Говорят, это свидетельствует об особой внутренней связи. Не зря некоторые думают, что вы сестры!
5. Вы дарите друг другу положительные эмоции, а ваши улыбки привлекают симпатичных незнакомцев за соседними столиками!



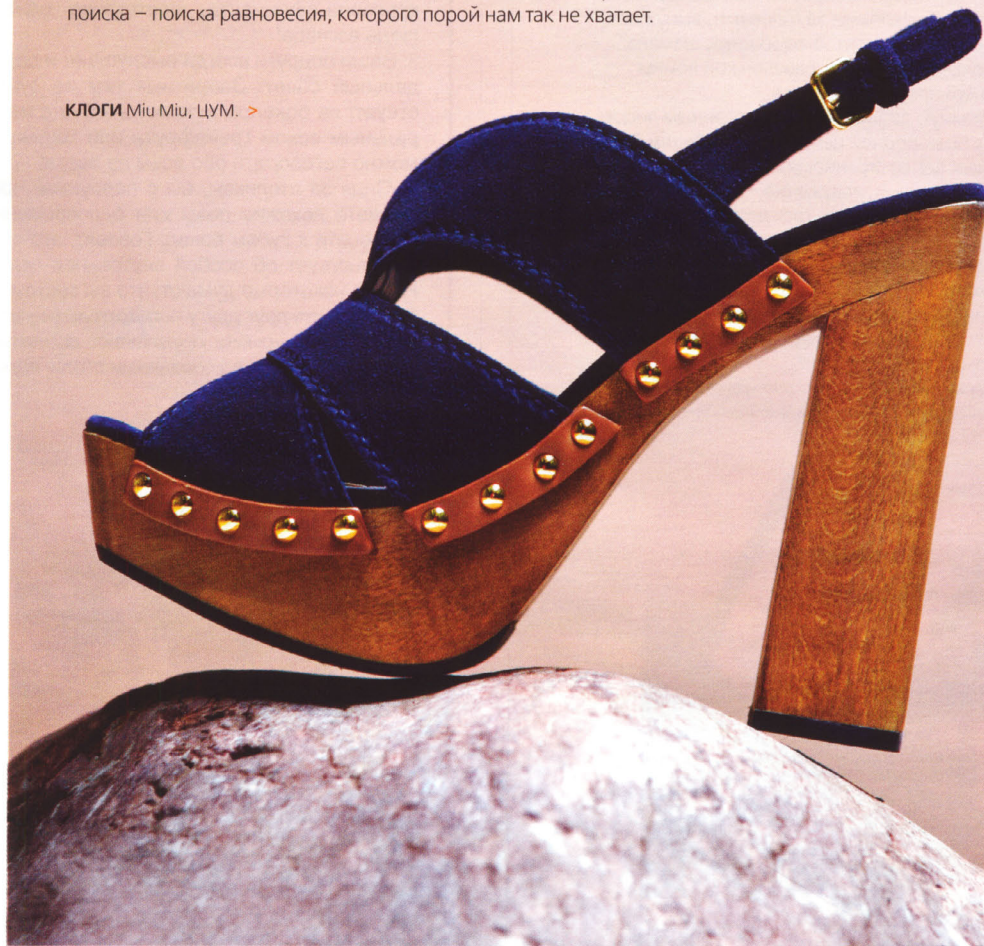
РЕКЛАМА
ПРЕДУПРЕЖДАЕМ О ВРЕДЕ
ЧРЕЗМЕРНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИВА

ЭТАЛОН

Клоги

В их характере и конструкции скрыт ощутимый парадокс. У них солидный каблук, но в сочетании с легкой женской стопой и щиколоткой клоги начинают выглядеть хрупкими и уязвимыми. У них уверенная подошва с надежными металлическими заклепками, однако держать равновесие в клогах не так-то просто, как кажется на первый взгляд. В 70-х годах прошлого века они несли в себе обнадеживающее послание: комфортно мы можем чувствовать себя повсюду. Сегодня клоги стали скорее символом поиска — поиска равновесия, которого порой нам так не хватает.

КЛОГИ Miu Miu, ЦУМ. >



ОБРАЗ

Свободный выбор

Мягкие и нежные ткани, яркие тропические цвета, элегантный комфортный силуэт, утонченные сочетания оттенков. Все это ни к чему не обязывает, но делает нас свободнее. Например, от будничных дел – мы к ним обязательно вернемся, но позже, потом...

1

Найти жемчужину

СЕРЬГИ YSL, бутик Yves Saint Laurent, Петровский пассаж.



2

Лететь по волнам

КОМБИНЕЗОН, РЕМЕНЬ Naf Naf, магазин Naf Naf, ТРЦ «Европейский».



4

Взять с собой

СУМКА Emporio Armani, бутик Emporio Armani, ГУМ.

3

Оставить след
САНДАЛИИ

Moschino Cheap & Chic, бутик Moschino, Петровский пассаж.



5

Оказаться в раю

ПАРФЮМИРОВАННАЯ ВОДА Escale aux Marquises, Christian Dior, сеть «Рив Гош».





КЕНЗО ТАКАДА
Основатель дома
жил с убеждением:
«Мир прекрасен».

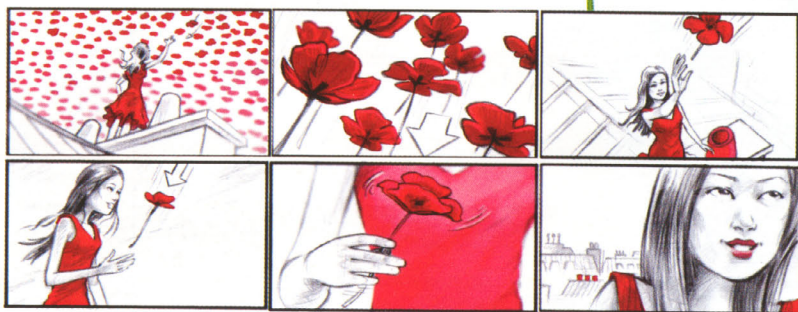
МАРКА KENZO

Вальс цветов

Kenzo — это волшебство оксюморона. Экзотика может быть лаконичной, прозрачность может взорваться цветом, легкость — стать прямой и чувственной. Kenzo — путешествие в мир снов с их немного нереальными красками и удивительными персонажами. В мир, где невозможное возможно. Вот уже 40 лет своими коллекциями и 22 года своими ароматами Kenzo рассказывает нам сказку, в реальность которой нам так нравится верить. Наверное, потому, что она делает нашу жизнь яркой — как красный мак, любимый цветок Kenzo.



**FLOWERBYKENZO
LA COLOGNE**
Новый аромат
2010 года,
вдохновленный
классикой —
FlowerbyKenzo.



ЭСКИЗЫ К мини-фильму
с участием аромата FlowerbyKenzo.





Ирина Хакамада,
приглашенный редактор Psychologies

«БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ — ЭТО БОЛЬШАЯ РАБОТА»

Почти за пять лет существования Psychologies вы уже имели возможность убедиться, что наш журнал — для очень личного чтения, анализа и размышлений о нашей жизни. Но своими взглядами бывает приятно поделиться. Особенно с теми, кто нам интересен. Таких людей мы и пригласили стать нашими соавторами и собеседниками в ближайших номерах журнала. **В этом месяце нам помогала готовить номер Ирина Хакамада — коуч и автор тренингов, писатель и телерадиоведущая.**

Psychologies: На ваш взгляд, почему за последние годы так заметно вырос наш интерес к возможностям психологии?

■ Ирина Хакамада: Психология помогает нам обнаружить и раскрыть собственные возможности. На протяжении очень долгого времени исторические события в нашей стране складывались так, что самооценка у большинства людей оказалась явно заниженной. Из поколения в поколение человеку просто не давали поверить в себя. Знание и использова-

ние своих возможностей ему подменяли верой во власть, в царя, в коммунистическую партию... Во что угодно, только не в себя. Я вижу, что эта историческая память сегодня передается буквально на генном уровне. И в неприятностях своих наш человек предпочитает обвинять весь мир, лишь бы не брать ответственность на себя. Хотя в последнее время многие из нас устали зависеть от внешних обстоятельств. В сегодняшнем мире ориентиры расплывчатые, а правила игры непостоянны.

Поэтому человек часто стихийно приходит к желанию попробовать найти опору в себе самом.

Вера в себя — для вас это важно?

■ Конечно! Поверить в себя и двигаться вперед, по пути к гармонии, к счастью. К сожалению, в нашем обществе существует миф о том, что счастье — это некий кратковременный вздох, взлет, мгновение, а человек создан для того, чтобы работать, что называется, пахать. И жизнь не должна быть счастливой. Но это не так! Такая убежденность — это самообман, способ немножко утешить себя и меньше расстраиваться, когда у тебя неприятности, потому что вроде как ты и рожден для неприятностей. Мне ближе другая логика: жизнь нам дана, чтобы мы жили счастливыми. Поэтому мне остается только одно — построить ее так, чтобы быть счастливее.

Вам это удалось?

■ Я прошла долгий путь, прежде чем мне удалось поверить в себя. В детстве, как и очень многие, ■■■

ИРИНА ХАКАМАДА родилась 13 апреля 1955 года в Москве в семье японского коммуниста Муцуо Хакамады и учительницы Нины Синельниковой.

1978 Окончила экономический факультет Университета им. Патриса Лумумбы. Родился сын Данила.

1983 Получила ученую степень кандидата экономических наук.

1989 Занялась предпринимательской деятельностью.

1994 С этого года трижды избиралась в Государственную думу.



1997 Председатель Государственного комитета РФ по поддержке и развитию малого предпринимательства. Родилась дочь Мария.

1995–2004 Председатель Центрального совета созданной ею Всероссийской политической общественной организации «Общее дело». С 2000 по 2003 год – сопредседатель политической партии «Союз правых сил».

В 2004 году вышла из этой партии.

2004 Баллотировалась на пост президента РФ и получила около 4 миллионов голосов избирателей.

2008 Объявила о прекращении политической деятельности.

2010 Преподает в МГИМО, Международной бизнес-школе Финансовой академии, ведет мастер-классы. Автор программы «Интеллектуальное айкидо» на радио «Русская служба новостей».

«ЕСЛИ В НАШЕЙ ЖИЗНИ НЕЖДАННО ПРОИСХОДИТ ЧТО-ТО ХОРОШЕЕ, ЭТО ТОЛЬКО БОНУС, НЕ БОЛЕЕ ТОГО. НА ПУТИ К СЧАСТЬЮ НЕ НАДО, НЕЛЬЗЯ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ».

Ирина Хакамада на сто процентов состояла из комплексов: были и недовольство своей внешностью, и отсутствие воли, и косноязычие, и замкнутость... Почти на патологическом уровне: я писала в дневниках, что не хочу жить. Но в 14 лет, начитавшись самых грустных произведений Чехова, я решила выжимать из себя раба по капле.

И что вам помогло?

Наверное, я всегда была немного фаталистом – в смысле веры в собственный путь. Ведь не просто же так я, абсолютный индивидуалист, всегда отстаивающий свои ценности, просуществовала в политике целых 13 лет и добилась довольно многого. Теоретически – не должна была. Если звезды мне помогали, значит, я делала что-то хорошее. Позже, уйдя из политики, я поняла, что умный человек всегда найдет выход, чтобы делать то, что ему нравится, пусть и с помощью других инструментов. Я рада, что сегодня могу жить никому не навязываясь. Да, я веду мастер-классы, но я не мессия, не колдунья, которая знает что-то про будущее, я даже не психолог. Просто у меня есть опыт

и желание им поделиться. И я этот опыт систематизирую и честно передаю. Эти техники опробованы мною самой и основаны на том, что в нашей жизни на кого-то другого, кроме нас самих, надеяться не стоит. Может быть, это жестко сказано, но жизнь складывалась так, что успеха я добивалась только тогда, когда понимала, что никто – ни муж, ни друзья, ни коллеги – не будет работать на меня. Если в нашей жизни неожиданно происходит что-то хорошее, это просто бонус, не более того. На пути к счастью не надо останавливаться, расслабляться. Быть счастливым – это большая работа.

Что бы вы пожелали читателям Psychologies?

Я думаю, что читатели журнала, как и те, кто приходит на мои тренинги, – это люди успешные. Потому что хотят быть успешными и счастливыми! Я бы им пожелала действовать – вне зависимости от того, насколько понравилось им то, что они прочитали или услышали. Слушать себя: если вдруг что-то зацепило, просто немедленно начинать это делать. Может быть, это непривычно, потому что многие люди в нашей стране существуют в пространстве «если бы». Большинство же западных людей живут в пространстве «когда». Я бы пожелала читателям начать что-то менять в своей жизни сразу же, как только они закроют журнал, а не со следующей недели, в следующем году или десятилетии. Начать свой путь к гармонии, к тому, чтобы стать счастливыми, прямо сейчас.

подготовила ЕЛИЗАВЕТА ЗАМЫСЛОВА

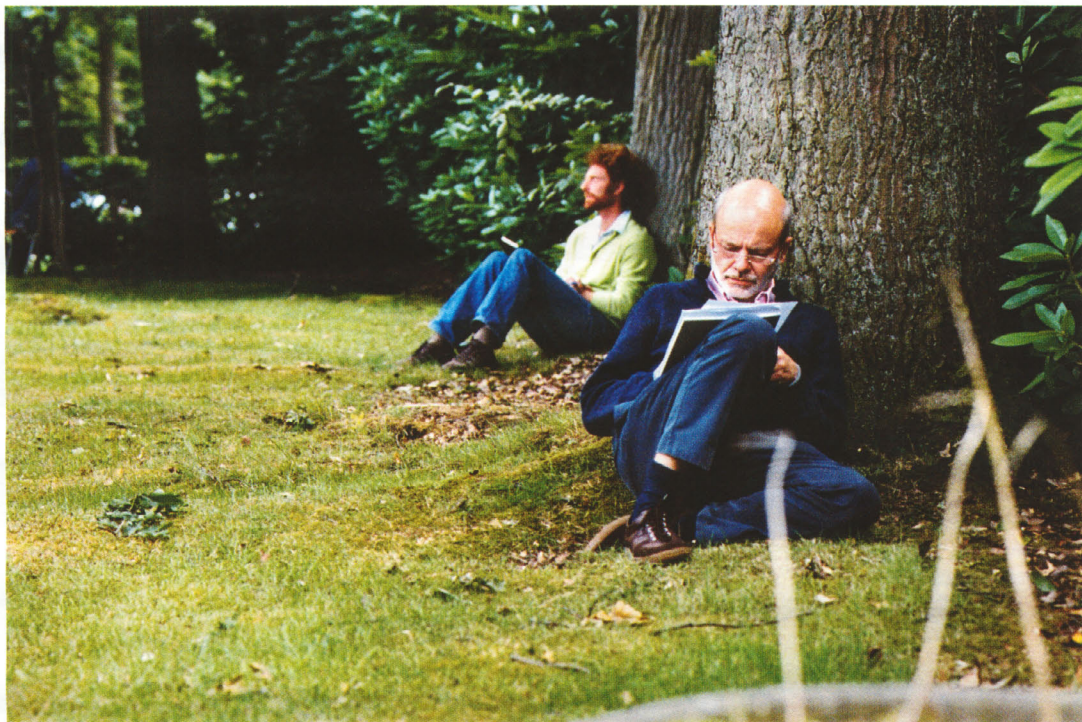
Восхвалите себя!

Мы привыкли считать, что это некрасиво. Но практика публичного самовосхваления давно существует в традиции жителей Африки, а сегодня легла в основу необычного тренинга, созданного уже в Европе. Наш корреспондент побывала на занятиях.

«Главное сейчас – выключить голову. Отважиться на это и вернуться в детство, к чему-то сокровенному, что и теперь звучит в глубине нашей души...» Группа собралась вокруг Марии Милис (Marie Milis) и внимательно слушает. За окнами шумят деревья. В листве мелькают солнечные зайчики. В Брюсселе лето. Тридцать человек – мужчин и женщин разного возраста – собрались на необыч-

ный писательский семинар. Я замечаю девочку лет двенадцати и на другом конце зала – восьмидесятилетнюю даму. Перед участниками стоит задача воздать себе хвалу – с радостью и без стеснения. Ведущая семинара вдохновилась древним ритуалом под названием «касала». И поняла, насколько полезно такое необычное занятие, еще в те времена, когда преподавала математику в школе. Тогда она предложила эту ■■■





Традиция касалы

Нго Семзара Кабута (Ngo Semzara Kabuta) преподает литературу в Гентском университете (Бельгия). Он написал книгу и защитил диссертацию на тему традиции касалы.

«Я вернулся в Конго через много лет после того, как покинул родину, — рассказывает он. — Моя семья пригласила гриота — сказителя и поэта. Под звук барабанов он говорил мне обо мне — о моем происхождении, моей истории — и вплет в свой рассказ упоминания о каждом члене общины. Четыре часа длилась эта эпопея. Она поразила меня в самое сердце». Такая традиция существует во всех странах Африки. Сказители напоминают путешественнику, кто он, восстанавливают его связь с близкими. Гриот вплетает в ткань по-

вествования упоминания о себе самом, они словно подпись художника под картиной. В дело идет и гипербола, и метафора, и юмор — эти стилистические фигуры наряду со всей обстановкой ритуала узаконивают восхваление себя, которое в повседневной жизни не принято. «У нас говорят, — добавляет Нго Семзара Кабута, — когда ты долго шел без отдыха, надо остановиться, чтобы дать душе тебя нагнать. Нельзя все время идти вперед, надо иногда возвращаться к себе». И касала в этом помогает. ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ

III практику подросткам из неблагополучных районов. «Те дети редко встречали одобрительные взгляды других людей, — рассказывает она. — Но они написали тексты необыкновенной зрелости и красоты. Самовосхваление позволило им уверенно заявить о своих достоинствах и вспомнить о своих корнях. И это заметно повысило их самооценку». Теперь Мария предлагает свои семинары всем желающим. Их успех прославил ее и за пределами родной Бельгии. Просто она убеждена, что «наша жизнь, полная трудностей, может превратиться в славный жизненный путь», если мы найдем верные слова, чтобы ее описать.

«ПРЕУВЕЛИЧИВАЙТЕ ВСЕ!
ДАЙТЕ СЕБЕ ВОЛЮ, РАЗВЕЙТЕ
ПЕРВУЮ ЖЕ МЫСЛЬ: ВЫ БУДЕТЕ
ПОРАЖЕНЫ ТОМУ, ЧТО ВЫЙДЕТ
ИЗ-ПОД ВАШЕГО ПЕРА».

«Я тигр, что крадется по горной тропе»

«Это очень просто, – ободряюще улыбается Мария. – Вы можете начать со слова «я», но это не обязательно. Дайте себе волю, развейте первую же мысль, которая у вас возникнет. Она приведет вас к другим, новым идеям. Может быть, вы считаете, что для этого нужен писательский талант? Совсем нет. Вы сами будете поражены тому, что выйдет из-под вашего пера. Не пытайтесь сдерживать его бег – пусть оно говорит о вас. Есть только одно правило: преувеличивайте все. Не ограничивайтесь рассказом о своих достоинствах – воспойте их! Вы хотите написать о своей смелости? Вы не просто храбры – вы тигр на горной тропе. Помните о том, что вам предстоит прочесть написанное вслух. Пусть слушатели замрут от восторга. Пусть каждый подумает: «Как мне повезло, что я знаком с этим человеком!» И еще одно важное правило: врать не разрешается. Не пишите, что вы ни на что не годный человек, – это не может быть правдой. А ложь всегда скучна. Если в жизни у вас печальный период, еще сгустите краски: дайте вашему отчаянию проявить свой жизненный потенциал!»

С этими напутствиями участники тренинга разошлись. Одни остались в зале, другие предпочли выйти в парк. Я выбрала уголок под тенистым деревом. Что ж, пора взяться за перо...

Я чувствую робость. Хотя профессия журналиста, можно сказать, имеет отношение к писательскому ремеслу, к такой свободе я не привыкла. У меня ведь нет под рукой ни плана статьи, ни записи интервью. Писать для удовольствия и к тому же о самой себе... Непривычно. Я стараюсь не прислушиваться к своему страху показаться смешной, нелепой или хвастливой. Я открываю тетрадь, стараясь «выключить голову», как говорила нам Мария. «Я – ветер...» Ветер, да неужели? Нет, не буду следить за тем, что я пишу! Попытаюсь вернуться в поток... «Я ветер, который летит над холмами, – ветер ласкает, ветер бушует. Я ураган, что воет среди небоскребов, вздымая к небу пыль, рождая энергию, хаос...» Неплохо! Перо и впрямь летит вперед, будто на крыльях. И то, что оно говорит обо мне, – та энергия в глубине моей души, из которой оно черпает силы, – удивляет меня и воодушевляет. Я пишу без остановки, страницы так и летят – три, четыре... Это облегчение, освобождение, разрядка. Я превращаюсь в тайфун, ураган, бурю... Преувеличение – не там, где я его ожидала. Я думала, что оно будет только в словах, но теперь чувствую, как возмечивается все мое существо. Я все больше, все сильнее. Настоящий подарок – вдруг осознать, что, оказывается, эта музыка таится во мне – и всегда под рукой! ■■■

Как воздать хвалу

Это можно сделать по-разному, в зависимости от настроения и ситуации. Нго Семзара Кабута предлагает несколько примеров.

Чтобы восстановить связь со своими внутренними силами

«Я упорен, я непотопляем, никакие трудности и преграды не заставят меня свернуть с пути...»

Чтобы разделаться со своими слабостями

«Мне нет равных в искусстве тянуть время, я все и всегда откладываю на потом. И вот передо мной вырастает громада неоконченных дел... Со всех сторон несутся упреки, надо что-то делать – на меня волной накатывает стыд, но я не стану краснеть...»

Чтобы освободиться от власти своего врага

«Ты самый нужный мне человек – и самый ненавистный. И все-таки я благодарю тебя за то, что с тобой я лучше почувствовал, каково это – быть собой».

Чтобы почтить ушедших

«Она была то веселой, то серьезной, то мудрой, то беззаботной. Сколько любви и нежности, сколько сил она нам отдала! Иногда мечты уносили ее далеко от реальности, но из них она творила свой мир!»

Все примеры – из книги Марии Милис «Вспомни о своем благородстве» (M. Milis «Souviens-toi de ta noblesse», Le Grand Souffle, 2007).

Декламировать непросто

Сорок пять минут истекли. Свежеиспеченные писатели возвращаются в зал. На одних лицах удивление и радость, на других – боязнь. «Читать тексты будем вслух, чтобы все услышали! – предупредила Мария. – Сама суть касалась в том, чтобы набраться смелости и заявить о себе, показать себя во всей красе!» И действие начинается. 60-летний Филипп воздает почести своим доблестным предкам: «Я – дитя света. Мои деды и прадеды завещали мне синий цвет совершенства, красный цвет гнева...» Его голос звучит громко, он простирает перед собой руку, как народный трибун. В его жестах я читаю гордость и благородство. Александр, высокий рыжий молодой человек, поптичь примостился на спинке кресла. У него недавно родился сын, и он делится своей радостью: «Мой голос – это моя душа. Я пою о своем счастье, я вливаюсь в хор тех, кто славит новое утро». Некоторые закрывают глаза, чтобы лучше прочувствовать слова. Звучат тексты. То смешные (Маргарита: «Я – корова, которая провожает глазами поезд. Бешеная корова, священная корова... Корова я этакая!»), то нежные (Анна: «Я – гора, что с волнением ждет восхода солнца»), то чувственные (Марк: «Я – покоритель твоих потаенных душистых земель...»). В текстах открываются тайны, разрастаются страсти, выходят на свет тайные горести. «Я – дикарка», – читает Моника, пожилая голубоглазая дама, а затем рассказывает о своих детских играх

Научиться **принимать** похвалу

Такое упражнение помогает избавиться от неловкости и страха, которые многие испытывают в ситуации, когда нас оценивают другие люди. Рассказывает бизнес-тренер Светлана Наумова.

«Это упражнение обычно выполняется к концу тренинга*, когда все хорошо знакомы. Один из участников встает на стул, как на пьедестал. А другие произносят про него хвалебную речь, описывая и превознося его достоинства. Иногда эта речь полна метафор: «Вы только взгляните на этот алмаз, какие у него великолепные грани! Одна – ум, другая – красота, а если посмотреть на грань, обращенную к семье, то мы увидим, какой он прекрасный семьянин!» Это очень красиво, люди вкладывают столько творческой энергии в это упражнение! Человек обычно смущается, ему непривычно слышать о себе хо-

рошее. И сам он не посмел бы такое сказать о себе. Но ему приятно, и постепенно он привыкает, начинает получать удовольствие, купаться в этом восхищении, в этой любви. Такие ощущения всегда отражаются в нашем теле: оно расправляется, словно внутренне мы расширяемся. И если запомнить такое свое состояние, в нужный момент (непростой разговор с начальством, трудные переговоры...) оно придет на помощь и вернет чувство спокойствия, устойчивости и того, что у нас все хорошо».

С. Н.

* Тренинги проводятся в бизнес-театре «Арт Парад»: www.bs-art.ru

в стоге сена. Слушая ее и других, я чувствую, как мы все, вопреки внешним различиям, похожи между собой, как близки в наших общих эмоциях.

«Тюремщица слов»

Я сжимаю тетрадь в дрожащей руке. Мне казалось, что написать похвалу себе будет труднее, чем ее прочесть, а получается наоборот. Я начинаю: «Я – ветер...» Я читаю, и дрожь, охватывающая меня, становится все сильнее. Виною тому не только страх оказаться в центре всеобщего внимания – все дело в вибрации моего текста: слова отдаются во всем теле! «Я преодолел громадные пространства, я полечу вихрем, разрастаясь по пути в бешеном вращении...» В эти минуты я чувствую, что слова – как дыхание. С ними на губах я расцветаю,

я исцеляюсь... Затем наступает очередь Вероники, высокой, красивой, коротко стриженной женщины лет сорока пяти. Она неуверенно поднимается с места. «Мне было трудно это написать», – признается она, опустив голову. Мария бодряюще кивает. Голосом, полным боли, Вероника начинает читать: «Я – тюремщица запертых слов. Я киплю изнутри, я – вулкан под слоем бетона. Я даю трещину, как бетон. Я трещина, я провал. В себе я вижу ту пустоту, что была до сотворения мира». По ее щекам катятся слезы. «Я только дотронулась до преграды, стоящей у меня на пути», – заканчивает она. «Восхваление не всегда легко, словно крыльшко стрекозы», – объясняет Мария. – Иногда оно звучит как рык наших внутренних чудовищ. Но в этом и его творческая



«СОХРАНИТЕ СВОИ ТЕКСТЫ. МОЖЕТ СТАТЬСЯ, ЧТО ВАШИ СЛОВА, ОТКРОЮТ ВАМ СВОЙ СМЫСЛ ЛИШЬ ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ».

сила, этим оно дарует нам освобождение. Ты нашла в себе мужество рассказать о чувстве, которое знакомо нам всем. Наша группа как оркестр: один – духовые, другой – барабан. Все вместе мы в какой-то мере выразим опыт каждого».

Инструмент развития

Чтение окончено. Настало время обмена впечатлениями. «Оказывается, переход от письма к живому слову – необыкновенно мощная штука, – удивляется Филипп. – Это упражнение прямо-таки преображает человека». Александр поражен: «Люди сами не замечают, сколько в них поэзии!» «А я бы с удовольствием послушал, как мой текст читает кто-нибудь другой, чтобы лучше услышать себя», – вставляет один из участников. Мария кивает: «Сохраните

свои тексты. Может статься, ваши слова откроют вам свой смысл лишь через несколько лет...» Моника никак не может успокоиться: она написала о детстве и дорогих ей людях, которых больше нет: «Когда мы восхваляем ушедших, мы горюем по ним, но это помогает пережить утрату».

Методике, которую разработала Мария Милис, сегодня учатся и специалисты по переподготовке кадров, и работники исправительных учреждений. Ведь уже доказано, что эта необычная практика помогает людям и лучше строить свою карьеру, и снова включаться в общество.

А я после того семинара всегда ношу при себе блокнот. Как только захочу, я отпускаю перо гулять по бумаге и снова улетаю с вольным ветром.

ЭЛЕОНОРА КАЧАНОВА

Мнение Ирины Хакамады

Если мы относимся к себе хорошо, то и наш организм будет к нам хорошо относиться. Появится энергия в глазах, быстрее заработает мозг, мы начнем молодеть. Если же нет, организм начнет мстить, сначала физически, а потом и духовно. Конечно, в текучке не всегда приятных дел и событий нам свойственно забывать то хорошее, что есть в нас самих и нашей жизни. Негатив более харизматичен, он подминает под себя позитив. Неприятность цепляет, окутывает, а позитив словно проскакивает мимо: порадовались и тут же забыли! Чтобы вновь ощутить свои достоинства, всегда нужна пауза. Мой способ – уехать на дачу, в лес, выйти из машины в пробке и пройти пешком. Не надо спешить с позитивом, вначале нужно просто выйти из потока суеты. Остаться одному, без детей и родственников, выключить мобильный. Взять любимую книжку. Или фильм. Или кисть, если вы любите рисовать. А в мозгу в это время вывесить табличку: «Мои достоинства». Мозг это зафиксирует. И найдет, выполнит задание, пока мы будем получать удовольствие».





Шарль Пепен (Charles Pépin) – философ, журналист и эссеист, автор книги «Философы на кушетке» («Les Philosophes sur le divan», Flammarion, 2008).

День, когда я перестал хотеть

Приходилось признать очевидное: он был сильнее меня. Быстрее, точнее, последовательнее.

Он так на меня наседали, что мне никак не удавалось перевести дух. При этом я очень хотел выиграть, я желал этого изо всех сил. Я был сосредоточен на своих ударах, на своей позиции на корте, на своей тактике, все мое существо было выражением безумного желания взять над ним верх.

Плакат неподалеку (близилась выборы в Европарламент) провозглашал: «Объединенная Европа: хотеть – значит мочь». Да, это всем известно: надо только захотеть... Но тогда на корте мне недоставало этой иронии и этой отстраненности. Я был иллюстрацией тупика, в который заводит нас voluntarизм: чем больше я хотел победить, тем больше проигрывал, тем сильнее сомнение подтачивало мои силы и разъедало душу. Я чувствовал себя как человек, оказавшийся под водой, где его раскачивают противоположные потоки, а где-то над его головой с грохотом разбиваются волны: он утонет, потому что хочет любой ценой глотнуть воздуха и отчаянно бьется, чтобы выплыть как можно скорее. Он не в состоянии принять и признать, пусть лишь на секунду, что тонет, – а ведь этой секунды может хватить, чтобы увидеть просвет в волнах и грести изо всех сил именно в том направлении. Это мгновение приня-

тия, которое было так хорошо известно стоикам, могло бы его спасти...

Но тут что-то произошло – что-то, чего я не «хотел» и что не было моим решением. Я вдруг перестал хотеть. Я стал играть ради удовольствия, стал

своей противоположностью. Я снова «захотел» лишь перед самым концом матча. Уже не так сильно, но более правильно. Если я скажу, что иногда нужно уметь отпустить вожжи, перестать желать, чтобы вернее достичь

Я ПЕРЕСТАЛ ХОТЕТЬ И ОЩУТИЛ, ЧТО ЛЕТАЮ. ЧТО Я ПРОСТО ГУЛЯЮ – СО МНОЙ НИЧЕГО НЕ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ. И Я ПОБЕДИЛ.

наслаждаться силой каждого упущенного или выигранного мяча, начал проживать полноту и напряжение каждого мгновения, полюбил солнце, покрытие корта, пружинящее под подошвами, звук каждого удара по мячу и даже легкую боль в спине в момент подачи. Мои движения обрели гибкость и размах. Я перестал заколачивать мяч так, словно хотел ему отомстить. Я прекратил «биться» – и все изменилось. Противник начал допускать ошибки, как будто его сбивала с толку невозможность и дальше опираться на мою упрямую волю к победе. Я перестал хотеть и почувствовал, что летаю. Что я просто гуляю по корту и со мной ничего не может случиться. И я победил.

В тот день я испытал всю прелесть пресловутого «отпустить», осознал парадоксальный характер желания: слишком сильное, оно оборачивается

желаемого, то на первый взгляд в этом нет большого смысла: хотеть отпустить ситуацию все равно означает... хотеть. Тем не менее пациент на кушетке должен отказаться от желания контролировать свою речь, отдаться на волю слов, чтобы в итоге его речь обрела смысл. Но если он «хочет» этого слишком сильно, у него опять-таки ничего не выйдет. Что же посоветовать теннисистам и клиентам психоаналитиков? Что, в конце концов, сказать людям? Готового ответа у меня нет. Но тот матч я все же выиграл.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Григорий Померанц, Елена Вроно, Владимир Паперный, Борис Дубин, Ольга Вайнштейн... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

«Я не люблю уезжать далеко»

Они не грезят о странствиях и равнодушны к заманчивым картинкам из каталогов турагентств. А если иногда и отправляются в путь, то в совсем недалёкий. Почему их не манят новые горизонты?

«Мне часто приходится ездить в командировки – Рим, Париж, Токио, но удовольствия я от этих поездок я не получаю, – рассказывает 38-летняя Елена. – Каждый раз, собирая чемодан, я испытываю приступ паники, а в ночь перед отъездом не могу заснуть». Свой отпуск Елена проводит в Москве: «Мне нравится бродить по переулкам, ходить в гости к друзьям или в кино. Зачем же мне отправляться за тридевять земель, если у меня и здесь все под рукой – и отдых, и развлечения?» А у 25-летнего Николая вообще нет возможности куда-то уехать: «Стоит мне оказаться в другом районе, я словно пересекаю невидимую границу – и мне становится не по себе. Мне спокойно только в хорошо знакомых местах». Когда у человека нет желания путешествовать, когда он неизменно предпочитает оставаться в своем привычном окружении, за этим могут скрываться психологические проблемы. Это не болезнь, как, например, авиафобия (боязнь полетов) или агорафобия (боязнь открытого про-

странства). Однако такое поведение причиняет серьезные неудобства и лишает многих удовольствий. В чем его причины?

Трудности с адаптацией

«Люди, которые не любят путешествовать, испытывают огромную потребность в чувстве безопасности», – говорит психоаналитик Наталья Кига́й. Трудности с адаптацией могут быть следствием пережитого в детстве. Например, слишком ранней разлукой с матерью. Для того чтобы развиваться и взрослеть, ребенку необходимо чувствовать себя в безопасности, но он не может сам себе ее создать. И привыкает полагаться на внешние ориентиры, в том числе и на привычное место проживания, что помогает сохранить душевный покой.

Бывает, что и родители создают препятствия самостоятельности ребенка. «Строгое воспитание может подавить любопытство и создать стойкую бессознательную связь между исследовательской, познавательной деятельностью и тревогой, стыдом, чувством

вины, – говорит Наталья Кига́й. – Тогда при мысли о дальней поездке человек переживает смутную тревогу, которой находит много «рациональных» объяснений».

Память прошлого

Собраться в дальний путь труднее тому, кто вырос среди людей замкнутых, настороженных к внешнему миру. Тревога перед путешествием может приходиться не только из личного прошлого. «Источником может быть межпоколенческая травма, – подчеркивает Наталья Кига́й, – такая как опыт беженства или ссылки, насильственного переселения или добровольной эмиграции. Или же опыт потери: ушедшие, убитые или пропавшие без вести предки». Еще один источник опасений – психологическая травма (например, несчастный случай), которую человек пережил во время путешествия и осознанно или нет боится повторить негативный опыт.

Нежелание взрослеть

Понятие «дом» с точки зрения психоанализа напрямую соотносится с образом материнского лона. Слово «родина» – однокоренное со словом «роды», к тому же вспомним выражение «родина-мать». «Язык подчеркивает ту связь, которая существует

Марина, 41 год, страховой агент

«За меня слишком долго боялись»

«Мне поездка на какой-нибудь заграничный курорт всегда представлялась так: насекомые, грязь, жара, плохое питание, другой язык... И зачем это нужно?! Но, слушая рассказы друзей, я с тоской думала, что неделю отпуска проведу на даче с мамой, а остальное время просижу дома. И тогда я записалась на курс телесно-ориентированной

терапии. Я поняла, почему мне так трудно уезжать далеко. Единственная дочь, я росла без отца, мама всегда очень за меня боялась. Впервые она разрешила мне поехать на метро с друзьями, когда мне было 15 лет! Сейчас я осваиваю техники расслабления и надеюсь, что скоро смогу поехать на юг с друзьями – они меня давно зовут».



для нас между местом, где мы живем, и образом материнской защиты, – отмечает психоаналитик Паскаль Неве (Pascal Neveu). – Отказ уезжать далеко от своего дома означает желание оставаться в символическом материнском коконе или – в более широком смысле – в своей семейной ячейке». Домоседы стараются сохранить неизменную картину мира, отказывая себе в развитии. Однако, раз отважившись открыть неизведанное, они и в себе открывают что-то новое.

ОЛЬГА СУЛЬЧИНСКАЯ

Что делать?

■ Разобраться в своих чувствах

«Любовь к уюту, постоянству и покою – сама по себе не болезнь, – говорит Наталья Кигаи. – Проблема появляется, когда мы чувствуем, что нечто ограничивает нашу жизнь. Обычно в процессе психотерапии тревога снижается или проходит. Это не выглядит как нечто примечательное, осознается постепенно. В какой-то момент человек с удивлением замечает: «Будто всегда болело, а теперь не болит».

■ Подготовить первый шаг

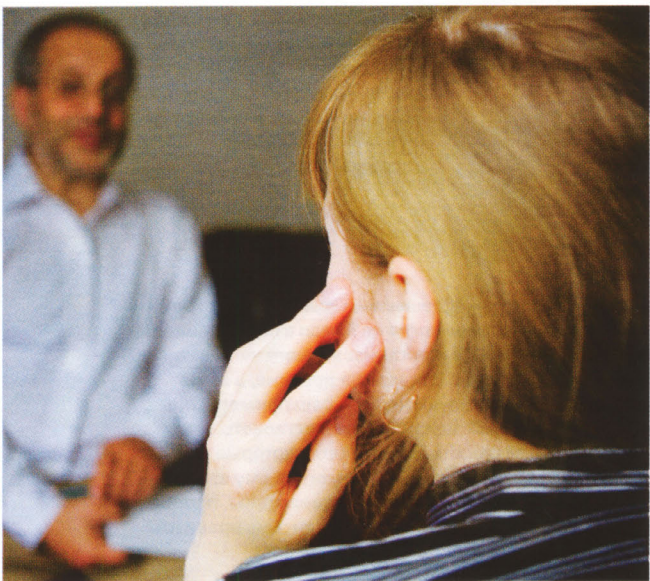
Не нужно совершать насилия над собой, дождитесь момента, пока вы сможете попробовать сделать первый шаг. Начните путешествовать в компании с кем-то, у кого такой тревоги нет и с кем вам надежно и интересно.

■ Составить план путешествия

Так вы сможете знать заранее, где и что вы хотите делать и что посмотреть. Побольше узнайте об истории и культуре тех мест, куда едете. И позаботьтесь о хорошем роуминге.

Тому, кто рядом

Если вы настоящий любитель путешествий, вам наверняка придется что рассказать тому, кто никогда не бывал в полюбившихся вам местах. Слова серьезного и организованного человека наверняка вызовут у вашего собеседника доверие, а ваша любознательность может его вдохновить. Ваш пример и опыт, возможно, и в нем пробудят желание путешествовать. А это поможет ему увидеть те стороны самого себя, которые раньше он не замечал. Приехав в новое место, помогите ему взглянуть на все вокруг глазами ребенка. Отбросив стереотипы, продолжайте оценивать новые пейзажи, вкусы, звуки. Ему нравится? Не нравится? Так он узнает о себе много нового.



первый сеанс

Каждый месяц один из читателей Psychologies получает возможность пройти сеанс терапии с психотерапевтом Александром Бадхеном. Во время этой встречи мы оставляем включенным диктофон. Аудиозапись позволит понять, что на самом деле происходит в кабинете психотерапевта. Первой на консультацию пришла Наталья.

«Мне трудно выступать перед людьми»

Наталья, 27 лет, не замужем, PR-менеджер

Александр Бадхен: Почему вы приняли предложение Psychologies встретиться с психотерапевтом?

Наталья: Я не люблю выступать публично, и мне трудно разговаривать по телефону с незнакомыми людьми. А по работе я занимаюсь этим постоянно: и нервничаю, забываю слова, путаюсь. Подруга посоветовала мне обсудить это с вами.

А. Б.: То есть вы чувствуете себя неуверенно, когда общаетесь с большой аудиторией или по телефону с кем-то незнакомым?

Наталья: Да. Когда я общаюсь лично, сложностей не возникает: я вижу глаза собеседника, его реакции, мимику.

А. Б.: Для вас очень важно видеть реакции другого человека?

Наталья: Да, и знать, что он сейчас обо мне думает. Но так я живу уже 27 лет. Хотя нет, в детстве у меня не было таких проблем. В садике

я часто играла в спектаклях: воспитательница любила меня и всегда давала главные роли. А вот позже, в школе, меня, видимо, сильно зажали.

А. Б.: То есть что-то произошло, когда вы учились в школе?

Наталья: Да. Класе в пятом или в шестом. У меня были хорошие отношения с одноклассниками и учителями, но каждый выход к доске стал настоящим стрессом.

А. Б.: Получается, что где-то лет в 11–12 вы потеряли уверенность в себе.

Наталья: Больше того, мне стало просто необходимо чувствовать, знать, что я все делаю правильно. (Смеется.)

А. Б.: Вы смеетесь, когда это говорите.

Наталья: Я ведь понимаю, что это абсурдно. Невозможно же знать, что думает о тебе каждый сидящий в классе или в зале человек. ■■■



АЛЕКСАНДР БАДХЕН – психотерапевт, один из основателей Санкт-Петербургского Института психотерапии и консультирования «Гармония». Соавтор книги «Новая психология и духовное измерение» (совместно с В. Каганом, Гармония, 1995) и сборника «Мастерство психологического консультирования» (Речь, 2006).

А. Б.: Выступления и телефонные звонки, вероятно, частный случай? Можно ли сказать, что вам вообще сложно общаться, когда вы не понимаете, что другой человек о вас думает?

Наталья: Да, в такие моменты я чувствую себя неловко, неудобно.

А. Б.: И ищите поддержку в окружающих и, конечно, не всегда ее ощущаете... Вы сказали, что ваша уверенность поколебалась где-то между пятым и шестым классом.

Наталья (задумывается): Может быть, даже раньше, в начальной школе.

А. Б.: Что тогда происходило в вашей жизни? Вы можете рассказать о себе, о своей семье?

Наталья: Моя мама – врач, папа (он недавно умер) был инженером.

А. Б.: У вас недавно умер отец?

Наталья: Год назад. У него был рак... Для нас с мамой это были полгода ада: мы ухаживали за ним... Я все время думала о нем: мне казалось, что, если его не станет, моя жизнь тоже кончится. Но почему-то его уход я пережила легко – даже на похоронах не плакала. Я папу очень любила, у нас с ним всегда были теплые отношения. Вообще у нас была дружная семья, хотя родители, конечно, ссорились... Они даже расходились.

А. Б.: Когда?

Наталья: Мне было семь лет. Но они расстались ненадолго, не оформляя развод. И через полгода или год снова стали жить вместе. Я не знаю, что тогда между ними произошло, мне так и не хватило смелости поговорить с родителями об этом. Я вообще их развод никогда ни с кем не обсуждала.



«ТОГДА МНЕ
КАЗАЛОСЬ:
ЕСЛИ НЕ СТАНЕТ
МОЕГО ОТЦА,
И МОЯ ЖИЗНЬ
ТОЖЕ
КОНЧИТСЯ».

А. Б.: То есть сейчас вы в первый раз об этом рассказываете?

Наталья (после паузы): Получается, что в первый раз. Для меня их расставание было просто концом света. Папа писал мне письма. Мама успокаивала меня, но ничего не объясняла, не спрашивала о том, что я чувствую, как мне вообще теперь живется. И только отец, после того как вернулся, как-то обнял меня и спросил, стало ли мне теперь легче. А я ответила, что не знаю, и убежала. Я не хотела об этом говорить. Я хотела жить так, как будто ничего не произошло.

А. Б.: Вы хотели вычеркнуть эти события из своей жизни?

Наталья: Да, именно вычеркнуть.

А. Б.: И в каком-то смысле вам это удалось: вы ни с кем об этом не говорили.

Наталья: Я, кажется, об этом просто забыла.

А. Б.: Но развод родителей был на самом деле. И сейчас, спустя много лет, вам трудно о нем говорить?

Наталья: Да, это так.

А. Б.: Что вы чувствуете сейчас?

Наталья (после паузы): Я очень скучаю по папе.

А. Б.: Вы тоскуете, потому что его больше нет?

Наталья: Да. Я так же сильно скучала в детстве, когда они с мамой разъехались. Вы знаете, я даже маму обвиняла в его уходе...

А. Б.: У меня такое ощущение, что расставание родителей не просто напугало вас, а пошатнуло вашу уверенность в устойчивости отношений между людьми.

Наталья: Но развод длился недолго, месяца четыре всего. Это произошло летом, потом я пошла в первый класс... Хотя нет, отец вернулся, когда я училась уже во втором классе. Я тогда даже стала хуже учиться, потому что только об этом и думала. Вы знаете, так же было, когда я узнала папин диагноз, – все мысли были только о его болезни. Я не спрашивала у врачей, сколько ему осталось жить, потому что не могла даже представить себе, что его не станет.

А. Б.: Вы говорите о том, что его смерть стала тяжелой потерей для вас.

Наталья: Я и сейчас иногда все еще плачу. Если я одна и что-то мне неуловимо напомнит о нем. А вы считаете, что это полезно, вот так плакать?

А. Б.: Это вполне естественно, когда мы горюем. Когда же мы не даем себе возможности проживать болезненные моменты, то что-то внутри нас меняется. Вы мне рассказали, что ваши родители расходились, и вдруг обнаружили, что их разрыв длился не четыре месяца, а значительно дольше. Вы очень глубоко спрятали свои воспоминания и чувства – так, как

будто те события затронули что-то очень важное, центральное в вашей жизни.

Наталья: Может быть, я тосковала не столько по папе, сколько по той гармонии, которая была в нашем доме, в моей жизни до его ухода?

А. Б.: Думаю, именно поэтому в тот момент вы потеряли чувство уверенности.

Наталья: Может быть. Но ведь события касались только семейных отношений.

А. Б.: Но семья – самое главное для маленькой девочки, почти весь ее мир замыкается на родителях. Семья – это и пространство, где формируются отношения ребенка с миром вообще. И если оказывается, что эти отношения приносят с собой боль, много боли, как это было у вас, уверенность в себе тоже страдает.

Наталья: Да, но почему сейчас, когда я выросла и сама должна принимать решения, я часто не

могу это сделать? Меня мучает проблема выбора, чего бы он ни касался. Я нуждаюсь в советах других, но в то же время их настойчивость вызывает у меня сильный протест.

А. Б.: Возникает ощущение, что в определенных ситуациях вам сложно полагаться только на себя. И вы словно ждете, что кто-то сделает выбор за вас. Вы как будто передаете другому человеку часть своей ответственности.

Наталья: Да, наверно. Но зачем я это делаю? Для того чтобы потом, если что-то не получится, я быстро нашла виновного? Значит, мне нужно учиться брать ответственность на себя.

А. Б.: Это неплохая задача – научиться брать на себя ответственность. Мне кажется, ваши трудности с выступлением перед публикой или разговорами по телефону с людьми, реакцию которых вы не видите, вызваны этим же же-

ланием с кем-то разделить ответственность за то, что происходит. И если вы будете больше доверять себе, брать ответственность на себя, то не будете нуждаться в одобрении других людей. Но для этого нужно понять причину внутреннего недоверия к себе, сложного отношения с собой, да и с другими тоже.

Наталья: Вы знаете, а я никогда даже не задумывалась о том, как я к себе отношусь и насколько себе доверяю.

А. Б.: Во всяком случае, сегодня вы сделали первый шаг к тому, чего долгие годы избегали. Ваш детский опыт действительно мог подорвать ваше доверие к себе и вообще к близким отношениям. Трудности, о которых вы сказали в начале нашей встречи, могут быть связаны с той болью, которую вы пережили тогда, да и сейчас еще переживаете.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА РАТНЕР

Через **месяц**

Наталья: Первая встреча с психотерапевтом неожиданно подсказала мне ответ, который я так долго не могла найти. Думаю, мои трудности действительно связаны с тем, что я не решаюсь брать на себя ответственность и за свои слова, и за результаты переговоров. Мне вообще трудно принимать решение, и этому стоит учиться. С другой стороны, я не смогла полностью открыться. Мне кажется, что это связано с тем, что мне сложно сразу – вот так, вдруг – довериться другому человеку. У меня получилось бы говорить более откровенно и глубоко только после нескольких встреч. Поэтому я планирую пройти курс терапии, но сначала все же хочу осмыслить решения, которые я нашла на первом сеансе.

Александр Бадхен: Наталья прячет свои утраты глубоко внутри. Ей не с кем разделить свои потери. Эта встреча иллюстрирует то, как внутренние отношения человека с собой отражаются на отношениях с другими людьми. Наталью, например, это делает чрезвычайно зависимой от мнений окружающих. И еще в этой сессии можно заметить, что прошлое, настоящее и будущее не отделены друг от друга, а обретение внутренней целостности происходит непрерывно и связано прежде всего с исследованием сложных моментов собственной жизни. А оно требует времени, и одной встречи с психотерапевтом для этого, конечно, недостаточно.

psychologies@hfm.ru

Вас что-то волнует, тревожит, и вы уже задумывались о том, чтобы обратиться за консультацией к психологу или психотерапевту, но не решились это сделать. **PSYCHOLOGIES** дарит вам первый сеанс – одну встречу с психотерапевтом Александром Бадхеном. Запись сеанса будет нами обработана и опубликована в журнале. Мы гарантируем анонимность: все личные сведения будут изменены. Отправляйте, пожалуйста, ваш рассказ и вопросы в редакцию.

Ваш портрет глазами Psychologies

Узнать себя лучше, чтобы лучше жить, – вдохновляясь этой идеей, пять лет назад мы начали делать ваш журнал – Psychologies. Юбилей мы надеемся отпраздновать вместе с вами, нашими друзьями и читателями, в декабре. Продолжая ведущую тему журнала, к этому важному событию мы решили приготовить для каждого из вас особый подарок. По нашей просьбе московские психологи Екатерина Орел и Евгений Осин создали этот необычный тест, который позволит вам определить ваш личный психологический профиль: он даст необходимые ориентиры, чтобы на деле улучшить качество собственной жизни.

Этот тест состоит из пяти последовательных частей: начиная с этого номера вы каждый месяц будете находить их на страницах Psychologies, заполнять и читать промежуточный результат.

Но это еще не все.

Те из вас, кто отметит свои результаты в специальной открытке (которая прилагается к каждому тесту), а затем пришлет нам все пять заполненных открыток для окончательной обработки, получат от авторов теста (на домашний адрес или по электронной почте) персональный ответ с рекомендациями психологов. Надеемся, они помогут вам найти себя и жить лучше!

Psychologies

ТЕСТ № 1

Подготовили психологи Екатерина Орел, Евгений Осин.



Раскройте свой потенциал!

То, что мы обычно подразумеваем под словом «потенциал» – способности, мотивацию, ценности, – есть у каждого из нас. Но реализовать его полностью мы сможем, только усвоив позитивный взгляд на мир и с надеждой смотря в будущее.

Такое отношение к жизни обычно помогает нам обращать больше внимания на свои успехи, а на неудачи. В таком случае успех для нас становится подтверждением наших сил и способностей, а неудача – поводом мобилизовать свои силы и продолжать добиваться своего. Наше позитивное отношение к жизни также помогает нам успешнее адаптироваться к ее трудностям и сложным обстоятельствам. Надеясь на лучшее, мы склонны считать, что все



ЛИШЬ С НАДЕЖДОЙ
НА БУДУЩЕЕ
МЫ СМОЖЕМ
РАСКРЫТЬ СВОЙ
ПОТЕНЦИАЛ,
РЕАЛИЗОВАТЬ
ПОЗИТИВНЫЙ
СЦЕНАРИЙ НАШЕЙ
ЖИЗНИ.

происходящее с нами больше зависит от наших собственных усилий, а не от внешних обстоятельств: «рока», «судьбы» или же «происков недоброжелателей». И, соответственно, начинаем прикладывать больше усилий для того, чтобы наши надежды сбылись, тем самым приближая самый благоприятный для себя исход событий. Получается, что люди, живущие с надеждой на то, что все в их жизни будет хорошо, по-другому относятся к трудностям. Если воспринимать неприятности

(и мелкие, и серьезные) как события, за которые мы несем свою долю ответственности и которые можно попытаться исправить, то и справиться с ними гораздо легче. Вместо того чтобы по кругу переживать одни и те же негативные эмоции, мы скорее будем продумывать план своих действий, чтобы преодолеть сложившуюся негативную ситуацию, понимая, что она – временная. Те же, кто, напротив, склонен приписывать причины своих неудач обстоятельствам или другим людям, но не себе, воспринимают

негативные события своей жизни как некий ее постоянный фон, с которым они не могут справиться, и поэтому им остается лишь смириться со своей несчастной судьбой.

Иными словами, без надежды на лучшее никакие наши способности и желания по отдельности не помогут нам раскрыть свой потенциал, реализовать положительный сценарий нашей жизни. Конечно, он потребует от нас приложения собственных усилий. А прикладывать их намного проще, если мы верим в их эффективность! ■■■

Тест № 1 состоит из двух частей – А и Б.

- А. Вам предстоит определить, насколько адекватно вы оцениваете свои силы и возможности.
Б. Вы сможете точнее понять, каким именно вам представляется собственное будущее.

Отвечая на вопросы теста, будьте искренни и точны, насколько это возможно, и помните, что «правильных» или «неправильных» ответов, конечно, не существует.

А. Насколько адекватно вы оцениваете свои силы?

Насколько вы согласны с этими утверждениями?		Не согласен	Скорее не согласен	Ни да ни нет	Скорее согласен	Полностью согласен
1	В неопределенных ситуациях я обычно верю, что все будет хорошо	1	2	3	4	5
2	Для меня важно всегда быть занятым	1	2	3	4	5
3	Я мало верю в то, что будущее будет хорошим	1	2	3	4	5
4	Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее	1	2	3	4	5
5	От будущего я не жду ничего особенно хорошего	1	2	3	4	5
6	Общение с друзьями доставляет мне большое удовольствие	1	2	3	4	5
7	Я верю в то, что все, что происходит, – к лучшему	1	2	3	4	5
8	Меня нелегко расстроить	1	2	3	4	5
9	Я всегда во всем ищу позитив	1	2	3	4	5
10	Я редко надеюсь на то, что со мной произойдет что-то хорошее	1	2	3	4	5
11	Меня не очень легко вывести из себя	1	2	3	4	5
12	Я не строю особенно оптимистических планов на будущее	1	2	3	4	5

ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

■ Для утверждений 1, 4, 7 и 9 просто сложите те цифры, которые вы отметили в таблице.
Всего: баллов.

■ Для утверждений 3, 5, 10 и 12 цифрам, которые вы отметили в таблице – 1, 2, 3, 4, 5, соответствуют баллы – 5, 4, 3, 2, 1. Сложите полученные баллы.
Всего: баллов.

■ И наконец суммируйте оба полученных числа.
Ваш результат: баллов.

Ответы на вопросы 2, 6, 8 и 11 понадобятся для составления вашего комплексного портрета. Для этого впишите их в таблицу на открытке вместе со всеми остальными (см. с. 73).

Б. Каким вы видите свое будущее?

1	2	3	4	5	6	7	8
Абсолютно неверно	В целом неверно	Довольно неверно	Немного неверно	Немного верно	Довольно верно	В целом верно	Абсолютно верно

Насколько вы согласны с этими утверждениями?		– или +							
1	Я всегда могу придумать много способов выйти из трудного положения	1	2	3	4	5	6	7	8
2	Я активно стремлюсь к своим целям	1	2	3	4	5	6	7	8
3	Большую часть времени я чувствую усталость	1	2	3	4	5	6	7	8
4	Есть множество способов решить любую проблему	1	2	3	4	5	6	7	8
5	Меня легко переспорить	1	2	3	4	5	6	7	8
6	Я вижу много способов достичь тех целей в жизни, которые для меня важны	1	2	3	4	5	6	7	8
7	Я беспокоюсь о своем здоровье	1	2	3	4	5	6	7	8
8	Даже когда другие сдаются, я знаю, что могу найти решение проблемы	1	2	3	4	5	6	7	8
9	Мой прошлый опыт дает мне хорошую основу для будущего	1	2	3	4	5	6	7	8
10	В целом я довольно успешен(а) в жизни	1	2	3	4	5	6	7	8
11	Я постоянно о чем-то беспокоюсь	1	2	3	4	5	6	7	8
12	Я достигаю тех целей, которые для себя ставлю	1	2	3	4	5	6	7	8

ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

■ Для утверждений 1, 2, 4, 6, 8, 9, 10, 12 просто сложите те цифры, которые вы отметили в таблице.
Всего: баллов.

Ответы на вопросы 3, 5, 7, 11 также будут использованы для составления вашего комплексного портрета.
Для этого впишите их в таблицу на открытке вместе с остальными (см. с. 73).

■ Теперь сложите полученные результаты двух частей теста (А + Б).
Ваш итоговый результат: баллов.

от 80 баллов

Реализация возможностей

Оптимизм и надежда на собственные силы – основа высокого жизненного потенциала. Вы – ярко выраженный оптимист. Успехи усиливают вашу энергию и энтузиазм, а неудачи расстраивают ненадолго, поскольку вы верите, что во всем можно найти свои плюсы, а ошибки можно исправить. Такая жизненная позиция помогает вам не только справляться с трудностями и оставаться на плаву при любых обстоятельствах, но и заражать своим оптимизмом окружающих. К тому же вы верите в себя, рассчитываете на собственные силы и надеетесь, что они помогут вам преодолеть любые сложности. Но не случалось ли вам иногда отдыхать и наслаждаться жизнью, когда другие уже готовятся к серьезному экзамену или надвигающемуся авралу на работе, а потом жалеть, что вы приложили к этому делу чуть меньше усилий, чем стоило бы? Вера в успех и надежда на свои силы помогает нам справляться с неудачами, однако порой мешает распознавать их приближение. Там, где пессимист, зная, что может упасть, заранее подстелит соломку, оптимист периодически набивает себе шишки, сохраняя тем не менее бодрость духа и самообладание. И если вы замечали, что чрезмерный оптимизм мешал вам в ситуациях, где требовались осторожность и осмотрительность, помните: все хорошо в меру, и здоровая предусмотрительность может оказаться весьма полезной. Попробуйте понять, в чем ваши сильные стороны, и обратить внимание на то, насколько полно вы используете их в различных ситуациях.

от 41 до 79 баллов

Гибкость реализма

Ваш жизненный потенциал не так высок, однако это как раз та ситуация, когда гибкость и реалистичный взгляд на мир позволяют добиться многого. Вы – реалист: вам удалось достичь разумного баланса между оптимизмом и пессимизмом. Оптимистичный взгляд помогает вам не слишком расстраиваться из-за неудач и ошибок: они неизбежны, когда мы делаем что-то стоящее. Ваш оптимизм помогает вам также не отказываться от возможностей, на которые пессимист махнет рукой, потому что для их достижения нужно приложить немало усилий. Вместе с тем ваш здоровый пессимизм помогает вам заранее предвидеть возможные неудачи и принимать предупредительные меры. В целом вы трезво смотрите на окружающую реальность, помня о том, что лучше синица в руках, чем журавль в небе. Такой баланс требует внутренней гибкости и умения по-разному смотреть на разные ситуации. С оптимизмом – на те, что к нему располагают. С пессимизмом – на те, где он может помочь (когда неудача может оказаться разрушительной и важнее ее избежать, нежели добиться отдаленного успеха). Поэтому самое главное для вас – это уметь различать эти два типа ситуаций. Но при всех плюсах, которые дает вам позиция реалиста, иногда стоит вспоминать, что в некоторых ситуациях именно безусловная вера в успех, даже если она выглядит нереалистичной, помогает добиться результатов, которым впоследствии вы сами удивитесь и порадуетесь.

менее 40 баллов

Скрытый потенциал

Наш потенциал – это те возможности, которые мы можем реализовать в течение своей жизни. Но многие из них вы считаете для себя закрытыми. Вы – человек, склонный к пессимизму. Вы стремитесь трезво смотреть на жизнь и не строите несбыточных планов. Это помогает вам успешно действовать в ситуациях, требующих осторожного и осмозрительного анализа, когда риск серьезной неудачи достаточно велик. Однако попробуйте относиться к неудачам активнее, искать в них полезные возможности, используя которые можно заставить эти ситуации работать на вас. Недостаток пессимистичного взгляда на жизнь в том, что он не заряжает нас энергией. Может быть, вы замечали, что нередко проявляете слишком большую осторожность и отказываетесь от хороших и интересных возможностей? В таких случаях можно задать себе вопрос: насколько оправдана эта осторожность? Будут ли последствия возможной неудачи такими уж серьезными, какими они вам сейчас кажутся? Ведь оптимистичный взгляд помогает нам стремиться к тому, чего еще нет, и менять реальность благодаря вере в успех – даже маловероятный. У каждого из нас есть уникальный потенциал для достижения успеха: наряду со слабыми у вас есть и сильные стороны. Попробуйте понаблюдать за собой, чтобы увидеть, где вы достигаете успеха. Что в жизни, пусть даже в мелочах, получается у вас хорошо? Возможно, это не совсем то, что ценят другие люди, но это ваш собственный потенциал, на который вы можете опираться и рассчитывать.



ТЕСТ № 1

Раскройте свой потенциал!

Получите ваш личный психологический профиль от экспертов Psychologies!

1. Заполните эту открытку, вписав в нее результаты теста, и сохраните ее.
2. Соберите пять заполненных открыток из номеров Psychologies с августа по декабрь включительно и пришлите их по адресу, который мы напечатаем в юбилейном декабрьском номере.
3. Прочитайте персональный ответ от экспертов журнала!



Уроки жизни... ОТ **наших детей**

Больше искренности и творчества, меньше опрометчивых поступков и эгоцентризма... Дети побуждают нас – иногда и против нашего желания – вновь открывать самих себя и проявлять то лучшее, что в нас есть. **Приглядимся: мы многому можем научиться у своих детей.**



ВОСПИТЫВАЕМ
НЕ ТОЛЬКО МЫ:
ДЕТИ УЧАТ НАС
СМОТРЕТЬ ИНЫМИ
ГЛАЗАМИ И НА МИР
ВОКРУГ, И НА НАШЕ
ПОВЕДЕНИЕ,
РЕШЕНИЯ
И ПОСТУПКИ.

Быть родителем – это не только испытывать счастье. Это еще и открывать заново самих себя и окружающий нас мир. Рядом с нашими детьми мы и сами внутренне растем. Меняются наши отношения с другими членами семьи, с людьми вообще, меняется взгляд на собственный опыт. Воспитываем не только мы: наши дети каждое мгновение учат нас иными глазами смотреть на множество вещей, на наше поведение, решения и поступки. Они заставляют нас пересмотреть то, в чем раньше мы были абсолютно уверены, и задуматься над тем, кто мы есть. Иногда это кажется нам делом непростым, но никогда не бывает бесполезным.

Вновь пережить наше детство

«Когда у моего сына умерла золотая рыбка, он никак не мог утешиться, – вспоминает 40-летняя Марина. – Я сразу вспомнила себя, когда мне было семь лет, столько же, сколько ему теперь. Каким глубоким и безысходным казалось тогда горе! Эти воспоминания стали поводом рассказать ему о моем детстве». Вместе с детьми мы заново переживаем собственное прошлое, с его огорчениями и страхами, радостями и обидами... Нам словно заново открывается это время – от рождения до подросткового возраста, время важных перемен и знакомства с реальной жизнью. «Детство наших детей вновь пробуждает забытые нами эмоции, – объясняет психотерапевт

Михаил Папуш. – Так, 35-летний мужчина, вновь ощутив себя ребенком в общении с маленьким сыном, может внезапно открыть, чего ему самому не хватало в детстве. Поняв это, взрослый может начать по-новому относиться к своим детским проблемам, учесть этот опыт и изменить к лучшему свою жизнь». Воспользовавшись шансом заглянуть в свое прошлое, мы можем черпать в нем силы, чтобы внутренне расти. «Я абсолютно равнодушна к технике, – признается 37-летняя Любовь. – А мой четырехлетний сын Данила просто обожает грузовики и всякие строительные механизмы. Недавно на прогулке мы увидели высокий ярко-красный подъемный кран. Он смотрел на него с таким блеском в глазах, что ■■■

■ и мне захотелось ощутить, что именно его так восхитило. И я увидела: этот красный цвет так ярко выделялся на фоне домов и серого неба, что мне и самой этот красн показался прекрасным!» Стоит лишь попробовать перенять этот свежий взгляд на мир – и все вокруг становится ярче, живее, чудеснее. «Дети словно ведут нас за руку по еще не изведанным краям: рядом с ними мы тоже становимся первооткрывателями, – говорит детский психолог Татьяна Бедник. – Они побуждают нас играть, мечтать, творить». Какой взрослый стал бы наедине с собой выдувать мыльные пузыри или лепить из теста забавных зверушек? «Мы с детьми по выходным строим в парке шалаш, – с улыбкой рассказывает 34-летний Николай. – На неделе я иногда ловлю себя на том, что в мыслях уже планирую детали предстоящего похода». А 45-летний Сергей снова занялся музыкой, когда его сын начал учиться играть на гитаре. Не для того, чтобы помериться с ним силами, и не затем, чтобы выглядеть моложе, – просто, слушая, как тот вдохновенно разучивает битловскую Yesterday, отец понял, что и ему очень не хватает того увлечения, которое он когда-то забросил.

Становиться взрослее

«Пока у меня не родилась дочка, я мало думала о завтрашнем дне, – признается 40-летняя Ольга. – Но теперь, когда у меня есть Машенька, изменилось буквально все». Раньше у Ольги были довольно прохладные отношения с матерью, а после рождения ребенка ей вдруг



С ПОЯВЛЕНИЕМ РЕБЕНКА В НАШЕЙ ЖИЗНИ
ВСЕ ИЗМЕНИЛОСЬ: ПО ЛЕСТНИЦЕ ПОКОЛЕНИЙ
МЫ ШАГНУЛИ НА СТУПЕНЬКУ ВЫШЕ.

захотелось, чтобы мама снова оказалась рядом. «В первые дни я сама себе удивилась – мне захотелось к маме, как будто я снова стала маленькой девочкой. И все же при этом я сама чувствовала себя матерью моей малышки».

Эта перемена ролей может нас потрести, но без нее не обойтись. По лестнице поколений мы шагнули на ступеньку выше. Мы стали родителями. Наши родители – бабушками и дедушками. А на ступени, где мы сами стояли еще так недавно, теперь оказались наши дети. Все изменилось: отныне за нами стоит ребенок, который доверчиво держится за нашу руку. Это чувство наполняет нашу жизнь новым смыслом. Но есть и теневая сторона: мы начинаем острее осознавать, что сами мы не вечны. Уходит подростковое ощущение бессмертия – конец вдруг становится возможным. И мы чувствуем уяз-

вимость жизни – и наших детей, и нашей собственной. «Я давно занимаюсь альпинизмом, но в последнее время стал выбирать только самые безопасные склоны – не хочу рисковать жизнью ради нескольких минут экстрима, как подросток», – признается 36-летний Дмитрий. А 40-летняя Александра, которая раньше не обращала внимания на свое здоровье, теперь регулярно проходит медицинский осмотр: «У меня трое детей. Когда я забочусь о себе, я забочусь и о них».

«Наше глубинное инстинктивное беспокойство за благополучие детей заставляет нас быть внимательнее, предусмотрительнее, сообразительнее, – комментирует Михаил Папуш. – Мы стремимся предвидеть ход событий, чтобы все устроить благополучно, и это помогает нам поступать умнее и ответственнее».

Быть великодушнее

«Теперь важнее не я, а дети» – это открытие стало для 34-летней Елены самым неожиданным в опыте материнства. «Когда родились мои близнецы, прежние заботы и проблемы как будто отошли на второй план. Я меньше зацкливаюсь на себе и больше внимания уделяю кому-то другому». Такая смена приоритетов помогает нам чаще думать о живущих рядом с нами людях. И тогда помощь больным детям или забота о будущем планеты из абстрактной благотворительности перерастают в дело вполне насущное. Мы становимся более открытыми другим, а значит, способными на истинное великодушное и солидарное.

42-летняя Екатерина, для которой раньше главным в жизни была карьера, теперь каждую неделю тратит несколько часов на то, чтобы организовать дружеский обед для школьных друзей своей дочери. А 36-летняя Надежда, мать двоих детей пяти и семи лет, стала волонтером в центре помощи без-

домным: «Я просто надеюсь, что наш мир, в котором предстоит жить дочери и сыну, от этого станет хоть немного добрее и лучше».

Поступать честнее

«В один прекрасный день мы решили убрать из дома все спиртное, чтобы у наших сыновей-подростков не было соблазна попробовать, – вспоминает 44-летняя Нина. – Никаких посиделок с друзьями за бутылкой вина, никакого пива перед телевизором. Но как-то раз, вернувшись домой, мы застали наших детей выпившими». Тогда родителям стало очевидно, что без разговора по душам не обойтись, – пришлось и объяснить, и обсуждать, и спорить.

«Дети требуют от нас правды, – подчеркивает Татьяна Бедник. – И речь здесь идет не о философской категории истины. Им просто нужны наша честность и верность самим себе – иначе хороших отношений с ними не построить». Конечно, у нас может возникнуть соблазн лукавить, умолчать о не-

ких событиях или собственных чувствах. Но дети любого возраста всегда чувствуют притворство... и без колебаний дают нам это понять. Либо прямыми вопросами («Почему ты сказала, что толстые тети – глупые?»), либо телесными недомоганиями и переменах в поведении. В таких случаях лучше срочно и честно объясниться.

Дети, как зеркало, мгновенно показывают, какие из наших привычных реакций и поступков не соответствуют нашим истинным взглядам или желаниям. Они побуждают задуматься над нашей собственной правдой, чтобы больше не фальшивить. А это благотворно и для наших отношений, и для нас самих: когда мы верны себе, мы живем с ощущением гармонии, внутреннего равновесия и правоты.

Учиться их отпускать

Наши дети вырастают – и нам предстоит отпустить их на волю. И в прямом, и в переносном смысле – других путей нет. 42-летней Олеся это далось нелегко. «Мой сын Федор решил заняться сноубордингом. А у меня все зимние виды спорта вызывают панику с тех пор, как двоюродный брат погиб на горнолыжном склоне, когда ему было двенадцать лет. Когда Федя решил записаться в секцию, я нашла предлог, чтобы ему в этом отказать. Муж встал на мою сторону. Но сын все равно мечтал и говорил только об этом. Я решила обратиться к психологу, чтобы разобраться со своей старой травмой. И три года назад я нашла в себе силы подарить сыну на тринадцатилетие его первый сноу-

ДЕТЯМ НУЖНЫ
НАША ЧЕСТНОСТЬ
И ВЕРНОСТЬ
САМИМ СЕБЕ –
ИНАЧЕ МЫ ПРОСТО
НЕ СМОЖЕМ
ПОСТРОИТЬ С НИМИ
ХОРОШИХ
ОТНОШЕНИЙ.



Комментарий Ирины Хакамады



«Мои дети научили меня быть им другом. Сегодня родители часто предъявляют своему ребенку претензии в том, что тот не раскрывает перед ними душу: «Как у тебя дела? Ты ничего мне не рассказываешь!» Но как мы сами с ними общаемся? Нам пора менять стереотипы общения, учиться говорить со своими детьми не сверху вниз, а как с друзьями, на равных. У них чистое сознание, и их мнение может стать для нас настоящим откровением. А еще мои дети помогли мне избавиться от многих комплексов».

бордин. Те, кто не хочет передавать и дальше такие негативные семейные «послания», могут найти помощь в психотерапии. «Вырастая, наши дети напоминают нам о том, что мы не всемогущи и просто не в состоянии сделать все, что хотелось бы, для них... как и для других людей тоже, — говорит Татьяна Бедник. — Перейти к осознанию этого всегда нелегко».

Конечно, нам предстоит пережить страхи, преодолеть тревоги. Но если это получится, сам переход совершится естественно. «Перестав бояться, я смогла дать сыну то пространство для самореализации, которого когда-то не хватало мне самой, — размышляет Олеся. — Теперь, видя его уверенным и счастливым, я думаю, что это и впрямь живое доказательство того, что нельзя жить, всего опасаясь. Не обретешь сил и новому не научишься, если не будешь пробовать».

«Нам стоит помнить, что рождение и воспитание детей — один из важных эпизодов нашей жизни, за которыми могут и должны последовать много других», — заключает Михаил Папуш. Своим стремлением к свободе наши дети нас осво-

бождают. Мы должны быть готовы со временем передать им ответственность за их жизнь, которую когда-то приняли на себя. И разве не лучшая награда — видеть, как наши птенцы уверенно расправляют крылья для первого полета?

НАТАЛЬЯ ЗАГОРСКАЯ

ОБ ЭТОМ

Дональд Винникотт
«Разговор с родителями»
Класс, 2007.

Симон Соловейчик
«Педагогика для всех»
Первое сентября, 2001.

Мария Осорина
«Секретный мир детей в пространстве мира взрослых»
Питер, 2010.

«Современный ребенок. Энциклопедия взаимопонимания».
Под редакцией Анны Варги
ОГИ, 2006.

www.psychologies.ru

РОДИТЕЛИ
О других аспектах взаимоотношений с детьми читайте на нашем сайте.

во имя розы

Встречайте виртуозов роз!

Ощутите французский шик!



М Шаболовская
ТЦ «Метромаркет»

М Охотный ряд
Большая Никитская 14/2

М Тульская
ТЦ «Ереван - Плаза»

М Сокол
ТЦ «Метромаркет»

М Кропоткинская
Площадь Пречистинские ворота 1, стр. 5

М Китай - город
Ул. Солянка 1/2

М Калужская
ТЦ «Калужский»

М Площадь Революции
Ул. Никольская, вл. 6

М Войковская
ТЦ «Метрополис»

www.aunomdelarose.ru

Контакт. тел.: +7(495) 937-53-40

Реклама

во имя розы

ЭКСКЛЮЗИВНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

PSYCHOLOGIES

-25%



Предъявителю купона скидка 25%
Предложение действительно с 1 июля по 31 сентября 2010 г.



Давид Фонкинос (David Foenkinos) – современный французский писатель и эссеист. На русский язык переведены его книги «Эротический потенциал моей жены» и «Идиотизм наизнанку» (Азбука-классика, 2006, 2008).

Летние радости расставаний

Наступило лето, дети разъехались на каникулы, и мой сын поначалу грустил без своих приятелей. Меня, впрочем, это не беспокоило: детские печали быстро проходят, тем более на каникулах.

«Как здорово, что вы с мамой разошлись: я теперь столько путешествовую!» Эту фразу он выпалил с сияющей физиономией. Ничего подобного я никогда ему не внушал. Я не принадлежу к числу родителей с сомнительными моральными качествами, которые таким способом превозносят достоинства развода. Но по телевизору мы часто видим исключительно радостные семьи, шитые на живую нитку из прежних семей, словно счастье сегодня непременно нужно собирать из кусочков, как лоскутное одеяло. На наших глазах расставания обретают множество преимуществ.

И тут я вспомнил начало восьмидесятых. Помню, я тогда учился в первом классе и со мной учился сын разведенных родителей. В то время такое бывало редко. Даже очень редко. Мать сказала мне: «Будь с ним поласковее». Я помню, что подумал тогда: «Ну да, он вроде больного». Он казался нам существом с другой планеты. Дети разведенных родителей

были представителями другого мира, их воспринимали как нечто странное, почти ненормальное. Мы не решались ничего им сказать, но нам казалась безумной сама мысль о том, что

ЕСЛИ МОЙ СЫН КОГДА-НИБУДЬ ЖЕНИТСЯ, СМОЖЕТ ЛИ ОН ХОТЬ НА ОДНО МГНОВЕНИЕ ПОВЕРИТЬ В БРАК НА ВСЮ ЖИЗНЬ?

можно жить на два дома; и что самое ужасное – это означало, что нужно проводить вечера наедине с отцом. Такие дети в те времена всегда выглядели немного грустными. Их плечи были опущены – на них давил груз их непохожести. Мы тогда все увлекались фильмом Спилберга «Инопланетянин», и для меня не было сомнений: родители Инопланетянина наверняка были в разводе.

С тех пор все изменилось. До такой степени, что, может быть, через несколько лет нам придется быть поласковее с теми детьми, чьи родители все еще вместе! «Как? У тебя только один дом? Тебя не перебрасывают все время туда-сюда? Как скучно!» Все, что происходит с нами в жизни, связано с моделями, усвоенными в детстве, поэтому мне не дает покоя

вопрос: люди моего поколения живут с эмоциональной памятью о том, что развод – вещь из ряда вон выходящая. А как будет жить поколение моего сына, имея перед глазами

столько примеров распавшихся семей, соединившихся затем в новых сочетаниях? Если он когда-нибудь женится, то сможет ли хоть на мгновение поверить в брак на всю жизнь? Может быть, в будущем его опыт чувств будет складываться из сменяющих друг друга влюбленностей. Что ж, это будет похоже на летние каникулы, которые никогда не заканчиваются.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Григорий Померанц, Елена Вроно, Владимир Паперный, Борис Дубин, Ольга Вайнштейн... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

«Мне нравится ЖИЗНЬ»

Он застенчив и скромен — насколько позволяет актерская профессия. Трезво (если не сказать скептически) относится к своим достижениям, среди которых и блестящие миниатюры из телевизионного скетч-шоу «6 кадров». Серьезный артист с тонким лирико-комедийным дарованием Андрей Кайков листает альбом с личными фото и комментирует самое важное.



«Не дворянин, а дворовый»

«Мой отец был директором кукольного театра, но я редко бывал там. Меня это не особо влекло. Были вещи поприятнее. Подвалы, крыши, гаражи, футбол. Войнушки. Обычные дворовые игры в городе Брянске. И драки были, конечно. Но я рано начал читать. Часто после тренировки — я занимался горными лыжами — шел в библиотеку, где работала мама. Я обожал книги Брема про животных и другие дореволюционные издания с картинками. Мои друзья читали меньше. Но я все равно был одним из них. Не дворянин — дворовый».

«Я такой же, как и в детстве»



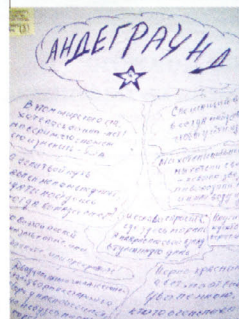
«Я не чувствовал себя отдельным от родителей никогда. У нас была очень хорошая компания дома. И доверие ко мне было полным. Помню, классе в четвертом пацаны дали попробовать сигарету. И вот я иду по улице, курю, а мне навстречу мама. Она смотрит на меня в ужасе: «Андрей, ты куришь?» Я тут же бросил сигарету: «Мама, прости, я больше так не буду». И все! Я пошел гулять дальше и действительно больше не курил. Мне доверяли, и я не пользовался этим доверием. Мама безумно меня любила, она мне даже еду в постель носила. И я ее любил. Но у меня по любому поводу было свое мнение. И мне не требовалось для этого идти на конфликт. Я всегда был самим собой. И нисколько не поменялся — сейчас я такой же, как и в детстве».



АНДРЕЮ КАЙКОВУ 38 лет.

Он актер театра и кино, окончил Театральное училище им. Щепкина, 16 лет играет в театре «Содружество актеров Таганки».

Роли в спектаклях: «ВВС», «Очень простая история», «Афган», «Четыре тоста за Победу» и других. Участник комедийного телесериала «Дорогая передача» (Ren-TV) и скетч-шоу «6 кадров» (СТС). Женат, имеет троих сыновей.



«Мы не прятали своих мыслей»

«В старших классах я увлекся рок-музыкой. Мы слушали Цоя, Кинчева, Шевчука, Гребенщикова. И на последних страницах дневника я выписывал цитаты из их песен. Например, из БГ: «Но если твой путь впечатан мелом в асфальт, куда ты пойдешь, когда выпадет снег?» Мы пытались подражать им, даже внешне. Но главное – хотелось вести такой же свободный образ жизни, делать то, что нравится, открыто высказывать свои мысли. Однажды на уроке мой друг встал и сказал: «Я верю в Бога». Учительница от такой дерзости даже заплакала. Но мы знали: у нас есть свое мнение, почему мы должны его прятать? Чувство свободы витало в воздухе. Мы не перекрашивались, мы такие и были. Просто подошло наше время».

Кто я?

«Я человек, которому нравится жизнь. И нравятся мои разные роли – актера, отца, друга, сына... В каждой из них мне удается чувствовать себя на своем месте и быть в гармонии с ситуацией. Принимать то, что есть. Люблю общаться с другими людьми и не противопоставляю себя им. Но в то же время я достаточно скрытный человек и ни с кем не готов обсуждать свои личные проблемы. Из меня даже родным что-то выпытать трудно. Это качество я взял от отца: он не любит вторгаться в жизнь других, мешать кому-то, навязываться. И мне это тоже свойственно. Я трудолюбивый, вспыльчивый и ответственный, но не думаю, что это пришло с возрастом. Мне кажется, я не меняюсь. Скорее расту вширь, как дерево: новые ветви появляются, а ствол, сердцевина остаются едиными».



«Искусство должно преворачивать сознание»

«Феномен успеха программы «6 кадров» — в ее команде. Собрались хорошие артисты, адекватные люди с хорошим вкусом, которые правильно себя оценивают в профессии, в искусстве. Никто не выпячивает свои амбиции, не капризничает, не тянется одеяло на себя. Мне нравится то, что мы делаем. Но мне все же интереснее искусство, которое не развлекает, а преворачивает сознание. У нас в «Содружестве актеров Таганки» есть спектакль на военную тему «Четыре тоста за Победу» — на него часто приходят школьники. Сначала они шумят и улюлюкают, а в конце стоя аплодируют. И я понимаю, что после этих стихов и песен они по-другому будут к своему прошлому относиться. Я верю в воспитательную силу театра. В свое время спектакли Эфроса и Товстоногова по-настоящему формировали мировоззрение. Думаю, что и сегодня это возможно».

«Честно и без лукавства»

«На этой фотографии я вместе со старшим сыном, Василием. С рождением детей у меня появилось больше обязанностей, но и любви больше. Не думаю, что я стал другим. Просто жизнь теперь наполняют новые заботы, и для меня они — радостные.



Я очень люблю покупать сыновьям подарки. И думаю о них каждую минуту. Я не просчитываю, как я должен их воспитывать, что должен делать и говорить. Когда что-то идет не так, тогда надо вмешиваться. Я стараюсь, чтобы у сыновей была хорошая музыка, литература, но это не воспитание, а скорее образ жизни. Для меня главное, чтобы в их жизни все сложилось честно и без лукавства. И чтобы не болели».

«Читать картины»

«Поход в музей — лучший отдых, любимое занятие. Когда я был в четвертом классе, тетя подарила мне альбом Микеланджело. И написала: «Андрей, надеюсь, что эта книга научит тебя понимать и любить прекрасное». Я полистал альбом и... увлекся всерьез. Сейчас у меня просто горы книг по изобразительному искусству. Мне хочется читать, понимать картины. Самые любимые эпохи — начало Кватроченто и русская иконопись. Работы Филиппо Липпи, Мазаччо — это уже сформировавшийся живописный стиль, но со следами средневековой мистики. Мне нравится это сочетание. Но самое выдающееся произведение для меня — это



«Троица» Рублева. В ней все тонко и пронзительно, одухотворенно — взгляд оторвать невозможно. Эта икона не подавляет величием — наоборот, она вызывает наслаждение, восторг, возвышает».

«Чувства важнее, чем обстоятельства»

«Если бы я писал стихи, я бы писал их как Бродский — настолько точно он выражает мои мысли и чувства. Его переживания всегда обострены, всегда — на грани... Но они никогда не связаны с бытовыми тяготами, только с миром внутренним. Его судили, а он был влюблен и думал в тот момент только о Басмановой. Ссылку он воспринимал как лучшее время в своей жизни, о чем писал примерно так: «Я чувствовал себя единым со своей страной — в шесть утра я иду по земле, и со мной идут миллионы». А в своем первом интервью в эмиграции сказал, что не желает пачкать детям ворота родины. Никакой показной обиды на людей. Так сложилась жизнь, и он принимал это. Им двигали чувства, а не обстоятельства. Мне это очень близко».

БЛОГ: НОВЫЙ ВИД ПСИХОТЕРАПИИ

Миллионы людей каждый день рассказывают о себе в сети. Интернет стер границы и сжал до предела время. **Блоги, своеобразный опыт публичных откровений, стали для многих из нас новым способом самопознания и развития личности.**

На первый взгляд блог может показаться пустой тратой времени. Но это не так. Сетевой дневник стал важной частью жизни миллионов людей. Первый блог появился, кажется, совсем недавно, в 1992 году*, а сегодня только в Рунете 18,5 млн активных онлайн-дневников**. Ежедневно каждый из них получает свою порцию откровений, словно домашний питомец, ожидая кормления в определенные часы. Его владелец, виртуально встречаясь с собой на его страницах, выпускает пар, выплескивает негативные чувства – и делится радостью, рассказывает об увиденном, о том, что поразило и вдохновило. «Блог помогает мне наводить порядок в голове и чувствах», – рассказывает учитель информатики Екатерина (ped-portal.ru/blog/ekaterina).

«Онлайн-дневник – уникальный способ познать себя, в частности путем сравнения своих мыслей и чувств с реакциями других людей, – комментирует психолог Александр Войскунский***. – Он меняет взгляд человека на самого себя, помогает расстаться с ненужными иллюзиями, залечить болезненные воспоминания, произнести то, в чем иногда трудно признаться даже самому себе». Обращаясь к воображаемому собеседнику, это сделать проще и безопаснее. «Блог помогает придать смысл своему существованию, – говорит психолог Ольга Левушкина. – Описывая свою жизнь в дневнике, ее можно увидеть более красивой, более интересной и насыщенной. Блог помогает превратить ее в то, чем имеет смысл поделиться с другими, что могло бы вдохновить других».

Ключ к себе и миру

Согласитесь, трудно представить публичного человека, не ведущего интернет-дневника. Он есть у президента России Дмитрия Медведева, священника Якова Кротова и дизайнера Артемия Лебедева****... Но среди самых активных блогеров подростки. Первая любовь, первый сексуальный опыт, неудовлетворенность своей внешностью – буквально все обсуждается, и на все даются активные комментарии. 15-летняя Ксюша (ksyak.livejournal.com) завела дневник, чтобы обсуждать темы, о которых трудно говорить с родителями. После расставания с девушкой безнадежно влюбленный Митя (bigcity-child.livejournal.com) написал первый отчаянный пост. «Я не ожидал такого количества откликов: друзья и незнакомые мне люди – все старались поддержать меня». Сетевой дневник в одночасье делает человека популярным. Пять лет назад во время урагана Катрина блог американца Майкла Барнетта (Michael Barnett, interdictor.livejournal.com), в онлайн-режиме сообщавший обо всем, что происходит, мгновенно приобрел мировую известность. Но если вы не хотите прославиться или общаться со всем миром, ■■■



Ксения, студентка, 18 лет

«Я освободилась от своих **КОМПЛЕКСОВ**»

«Свой первый блог я завела пять лет назад. Тогда я как раз перешла в гимназию, где было сложнее учиться, чем в школе. Я никого не знала, стеснялась своей малой образованности на фоне других, меня одолевали жестокие комплексы по поводу внешности. Когда кто-то пытался завести со мной разговор, я отвечала неохотно и даже грубила (ведь лучшая защита – нападение), в душе проклиная свою застенчивость. Бумажных дневников я никогда не вела, а эмоции необходимо было куда-то выплеснуть. Сначала я даже в ЖЖ пыталась казаться не той, кто я есть (говорила о себе в мужском роде, например), а потом постепенно начала писать о своих впечатлениях от разных книг, фильмов, музыки и о том, что я думаю о жизни вообще. Мои посты начали комментировать, причем и взрослые люди тоже. И, к моему невероятному удивлению, ко мне подошли ребята в школе и с ходу возобновили дискуссию, которая началась в комментариях! Постепенно я перестала бояться людей, а комплексы просто улетучились. А потом главный редактор журнала для подростков предложила стать их штатным блогером! Я согласилась, и теперь у меня есть блог (blogs.mail.ru/mail/snufkinn) и страница «ВКонтакте» (vkontakte.ru/id4343362), где меня читают полтысячи человек. Но именно первый онлайн-дневник помог мне почувствовать уверенность в себе и перестать стесняться себя и своих мыслей».

Как создать свой блог

Существует много сервисов, с помощью которых можно вести интернет-дневник. Вы можете легко открыть свой блог, пройдя по приведенным ниже ссылкам и сделав несколько кликов мышью. Самая популярная в Рунете площадка для ведения блогов – Живой Журнал (www.livejournal.com). В нем делается 29% всех записей. Можно также писать на blogs.mail.ru, www.liveinternet.ru, www.diary.ru

■ блог позволяет сохранять абсолютную закрытость. Некоторые дневники можно читать и комментировать, только соблюдая правила (например, иметь свой блог, входить в число «френдов» – друзей автора). Можно установить настройки так, что личные записи будут доступны лишь определенным пользователям. Хозяин дневника может удалять те комментарии, которые сочтет нужным. «Такая свобода дает блогерам особое ощущение: моя жизнь имеет смысл, и я могу ею управлять», – говорит Ольга Левушкина.

Путь к изменению

Среди блогеров есть те, кто в основном пишет, и те, кто больше читает. Вторая категория не всегда переходит в первую. Должен быть какой-то толчок, импульс, побудительный мотив, чтобы завести интернет-дневник. По мнению Александра Войскунского, «перемены в жизни или в настроении могут пересилить стеснительность, неуверенность в себе, наконец, сомнения в собственной грамотности – и представитель «молчашего» до поры до времени «большинства» станет активным, набирающим читателей блогером». Многие пользователи создают сетевой дневник, когда переживают трудные времена. Блог приходит на помощь уволенному служащему, женщине, переживающей развод, будущему отцу, которому трудно свыкнуться со своей новой ролью... Дневник в сети, словно курс психотерапии, помогает в острых жизненных ситуациях, с которыми человеку не по силам справиться самому. Он позволяет

сохранить ориентиры, когда в жизни все встает с ног на голову. Особый вид сетевого дневника – «блоги жизненных планов». Их авторы изо дня в день ведут хронику какого-то важного события в своей жизни: отказ от курения, подготовка к свадьбе или поиск школы для ребенка. Такой «бортовой журнал» позволяет определиться в приоритетах, уточнить свои цели и этапы продвижения к ним». «И они очень дисциплиниру-

ют», – говорит Ольга Левушкина. – Их авторы берут на себя обязательства что-то изменить в своей жизни, реализовать задуманное, определяют сроки и, как героиня фильма «Джули и Джулия» (реж. Нора Эфрон), под множеством взглядов вынуждены выполнять свой план». (Секретарша Джули Пауэлл в течение года день за днем пытается приготовить все блюда французской кухни по рецептам, описанным в знаменитой ■



Борис, режиссер, писатель, 39 лет

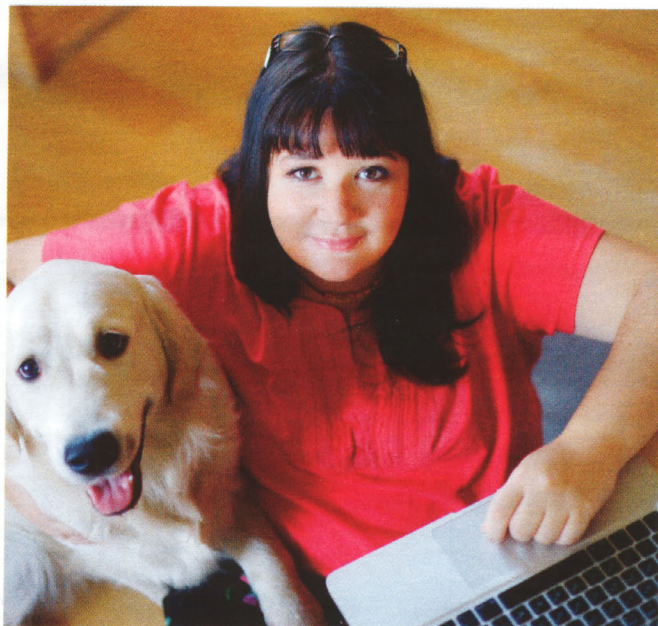
«Блог вернул меня к творчеству»

«До 2006 года я снимал документальное и игровое кино, писал сценарии, рассказы. Переживая кризис, я перестал писать, тем более что показывать тексты было решительно некому, кроме родных и близких друзей, которые заранее одобряли все, что я делал. Я занялся бизнесом и преподавал, а блог (mirza_aga.livejournal.com) завел скорее от скуки. Однажды какой-то человек оставил комментарий к моей записи. Слово за слово, и я выложил в блог для этого единственного незнакомого мне читателя автобиографический рассказ. С этого дня читателей стало прибавляться. Мне казалось, что это все случайность, но я ошибался: все больше народу отзывалось на то, что я пишу, меня хвалили и критиковали, давали ссылки на мой блог своим друзьям, а те – своим и так далее. Я выкладывал свои старые рассказы, пока они не кончились. А потом пришлось писать новые, потому что мои читатели (удивительно обнаружить, что у тебя есть собственная постоянная аудитория) требовали продолжения! Вскоре рассказов набралось на целый сборник, который был опубликован, а я уже и не мыслю своей жизни без блогосферы... Получается, что блог и мои читатели вдохновили меня на творчество».

Наталия, журналист, 37 лет

«Я могу **писать о чем хочу**,
а не о том, чего от меня ждут»

« Я очень сетевой человек. За 12 лет общения в интернете приобрела самый разнообразный опыт, в том числе и опыт ведения онлайн-дневников. Мой первый блог был в основном посвящен попыткам найти помощь для больных. Со временем у меня сложился имидж человека, который знает, куда в каких случаях обращаться, где достать лекарства и найти нужных врачей. И чем больше я писала на эти темы, тем больше чувствовала, что раз я веду «общественно-социальный» дневник, то о том, что меня саму занимает и волнует, писать как-то неловко, словно я не имею права писать о себе... Поэтому я завела дневник на форуме, посвященном детям и материнству (forum.detochka.ru/journal.php?user=15410). Там я могу писать про своих троих разновозрастных детей, обсуждать их здоровье, учебу, успехи и капризы, жаловаться на их училку, которая мне не нравится, горевать про свой развод, негодовать на родственников, восторгаться своей собакой, интересоваться кремами от растяжек и так далее. Там я не журналист, не соцработник, не дочь известных родителей, там я просто мама и женщина, описывающая свою жизнь и не стесняющаяся искать поддержки и совета. И это помогает мне чувствовать себя услышанной, неодинокой».



■ кулинарной книге Джулии Чайлд. Все свои победы и поражения на кулинарном фронте девушка описывает в блоге.) Блогеры становятся авторами своего многосерийного сценария и исполнителями главной роли. И нуждаются в публике, которая будет следить за ними затаив дыхание.

Общение в дневниках помогает изменить к лучшему не только свою жизнь, но и жизнь тех, кто рядом. В сетевом пространстве блогеры объединяются в сообщества, цель которых – взаимопомощь или помощь другим: бездомным (community.livejournal.com/sreda_vokzal/), дома престарелых (community.livejournal.com/dobramenskoe/), детским домам (community.livejournal.com/dafotodetkam/profile). «И благодаря таким проектам их жизнь наполняется новыми смыслами», – говорит Ольга Левушкина.

Средство поддержки

Сразу после рождения дочки Анна завела интернет-дневник (babyblog.ru/user/info/Pushok), куда записывает все, что с ней происходит. «Мне трудно в одиночку решать постоянно возникающие вопросы, а в блогах всегда найдется более опытный человек, готовый поделиться советом». Эмма, забеременевшая в 16 лет, ставшая матерью второй раз в 18, создала свой блог (maman-a-16-ans.skyrock.com), чтобы рассказать о своей истории и «помочь девушкам, растерявшимся после того, как они узнали о своей беременности». «Когда ведешь онлайн-дневник, лучше понимаешь то, что с тобой происходит, и тебе становится лег-

Мнение Ирины Хакамады

«С Я каждую неделю пишу в ЖЖ и на сайте радио «Эхо Москвы», высказываясь по поводу главных событий недели. Не как журналист – мне хочется передать свой либеральный взгляд на историю, чтобы донести его до политиков и общественности. Я так называемый блогер с гражданской ответственностью: мне важно поделиться своей позицией. Есть и другой тип блогеров, для которых интернет – это большой кабинет психоаналитика: здесь можно излить все свои проблемы, оставаясь инкогнито. Чего я лично в блогах не приемлю – это злобы и агрессии. Потому что по закону Вселенной все возвращается. Агрессия, выплескиваемая в мировую сеть, а не на сеансе у грамотного психоаналитика, вернется обратно».



че, – говорит Ольга Левушкина. – Кроме того, сразу приходит много откликов, тебя поддерживают, и это помогает жить».

Некоторые блоги – как бутылка, брошенная в море. Ведь сетевой дневник дает возможность доверить незнакомым людям то, о чем мы не осмеливаемся рассказать самым близким. «Но если личный дневник человек пишет «для себя», то журнал – это еще и взгляд на себя со стороны, – пишет Екатерина (aroniga.livejournal.com). – Блоггер все время думает о том, как воспримут его текст читатели».

Источник самоуважения

«Благодаря своему блогу (sergeydolya.livejournal.com/14014.html) я с удивлением обнаружил, что могу заниматься творчеством: мои фоторепортажи о путешествиях очень популярны, – рассказывает Сергей. – Людям нравится то, что я делаю. И это радует и удивляет меня: значит, я не полный двоечник». Сетевой дневник повышает самооценку, помогает перейти к активной, деятельной жизни. Многие блогеры публикуют свои стихи, прозу или рисунки, чтобы получить отзывы более объективные, чем мнения друзей и родных. Но чужие оценки могут и ранить.

«Я проплакала над комментариями несколько ночей, – признается начинающая художница Маргарита. – Теперь я сортирую полученные отзывы: часть оставляю в открытом доступе, а другие сохраняю только для себя». Хотя критика часто болезненна, она все же лучше, чем молчание. Ведь самое страшное для публичного дневника – остаться непрочитанным.

МИРА ЯКИР, ИРИНА РУЗАВИНА

* Первый блог завел Тим Бернерс-Ли (Timothy Berners-Le), изобретатель Всемирной паутины (dig.csail.mit.edu/breadcrumbs/blog/4).

** По данным портала www.yandex.ru

*** Заведующий лабораторией интеллектуальной деятельности и информатизации МГУ им. М. В. Ломоносова.

**** Наиболее популярные и дискуссионные блоги см. на сайте радиостанции «Эхо Москвы» (www.echo.msk.ru).

ОБ ЭТОМ

Евгений Ючук

«Блог. Создать и раскрыть»
Вершина, 2007.

Детальная пошаговая инструкция поможет создать свой блог даже тому, кто пользуется интернетом впервые.

Андрей Подшибякин

«По живому. 1999–2009.
LiveJournal в России»
Группа Аттикус, 2010.

Автор – в недавнем прошлом главный редактор ЖЖ – знает о блогах и блогах почти все. И делится своими и чужими секретами.

OLAY

Преображение глаз на 360°



восстанавливающие
подушечки для глаз



сыворотка-концентрат
молодости для глаз



моментальный корректор морщин
продолженного действия

REGENERIST



Игорь Иртеньев – поэт и журналист, автор пятнадцати поэтических книг, поэтический обозреватель Газеты.Ru

Порядок вещей

Как известно, основные русские вопросы, вот уже на протяжении полутора веков возглавляющие топ-лист, – это «что делать?» и «кто виноват?». В нашей семье, скромно примостившейся на обочине общественной мысли, главный вопрос звучит иначе: «Где?» Он удивительным образом не сходит с повестки дня, а также утра и вечера. Где моя зубная щетка? Синяя, блин, какая же еще! Где мои очки? Да нет, господи, не эти... эти для дали. Где мой бумажник? Какой-какой... Можно подумать, у меня их сто. Где эти чертовы ключи?

Вещи постоянно играют с нами в прятки, при том что в этой игре мы всегда водим. Нельзя ведь сказать тому же галстуку: «А теперь ты меня ищи», а самому полезть под кровать. Не могу не вспомнить в связи с этим, как в студенческие еще годы одна моя знакомая на чьем-то дне рождения решила ради смеха спрятаться в платяном шкафу. Просидев в нем около часа, она устроила скандал мужу за то, что никто ее не хватился, и возмущенно покинула собрание. Иногда кажется, что у неодушевленных предметов есть чувство юмора. Не сказать чтоб очень тонкое, но есть. Чем еще объяснить, что очки, которые еще минуту назад абсолютно точно лежали на журнальном столике – традиционном месте постоян-

ного базирования, – мистическим образом его покинули? Согласно моим многолетним наблюдениям, чаще всего от хозяев почему-то прячутся именно очки. Справедливости ради следует отметить, что и времени на их поиски уходит сравнительно немного – в среднем около получаса.

КАЖЕТСЯ, ЧТО У ПРЕДМЕТОВ ЕСТЬ ЧУВСТВО ЮМОРА. ВЕЩИ ПОСТОЯННО ИГРАЮТ С НАМИ В ПРЯТКИ, И ВОДИМ В ЭТОЙ ИГРЕ ВСЕГДА МЫ!

Сложнее обстоит дело с ключами. Эти могут затаиться на значительно больший срок. Однако в какой-то момент не выдерживают и начинают слегка позвякивать от еле сдерживаемого смеха. Абсолютным рекордсменом в этом смысле стал мой загранпаспорт. Однажды, спрятавшись, причем в квартире, в начале мая, он обнаружился, причем на даче, лишь в середине июля. И то после того, как я за немалые деньги выправил себе новый.

У меня зазвонил телефон. Естественно, первый вопрос: «Кто говорит?» Но это у Корнея Ивановича. На самом деле первый вопрос: «Где он?» Если в этот момент я иду по улице, он, в зависимости от времени года, может находиться в одном из восьми-двенадцати карманов либо

в каком-то из четырех отделений сумки, что от времени года уже не зависит. Пантомимическая сцена, которая при этом исполняется мной под задорную мелодию рингтона, приводит в холодное бешенство жену, зато пользуется неизменным успехом у публики.

Если считать, что на сон среднестатистический гражданин – а к таковому я себя с гордостью причисляю – тратит восемь часов в сутки, то из оставшихся шестнадцати никак не меньше двух уходит на всевозможные ежедневные поиски. Пресловутый смысл жизни давно уже не является их объектом, поскольку, как следует из написанного выше, именно в нем и заключается.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Григорий Померанц, Елена Вроно, Владимир Паперный, Борис Дубин, Ольга Вайнштейн... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

Встречи с паранормальным: об этом **трудно** говорить

Общение с умершими, выход из тела, чтение мыслей, ясновидение... Очевидцам таких явлений трудно о них рассказывать из-за боязни прослыть сумасшедшими.

Наши эксперты предлагают слушать свидетелей паранормальных происшествий, не вынося суждений.

ОПРОС

84% посетителей сайта www.psychologies.ru сообщают о том, что хотя бы однажды сталкивались с паранормальными явлениями.

66% пережили эпизод «экстрасенсорного восприятия» (телепатия, ясновидение).

15% вспоминают о контакте с умершим.

14% считают эти явления невозможными.

Опрос проводился с 30 апреля по 15 июня 2010 года. В нем приняли участие 946 человек.

«Э то случилось шестнадцать лет назад. Я поскользнулся, упал и сильно ударился затылком – и вдруг обнаружил себя за пределами тела. Откуда-то сверху я видел себя, лежащего на полу, и людей, которые хлопотали вокруг меня. Потом передо мной возник темный туннель. По нему я полетел к теплomu благодатному свету, который виднелся впереди... И неожиданно вернулся в свое тело». Тридцатипятилетний Михаил, сотрудник фармацевтической компании, впервые за несколько лет рассказывает о том, что он пережил в состоянии клинической смерти. «Я пытался поговорить об этом с врачом, которая привела меня в чувство. Она

ответила, что это бредовые видения, которые возникли из-за того, что мой мозг испытывал кислородное голодание. Но не объяснила того, почему я видел со стороны, как она делает мне искусственное дыхание! Врач не захотела даже слушать, просто дала мне успокоительное». Михаил решил больше не говорить об этом, а также хранить в тайне те «внезапные выходы из тела», которые





не раз случались с ним позже. «Сначала я испугался, – рассказывает он. – Старался не обращать на это внимания и с головой ушел в учебу. Но эти «приступы» повторялись примерно раз в год, и я пошел к психиатру. Я рассказал ему о том, что в такие моменты я как будто переселяюсь во что-то, что находится рядом, например дерево, и могу ощутить, что оно чувствует. Наверно, зря! Доктор

«ОТКУДА-ТО СВЕРХУ Я ВИДЕЛ СЕБЯ, ЛЕЖАЩЕГО, И ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ХЛОПОТАЛИ ВОКРУГ МЕНЯ. ПОТОМ ПЕРЕДО МНОЙ ВОЗНИК ТУННель, КОТОРЫЙ ВЕЛ К ТЕПЛОМУ СВЕТУ...»

спросил, не употребляю ли я наркотики. В итоге он прописал мне транквилизаторы и добавил, что в моих симптомах проявляется бессознательная мечта о всемогуществе и они могут указывать на начало расщепления личности.

Я вышел из его кабинета в ужасе, представляя себя в психушке. Успешная профессиональная карьера успокоила Михаила насчет его душевного здоровья, но он все еще опасается, что «приступы» вернутся.

Все непонятное пугает

Подобный опыт всегда воспринимается болезненно, пугает, потому что привычное мироощущение говорит человеку: «Этого просто не может быть!» «Возникает когнитивный диссонанс («познавательный разлад»), состояние, когда новая информация противоречит сложившимся представлениям и предыдущему опыту, – рассказывает психолог Александр Демин. – Чему верить – собственным ощущениям или науке, которая утверждает, что они невозможны? Выбор бывает настолько труден, что человек может потерять жизненные ориентиры. Для того чтобы снять это напряжение, он начинает искать рациональное объяснение тому, что с ним произошло. А не найдя аргументов, нередко «обесценивает» пережитое, убеждает себя и других в том, что все это было ошибкой, случайным совпадением».

Паранормальный опыт встречается чаще, чем мы думаем (см. «Об этом»). Но те, кто пережил его, редко о нем рассказывают, уверенные, что понять их сможет только тот, кто сам пережил подобное. «Однако чтобы этот необычный опыт стал частью жизни, был интегрирован в структуру психики, человеку необходимо рассказать о нем, – поясняет Александр Демин. – И для этого нужен тот, кто способен выслушать, услышать». Но чем необычнее рассказ, тем меньше шансов найти понимающего собеседника. И тогда к тяжести пережитого добавляется боль от невозможности поделиться им с кем-либо.

«Споры между теми, кто верит в такие явления, и скептиками –

бесплодны, – говорит Стефан Алликс (Stéphane Allix), основатель Института исследования паранормальных явлений (INREES, Франция). – Одни приводят свои доказательства, другие опровергают их с помощью классических теорий. Наша цель – объединить усилия исследователей, психологов и медиков и предоставить тем, кто пережил такой опыт, условия, где их выслушают, помня о главном: о человечности».

Конечно, подобные феномены восприятия могут быть вызваны и вполне реальными нарушениями психики. «Поэтому необходимо прежде всего выслушать человека внимательно и непредвзято, – объясняет психотерапевт Изабель де Кошко (Isabelle de Kochko), которая изучает в институте INREES случаи наваждений и одержимости. – Если «выходы из тела» могут показаться предвестниками возможной болезни, то «общение» с усопшим легко перепутать с психозом, а одержимость принять за паранормальное или расстройство множественной личности».

Непредвзятый взгляд

Только внимательно слушая человека и наблюдая за тем, как он делится пережитым, можно избежать слишком поспешных диагнозов. Проявляет ли рассказчик эмоции, естественные при подобных переживаниях? Пытается ли любой ценой убедить слушателя в своей правоте? Уравновешен ли он в повседневной жизни? Если мы будем слушать безоценочно и открыто, отказавшись от распространенных предрассудков, то очевидец паранормального явления сможет оценить меру своей адекватности. «Как правило, это болезненный опыт, а не заболевание, ведь он не нарушает структуру личности», – уверен Раймонд Моуди (Raymond Moody), автор всемирного бестселлера «Жизнь после жизни», в котором он впервые собрал и опубликовал рассказы тех, кто пережил клиническую смерть. «Те, с кем я встречался, – пишет он, – не являются жертвами психоза. – Они нормальные, устойчивые люди, участвующие в жизни общества. У них есть работа и положение в обществе, иск-



ЧТОБЫ НЕОБЫЧНЫЙ ОПЫТ СТАЛ ЧАСТЬЮ ЖИЗНИ, ЧЕЛОВЕКУ НЕОБХОДИМО РАССКАЗАТЬ О НЕМ – ТОМУ, КТО СПОСОБЕН ВЫСЛУШАТЬ.

«Я знаю, что мой сын жив»

Сын 42-летнего Андрея в шестнадцать лет погиб в автокатастрофе. После этого начали происходить события, для которых отец не находил рациональных объяснений. Не все близкие смогли его понять.

лючающие безответственность. У них есть родственники, друзья, и они ясно могут различить то, что с ними происходит во сне и наяву. Между тем все эти люди утверждают: то, что они пережили, было не сном, а действительно происходило с ними»*.

Эти слова подтверждает рассказ 28-летней Анастасии: «У меня с детства были видения. Сначала я очень пугалась и пыталась рассказать об этом своим близким. Но они отворачивались и переводили разговор на другое. Я поняла, что об этом вообще не стоит говорить». Позднее Анастасия обнаружила у себя способность воспринимать на расстоянии чужую физическую боль. «Но только теперь, когда я закончила мединститут, у меня появилась уверенность в себе и я начинаю исследовать то, что, быть может, является даром исцеления», — подводит она итог. На этом пути ее поддерживают встречи с людьми, испытавшими то же, что и она, и с учеными, которые ищут этому объяснения.

ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ

* Р. Моуди «Жизнь после жизни». София, 2009.

ОБ ЭТОМ

Чарльз Хэнзел

«Парапсихология»
Мир, 1970.

Карл Густав Юнг

«О психологии восточных религий и философии»
Медиум, 1994.

Александр Хазин

«О возможном и невозможном в науке»
Наука, 1988.

«Спустя три дня после смерти Никиты я вдруг проснулся среди ночи — над кроватью что-то светилось. Я всегда старался мыслить логично и совершенно не был склонен к размышлениям о Боге, о потустороннем, о встречах с умершими... Мой сын погиб, считал я, и точка. В ту ночь, увидев свет, я проверил, задернуты ли занавески, закрыто ли окно... Я был слишком измучен горем, чтобы встревожиться или задуматься, — и снова заснул. То, что случилось три месяца спустя, серьезно поколебало мои убеждения. Как-то вечером мы с женой были в комнате Никиты, и неожиданно кто-то дважды хлопнул меня по затылку.

«Меня кто-то стукнул!» — я оглянулся. «Может быть, это Никита», — прошептала Алена. Больше мы об этом не говорили. Алена — человек верующий, хотя и редко ходит в церковь. Она тогда много читала о загробной жизни. Я же почти бессознательно начал принимать эту идею: это облегчало мое горе, а главное, что-то объясняло. Внезапный подзатыльник вполне сочетался с непосредственными манерами Никиты. Вскоре Алена пред-

ложила пойти к ясно-видцу. Я согласился из любопытства, думал: вдруг эта встреча принесет мне облегчение? В самом начале сеанса голова ясновидаца дернулась вперед, он сказал, что кто-то дважды хлопнул его по затылку. **По его мнению, Никита таким образом хотел сообщить, что погиб сразу.** Для нас это было большое облегчение: нам не показали его тело, и мы представляли себе самое худшее. Ясновидец встречался с нами впервые, но, взглянув на фотографию сына, сразу же подробно описал его характер, привычки, его отношения с нами. «Может быть, это просто талант физиономиста?» — подумал я. Но потом он точно описал нашу квартиру и сообщил, что перед смертью Никита купил своей девушке подарок и теперь просил нас его передать. Меня это и поразило, и успокоило. Утешило? Нет. Думаю, после смерти ребенка уже нельзя стать таким, как раньше. Но мое представление о смерти сильно изменилось. Тем более что странные происшествия продолжались: **то слышался звук шагов, то хлопала дверь, то исчезали или появлялись**

вещи. На первый взгляд — случайности. Но в совокупности они обретали особое значение. Например, я обнаруживал непонятные SMS у себя на мобильном. Откуда они? Но даже звонки к провайдеру не помогли — номер, с которого они приходили, отследить не удалось. И я укрепился в убеждении, что это сын посылает мне весточки. Жаль, что друзья, которым мы тогда доверились, ограничились снисходительным ответом: «Что ж, лишь бы вам от этого было легче». Когда они узнали, что мы посещаем ясновидаца, стали нас отговаривать: «Вас могут завлечь в секту». Несмотря на страдания, я не сошел с ума. Я понял это, когда общался с людьми, которым довелось пережить подобное. Сейчас, спустя четыре года, я живу так же рационально, как и раньше. Но моя жизнь изменилась. Мелкие трудности уже не раздражают, и я не гонюсь за похвалами и признанием. Теперь у меня больше терпимости и меньше эгоизма. **Я не стал человеком верующим, но по-прежнему открылся для духовной жизни.** И я знаю, что мой сын жив, ведь я это почувствовал».



Жан-Дидье Урбен (Jean-Didier Urbain) – антрополог, социолог, профессор Парижского университета им. Рене Декарта, автор книг о путешествиях.

Робинзон Крузо, иллюзия самодостаточности

Автономия и полная свобода действий – стратегическое кредо Робинзона. Этим он близок нам: мы склонны замыкаться в себе, а наше социальное существование строится вокруг частной жизни, семьи, друзей.

ЕГО ДАТЫ

1632: в Йорке (Великобритания) родился литературный персонаж Робинзон Крузо. **1659:** он плывет в Африку и в результате кораблекрушения оказывается на необитаемом острове вблизи Чили. **1660:** в Лондоне родился Даниель Дефо. Прежде чем уйти в политику и стать писателем, он будет заниматься торговлей. **1686:** Робинзона находят; он возвращается в Англию. **1695:** он приезжает на свой остров на двадцать пять дней. **1704:** моряка Александра Селькирка в результате ссоры с капитаном высаживают на необитаемом острове архипелага Хуана Фернандеса вблизи Чили, где он провел пять лет. Он стал прообразом Робинзона. **1719:** Дефо публикует книгу «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо, моряка из Йорка», за которой следуют еще пять романов. **1731:** смерть Даниеля Дефо.

Мне кажется, наше поколение (я родился в 1951 году) и тех, кто моложе, в отличие от поколений предыдущих, в начальной школе не пичкали «Робинзоном Крузо». Это было скорее имя нарицательное, чем литературный персонаж. Так что роман Даниеля Дефо я прочел только после школы. Чтение не стало для меня откровением – скорее оно подтвердило мои ожидания. Дело в том, что Робинзон Крузо – персонаж настолько растиражированный, что все знают о нем еще до того, как успевают прочесть роман. «Большинство людей не помнят, когда они впервые услышали о Робинзоне, – пишет английская писательница Джейн Гардем. – Он был всегда». К тому же этот мифический (в большей степени, чем литературный) герой превосходит во многом устройство нашего современного мира. Эта фигура выражает двой-

ственную позицию представителя городской цивилизации, которого привлекает общество и который тем не менее бежит от него. Помимо необитаемого острова Робинзону досталось еще и абсолютно свободное время, проживаемое по собственному усмотрению, вне ритмов общественной жизни. Не об этом ли мечтают многие из нас? И хотя по возвращении на родину Крузо считает свое постоянное желание уехать на остров «настоящей болезнью», осознание этого факта не делает самое желание менее сильным. Но не меньше стремится он и вернуться – подобно тем богатым коммерсантам, вечно переезжающим из города в деревню и обратно, которых наблюдал Дефо в Лондоне. Притягательный и отталкивающий, свободный и эгоцентричный, Крузо – весьма амбивалентный учитель жизни, как, впрочем, и его создатель.



«Я НИ В ЧЕМ
НЕ ТЕРПЕЛ
НЕДОСТАТКА,
ЗА ИСКЛЮЧЕНИЕМ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО
ОБЩЕСТВА».

ОБ ЭТОМ

Даниель Дефо
«Робинзон Крузо»
Амфора, 2010.

Мишель Турнье
«Пятница, или
Тихоокеанский лимб»
Амфора, 1999.

Борис Васильевский
«Русский Робинзон,
или «Шло бы оно все...»
Дружба народов, 2000, № 5.

Ключи к пониманию

Независимость

Робинзон Крузо, одновременно ремесленник, земледелец и животновод, живущий на острове, — пример успешно осуществленной автаркии, понимаемой и как хозяйственное обособление, и как личная независимость от внешнего мира. Эта утопия увлекала Руссо и Жюль Верна, однако Карл Маркс подверг ее резкой критике, которая была адресована и экономисту Давиду Риккардо с его «робинзонадой», и социалистам-утопистам Фурье и Оуэну: слабым местом их теорий Маркс считал иллюзорную автономию, основанную на мечте о самодостаточности и на отрицании общественных реалий.

В Робинзоне есть нечто от системы Club Med, считает писатель Мишель Турнье. Успех этой формулы отдыха с разнообразными «поселениями» для туристов во многом связан с тем, что на время отпуска можно тешить себя иллюзией общей (общинной) жизни.

Свой круг

Как относится Крузо к другим людям? Его уклонение от общения с дикарями предвосхищает сегодняшнюю практику самоустранения из общественной жизни. Мне возражат: а как же верный Пятница? Но Робинзон быстро перестает воспринимать его как самостоятельную личность, оставляя ему лишь «функцию» товарища по несчастью. Крузо нуждается не столько в обществе, сколько в компании, которую он бы сам себе выбирал. То же самое происходит с пространством: Робинзон не стал приспосабливаться к той земле, куда его занесла судьба. Вместо этого он стремится привести ее в соответствие со своими ценностями и представлениями. Желание везде быть как дома оборачивается отрицанием всего чужого и непривычного.

Двойственность

В то время как Руссо, этот радикальный последователь Робинзона, предпочел уединение, сам Робинзон колеблется. У него мелькает мысль уйти с побережья — единственного места, где возможен контакт с людьми, — и поселиться в глубине острова. В конце концов он выбирает берег и плывет обратно в Англию. Но он не вернется. В Робинзоне заключены два человека: один стремится к социальной жизни, второй — к миру, принадлежащему ему одному. Его выбор — не делать выбора; он предпочел такой образ жизни, который у лондонцев времен Дефо считался альтернативным. Сегодня же эта «вездесущность» стала совершенно обычным явлением: достаточно взглянуть на потоки автомобилей, мигрирующих за город на выходные, и моду на разные виды «второго жилья». **ж.-д. у.**

содержание

102

■ «Я не хочу **секса**»

106

■ Стать **ближе...**
по-новому

110

■ «Я **играю**
в эротику отказа»

112

■ Все происходит
у нас **в голове**

116

■ Питаем **страсть...**

119

■ Немного
фантазии!

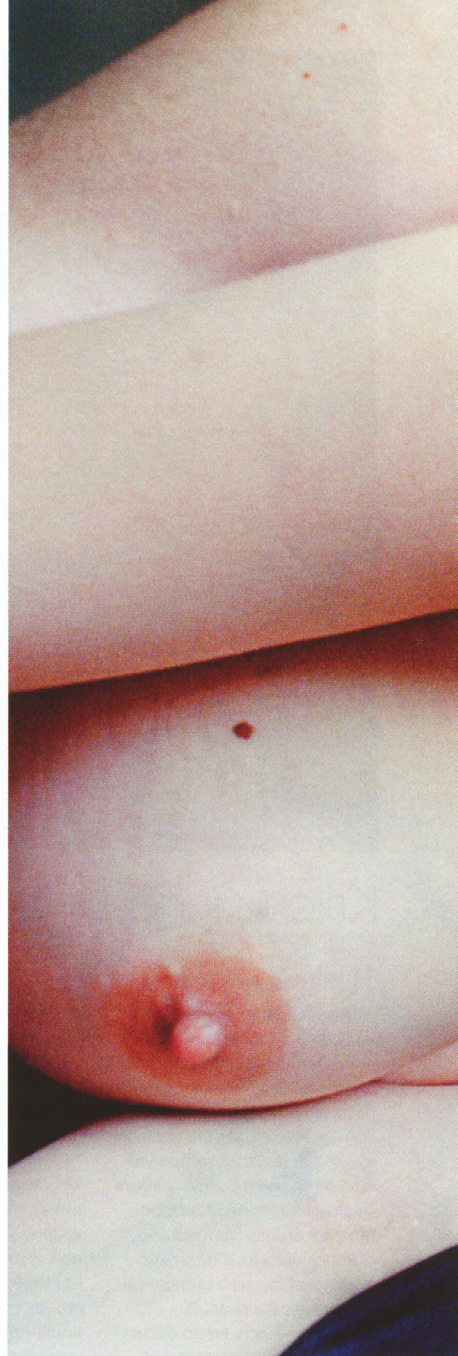
122

■ «Мы всегда
готовы любить»

Да, мы можем сохранить в себе живое пламя желания! Нет, мы вовсе не обречены на то, чтобы беспомощно наблюдать, как с годами меркнет и угасает наше влечение друг к другу.

Исследователи, медики и психотерапевты сегодня ищут и находят все новые пути, чтобы вывести нас из зависимости от непостоянства нашего либидо. Мы жалуемся на усталость, стресс и возраст, а они отвечают нам: искусство обольщения, верно сбалансированное питание, забота о партнере и непринужденность в наших отношениях. И с особой настойчивостью призывают нас не переставать «желать желания» – вне общепринятых убеждений, всевозможных норм и готовых рецептов.

PHOTO: ELINOR CARLUCCI FOR PSYCHOLOGIES FRANCE



Пробудить



в себе желание



ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

■ **Желание рождается** от нехватки, а нам кажется, что у нас в сексе уже все есть.

■ **Если секса не хочется**, это не значит, что мы разлюбили партнера.

■ **Чтобы сохранить желание**, важно к этому стремиться, уделять ему внимание и оставлять место для фантазий.

«Я не хочу секса»

Все больше женщин, да и мужчин тоже, говорят о том, что потеряли влечение к своему партнеру. Приходится признать, что не все можно списать на усталость, детей, работу. **Что скрывается за необъяснимым равнодушием и пустотой?**

«**К**огда мы вечером ложимся, я наглухо застегиваю пижаму, давая мужу понять, что его попытки ни к чему не приведут». Елизавете 40 лет, у нее трое детей. Она замужем 11 лет, и у нее больше нет желания заниматься сексом. И она не одна. У себя в кабинете московский гинеколог Елена Егорова принимает женщин всех возрастов. У боль-

шинства из них, по ее словам, «сексуальное желание не исчезло, а словно заснуло». Энергия, которая поначалу была полностью направлена на мужчину, со временем начинает уходить на решение других задач, и в результате женщина отдаляется от партнера. «Переход от влюбленности, яркой страсти к длительным отношениям всегда труден, — считает семейный психо-

терапевт Инна Хамитова. — Зачастую нам кажется, что желание будет всегда, и никто не думает о том, что его надо поддерживать. «Раз я люблю, значит, испытываю сексуальное влечение. Это же естественно. Так было с самого начала, почему же теперь все по-другому?» Когда желание угасает, некоторые из нас начинают сомневаться в силе своей любви. Но сексологи, психотерапевты и психоаналитики подчеркивают, что желание не возникает само собой. «Чтобы оно появилось, женщина должна чувствовать себя расслабленной, располагать временем, настроиться на секс, — подчеркивает сексолог Ирина Панюкова. — Желание женщины очень уязвимо, поскольку





Разные желания

Мужские стандарты сексуального влечения и возбуждения неприменимы к женщинам, утверждают наши эксперты.

- Мужчины испытывают сексуальное желание и чаще, и в более интенсивной форме.
- Среди женщин уровень влечения колеблется гораздо сильнее, чем среди мужчин.
- Сила полового влечения у отдельной женщины может также зависеть от времени суток, месяца и меняться на протяжении жизни.
- Половое влечение у женщин не так прямо связано с физическим возбуждением, как у мужчин. Фактически у них оно скорее следует за возбуждением, а не предшествует ему. Многие женщины говорят, что начинают заниматься сексом в нейтральном состоянии, а желание приходит лишь вслед за физическим возбуждением.
- Влечение у женщин – скорее результат умственной деятельности, чем физиологического процесса и сильно зависит от отношений с партнером и от того, что происходит вокруг. В то же время не следует переоценивать роль отношений: судя по материалам опросов, ничто так не воспламеняет женское либидо, как новый партнер*. Это признают и те, кто любит своих мужей и предан им, но отмечает у себя снижение желания. К. К.

* По данным журнала Journal of Sexual and Marital Therapy, 2010.

не запрограммировано природой: даже без влечения и оргазма она вполне способна зачать, выносить и родить ребенка». Со временем желание заниматься сексом становится более неустойчивым и хрупким. Чтобы сохранить его, партнерам требуется больше усилий.

«Я себе не нравлюсь»

«Глядя в зеркало, я вижу все свои недостатки и чувствую себя непривлекательной», признается 39-летняя Елена. – Я боюсь, что Максим это тоже замечает, поэтому не хочу, чтобы он видел меня обнаженной. Я стесняюсь раздеваться при нем, скорее гашу свет, забираюсь под одеяло... Секс давно превратился в супружеский долг».

Чтобы ощутить желание, женщине нужно нравиться не мужчине, а самой себе. «Нравиться не значит соответствовать канонам красоты», – замечает психоаналитический психотерапевт Светлана Федорова. – Женщина может считать себя красивой, но нежеланной и, наоборот, осознавать свою сексуальность при всем своем несовершенстве. Желание сильно зависит от представления женщины о себе и от ее отражения в глазах партнера». 36-летняя Лариса, окулист, никогда не была замужем и вполне довольна жизнью. Однажды к ней пришел на прием мужчина и... буквально очаровал ее. «Было ясно как день, что мы очень понравились друг другу, и, когда он ■■



III уходил, мы договорились о свидании... Через пару дней мы встретились в кафе, и мне вдруг почему-то стало неудобно. Я не смогла вынести, как он смотрел на меня – взгляд был пронзительный и какой-то опасный... Я почувствовала, что у меня внутри все холодеет, и сбежала, даже не заплатив за кофе». Ларису парализовала глубокая тревога, и она не захотела узнать ответы на вопросы, которые могли перевернуть ее жизнь. Что произошло бы, если бы близость доставила им удовольствие? Он бы ее «употребил», использовал для собственного наслаждения? И на этом бы все закончилось? «Многие женщины бояться мужского желания», – констатирует Елена Егорова. – Хорошо бы они смогли наконец сказать себе: «Я ничего не боюсь, мне это будет приятно».

«Я думала, что это из-за родов»

Дарье 36 лет, у нее есть сын, хорошая работа, муж и... уже больше года полное равнодушие к сексу. «С тех пор как родился Вася, я перестала хотеть мужа. Сначала мне казалось, что это из-за родов, бессонных ночей, усталости... Но мало-помалу мы сумели наладить жизнь, сын стал спокойнее, я высыпалась, фигура стала такой, как была, все идет хорошо. А вот секса не хочется. Муж страдает, а я не понимаю, что со мной». «Молодая мать переживает период слияния с новым главным человеком своей жизни: так она «соблазняет» ребен-

ка к жизни, поэтому ее влечение к мужчине временно засыпает», – объясняет Светлана Федорова. Но есть и более сложные ситуации: женщина отправляет мужа в другую комнату, а сама спит с ребенком в одной кровати, получая от телесного общения с ним в том числе и сексуальное удовольствие. «Мать начинает воспринимать ребенка как часть себя, он становится для нее аналогом фаллоса, что дает ей ощущение всемогущества: благодаря «фаллосу» она становится сверхчеловеком, который обладает одновременно и тем, и другим полом, и мужчина ей совершенно не нужен», – заключает Светлана Федорова.

«Я холоден как робот»

А как сегодня чувствуют себя мужчины? Им тоже не всегда хочется секса, и помочь им гораздо труднее, чем женщинам, считает сексолог Евгений Кащенко, особенно если с эрекцией все в порядке и нет недостатка в партнерах. 42-летний брокер Николай недавно развелся

с женой. В последний год он встречался со множеством женщин. «Я пытаюсь вырваться из своего одиночества, мечусь от одной женщины к другой, но ни к одной из них не могу привязаться по-настоящему. Я как замороженный, больше ничего не чувствую и занимаюсь сексом механически, как робот». 40-летнему дизайнеру Олегу тоже не составляет труда найти партнера: «Я знакомлюсь с красивым мужчиной, провожу с ним ночь, а утром смотрю на него и думаю: «Ну, и что дальше?» Занимаюсь сексом, что называется, для здоровья, а внутри пустота». Желание не сводится к удовлетворению потребностей. Это энергия, которая влечет нас к другому человеку, к чему-то особенному, что есть только в нем одном. «Мы жаждем открыть для себя другого и «дополнить» себя его достоинствами, – утверждает антрополог Марина Бутовская*. – Кстати, именно поэтому нас влечет к тем, кто отличается от нас самих». Наше сексуальное желание уязвимо еще

Как ваше **здоровье?**

Заболевания сосудов, гормональные расстройства...

Влечение может снизиться или заснуть и в результате болезни.

«Если влечение отсутствует в течение нескольких недель, это в некоторых случаях может быть связано с заболеваниями половых органов (например, простатитом) или различными заболеваниями сердечно-сосудистой системы, в результате которых затрудняется кровообращение, – уточняет сексолог Ирина Панюкова. – Опасны для влечения и воспалительные процессы, которые провоцируют болевые ощущения, а также нарушения в работе гормональной системы, отвечаю-

щей и за желание, и за половой акт, и за оргазм. Важно также знать, что некоторые лекарства, например снижающие давление или уровень холестерина в крови, влияют на физиологическое возбуждение: у мужчин реже (и труднее) наступает эрекция, а женщины чаще отмечают сухость во влагалище. Кроме того, некоторые антидепрессанты повышают уровень пролактина, чем блокируют половое влечение (как женское, так и мужское), эрекцию и эякуляцию».

Е. Ш.

ОНО НЕ ТОЛЬКО УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ. НАШЕ ЖЕЛАНИЕ — ЭТО ЭНЕРГИЯ, КОТОРАЯ ВЛЕЧЕТ НАС К ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ, К ЧЕМУ-ТО, ЧТО ЕСТЬ ЛИШЬ В НЕМ ОДНОМ.

и потому, что мы живем в мире, где любое желание кажется выполнимым — надо только найти нужный товар. И мы начинаем верить, что любые радости можно купить, в том числе и гарантированное удовлетворение от секса, считает Инна Хамитова. «Есть «эротические супермаркеты» — сайты знакомств, где достаточно поставить несколько галочек в анкете, чтобы определить идеально подходящий нам типаж. Есть «волшебные таблетки», от которых возникает иллюзия, что буквально все находится под нашим контролем». Объекты сыплются на нас градом, как говорил психоаналитик Жак Лакан. И желание исчезает. Ведь когда все доступно, нам нечего больше желать.

Хотеть всегда

Не заниматься любовью, не хотеть партнера — разве это мыслимо сегодня, когда тело каждого обязано быть желанным? Если сексуальных контактов нет в течение пары месяцев, потому что либидо направлено на другие задачи, это считается странным и неправильным. И наоборот, мы восхищаемся теми, кто занимается любовью каждый день, хотя сами они редко получают от этого такое уж необъемное наслаждение. Их гложет мысль, что они что-то упускают, и поэтому им приходится постоянно подтверждать свое «обладание» партнером, превращая его в объект.

Ощущение внутренней пустоты — неотъемлемая часть нашего человеческого опыта, оно свойственно каждому из нас. И бесполезно пытаться заполнить эту пустоту, лихорадочно занимаясь сексом при первой возможности. «Мы не животные, которые подчиняются инстинктам: гон, течка, биологическая потребность размножения», — добавляет Марина Бутовская. Человек создал язык, который позволяет ему выходить за пределы реальности, развивать воображение, фантазировать, а значит, желать. «Очень жаль, когда жизнь пары сводится к механическому чередованию стимулов и реакций», — отмечает Светлана Федорова. — Если мы перестаем говорить о своих чувствах, не делимся маленькими радостями, не удивляем друг друга и не удивляемся сами, не привносим ничего нового в отношения, у нас не остается пространства для фантазий. А если умирает фантазия, вместе с ней уходит и сексуальность». Соблазнять не значит, уложив наконец детей и помыв посуду, привычным жестом позвать партнера в спальню: «Ну что, пошли займемся любовью?» Желание не любит прямоты и простых решений. Оно требует неуспешной заботы и внимания. Упрашивать? Нет — гораздо приятнее пожинать плоды долгого, нежного и терпеливого ухаживания.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА, ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

* Автор книги «Тайны пола. Мужчина и женщина в зеркале эволюции». Век-2, 2004.

Мнение Ирины Хакамады

СС Я уверена, что человек может находиться в гармонии, только если его верхняя и нижняя чакры сбалансированы. Если «забита» нижняя, мы перестаем быть креативными, потому что у нас не работает чувственное восприятие мира. У сексуально удовлетворенного человека возникает дополнительная радость: он радуется солнцу, дождю, цветам. А тот, кто не воспринимает мир чувственно, радуется успехам по службе, повышению зарплаты и т. д. Но зарплата может снижаться, успех уходит — и тогда ничего не остается. Нам нужна интуиция — особенно сейчас, в период турбулентности, когда мир постоянно меняется. Хотя бы для того, чтобы чувствовать, в какой момент брать кредит, покупать недвижимость или менять работу. А интуиция напрямую связана с нашей сексуальной удовлетворенностью. Мое мнение: надо просто заставлять себя заниматься сексом. Может, нам иногда и зубы чистить не хочется, но мы же их чистим! Точно так же и с сексом — нужно найти свой способ себя завести. И главное — этого не стесняться. Просто говорить мужу или жене: «А ну-ка в постель — или мы с тобой проиграем в этой жизни!»





Стать ближе... ПО-НОВОМУ

Когда любимый человек становится слишком близким, понятным и предсказуемым, он утрачивает эротическую привлекательность в наших глазах. **А что если взглянуть на него по-новому? Чтобы освободиться от предубеждений и пересмотреть свои представления о нем и о себе.**



АННА ВАРГА –
председатель правления
Российского общества
семейных консультантов
и психотерапевтов,
член Международной
ассоциации семейных
психотерапевтов.

«**М**ы узнали друг о друге почти все за пять лет совместной жизни. Между нами появилось абсолютное доверие, мы научились спокойно и внимательно друг друга слушать... но желание пропало». 44-летняя Нина – любительница книг по личностному росту и заведующая психологических тренингов – рассказывает о том, как меняется сила влечения в ее браке. Как и во многих парах за гормональным взрывом страсти следует период отстраненности и конфликтов, когда так велико искушение махнуть на отношения рукой: «Не сошлись характерами!» Для тех, кто выдержал это испытание, начинается новый этап: партнерам предстоит сохранить любовь и верность и не дать близости, доверию, безусловному принятию друг друга погасить сексуальное желание.

Сделать это непросто – прежде всего потому, что наше желание по своей природе противоречиво. По мнению семейного психотера-

певта Анны Варги, суть в различии законов любви и влечения. «Любовь существует там, где есть чувство безопасности, где все знакомо. Желание же требует удивления, неожиданности, неопределенности. Любви необходима близость, эротизм нуждается в дистанции. Любовь крепнет от взаимопонимания и благодарности, а стихия желания – непредсказуемость. Чтобы пробудить его, партнер должен в чем-то оставаться для другого незнакомцем».

Когда партнер становится слишком близок, слишком предсказуем, его эротическая аура рассеивается и отношения влюбленных превращаются в братские или родительские. «Многие пары признаются, что мечтают вернуть тот накал страстей, который они пережили после знакомства, – рассказывает Анна Варга. – Они ностальгически вспоминают о золотой поре, которая продлилась совсем недолго! Но это естественно: интенсивность, страсть, которая была вначале, не может ■■■



Сохранить желание: пять приоритетов

«Хорошо знать себя и партнера, делиться эмоциями, идеями и фантазиями, уважать несходство двоих – все это поможет пробудить в себе желание», – объясняет семейный психотерапевт Анна Варга.

1. СЧИТАТЬ ПАРУ ЖИВЫМ СУЩЕСТВОМ. Сколько бы лет мы ни прожили вместе, партнер не становится нашим непреложным достоянием, а отношения не остаются неизменными. Когда мы перестаем пересматривать свои мнения и представления, когда привычки берут над нами верх, в отношениях поселяется скука, а желание засыпает. Движение вперед – это всегда взлеты и падения, а порой и кризисы. Но все равно в паре, как и во Вселенной, движение – синоним развития и самой жизни.

2. ПРИЗНАВАТЬ РАЗЛИЧИЯ. «Я не он (не она)». «У меня другая история, другой жизненный опыт»... Если мы будем регулярно напоминать себе об этих простых истинах, они спасут нас от отравляющих проекций и обвинений и вдвоем не дадут угаснуть желанию. Ведь в любимом человеке нас больше всего привлекает то, чего не хватает нам самим.

3. ОБЩАТЬСЯ ИСКРЕННЕ. Не бойтесь говорить о себе – высказывать в открытой беседе свои ожидания, трудности, сомнения... Непринужденное общение не только сближает, но и рассеивает недоразумения, обиды и причины для конфликтов.

4. СТРОИТЬ СОВМЕСТНЫЕ ПЛАНЫ. Масштаб их может быть любым. Главное, чтобы каждый чувствовал при их выполнении свою значимость и самостоятельность.

5. НАЛАДИТЬ КОНТАКТ. Телесная близость во всех своих разнообразных обликах – нежность, чувственность, секс – основа для близости в отношениях. Здесь есть свои приливы и отливы, мы то отдаляемся друг от друга, то сближаемся вновь. И всегда телесный контакт помогает сохранить близкую и доверительную связь, в которой не гаснет огонь желания.



ЦЕЛЬ НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ ВЕРНУТЬ ДАВНЮЮ
ВЛЮБЛЕННОСТЬ, НО В ТОМ, ЧТОБЫ ПО-НОВОМУ
ВЛЮБИТЬСЯ В ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ ЖИВЕМ.

III сохраняться долго. Так работает закон «силы длительности»: если очень сильно, то коротко».

Соратники и сообщники

Значит ли это, что для сохранения отношений придется смириться с неизбежностью и принять как факт угасание огня нашего желания? «Вовсе нет, — возражает Анна Варга. — Есть, например, несколько ясных правил, которые помогают его сохранить. Не сближаться чрезмерно, сохранять личное пространство, но не требовать от партнера абсолютной открытости. Не ждать от секса удовлетворения всех своих фантазий — чрезмерные ожидания снижают влечение. Если в семье есть дети, супругам надо постараться раз в неделю уезжать на сутки из дома вдвоем, чтобы не впасть в детоцентризм». Еще один важный момент: в современном браке партнеры выполняют множество ролей. Каждый

старается быть для другого родственником, другом, отцом или матерью, любовником. «Влечению сложно сохраниться в таких условиях, — уточняет психотерапевт. — Один из способов вернуть желание — отказаться на время от других ролей, остаться только любовником или любовницей».

Чтобы влечение не угасло, необходимо одновременно прислушиваться к партнеру и к себе и сохранять в себе желание... желать. Однако не стоит питать иллюзий: ничего не получится, если нет доверия, сексуального понимания, общих планов, юмора. Без них любые эротические рецепты бессильны. Благодаря семейной терапии 51-летние Лидия и Александр поняли, что их близость отравлена невысказанными упреками. «Саме дважды предлагали повышение, но он отказался, — рассказывает Лидия. — А я в это время заканчивала курсы ландшафтных дизайнеров и на основной работе перешла на полставки. Мы еле сводили концы с концами и злились друг на друга. Надо ли говорить, что наша сексуальная жизнь прекратилась. Но спустя какое-то время мы смогли поговорить о своих чувствах и вместе стали думать над тем, что делать дальше. Доверие возникло вновь, со временем вернулось и желание».

Делиться эмоциями

Не стоит надеяться на то, что желание вернется, если мы не готовы

говорить с партнером о своих чувствах, обмениваться с ним эмоциями и впечатлениями — интеллектуальными, эстетическими или чувственными. Обсудить, поспорить или просто понимающе переглядеться... «Если у партнеров мало общих впечатлений, развлечений и интересов, их сексуальная жизнь будет механической и однообразной, — уверена Анна Варга. — В начале отношений энергию нашего желания питают открытия. Открытия новых граней личности партнера и открытия, которые мы делаем вместе с ним. Со временем партнер становится все менее таинственным, но поле для открытий, которые можно сделать вместе, остается необозримым». У пары должен быть опыт совместного проживания самых разных обстоятельств и ситуаций. Им стоит рассказывать о себе, не допуская, впрочем, полной обнаженности. И конечно, у супругов должна быть общая картина благоприятного будущего — ближайшего и далекого. «Мысль о том, что мы поедем отдыхать или обустроим дачу, купим новую машину или в конце месяца наконец-то соберем дома друзей, насыщает и придает ценность отношениям», — поясняет психотерапевт.

Шестнадцать лет вместе, двое детей. Жизнь 45-летней Аллы и 46-летнего Виктора вновь наполнилась страстью и взаимным влечением, когда они приняли решение переселиться на берег Азовс-

ЕСТЬ ВОПРОС?

Центр современного психоанализа,
т. (919) 767 1165.

Консультация Института практической психологии и психоанализа,
т. (495) 682 1114,
www.psychol.ru

Федеральный научно-методический центр медицинской сексологии,
т. (495) 963 1290.

Сила прикосновений

Даосы считают, что достичь сексуальной гармонии можно с помощью прикосновений: это не просто физический контакт, а процесс обмена энергией, который пробуждает в партнере желание.

Энергетическое и чувственное прикосновение должно быть легким как перышко и скользить по поверхности тела партнера, стимулируя нервные окончания и привлекая энергию, – этому учит древняя даосская традиция*. Для того чтобы «разбудить» женщину с помощью прикосновений, мужчина должен помнить, что в женском теле сексуальная энергия движется к половым органам от конечнос-

тей, головы и сердца. Поэтому он должен начать с кистей и стоп и неторопливо двигаться по рукам и ногам к туловищу. Затем перейти к голове женщины и по ее туловищу спуститься вниз, к половым органам. Согласно даосской метафоре, энергия инь подобна воде: она спускается по холмам и долинам женского тела в самую нижнюю точку – во влагалище. Чтобы пробудить сексуальное желание

мужчины, нужно помнить, что у него сексуальная энергия рождается в пенисе и распространяется по всему телу. Поэтому женщина должна начинать с пениса, но только с легких прикосновений, а не с интенсивной стимуляции. Затем она может направить сексуальную энергию мужчины из его половых органов по конечностям, а затем через туловище к голове. Отток энергии от пениса даст ему возможность лучше управлять своим возбуждением и испытать оргазм всего тела. Когда же сексуальная энергия распространяется по всему телу и достигает сердца, тогда он начинает воспринимать любовь женщины.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

* Мانتэк Чиа, Дуглас Абрамс, Рэйчел Абрамс «Секреты любви для двоих». София, 2008.



деле цель состоит не в том, чтобы вернуть давнюю влюбленность, а в том, чтобы по-новому влюбиться в человека, с которым мы не первый год живем вместе. Рутинная не властна над нами, пока мы смотрим на жизнь как на путешествие. Утром каждый выходит из дома в новый день, как моряк уходит в открытое море, а вечером возвращается с уловом домой. Если мы поймем, как важно (и нужно) расстояние, которое нас разделяет, мы лучше сумеем оценить прекрасные моменты близости. Без близости нет нежности, а без расстояния нет новизны.

Когда наш взгляд на самого близкого человека меняется, в отношениях начинается новый этап. Иногда нас заставляет очнуться чей-то чужой заинтересованный взгляд на партнера, а иногда мы делаем это усилием воли. «Это решается сменой ролей, формата или дизайна общения, и на это не надо жалеть сил и времени», – убеждена Анна Варга. Когда мы снова начинаем интересоваться партнером, задаем ему вопросы о его вкусах, планах и желаниях, а в ответ делимся своим, сокровенным, мы привносим в отношения что-то новое. Так, 43-летняя Нина ради шутки стала обращаться к мужу, 45-летнему Дмитрию, на «вы», как при первом знакомстве. И в их отношениях возникло нечто волнующее, новая игра. Порой нужно так мало, чтобы вновь удивиться друг другу.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

кого моря. «С тех пор прошел год. Мы пока по-прежнему живем в Самаре. Но когда мы начали вместе строить планы, нам пришлось обсуждать все свои страхи, сомнения, подлинные желания. Это сблизило нас по-настоящему. Мы снова общаемся – много и интересно: шутки, понятные только нам двоим, обсуждения, споры.

Общение стало живым и неприкрытым... И секс тоже!»

Далеко и близко

Обновить желание и не дать ему угаснуть помогает ясное представление о том, что мы сами даем партнеру (внимание, уважение, сексуальный интерес) и что хотели бы получить в ответ. Ведь на самом



Маргарита, 43 года

«Я играю в эротику отказа»

После рождения первого ребенка Маргарита решила вернуть сексуальным отношениям былую остроту, отказывая партнеру в постели.

Эта игра оказалась одновременно томительной и вдохновляющей...

«Я всегда воспринимала секс как игру. Игру, к которой я отношусь серьезно, которая удовлетворяет мое любопытство, становится источником совместных открытий, веселого общения, чувственного гурманства. Я помню разговор с мамой, когда мне было лет 13–14. Она сказала, что сексуальные отношения – это форма слияния с партнером, в которое вовлечены и тело, и душа, и сердце. Помню, я со смехом спросила ее: «Ну это же в первую очередь просто приятно, разве не так?» Она ответила: «Да, и это тоже». Впоследствии мой сексуальный опыт скорее строился по принципу «Да, главным образом», а не «Да, и это тоже». Я обожала заниматься сексом, мне нравилось открывать для себя наслаждение, исследовать возможности, скрытые в моем

теле, его способность достигать оргазма. Когда я встретила Сергея, ставшего потом отцом моей дочери, нас мгновенно потянуло друг к другу. Пять лет мы пылали страстью, занимались любовью очень много и каждый раз испытывали сильные ощущения. Возможно, оттого, что конфликты, которые позже нас разъединили, создавали эротическое напряжение и оно постоянно подстегивало желание. Мы боялись потерять друг друга, чувствовали потребность обладать друг другом, не отпускать – словом, присутствовали все составляющие страсти, и мы виртуозно исполняли свой дуэт, хотя и напоминали парочку камикадзе.

Когда в 1996 году у нас родилась дочь, в нашей паре уже много месяцев царил мир. Сергей хотел меня на протяжении всей моей

беременности. Мой живот стал поводом для новых экспериментов, поз и ощущений... Но после родов я почувствовала, что внутри меня что-то меняется. Желание возникало во мне как-то иначе, к тому же я стала более уязвимой – из-за того, что мое тело стало другим, из-за моей малышки, которая зависела от него и питалась им. Этот переходный период длился почти полгода. Сергей вел себя как человек понимающий, во многом еще и потому, что тоже много занимался дочерью. Потом мы снова стали близки, но все было уже не так, как прежде. Что-то в его жестках, в его взгляде говорило о том, что он будто отстранился от моего тела. Он стал относиться к нему с большей нежностью, с большим уважением, и животная страсть ушла. Это трудно объяснить, но



я это почувствовала совершенно отчетливо, и меня это сильно встревожило. Мне хотелось вновь испытать лихорадку и необузданность, возникавшие раньше при соединении наших тел. И тогда я начала отказывать Сергею, сохраняя телесный контакт, провоцируя его словами и прикосновениями. В его взгляде блеснул прежний огонь... Я ласкала его сама и принимала его ласки, но останавливала его, когда дело доходило до проникновения. Каждый раз я говорила: «Нет, не сегодня». И он включился в игру. Мы оба испытывали и полноту ощущений и неудовлетворенность. Мы словно помешались на сексе, на половых органах, рассказывали друг другу, что почувствуем, когда они наконец соединятся. Наши сексуальные отношения снова стали яркими.

«Я ПОМНЮ, КАКИЕ СИЛЬНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ
ИСПЫТАЛА, КОГДА ВОЗДЕРЖАНИЕ ОКОНЧИЛОСЬ...
ЭТО КАК ПРАЗДНИК ПОСЛЕ ДОЛГОГО ПОСТА».

Такая эротическая игра длилась почти два месяца. Для нас это рекорд! Это было томительно и в то же время восхитительно. Я помню, какие сильные ощущения испытала в тот момент, когда воздержание закончилось... Это как праздник после долгого поста.

Сегодня я замужем за человеком, обладающим и чувственностью, и богатым воображением. С ним я тоже играю в «абстинентный синдром». Время и жизненный опыт дали мне понимание того, почему мне нравится эта игра: она лишает секс и особенно проникновение, банальности. Ведь это на

самом деле совсем не самоочевидная и не безобидная вещь – соитие! Мне нравится в этом и идея, и ощущения: я получаю энергию и пищу от тела другого и предлагаю ему свое. Когда это случается после воздержания, в этом есть дух языческого пиршества, и мне это кажется очень эротичным».

ПОДГОТОВИЛА КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

www.psychologies.ru

Есть что сказать по этому поводу?
Присоединяйтесь к дискуссии
на нашем сайте.



Все происходит у нас в голове

Психоаналитики и нейрофизиологи сходятся в одном: все происходит в нашем мозге. Последние исследования подтверждают, что именно он управляет нашим либидо.

Сердце учащенно бьется, ладони потеют, нас бросает то в жар, то в холод... Мы чувствуем влечение, и об этом говорит наше тело. «Физиологические проявления страсти – это результат решений, принятых нашим мозгом на нейронном уровне, – говорит доктор биологических наук Сергей Савельев*. – Мозг вообще наш главный сексуальный орган. Именно он управляет влечением, в нем зарождается и вызывает сексуальный интерес к партнеру».

Причины влечения

«Оно всегда связано с бессознательной потребностью продолжить свой род и с каким-то мощным внешним стимулом, – рассказывает антрополог Марина Бутовская. – Что-то восхищает нас в другом человеке, заставляя желать его. Нас могут привлекать его тело, черты характера, поступки или что-то совсем простое – неловкий жест, смешная привычка. Все то, что так или иначе связано с нашим личным жизненным опытом Или отчасти это продиктовано генами».

Разумеется, все начинается с детства, с отношений с близкими людьми. Мозг запоминает особенности внешности, поведения тех, кто заботится о ребенке, и эти черты навсегда связывает с приятными переживаниями. И когда позже мы встречаем кого-то, кто неуловимо напоминает значимых персонажей из нашего прошлого (цветом глаз, формой лица, запахом, манерами), мы чувствуем (даже при мимолетной встрече) удовольствие, радость. «В каком-то смысле мы влюбляемся лишь потому, что это приятно, – говорит психолог

Артур Арон (Arthur Aron). – Больше того, когда нами овладевает желание, мозг не позволяет нам влюбиться в другого: в этот момент резко падает активность областей мозга, которые отвечают за нашу общительность».

Начиная с подросткового возраста, с началом сексуального развития, начинают играть свою роль гормоны. Эстрогены у девушек и тестостерон у юношей определяют силу желания и повышают восприимчивость мозга к внешности окружающих, их сексуальности.

Мужчина запрограммирован природой на то, чтобы продлить свой род, поэтому он бессознательно ищет ту, которая способна родить здорового ребенка. И привлекают его в женщине признаки, которые мозг воспринимает как залог этих ценных качеств: гармоничное соотношение объема талии и бедер, блестящие волосы, пухлые губы, большая грудь и приятный запах, связанный с определенным составом феромонов, особых белковых соединений, с участием которых происходят не осознаваемые нами химические реакции. «Влечение и выбор партнера связаны также



МОЗГ ВОООЩЕ НАШ ГЛАВНЫЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ ОРГАН: В НЕМ ЗАРОЖДАЕТСЯ И ВЫЗРЕВАЕТ СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС К ПАРТНЕРУ.

с нашим разным биологическим устройством, – добавляет Марина Бутовская. – Женщина всегда знает, что ребенок ее. А вот мужчина никогда не может быть уверен в своем биологическом отцовстве. Именно поэтому для длительных отношений он выбирает тех, кто будет ему верен».

Женщинам сегодня, как и во все века, важно прежде всего обеспечить выживание и безопасность

своих детей. Поэтому гетеросексуальных женщин по-прежнему привлекают маскулинные качества: низкий голос, волевой подбородок, «мужественный» запах. Эволюционный биолог Рэнди Торнхилл (Randy Thornhill) экспериментально доказал, что запах тела мужчины, лицо которого строго симметрично (признак здоровья и хороших генов), вызывает страстное желание у большинства женщин**.

«И все же многие сегодня хотят видеть в своем избраннике не только защитника, но и родителя, способного ухаживать за ребенком и воспитывать его, – говорит Марина Бутовская. – Они предпочитают хороших отцов: мужчин с легкой феминностью во внешности, тех, у кого уровень тестостерона понижен».

Наши эксперты говорят о том, что особую роль в изменении представлений о «мужчине мечты» сыграло изобретение в середине прошлого века противозачаточных средств. Именно с этого момента сексуальное поведение перестало быть синонимом репродуктивного. «Оно ■■■



НАШ МОЗГ НЕПРЕРЫВНО СЧИТЫВАЕТ ИНФОРМАЦИЮ, КОТОРОЙ МЫ ОБМЕНИВАЕМСЯ, САМИ ТОГО НЕ ВЕДАЯ.

■ изменило нас, всех людей на планете и мир в целом, но особенно заметно сказалось на ощущениях женщин, — утверждает сексолог Игорь Кон***. — Сегодня они могут свободно выбирать, иметь им детей или нет, шаг за шагом осваивают новые для себя виды деятельности. Что, естественно, изменяет их коллективное самосознание, включая представление о том, как должны складываться их отношения с мужчинами и, главное, с какими мужчинами» (см. также в рамке на с. 115).

Как зарождается влюбленность

Все зависит от нашего жизненного и сексуального опыта: критерии у каждого свои. Процесс соблазнения можно сравнить с игрой в пинг-понг, где в роли мячика — бессознательные сигналы. «В каждой партии мы делаем тысячи подач, — рассказывает Сергей Савельев. — Наш мозг считывает информацию, которой мы обмениваемся, сами того не ведая, — например, отмечает очертания фигуры потенциального партнера. Если на основе этих данных мозг сочтет человека подходящим — пожалуйста, вот и любовь с первого взгляда».

На голос и взгляд мы реагируем особенно сильно. Психологи говорят о том, что наше сексуальное желание тесно связано с погоней за тем, что легко утратить, стремлением удержать неуловимое. «Донося слова, голос увлекает нас в воображаемый мир, но исчезает,

когда заканчивается фраза, — объясняет психоаналитик Мари-Жан Соре (Marie-Jean Sauret). — Взгляд тоже волнует нас именно своей неуловимостью». Когда мы смотримся в зеркало, мы видим свои глаза, но не можем поймать их выражение. Поэтому некоторые из нас используют свой образ — стиль одежды, манеру разговора, — для того чтобы привлечь взгляд окружающих, раз над выражением собственных глаз мы не властны. Не всегда чувства зарождаются синхронно. Можно ощутить магию влечения уже на третью секунду знакомства, а можно лишь через несколько месяцев, вдруг осознав это благодаря случайному слову, шутке, внезапному взгляду... «Нам не дано управлять своим желанием, — говорит Марина Бутовская. — Но, ощущая влечение, мы способны решить, что делать дальше — испить чашу страсти до конца или остановиться». У женщин меньше внутренних препятствий к тому, чтобы принять желание мужчины. Она, как правило, моментально чувствует, что привлекла его внимание, по незаметным признакам: запахам, невольным движениям, изменениям в поведении. Страсть мужчины не отталкивает ее. Мужчина, напротив, чувствуя к себе сексуальный интерес, гораздо чаще отступает, отказывает в ответном внимании, подавляет свою реакцию. Ведь он с самого детства учился контролировать себя или, во всяком случае, подчинять себе

Во власти гормонов

Влечение, романтическая любовь, привязанность... Нашим влечением управляют гормоны, которые вырабатывает мозг. «Их множество, — рассказывает клинический психолог Яков Кочетков. — Но в момент возникновения желания действуют три из них: допамин, серотонин и пролактин. Первый возбуждает и отвечает за то, чтобы удовольствие длилось дольше, второй успокаивает и отвечает за чувство удовлетворения, третий тормозит действие допамина, помогает расслабиться. Эстроген и тестостерон образуют дуэт, от гармонии в котором зависит наше сексуальное здоровье, причем тестостерон играет главную роль в поддержании влечения».

Е. Ш.

свой пенис, который, к его ужасу и смущению, иногда словно начал жить собственной жизнью.

Отчего гаснет желание

Время страсти истекает через полтора-три года. Наш организм просто не может дольше так активно тратить энергию. Жить страстно неэкономично. Мозг постепенно прекращает работать в режиме «влюбленности», гормоны перестают стимулировать влечение (см. в рамке на этой странице). Области мозга, которые «отвечают» за наше влечение, при виде партнера и во время контакта с ним стимулируются не так активно: все кажется знакомым, предсказуемым. «Влечение может снизиться в тот момент, когда мы начинаем замечать, что партнер вовсе не идеален, — утверждает Марина Бутовская. — Мы



Как изменилась жизнь с появлением знаменитой pill – «таблетки»? О революции, которую принесла оральная контрацепция, писатель Джон Апдайк рассказал режиссеру Марине Дроздовой в одном из последних своих интервью.

Джон Апдайк:

«Секс как явление вдруг стал ближе к нам...»

вдруг понимаем, что он заинтересовал нас потому, что чем-то напомнил отца, мать или брата, которых мы так любили (тех людей, с которыми сексуальное наслаждение было запретным)».

Выйти за рамки привычного

Отныне для того, чтобы поддерживать или вновь ощутить влечение, партнерам необходимы новизна и неожиданность. Стоит рискнуть и покинуть привычную колею, перестать твердить: «Я не знаю, что с этим делать». Мозгу, который привыкает работать по накатанной схеме, необходима «встряска». «Когда мы долго живем вместе, привлечь внимание партнера можно, только меняя привычный контекст», — отмечает семейный психотерапевт Инна Хамитова. — Например, новые духи...» Не стоит отказываться от сексуальных фантазий. Желание набирает силу и когда мы уезжаем из дому и перестаем соблюдать обычный распорядок — например, в отпуске. Мы можем заново влюбиться в партнера, если постараемся взглянуть на него и на себя с иной стороны, попробуем другой способ взаимодействия, отойдем от обыденных схем...

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

«В романе «Супружеские пары»* я, по-моему, точно описал атмосферу, которая ощущалась тогда как нечто совершенно революционное, опрокидывающее все представления о повседневной жизни. Может быть, вы помните описанные там вечеринки в провинциальном американском городке? Коктейли, дети на лужайках, разговоры о работе, но вдруг всем становится ясно, что это ерунда, — главное, что все женщины могут теперь заниматься сексом тогда, когда им это придет в голову, а мужчины, соответственно, могут любой из них предложить продолжить разговор в постели. В любой момент, вот что принципиально! Так называемая проблема беби рассеялась... Секс как явление, как категория вдруг стал ближе к нам, он стал подавать знаки из-за каждого угла, из-за любой открытой

или закрытой двери. Сейчас сложно представить, насколько фантастическое изменение всех параметров жизни произошло в тот момент, — мы, люди среднего класса, готовились к тому, что жизнь будет совершенно другая, значительно более сложная, значительно более пресная. Представляете? Например, еще, скажем, в пятницу этих противозачаточных таблеток не было в помине и нас ожидала череда долженствований, обязательств, запретов, и вдруг в понедельник они появляются, они доступны всем — и мир переворачивается.

В результате мир, прямо скажем, несколько утратил сексуальный флер. В 60-е свободный секс был абсолютной «новинкой». Мое поколение было голым в этом смысле, а теперь молодые люди равнодушно относятся к этой сфе-

ре. Для них это одна из проблем. Которые они решают или не решают. Само понятие частной жизни очень изменилось за эти годы. Раньше думали, что либидо и личности, чтобы они могли максимально проявить себя, нужны препятствия. Необходимость их преодоления дает разгон, а давление заставляет искать внутренние силы. Но для «посттаблеточного» поколения все это ничего не значит, их либидо ослаблено и спокойно. У них вообще, вероятно, другие мотивы для общения, для действия, для самовыражения».

* Д. Апдайк «Супружеские пары». Махаон, 2002.

Свои первые рассказы Джон Апдайк (1932–2009) публиковал в журнале The New Yorker. За романы «Кролик разбогател» и «Кролик усопился» (АСТ, АСТ Москва, 2009) был удостоен Пулитцеровской премии, его роман «Кентавр» (АСТ, АСТ Москва, 2009) стал культовым для целого поколения во всем мире, в том числе и в СССР.

* Профессор НИИ морфологии человека, автор «Атласа мозга человека» (Веди, 2005).

** О результатах этого и других исследований см.: R. Thornhill, S. Gangestad «The Evolutionary Biology of Human Female Sexuality». Oxford University Press, 2008; W. Zhou, D. Chen «Encoding human sexual chemosensory cues in the orbitofrontal and fusiform cortices». Journal of Neurosciences, 2008.

*** Автор книги «Сексология» (Академия, 2004).



Питаем страсть...

Пробовать на вкус, лизать, поглощать, насыщаться...

Набор слов, описывающих интимные подробности страстной любовной встречи, зачастую пересекается с лексикой гурмана.

Что неудивительно: еда и секс тесно связаны друг с другом, а некоторые продукты (и наука это подтверждает) служат превосходной приправой к любовным забавам.



Шпанская мушка, яички тигра, рог носорога... Эти причудливые и экзотические афродизиаки остались в далеком прошлом, на смену им пришли устрицы, имбирь и шоколад. И пусть современные вещества, стимулирующие половое влечение, уже не имеют ореола магии и волшебства, зато они существенно эффективнее и гораздо безопаснее. Между тем к так называемым катализаторам любви, содержащимся в пищевых продуктах, многие из нас склонны относиться скептически, как к чистой воды фантазии. «И напрасно, – говорит диетолог Алексей Ресненко. – Потому что воздействие определенных веществ на половые функции подтверждено научными исследованиями. Ученые обнаружили, что некоторые продукты способны не только стимулировать или подавлять наше половое влечение, но и, изменяя аромат тела, цвет кожи, блеск глаз, привлекать потенциальных партнеров». Итак, афродизиаки – это продукт, напиток или аромат, способный сделать мужчину страстным и романтическим, а женщину – нежной и желанной. В любой культуре во все времена эти продукты занимали особое место. Не располагая тогда еще научным объяснением, но зная о подобном эффекте, ценители и знатоки эротики и секса всегда искали продукты, которые пробуждают, поддерживают или усиливают желание. В чем же секрет афродизиака? «В особых хими-

ческих соединениях, которые стимулируют отделы нервной системы, отвечающие за сексуальное влечение, усиливают работу эндокринных желез и расслабляют тело, подготавливая его к физическому контакту», – объясняет Алексей Ресненко.

Эротическое меню включает в себя разные продукты. Среди них могут быть как весьма необычные и экзотические (кора йохимбе, дуриан,

этого, он усиливает нашу чувствительность и ускоряет сексуальное возбуждение. Витамин B_3 можно найти в цельнозерновых злаках (пшеница, рис и т. п.), яичном желтке, рыбе, сушеных бобовых, пророщенной пшенице.

■ **Витамин B_6 – больше желания**
Витамин B_6 – ключевое звено в почке по переработке аминокислот – веществ, которые образуют белки и некоторые гормоны. Этот

ПОЛНОЦЕННЫЙ УЖИН ЛУЧШЕ ОТЛОЖИТЬ НА ТО ВРЕМЯ, КОГДА СТРАСТИ УЛЯГУТСЯ, А ДО СЕКСА ПРЕДПОЧЕСТЬ ЛЕГКИЕ ЗАКУСКИ.

трюфели, улитки), так и вполне знакомые – петрушка, сельдерей, зеленый салат, морепродукты, клубника, бананы, шафран, мед, орехи и даже картошка. А еще – бокал вина или шампанского...

Витамины и минералы – для поддержания тонуса

Без этих веществ не обходится ни один биохимический процесс в организме, в том числе синтез половых гормонов и эндорфинов – гормонов удовольствия. Многие витамины и минералы содержатся в самых обычных продуктах, входящих в наш повседневный рацион: зелени, злаках, мясе, яйцах.

■ Витамин B_3 – больше удовольствия

Витамин B_3 необходим для превращения пищи в энергию. Но кроме

витамина повышает сексуальный аппетит. Его можно найти в фасоли, чечевице, печени, почках, бананах и цветной капусте.

■ Витамин Е – сексуальное долголетие

Витамин Е – один из самых мощных антиоксидантов: защищает клеточные структуры от поражающего воздействия свободных радикалов и препятствует преждевременному старению. Дефицит витамина Е приводит к снижению влечения у женщин и мужчин. Он содержится в орехах, растительных маслах, авокадо.

■ Больше цинка – больше секса

Цинк полезен в первую очередь мужчинам: он необходим для нормальной работы простаты и синтеза мужских половых



ИЗ СПЕЦИЙ ПОДОЙДУТ ТЕ, ЧТО РАЗОГРЕВАЮТ НАШУ КРОВЬ, РАСШИРЯЮТ СОСУДЫ: ИМБИРЬ, КРАСНЫЙ ЖГУЧИЙ ПЕРЕЦ, ГВОЗДИКА...

■ гормонов. Так что если организму не хватает цинка, прощай тестостерон, сперма и сперматозоиды! Лучшие источники цинка животного происхождения – это морепродукты (на первом месте в этом списке, конечно, устрицы), мясо птицы, яйца.

Белки и жиры – для будущих побед

Жиры и белки – основные питательные вещества, обеспечивающие жизнедеятельность нашего организма. Но на их усвоение требуется время. «Вот почему основательный, полноценный ужин лучше отложить на время, когда страсти улягутся, а до секса довольствоваться легкими закусками, например мороженым, ягодами, фруктовыми десертами, кусочком торта или пирожным:

углеводы быстро восстанавливают силы и не нагружают желудок, – рекомендует Алексей Ресненко. – Если же вы считаете небольшое пиршество неотъемлемой частью романтического вечера, предпочтите легкое белковое блюдо – богатые минералами морепродукты в сочетании с овощным салатом и фруктами».

Оливковое масло – для полноты ощущений

Основа средиземноморской кухни – оливковое масло, оно снижает количество холестерина в крови, улучшая таким образом кровообращение. Что весьма важно и для сексуального наслаждения: хорошее кровоснабжение половых органов, как мужских, так и женских, необходимо для полноты ощущений.

Специи – для старта

Из специй подойдут те, что разогревают кровь: имбирь, красный жгучий перец, гвоздика. Они расширяют сосуды и облегчают ток крови, что помогает быстро прийти в активное состояние.

Темный шоколад – для возбуждения

«Коктейль полезных веществ, содержащийся в горьком шоколаде (теобромин, кофеин, фенилэтиламин, флавоноиды), ускоряет кровоток, препятствует образованию тромбов, снимает болевые ощущения и мешает формированию свободных радикалов, – рассказывает Алексей Ресненко. – Кроме того, шоколад улучшает настроение и отлично расслабляет, вот почему он считается одним из самых подходящих продуктов для романтического ужина».

Что подрывает нашу любовь?

«Привычка сопровождать интимную встречу приемом алкоголя может стать ловушкой», – утверждает диетолог Алексей Ресненко. – В небольших дозах (не более двух бокалов вина или бокал шампанского) он стимулирует кровообращение, расслабляет и сближает партнеров. Возникает ощущение тепла и головокружение, что как нельзя лучше соответствует интимной обстановке. Но в больших объемах алкоголь делает

секс невозможным». У мужчин хроническое злоупотребление спиртным приводит к проблемам с эрекцией, а иногда и к импотенции. Также не идет на пользу влюбленным избыток пищи, даже богатой афродизиаками. Большое ее количество вызывает приток крови к органам пищеварения, сокращая на время кровоснабжение других органов, в том числе мозга (регулирующего половое поведение) и половых органов.

Е. Ш.

Бананы – для тонуса

Они богаты сахарами и быстро утоляют голод, который может отвлекать от более важного занятия. Кроме того, они содержат калий, без которого невозможны мышечные сокращения, в том числе и работа сердца.

Клубника – для красоты

Ее аромат создает приятную атмосферу и усиливает половое влечение. Сахара обеспечивают клетки энергией, а фруктовые кислоты нормализуют обменные процессы.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО



Немного фантазии!

Игрушки для взрослых, эротические фильмы, секс в необычных местах...

Вы это еще не пробовали? **Легкомыслие, неожиданные ситуации и смех помогают вновь ощутить пылкое волнение.**

«С любовью не шутят», – провозгласил почти три столетия тому назад классик испанской драматургии Кальдерон. А с сексом тем более, добавим мы, и все же... «Легкость, непринужденность, непосредственность необходимы для полного, гармоничного раскрытия нашей сексуальности», – говорит психоаналитический психотерапевт Светлана Федорова. Чтобы ощущать силу влечения, чтобы желать, нам нуж-

но вновь почувствовать детское безрассудство, увлеченность игрой. В сексуальные игры надо играть легко – без стеснения, без чувства вины, не боясь нарушить какие-то нормы или правила. Фантазировать и изобретать!

«Но важно также помнить, что сексуальность хрупка и ранима и требует от нас деликатного отношения, – предупреждает Светлана Федорова. – С ней связаны самые сокровенные чувства и фантазии. Именно поэтому начинать экспериментировать, добавлять пикантности или разнообразия нужно аккуратно, не спеша, говоря о своих чувствах, желаниях, делая акцент на маленьких радостях, которые не могут обидеть или ранить партнера. ■■■



Не испытывать чувство вины

«Секс-игрушки» – это слово сразу приходит в голову, когда речь заходит о сексуальных играх. Они давно перестали быть предметом табу и уже не кутятся стыдливо лишь на прилавках полуподпольных магазинов с многообещающей вывеской «Интим». Широкий ас-

сортимент всевозможных аксессуаров секс-индустрии с подробными инструкциями предлагают сотни специализированных интернет-сайтов. Мода на такие игрушки может таить в себе не только плюсы, но и минусы. «Безусловно, они стимулируют фантазию, – уточняет Светлана Федорова, – но, когда их

используют постоянно, возникает привычка и партнерам становится трудно обходиться без них. При этом также теряется интимность, витальность, естественность сексуальных отношений».

Сексолог Лора Бельтран (Laura Beltran) уточняет: «Либерализация нравов и сексуальное раскрепощение породили у европейцев новые нормы отношений, которые могут спровоцировать чувство вины. Сегодня, если не хочешь отстать от моды, надо иметь дома игрушку для взрослых. Словно перед каждым стоит задача добиться получения некоей квоты наслаждения. Как будто мы школьники и должны выполнить обязательные задания, чтобы получить пятерку! А ведь игровое начало в сексуальной жизни – это совершенно иное. Это время досуга, личное время, когда мы занимаемся тем, что доставляет нам удовольствие».

Иногда это помогает...

Полина, 33 года: «Однажды вечером я получила SMS от Антона: он попросил меня поделиться с ним какой-нибудь из моих эротических фантазий. Я смутилась, но искушение раскрыть ему мои тайные мысли было велико. И я рассказала про оргазменные шарики, которые приводятся в действие с помощью пульта дистанционного управления. Он тут же предложил купить такую штуку. В конце концов купила ее я, поддавшись азартному любопытству. И шепнула ему, между прочим, что игрушка ждет своего часа в ящике комода. Но попробовали мы ее только спустя два месяца: собираясь на вечеринку, я, подмигнув, вручила ему пульт от игрушки. В тот вечер мы здорово развлеклись! Но еще больше удовольствия доставило предвкушение: все предшествующие недели мы заговаривали об этом. Оба знали, что игрушка лежит в ящике, и совершенно не представляли, где и когда мы ею воспользуемся, да и воспользуемся ли вообще. Волнующая, сладостно томящая неизвестность!»

Светлана Федорова, психоаналитический психотерапевт:

«Сексуальность зарождается и развивается благодаря нашим фантазиям. Воображение стимулирует желание, помогает создать чувственное напряжение, ощутить желание вдвоем исследовать эти новые территории. Лучший способ освежить отношения в паре – это рассказать о своих фантазиях, но при этом не давить на партнера. Полина поняла, что Антону идея понравилась, и выбрала прекрасный момент, чтобы ею воспользоваться. В сексе нас манит не только новое, но и запретное: поиграть в гостях – великолепная идея, это все равно что заниматься любовью на публике: даже если присутствующие ничего не видели, они догадывались, что между ребятами что-то происходит... И сам выбор игрушки удачен: некая абстрактная вещь, состоящая из двух частей, между которыми существует связь, – все неоднозначно и рождает массу фантазий».

Без норм и правил

«Кто-то занимается танцами, кто-то – музыкой, – продолжает Светлана Федорова, – у многих из нас есть свое хобби. Точно так же сколько людей, столько и способов играть в сексуальные игры – все это очень индивидуально». Поэтому прежде чем решительно устремляться в секс-шоп, стоит спросить себя: а действительно ли я хочу этого? Что по-настоящему может доставить мне удовольствие: секс-игрушка, костюм для ролевых игр или что-то другое? Чтение эроти-

...иногда — не помогает

Людмила, 35 лет: «Мы с Максимом жили вместе уже пять лет и занимались любовью все реже и реже. В какой-то момент я запаниковала и готова была прибегнуть к любым средствам, чтобы вернуть угасающие чувства. Однажды я предложила ему купить вибратор. Максима эта идея не вдохновила, но спустя какое-то время он мне его все-таки подарил. Мы попробовали им воспользоваться... Это было отвратительно. В тот же вечер вибратор был отправлен в мусорное ведро, и ни о чем таком мы больше никогда не говорили. Через несколько месяцев мы расстались».

Светлана Федорова, психоаналитический психотерапевт:

«Людмила и Максим слишком конкретно подошли к решению этого вопроса. А сексуальность — особая материя, она существует в ином измерении — спонтанных импульсов и фантазий. Привнося чужеродное в интимные отношения, можно легко ранить партнера, что, возможно, и произошло. Ведь вибратор — это своего рода заменитель мужского пениса, и желание его приобрести могло быть воспринято Максимом как намек: «Я хотела бы иметь возможность секса постоянно, в любое время дня и ночи». Кроме того, в таком конкретном решении нет пространства для фантазий и диалога, нет тайны, запрета, игры, а сексуальность не может дышать и раскрываться в таких условиях. В ситуациях, когда интимность и взаимопонимание между партнерами утрачены, восстанавливать отношения нужно постепенно: говорить о своих чувствах, страхах, фантазиях, доверять и учиться слушать другого».

ческой прозы, просмотр соответствующего фильма? Выбор велик, но важно расслышать собственное желание. «Сделать выбор всегда непросто, — замечает сексолог Софи Кадален (Sophie Cadalen). — Вместо того чтобы сосредоточиться на себе, мы часто думаем о партнере. И обо всем прочем: об обществе, где мы живем, и о его нормах, о том, что «можно» и «нельзя»... И это тормозит наше желание». Сексуальная игра не всегда предполагает вычурный сценарий и особые декорации. Иногда ее может спровоцировать просто необычное место или, казалось бы, неподходящий момент. Здесь нет ни норм, ни рецептов, ни правил. И уж совсем не обязательно хотеть играть в такие игры. Но если хочешь попробовать — попробуй, хочешь прекратить — прекращай. «Так же как с любой другой игрой, — улыбается Софи

Кадален. — Мы играем до тех пор, пока нам не надоеет».

Не стесняться

Любопытство, желание нового освежают отношения, фантазии позволяют преодолевать зажим. Но нельзя моментально развеять стеснительность, стыд, идущие от нашего воспитания, от усвоенной нами общественной морали. Чтобы освободиться от стыдливости и страхов, от жестких социальных установок, нужно время. Еще больше времени потребуются на то, чтобы понять и почувствовать, чего мы хотим на самом деле. А потом еще нужно поделиться своими желаниями с партнером. И тут-то вновь возникают страхи.

«Желание преодолеть рутину интимных отношений часто сталкивается с нашей склонностью к консерватизму, страхом перемен, —

говорит семейный психотерапевт Инна Хамитова. — Мы боимся: а вдруг потеряем все, если чуть-чуть изменим то, что есть?» Мы медлим, не говорим партнеру о своих желаниях, фантазиях, идеях, потому что страшимся получить отказ или услышать, что предложенная нами игра не пришлась ему по вкусу. И в результате получаем от интимных отношений все меньше удовольствия. Не стоит так уж бояться промахнуться, говорят наши эксперты. Игра есть игра, ничего страшного, надо уметь и проигрывать. Не так важно, удастся ли нам осуществить наши фантазии, оправдаются ожидания или нет. Не стоит настаивать на обязательном достижении результата. В сущности, дело ведь не в нем, а такая установка на непременно результат как раз и оказывается свинцовым грузом, не дающим воспарить нашему желанию. И мешает просто получать удовольствие.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО,
НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

ОБ ЭТОМ

Эрик Берн

«Секс в человеческой любви»
Класс, 2007.

Мантэк Чиа, Дуглас Абрамс, Рэйчел Абрамс

«Секреты любви для двоих»
София, 2008.

Бриджит Мартель

«Сексуальность,
любовь и гештальт»
Речь, 2006.



«Мы всегда ГОТОВЫ любить»

Они влюбились друг в друга в детстве, заигрывали друг с другом в отрочестве, потом расстались и только после сорока соединились, чтобы уже никогда не разлучаться.

Время идет, но, несмотря на годы, через которые они прошли, их по-прежнему влечет друг к другу...

Ангелина, 65 лет

«В тот момент когда мы снова встретились, мы оба переживали трудный период. Мне тогда было под сорок, и моя жизнь во многих отношениях меня не устраивала. Мы смогли вместе преодолеть эту общую для нас неудовлетворенность, помогая друг другу заново выстроить свою жизнь. Наша любовь была основана на взаимной поддержке. Для меня секс никогда не был чем-то отдельным, это часть жизни вообще. Наша тяга друг к другу осталась столь сильной именно потому, что для нас занятия любовью никогда не сводились к чистому сексу. Наша сексуальность вплывает в себя наши путешествия, наши увлечения, это как вибрация в едином ритме, которая делает нас ближе друг другу. Не могу представить себе, чтобы я занима-

лась любовью с Николаем и при этом в наших отношениях ничего не происходило бы в других областях: интеллектуальной, чувственной, духовной. Сегодня молодых людей пытаются уверить, что полнота сексуальности сводится к разнообразию поз, как в порнофильме. Но это обман. Если между партнерами нет близких и ярких отношений, сексуальность со временем неизбежно деградирует. У нас уже нет прежних возможностей, прежней жизненной энергии, но нам, в сущности, неважно, сколько раз заниматься любовью. Ведь эти бухгалтерские подсчеты ничего не говорят о силе чувств, которые я испытываю к Николаю. Конечно, ощущения не всегда бывают одинаково острыми. Наши обязательства – перед родителями, когда они стареют, перед детьми,

когда они вступают во взрослую жизнь, – иногда не позволяют уделять друг другу достаточно внимания. Я помню, моя мама тяжело болела, и эта печаль все время висела в воздухе. В тот момент занятия сексом были бы чем-то странным и неуместным. Но мне повезло, что Николай понял и поддержал меня тогда. К счастью, нас и сейчас влечет друг к другу не меньше, чем в первые годы, но я думаю, что остаться влюбленными можно, только если прилагать усилия, сохранять готовность любить, восприимчивость, чуткость. Это позволяет любви действовать в нас. Но в отношениях двоих никогда не бывает ничего окончательного, ничего достигнутого раз и навсегда: после 28 лет, прожитых вместе, Николай все еще меня удивляет».





Николай, 68 лет

«Когда мы познакомились, Ангелина набрасывалась на меня, а я запрыгивал на нее, мы возбуждались с полоборота, и это было прекрасно. Сейчас наше желание возникает иначе. Вообще я считаю, что наша сексуальная жизнь сегодня полнее, чем 20 лет назад, потому что теперь до прелюдии бывает еще и «предпрелюдия». Теперь желание всегда возникает в определенных ситуациях. Это может быть аллюзия: она читает мне фрагмент, я смотрю на нее, и между нами словно проскакивает искра... Или так: один смотрит телевизор, второй проходит перед экраном. Не то чтобы это было откровенным приглашением, но один подается вперед, другой не говорит ни да, ни нет. Мы делаем вид, что ничего такого не будет,

прекрасно понимая, чем все закончится. В наши годы мы все еще можем флиртовать, играть в кошки-мышки — это восхитительно! Я думаю, в сексуальных отношениях мы достигли апогея, и это плоды всего, что мы пережили вместе. У нас разные занятия в жизни, мы читаем разные книги, наши мнения не всегда совпадают. Она ложится рано, а я оказываюсь в постели около полуночи. Но когда я ложусь рядом с ней и достаю ногой до ее ноги, по нашим телам пробегает волна. Возможно, мы займемся любовью, а может быть, и нет... Такую свободу и такое чувство единения я испытывал только с Линой. Честно говоря, я люблю ее как сумасшедший. Подумать только, когда мне было восемь лет, я уже любил ее!»

Фотограф

Элинор Каруччи

(Elinor Carucci) родилась в Иерусалиме в 1971 году, живет и работает в Нью-Йорке. Ее работы выставлялись в Музее современного искусства (MoMA) в Нью-Йорке, в Галерее фотографов в Лондоне, в Музее фотографии Антверпена (Бельгия). В 2001 году она получила награду Infinity Award Международного центра фотографии как лучший молодой фотограф. Сейчас преподает в Школе визуальных искусств (Нью-Йорк). Фотографии, которые иллюстрируют «Досье» о желании (кроме фото на этом развороте), являются частью серии «Кризис», в которой она позирует вместе со своим мужем Эраном в период кризиса в их отношениях: «Я хотела увидеть красоту этих болезненных моментов, быть в гармонии со своими эмоциями и узнать наконец, кто же я в этом хаосе и в этом отчаянии...» Благодаря этим снимкам и этой совместной работе паре удалось преодолеть трудности, отстраниться, чтобы затем вновь обрести друг друга.

132
ГАРМОНИЯ
Истинный
дух тайчи



Тело (и душа

АВГУСТ 2010 № 52

Стремиться вникнуть в суть явлений, увидеть **главное**, не позволяя суете заполнить все наше внимание, – нам часто кажется, что эта наука слишком сложна, чтобы ею **овладеть**. Однако на деле все может оказаться проще. Начнем с того, что постараемся просто замедлить свой бег. Попробуем **услышать** тишину среди водоворота звуков окружающего мира. И, возможно, услышать то важное и сокровенное, что она стремится и готова нам **сообщить**. Так, очистив слух и зрение, легче найти красоту там, где мы редко обращаем на нее внимание – в самых будничных вещах, жестах, явлениях. Отдельная **радость** – совершить такое открытие самому. Отдельное удовольствие – запечатлеть его так, чтобы потом можно было к нему вернуться.



126

КРАСОТА

Искусство спа для уставших волос

130

ЭКСПЕРТИЗА

Формула обновления



138

ТВОРЧЕСТВО

«Я занимаюсь суми-э»

142

ПИТАНИЕ

Как защитить себя от пестицидов



146

ВКУС

Салаты в цветочек

Искусство спа для уставших волос

Бассейн, морская соль и летнее солнце – после этого нам стоит уделить особое внимание нашим волосам, чтобы вернуть им красоту и жизненную силу. Посвятим же этому чуть больше времени дома – в лучших традициях профессиональных салонов.

НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

ЯНА ХОДНЕВИЧ,

косметолог
Европейского
медицинского
центра, Член
национального
общества
эстетической
медицины.

СВЕТЛАНА ЧЕРКАСОВА,

трихолог, ведущий
специалист
клиники
Telo's Beauty.

Наши волосы очень чутко реагируют на все, что с нами происходит: жаркие часы на пляже, морские ветра, дорожный стресс или даже сильные эмоции – все это им перенести непросто. Но так же быстро и благодарно откликаются они и на нашу заботу. А если мы только что вернулись из отпуска, нам стоит порадовать их чем-то большим, нежели обычный шампунь и бальзам-ополаскиватель. Мы предлагаем вам настоящий ритуал красоты для уставших волос: в течение месяца он позволит вернуть им здоровье, энергию и блестящий вид.

СОЗДАТЬ ОБСТАНОВКУ

Для начала поставьте негромкую музыку, которая будет вам по вкусу, убавьте свет, отключите телефон, зажгите ароматическую свечу. Спросите себя, чего вам действительно хочется, – и прислушайтесь к ответу. Чувственное восприятие – прекрасный советчик, оно безошибочно нам сообщит, в чем именно мы нуждаемся. Например, если нас влечет к свежим ароматам, несущим в себе энергию, это скажет нам об усталости и необходимости восстановить силы. А если нам хочется теплых, успокаивающих нот, значит, стресс достиг нежела-

тельной точки и нам пора взять паузу, чтобы расслабиться и прийти в себя. Главное – никуда не торопиться: волосам такое спокойствие будет только на пользу.

ПРОВЕТРИТЬ ГОЛОВУ

Возьмите в каждую руку по массажной щетке из натуральных материалов, наклоните голову вперед. Проводите по очереди то одной, то другой щеткой по всей длине волос в направлении от затылка ко лбу, потом – от ушей к макушке. Пусть движения будут легкими, без нажима. Поднимите голову, откиньте волосы назад и проведите щетками от лба к затылку. Такой ритуал помогает очистить шевелюру от загрязнений, придать ей объем, мягко избавиться от волос, которые уже находятся в фазе выпадения, и удалить средства для укладки. Эту процедуру надо выполнять в течение трех минут каждый вечер, всегда на сухих волосах. И не забывайте регулярно мыть щетки мыльной водой.

ПОМАССИРОВАТЬ КОЖУ

Это очень важный этап ритуала, потому что от состояния кожи головы зависит здоровье волос. Наша задача – с помощью массажа активизировать микроциркуляцию ■■■





■ Мусс-уход с витаминами и пашмино-шелковым комплексом Pashmisilk Delight Vitamin Mousse; Marlies Möller ■ Ночная маска-спрей BC Q10 Time Restore для восполнения нехватки кератинов, Schwarzkopf Professional ■ Увлажняющее и питательное масло для волос «Тропический лес», The Body Shop ■ Питательная и смягчающая маска с молочком папируса для сухих и непослушных волос, Klorane.



■ Очищающая маска Haute Beauté для регуляции деятельности сальных желез и оптимального баланса кожи головы, Carita ■ Энепретический тоник для кожи головы и укрепления волос Stimulating Sensation Leave-in Tonic, Londa Professional ■ Растительный стимулятор кожи головы Phytopolleïne с эфирными маслами для тусклых безжизненных волос и восстановления нормального баланса, Phyto ■ Восстанавливающая крем-маска Intense Repair с протеинами и маслами для поврежденных волос, Nivea.

■ Массажная щетка «Натуральный шелк», Dessange ■ Шампунь-ванна после солнца Kerastase Soleil Bain Apres-Soleil с защитой от иссушения УФ-лучами и морской водой, Kerastase ■ Несмываемый уход для поврежденных кончиков волос Absolut repair Serum, L'Oréal Professionnel ■ Фитоароматический экстракт для волос и кожи головы Extrait Phyto-Aromatique с эфирными маслами шалфея и тимьяна, Sisley.



крови, чтобы создать благоприятные условия для поступления питательных веществ к корням. Сосредоточьтесь на своих волосах: кончиками пальцев ощутите, как они похожи на пушистую ткань, обратите внимание на нежность и мягкость кожи у корней волос.

Сядьте, обопритесь локтями о стол, наклонитесь вперед, чуть приоткройте рот, чтобы снять напряжение. Положите ладони на голову (большие пальцы сзади) и попытайтесь как будто сдвинуть кожу по направлению к шее. Прodelайте это, двигаясь от затылка ко лбу, потом – от ушей к макушке. После этого начните медленными и мягкими касаниями подушечек пальцев слегка массировать кожу головы круговыми движениями, задерживаясь на пяти энергетических точках: на затылке, макушке, передней части головы, на висках и за ушами. Если вы не уверены в том, что все делаете правильно, это совсем не страшно. Важно, что наши намерения искренние, – тогда волосы примут нашу заботу как подарок. Любой мягкий массаж кожи головы полезен для них. Чтобы он был эффективным, его надо делать в течение пяти-десяти минут не реже двух раз в неделю на сухих волосах, перед мытьем головы.

УМАСЛИТЬ ПО ВСЕЙ ДЛИНЕ

Эту процедуру надо выполнять перед мытьем головы, на сухих волосах. Понадобится любое масло для волос – либо в специально предназначенных для этого средствах, либо «в чистом виде»: кокосовое, оливковое, кедровое, миндальное.

Согрейте масло в ладонях и пропитайте им волосы прядь за прядью. Постарайтесь, чтобы оно равномерно обволокло каждый волосок, и особое внимание уделите кончикам. Распределить масло по всей длине поможет специальная кисточка – плоская и широкая. Оберните волосы теплым полотенцем. А лучше всего пройти этот этап ритуала красоты в бане: пар поможет целебному средству впитаться. Волосы станут глад-

кими, блестящими и увлажненными. Масло защитит их от обезжиривающего действия шампуня и облегчит расчесывание.

Как часто стоит проводить эту масляную процедуру? Один-два раза в неделю, в зависимости от степени сухости и густоты волос.

ПРИДАТЬ НОВОЕ ДЫХАНИЕ

Использование гоммажа или пилинга для волосистой части головы помогает избавить кожу от всех загрязнений, отмерших клеток, перхоти, насытить кислородом и стимулировать микроциркуляцию крови. Эта процедура может показаться новинкой, но на самом деле она представляет собой возвращение очень древнего ритуала красоты – массажа головы смесями на базе солей или глины. Раз в неделю наносите пилинг для волос на сухую или влажную кожу головы, разделяя пряди расческой. Слегка массируйте кожу мелкими круговыми движениями, затем промойте большим количеством воды.

НАНЕСТИ МАСКУ

После мытья с шампунем мягко отожмите волосы и аккуратно промокните их полотенцем. Вместо бальзама нанесите ухаживающую маску: питательную с маслами, если волосы сухие, или на базе глины, если волосы жирные. Хорошо разомните увлажненные пряди, не затрагивая кожу головы, и расчешите их начиная от кончиков расческой с редкими и тупыми зубьями. Оставьте на двадцать минут (даже если в инструкции сказано, всего на три) – так средство лучше проникнет в глубь волоса. В завершение промойте большим количеством воды и просушите полотенцем. После этого можно перейти к правильной укладке: сбрызните волосы защитным спреем, держите фен на расстоянии двадцати сантиметров от головы, чтобы не обжечь кожу, и избегайте самого сильного нагрева. Это будет достойным завершением ритуала красоты: живые, блестящие, здоровые волосы. **НАТАЛЬЯ БАЛЫНИНА**

Каждый месяц мы выбираем одно из инновационных средств, которое нас особенно заинтересовало.

Формула обновления

Мы хотим оставаться активными всю жизнь – и желаем того же нашей коже. «Никогда не знай усталости!» – призываем мы ее. Оказывается, она вполне способна еще потрудиться, если ей в этом помочь.

Тезис. С возрастом в коже нарушается баланс между молодыми и зрелыми клетками. Скорость деления клеток падает, а это ускоряет и другие возрастные процессы в тканях. Идея: продлить активную жизнь клеток и этим поддерживать способность кожи к самообновлению. На смену старым клеткам приходят молодые: это необходимое условие обновления тканей. Клетки делятся в базальном слое кожи, расположенном в глубине, после чего перемещаются на поверхность эпидермиса, где и заканчивают свой жизненный путь. Но по мере старения клетки начинают делиться все менее и менее активно. Молодых активных клеток становится все меньше, а стареющая клетка не способна выполнять на нужном нам уровне свои функции – в ней замедляются биохимические реакции и метаболизм. Это, в свою очередь, меняет тканевое микроокружение и влияет на функции соседних клеток. Последствия очевидны:

кожа становится тонкой, тусклой, неэластичной, теряет коллаген и способность удерживать воду, то есть стареет.

ЦИКЛИНЫ: ПЕРЕЗАГРУЗКА

Как заставить немолодую клетку делиться, а немолодую кожу – продолжать обновляться с достойной наших ожиданий скоростью? Сегодня мы знаем, что в механизмах клеточного цикла ключевую роль играют особые белки – циклины*. Если концентрация циклинов недостаточна, клетка делиться не будет. Именно из-за недостатка циклинов стареющие клетки находятся в состоянии покоя. Сотрудники научно-исследовательского департамента и орхидариума Guerlain в результате многолетних исследований установили, что экстракт листьев, стеблей и цветов некоторых видов орхидей стимулирует выработку циклина Е – того самого, который нужен для удвоения ДНК в клетке и для ее дальнейшего деления. В популяции стареющих клеток, обработанных экстрактом орхидеи *Vanda coerulea*, уровень циклина Е оказался таким же, как у молодых активных клеток. Полученный в лабораториях Guerlain молекулярный экстракт «Королевская орхидея» летом 2010 года был включен в антивозрастную эмульсию *Orchidee Impériale Fluide*.

ПОД ЗАЩИТОЙ ОРХИДЕИ

Кроме того, в орхидее *Vanda coerulea* ученые обнаружили три типа фитоалексина – своеобразных растительных «антибиотиков», активных действующих лиц иммунной

Антивозрастной
флюид для лица
Orchidee Impériale.



системы растений. В ходе лабораторных тестов подтвердилась их способность защищать структуру клеточных мембран от свободных радикалов, подавлять избыточную выработку меланина и замедлять синтез ферментов, которые приводят к разрушению коллагена и эластина.

ЭФФЕКТ

Согласно результатам клинических тестов, применение эмульсии в течение одного месяца заметно увеличивает плотность и упругость кожи**. Кроме того, 94% участников тестов самооценки отметили значительное улучшение однородности и яркости цвета кожи и четкость контуров лица.

НАТАЛЬЯ БАЛЫНИНА

* За открытие механизмов регуляции клеточного цикла Тимоти Хант (R. Timothy Hunt), Пол Нерс (Paul M. Nurse) и Лиланд Хартуэлл (Leland H. Hartwell) получили в 2001 году Нобелевскую премию по физиологии и медицине.

** Клинические тесты проводились во Франции в группе из 63 женщин.

Мнение независимого эксперта

Ева Василевская, косметолог, действительный член Европейской ассоциации дерматологов и венерологов (EADV).

«Известно, что агрессивное влияние различных факторов окружающей среды – радиации, загрязненного воздуха, коротковолнового ультрафиолета, жесткой воды – способствует разрушению защитного каркаса кожи. Это мгновенно отражается на ее внешнем виде и постепенно приводит к ее преждевременному старению. Косметические продукты, содержащие растительные экстракты, стимулирующие выработку циклина Е, способствуют восстановлению эпидермиса и дермального коллаген-эластинового матрикса, что в конечном итоге приводит к регенерации поврежденных структур кожи».

Е. В.

ИНТЕРВЬЮ с Грегорио Манзуром



Грегорио Манзур (Gregorio Manzur) – журналист, писатель, автор книги «Движения тишины» («Les Mouvements du silence: vingt ans d'initiation avec les maîtres de tai-chi en Chine», Albin Michel, 2006), в которой он рассказывает о своих духовных исканиях, приведших его в Китай. Там он открыл для себя тайчи – союз боевого искусства, оздоровительной гимнастики и духовной практики.

Истинный дух ТАЙЧИ

На Западе о тайчи (в других переводах тайцзи), как правило, знают не слишком много: некая гимнастика в замедленном ритме. Однако тайчи – это прежде всего духовный путь. О сущности этой «медитации в движении» рассказывает писатель, мастер тайчи Грегорио Манзур, уже более двадцати пяти лет постигающий ее науку.

Psychologies: Что такое тайчи, какое определение вы бы дали?

■ **Грегорио Манзур:** Согласно преданиям, тайчи придумали даосские монахи на рубеже тысячелетий, наблюдая за тем, как ведут себя в защите и нападении шесть разных животных: олень, медведь, обезьяна, тигр, журавль и змея. Таким образом, исходно это вид боевого искусства, включающий в себя 108 округлых движений, перетекающих одно в другое. «Тайчи» в переводе с китайского означает «высшая ступень боевых искусств» или «великий предел». Это одновременно и оздоровительная гимнастика, и боевое искусство, и путь духовного ■■■

PHOTO: HUGH ARNOLD / GALLERYSTOCK / AGENCYPHOTOGRAPHER.RU, OPALE / FOTOLINK



От истоков тайчи

« Согласно легенде, Чанг Сан Фенг увидел из своего окна поединок змеи и сороки. Летая кругами над землей, птица наблюдала за змеей, свернувшейся кольцами вниз. Змея следила за тем, как птица то удаляется, то приближается, все больше и больше угрожая ей. Внезапно сорока пронзительно вскрикнула и, резко взмахнув крыльями, кинулась на змею. Та стала качать головой из стороны в сторону, уворачиваясь от когтей и клюва птицы. Плавнo скользя спиралью, сохраняя свою закрученную форму, она внезапно ринулась как молния и убила птицу. Тогда Чанг Сан Фенг понял, что округлость и гибкость берут верх над жесткостью и прямотой».

Отрывок из книги Грегорио Манзура «Движения тишины».



■■■ самосовершенствования. Цель занятий тайчи – высветлить свою жизненную энергию, называемую ци, и таким образом открыть свое сознание для постижения некоего высшего измерения. В представлении даосов человек является посредником между небом и землей. Чтобы проявить свою истинную сущность, заложенную в нем природой, ему необходимо успокоить тело и сознание. Тогда ему откроется так называемое предшествующее небо, то есть состояние внутреннего покоя, позволяющее жить в гармонии с миром внешним. Для этого мы прибегаем к двум взаимодополняющим практикам, направленным на очищение ци: одна состоит из определенного набора движений, а другая представляет собой сидячую медитацию чань (дзадзен).



ЕСТЬ ВОПРОС?

Центр
«Открытый мир»,
Лаборатория
«Тайчи»,
Москва,
ул. Павловская, 18,
т. (495) 725 5865.

Многие из нас смутно представляют себе, что такое ци. Не могли бы вы пояснить это понятие?

■ Согласно китайской философии, это энергия, вдыхающая жизнь во все сущее. Для китайцев природа – это живой организм, а ци – это дыхание самой природы, дыхание самой жизни, источник силы как для живых существ, так и для неодушевленных предметов. Мы не обладаем ци, мы сами и есть ци! Тайчи можно представить как сферу, состоящую из двух полюсов: один активный (ян), другой – пассивный (инь), наподобие полноты и пустоты.

По мнению китайцев, гармоническое равновесие мира и, значит, равновесие каждого индивидуума зиждется на взаимодополняемости этих двух полюсов. Тело

Главные идеи

«Прежде всего, это умение согласовывать движения с умственным настроем и правильным дыханием. Эту идею гармонии подчеркивают китайские названия многих движений: «Ветер срывает листья лотоса», «Журавль расправляет крылья», «Павлин распускает хвост», «Разгоняя облака». Очень важно не раздражаться, не суетиться, не нервничать. Концентрация внимания и воли, собирание воедино всех сил для правильного прохождения ци во время упражнений – непереносимое условие успешного освоения практики. Помните, что тайцзи – это сила при минимуме усилий, мощь при обычной сдержанности, воля, собранная в кулак, при отсутствии насилия над собой, деяние при внешнем «недеянии».

Небольшое напряжение, которое вы почувствуете, следует сочетать с расслаблением – внутренним и внешним.

Но никакого насилия, никаких сверхнагрузок. Тайцзи – не пытка, не издевательство над организмом, а способ, позволяющий найти свое место в мироздании.

Уже в самом начале изучения тайцзи помните золотое правило: движения – как волны, как дуновения ветерка, как медленный ход облаков. Дыхание спокойное, полное».

И-Шен «Тайцзи. Секреты здоровья». Невский проспект, Вектор, 2007.

и сознание – это проявления одной и той же энергии ци, и они не могут быть разделены. Вот почему тайчи – это одновременно физическая и духовная практика. Когда сознание обретает равновесие и успокаивается, оно посылает сигналы успокоения нервной системе, которая реагирует немедленно: мускульное и нервное напряжение снимается и исчезает, и в теле и сознании воцаряется покой.

Можно и в обратном порядке: расслабляя тело, мы снимаем ментальное напряжение. В этом и состоит великий принцип китайской медицины: способствовать тому, чтобы энергия одинаково свободно циркулировала во всем организме, позволяя таким образом каждому органу функционировать без помех.

Следовательно, тайчи может стать эффективным средством против стресса?

■ Да, если заниматься регулярно, тело привыкает к состоянию внутреннего покоя: оно им пропитывается, наслаждается им... И когда возникнет внешний стресс, оно его не примет. Со временем в человеке происходят внутренние изменения: он осознает стресс, под воздействием которого находился, и вдруг понимает, что у него есть огромный внутренний гармонизирующий потенциал, который он до сих пор не умел использовать. Это вовсе не значит, что человек закрывается от мира и его треволнений, просто он больше не поддается им.

Эта практика также полезна для здоровья. В чем суть ее воздействия?

■ Движения тайчи, очень медленные и всегда округлые, обладают целебным эффектом, поскольку они оказывают мягкое воздействие на каждый мускул, каждый орган и каждую клетку так, чтобы жизненная энергия могла гармонично курсировать по энергетическим каналам нашего тела. Эти движения меняют наше самочувствие. Дыхание становится глубже, улучшается циркуляция крови, появляется здоровый цвет лица, сон становится спокойным, устраняются проблемы с пищеварением. Занятия тайчи также делают наше тело более гибким. Полезный эффект от этих упражнений можно ощутить с самого начала. Тайчи особенно ценно тем, что им можно начать заниматься в любом возрасте. Для этого не требуется никакой специальной физической подготовки и не ставится задачи достичь непереносимых спортивных результатов. Каждый двигается в своем ритме и на уровне своих возможностей.

Что мы можем узнать о самих себе, занимаясь тайчи?

Мы привыкли жить быстро, быстро думать, действовать, а главное, быстро добиваться желаемого, и мы боимся фрустрации. А тайчи – это школа медленности, отстранения ■■■

и терпения. Движение совершается в соответствии с ритмом ци, поэтому все наше внимание должно быть направлено на то, чтобы следовать за устремлением энергии жизни. Именно так мы получаем прямой и конкретный опыт динамической концентрации. Однако эти движения не только медленные, они еще и следуют друг за другом в определенном порядке. Это значит, что качество всей цепочки зависит от качества каждого движения. Этого можно достичь постоянным сосредоточенным их повторением на протяжении нескольких лет. Главное – стремиться не к красоте движений, а к их точности. Занятия тайчи постепенно помогают нам отстраниться от всего наносного, затмевającego нашу природную сущность. Мы меньше зависим от перепадов эмоций, внимательнее относимся к своему организму и правильнее питаемся, лучше себя чувствуем и не хотим отравлять свое тело и сознание. Наконец, мы отдаем себе отчет в том, что для нас действительно важно, и осознаем, что чем больше мы освобождаем себя, отказываясь от ненужного, тем богаче мы становимся.

Вы утверждаете, что очень важно иметь хорошего наставника. Какими качествами должен обладать учитель и как его выбрать?

Мы находим своего учителя в тот момент, когда мы оказываемся готовы стать учениками. Ведь обычно нами повелевает наше эго. А оно не желает менять привычек и не хочет никаких радикальных изменений. Пока нами командует эго, оно и выбирает учителя. Но тогда, когда мы созреваем к переменам, мы встречаем того, кто сможет нам в этом помочь. В переводе с китайского «учитель тайчи» означает «хороший друг». Настоящий учитель знает, что нужно и полезно для каждого из его учеников, он понимает, что каждый человек уникален и отличен от других, и обучает каждого в соответствии с его индивидуальностью. В таком обучении не существует стандартов. У каждого из нас есть глу-

Передавать учение тайчи – значит передавать **образ жизни**

Однажды вечером, будучи у себя дома во Франции, Грегорио Манзур узнал о смерти Гу Ме Шенга. Ученик потерял своего учителя, но его учение для него осталось живо. Это последний жизненный урок, который ему преподавал его наставник.

«Я говорю себе, что не надо плакать, что смерть – это составная часть нашей жизни. Я все понимаю, но чувства не влекут разуму. Я один в своем маленьком доме. Я закрываю глаза. Проплывают образы, вспоминаются голоса, наши собрания, конференции, шутки, споры, книги – все, что связано с Гу Ме Шенгом. Горят три свечи, ласково дует мистраль. «У мыслей нет корней». Сознание освобождается, пустеет. Наступает покой, ясность. Вдруг меня охватывает жар с головы до ног. Он помогает мне укрепить позвоночник, он выпрямляет мне спину. Он заставляет меня открыть глаза и посмотреть в лицо его смерти. Эта смерть говорит мне о его присутствии в моей жизни. О том, что Гу Ме Шенг просто последовал по своему природному пути: родился, повзрослел, умер. Жизнь состоялась в полной мере. А теперь я должен сдержать свое слово и разделить его учение со своими друзьями. Несмотря на то что знаю не все, несмотря на мои слабости и ошибки. «Это то, через что проходит наш путь». Я засыпаю на стуле».

Отрывок из книги Грегорио Манзура «Движения тишины».

ОБ ЭТОМ

И-Шен

«Тайчи».

Секреты здоровья»

Невский проспект,

Вектор, 2007.



бинная интуиция, на нее и следует опираться при выборе учителя. Не стоит исходить из соображений «внешнего» порядка, то есть, например, искать курсы по принципу удобного расположения или популярности. Надо поэкспериментировать со своим телом и сознанием, попробовать то и другое, и, может быть, даже придется сменить не одного преподавателя, пока не найдешь то, что нужно. На мой взгляд, хороший учитель – это тот, кто сам в своей собственной жизни, в своих отношениях с другими людьми превращает на практике те ценности, которые он преподаёт своим ученикам.

Вы занимаетесь тайчи уже более двадцати пяти лет. И что в вас изменилось?

Еще в ранней юности я осознал, что обладаю очень импульсивным, взрывчатым характером, и я стал искать дисциплину, которая могла бы помочь мне канализировать

Мнение Ирины Хакамады

СС Мой отец-самурай в детстве меня учил: «Никогда не делай того, что тебе не нравится». И я признаюсь, что тайчи, йога или другие восточные дисциплины – это не мое, мне нравится фитнес. Сегодня подобными практиками увлекаются многие, но важно не впасть в иллюзию, что они гарантируют нам внутреннюю гармонию автоматически. Одни мои знакомые недавно съездили в Тибет и посчитали, что там нашли в себе эту гармонию. Вернулись – и через месяц вновь понеслась обычная жизнь, со всеми ее безобразиями. Я думаю, никакая практика не поможет, если у человека нет Тибета внутри. Нет смысла творить чудеса на йоге, а в жизни ее философию не принимать, оставаться нетерпеливым, несбалансированным. Быть в гармонии с собой – это огромная внутренняя работа, которую нельзя переложить ни на врача, ни на коуча, ни на учителя. Никто не сделает ее за нас».



мою энергию. Я познакомился со многими учениями и практиками, был в Индии и Непале, и все это было вполне благотворно, но настоящий толчок в грудь («Вот оно!») я ощутил в Сорбонне, на лекции того, кто позднее стал моим учителем тайчи, китайца Гу Ме Шенга. Путь мой был долг и труден, мое эго неимоверно сопротивлялось, но я чувствовал, что нашел ту самую дорогу, следуя которой смогу обрести внутренний покой. Наконец я научился укротить необузданного коня, живущего во мне. Мои учителя помогли мне развить уверенность в себе, внутреннюю свободу и научили меня принимать себя таким, какой я есть. Параллельно занятиям тайчи я читал и сейчас читаю постоянно труды великих китайских мудрецов: Линь-Цзи, Конфуция, Лао-цзы. Их философия открыла мне совершенно другой способ постижения жизни, а главное, другой способ жить.

подготовила НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

Беспоощаден к вшам, безопасен для детей!

ПАРАНИТ

PARANIT®

БЕЗ
ИНСЕКТИЦИДОВ



*Bioclinical trial to study the efficiency of an anti-lice repellent lotion Para-Repulsif, in vivo. Representative of Researchers Dr. Catherine Lang-Commissat, School of Eusebio, Brazil, 2007. PY 77-99-36.2.Y.2713.3.09 or 31.03.2009 г. Реснава.



- Уничтожает вшей и гнид за 15 минут
- Натуральный состав
- Клинически доказанная* эффективность
- Устойчивость вшей не развивается
- До 8 применений



Специальная расческа
для удаления гнид
в комплекте!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД
ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

«Я занимаюсь СУМИ-Э»

Прихоть или экзотика – осваивать мастерство традиционного японского рисунка тушью в европейском мегаполисе? Нет, уверена наш корреспондент: это медитативное занятие возвращает спокойствие, даря моменты творчества и любования красотой.

Концентрация и экспрессия. Внимание и свобода выражения чувств. Все это – суми-э, японский традиционный рисунок тушью, иначе называемый суйбокуга.

Для меня это выглядело как чудо: буквально несколько мазков рождали на бумаге благоухающую гортензию или трепещущий на ветру бамбук. Впервые увидев, как создается этот рисунок, я сразу решила, что хочу попробовать им заняться.

Оказалось, здесь все не так, как в европейской живописи. Перспектива наизнанку: то, что дальше, то должно быть светлее. Специальную кисть с мягким длинным ворсом длиной 4–5 см нужно держать вертикально, как палочки для еды: благодаря ее форме ею можно рисовать тончайшие линии и массивные мазки. Переходов светотени достигают, макая в тушь, разбавленную водой, разные части кисти. Это ювелирная работа – накладывать мазки, то складывая пластичную кисть клинышком, то лопаточкой, то макая в тушь самый ее заостренный кончик. Или же, напротив, орудовать разлохмаченной, почти

сухой кистью. Все эти приемы требуют концентрации и тренировки. И не требуют никакого художественного образования – даже наоборот, чем меньше правил академического рисунка и живописи вы знаете, тем легче будет освоить эти новые приемы.

НАЙТИ УЧИТЕЛЯ

«Суми-э» означает «тушь и вода». Суми, твердая тушь в брусках, делается из саж хвойных деревьев – перед занятием ее растирают с водой до получения однородного угольно-черного цвета. Кроме нее понадобятся тонкая рисовая бумага, кисти, каменная тушечница из сланца или нефрита. И непосредственный контакт с учителем, который преподает, руководствуясь принципом «смотри и делай как я». Сенсей может не говорить ни слова – только снова и снова показывать движение кисти недостаточно внимательному ученику.

Так реализуется принцип прямой передачи знаний от учителя к ученику, используемый во всех видах традиционных восточных искусств – от чайной церемонии до единоборств. Преемственность обеспечивается институтом печатей: каждый мастер имеет собственную печать, на которой вырезаны два иероглифа. Первый иероглиф – часть имени учителя, второй – персональное имя художника. Благодаря такой системе образуются своего рода генеалогическое древо мастерства: по сохранившимся работам можно проследить, кто у кого учился, – буквально заглянуть в глубь веков. Система ■■■



Языком образов

Традиция созерцания, любования природой нашла свое отражение в классических сюжетах суми-э. «Четыре благородных господина» символизируют четыре времени года.

1. ХРИЗАНТЕМА

Символ императорского дома, олицетворяет позднюю осень, благородство и безупречную чистоту первого снега.



2. СЛИВА

Сливу отличает терпение и стойкость в отношении жизненных тягот. Она переживает суровые холода, чтобы зацвести в январе, — это символ зимы.



3. БАМБУК

Символ лета, воплощение мужских качеств, гармонии между стойкостью, силой и гибкостью.



4. ЯПОНСКАЯ ОРХИДЕЯ

Считается отражением весны, полным воплощением женских качеств. Она растет в горах, где «камень встречает воду», то есть ян соединяется с инь.

III печатей повышает личную ответственность учителя перед учеником – ведь на ученических работах будет стоять его имя. Красная печать, заменяющая подпись, – неотъемлемый, традиционный элемент картины.

ЧУВСТВОВАТЬ КОРНИ

Суми-э считается у японцев относительно молодым искусством – в отличие от тысячелетней истории икебаны, ему всего несколько сотен лет. Медитативный характер этого занятия вполне объясним: суми-э имеет дзенские корни. Такие традиционные японские искусства, как каллиграфия, рисунок, икебана, поначалу были лишь частью монастырского буддийского ритуала. Чайная церемония и сопровождающие ее икебана и каллиграфические свитки были привезены в Японию из Китая буддийскими монахами. Рисунки и каллиграфические надписи на свитках имели религиозный сюжет. Но в эпоху Эдо развиваются характерные для Японии сюжеты: изображение природы, растений, символизирующих времена года. Возможно, здесь сказывается влияние синтоизма, японской религии, обожествляющей силы природы. На свитках обычно были написаны японские трехстишия-хайку, которые сопровождал небольшой рисунок, хайга. Как говорят сами японцы, хайга – это предчувствие хайку. А суми-э – это хайга без слов, потому что они здесь лишние: когда смотришь на такой рисунок, стихи словно сами складываются у тебя в голове.

ПРОБОВАТЬ НА ПРАКТИКЕ

Наблюдение, концентрация и вдохновение – три ключа к постижению этого искусства. Особенности материалов (рыхлая бумага и разведенная водой тушь) требуют быстрого и точного мазка: тушь мгновенно растекается, делая линию непредсказуемой, ее нельзя стереть или исправить. Поэтому практика суми-э – это пребывание в спонтанности и при этом сосредоточенность на своих действиях, на собственном замысле.

Мастерство... по интернету?

«Интернет-технологии нарушают традицию прямой передачи суми-э, – считает Мидори Ямада*. – Но могут принести и пользу, делая это искусство более доступным».

«Сама жизнь, а не только новые технологии, диктует нам перемены. Если раньше материал для цветочных композиций мы собирали в лесу, выискивая и срезая ветки определенной формы, то теперь отправляемся в магазин. Каждый день мы открываем для себя новые сорта цветов, выведенные, скажем, в Голландии. И я стараюсь уловить, изучить и передать ученикам этот поток новизны. Я думаю, самыми важными в обучении становятся не книги, фото, видеоуроки и даже не мастерство учителя, но наши собственные глаза. Вот чему должен учить сенсей – умению наблюдать за природой, стремлению проникнуть в устройство ее объектов и явлений. Непосредственное соприкосновение с природой нельзя заменить никакими виртуальными уроками – разница будет такой же, как между прогулкой у моря и изображением моря в кино, даже в формате 3D. Поэтому я всегда говорю ученикам: смотрите, трогайте, ощущайте поверхность, вдыхайте запах. А технике действительно можно обучиться заочно: через интернет, по DVD или по книгам, затем послать свои работы признанному мастеру и получить его отзыв. Но не техника делает рисунок живым, трогающим сердце. Пусть в нем будет меньше техничности, но больше непосредственного чувства».

М. Я.

* Мидори Ямада преподает искусство икебаны, каллиграфии, суми-э и игры на кото (традиционном музыкальном инструменте). Она практикует традиционные искусства уже более 50 лет, имеет пять печатей мастера. В 2007 году император Японии наградил ее медалью за популяризацию традиционных японских искусств в России.



ГДЕ УЧИТЬСЯ?

www.suiboku.ru – сайт общества живописи суибокуга (другое название «суми-э») в Центре японских искусств «Икэнобо» под руководством Мидори Ямады. Здесь можно найти информацию об уроках, выставках, материалах, а также истории и философии этого искусства.

Два часа занятий в неделю могут полностью изменить вкус жизни. Всякий раз когда я прихожу на занятия, голова еще полна дневной суеты и мне требуется время, чтобы отдышаться. Но я беру кисть, и окутывающее меня облако стресса понемногу рассеивается. Растираю тушь – ровно двести движений по каменной поверхности, – и мысли останавливают свой сумасшедший бег. Я словно превращаюсь в чистый лист бумаги, лежащий передо мной. Дыхание выравнивается, и на бумаге возникает первый штрих. Это два часа спокойствия, созерцания и сосредоточенности. Время, которое sobreviviли в нашей группе люди – менеджеры, юристы, компьютерщики и домохозяйки, – ценят именно за процесс, а не за результат. Многие из них жалуются на то, что не могут рисовать дома из-за ежедневной рутины. Это время становится для них глотком воздуха, медитацией, погружением в себя и в поток творческой энергии. В особый мир, где между черным и белым можно обнаружить множество оттенков.

ЕВГЕНИЯ ЛИСИЧКИНА

Как защитить себя ОТ ПЕСТИЦИДОВ

Помидор с гладкой кожицей, не тронутая червяком груша, свежая клубника, не только летом, но и круглый год, – это блага цивилизации. Но с ними в нашу тарелку попадают и вещества, благодаря которым дары природы смогли вырасти и добраться до нас без потерь, то есть пестициды.

Сегодня практически все овощи и фрукты, которые мы покупаем, выращены с их участием.

Пестициды стали для крупных сельских хозяйств незаменимы в сражении против вредителей: насекомых (инсектициды), грибов (фунгициды) и сорняков (гербициды). Фруктам и овощам эти химикаты помогают расти нетронутыми, сохранить красоту и созреть в срок. Но как избежать их воздействия на наш организм?

Впервые в середине 1980-х годов ученые заговорили о вреде, который используются в сельском хозяйстве пестициды наносят сердечно-сосудистой системе. Сегодня доказана также зависимость между использованием пестицидов и аллергией, дисбактериозом, появлением новообразований, болезнями крови и эндокринной системы*. Самую большую опасность эти химикаты представляют для детей – в среднем они едят больше овощей и фруктов, чем взрослые, а их печень еще недостаточно эффективно умеет справляться с вредными веществами. Как же себя от них обезопасить?







Внутри и снаружи

Конечно, с оговорками, но об этой закономерности стоит помнить: пестициды больше накапливаются во фруктах, нежели в овощах и корнеплодах, — за исключением картофеля.

По содержанию пестицидов большему риску подвержены яблоки, груши, персики, нектарины, клубника, вишня, малина, виноград, огурец и кабачок. Гораздо меньше вероятность обнаружить эти вещества в бананах, цитрусовых, сливах, киви, капусте, помидорах, редисе, баклажанах и авокадо. «Химикаты могут попасть в овощи и фрукты не только на этапе выращивания, но и позже, — добавляет диетолог, основатель сети Клиник доктора Ионовой Лидия Ионова. — Например, в США, Франции и других странах яблоки перед хранением покрывают тонким слоем воска с добавлением фунгицидов (для защиты от грибка). Зарубежные производители также окунают цитрусовые в 0,5–2-процентный раствор дифенила, который может вызвать аллергические реакции. Самостоятельно нам этого не определить: через два-три дня уловить запах дифенила практически невозможно. Снизить уровень пестицидных следов в овощах и фруктах можно простым мытьем: так, при хранении в течение трех-шести дней немых томатов разрушается 30% пестицида ботрана, а в мытых — 93%.

О. Ш.

ВЫБИРАТЬ БИОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЕ ПРОДУКТЫ

Самое логичное, хотя и не самое простое решение — растить урожай самому или же найти производителей, в экологичности методов которых сомнений не будет. «Лично я стараюсь покупать свежие овощи и зелень только у нас на рынке, у знакомых продавцов, — рассказывает 39-летняя Полина. — Конечно, для этого нужно интересоваться, общаться с людьми, поддерживать контакт, но в человеческом плане для меня это просто приятно. И сегодня я знаю, где, кем и как выращен тот или иной продукт, который я покупаю. Местным бабушкам, торгующим на рынке, я даже иногда сама привожу из поездок какие-нибудь необычные семена — салата, цуккини или фасоли. И это работает! В конце концов, ведь спрос формирует предложение: еще недавно на наших подмосковных огородах о рукколе никто и не слышал, а сегодня знакомые пенсионерки сажают ее и с успехом продают — мне и таким же, как я, людям, которым не все равно, что окажется в их тарелке. И главное — я уверена, что в урожае не будет химии!»

Пестициды имеют свойство накапливаться в тканях нашего организма, однако исследования показывают, что переход на биологически чистые продукты значительно сокращает остаточные следы этих химикатов в нашем организме уже в течение месяца**.

МЫТЬ И ОЧИЩАТЬ

Конечно, у нас далеко не всегда есть возможность познакомиться с методами производства поставщика. В таком случае не нужно забывать тщательно мыть овощи и фрукты или даже очищать их от кожуры: ведь основное количество вредных веществ оседает на поверхности плодов и накапливается в кожице.

Исследования, проведенные Международным центром агрономических исследований (CIRAD) в 2002 году во Вьетнаме, показали, что промывание и замачивание плодов избавляют их от 30–50% пестицидов, в то время как соль и уксус помогают нейтрализовать только бактерии. Надолго замачивать не имеет смысла, иначе вместе с вредными веществами уйдут и витамины: двух минут в воде (можно с добавлением щепотки соды) будет достаточно. С капусты и салата лучше снять все верхние листья: они дольше всего находились в контакте с внешней средой. И кожуру «незнакомых» фруктов и овощей стоит очистить, несмотря на то что вместе с ней придется расстаться и с частью витаминов.

ПОМНИТЬ О ВРЕМЕНИ ГОДА

Вряд ли кто станет спорить с тем, что зимние помидоры, огурцы или клубника по своим вкусовым качествам не идут ни в какое сравнение с теми, что созревают в сезон. К тому же свежие плоды – что называется, только что с дерева или грядки – обычно обрабатывают меньшим количеством химикатов, нежели те, которые закладываются на длительное хранение или же выращиваются

Российские или импортные?

«В России содержание пестицидов в продуктах питания регулируется нормативами, которые утверждает Главный государственный санитарный врач. В них определены максимально допустимые уровни остаточного содержания 400 химических соединений», – поясняет Лариса Грушевская, руководитель отдела управления Россельхознадзора по Москве и Московской области. Фермер обязан сообщить о том, какие пестициды он применял и в каких дозах, а также дату последней обработки. Только в этом случае по закону он может получить санитарное заключение, без которого нельзя ни продать овощи и фрукты, ни ввезти их на территорию России. «Наши требования к безопасности пищевой продукции

растительного происхождения более жесткие, чем стандарты некоторых зарубежных стран, – утверждает Лариса Грушевская. – По данным нашего управления, в 2009 году в столичном регионе в 6% импортных овощей и фруктов были обнаружены превышения максимально допустимого уровня пестицидов и нитратов. Что гораздо меньше, чем в прошлые годы, так как со многими странами были заключены меморандумы, по которым импортеры должны сопровождать свои продукты лабораторным заключением, а также информацией о препаратах, применяемых для обработки растений с момента посадки и до сбора урожая». Что ж, нам остается верить и им, и контролирующим органам на слово. О. Ш.

в парниках, с помощью гидропоники, и попадают на наши прилавки зимой. Понятно, что последние производятся только промышленным способом и рассчитаны на дальнюю транспортировку и длительное хранение. Поэтому самый логичный для нас выбор, если мы заботимся о своем здоровье, – это по возможности есть местные сезонные овощи и фрукты. К тому же сейчас для них – самое время! **ОЛЬГА ШАРАПОВА**

* D. Schwartz, L. Newsom, R. Heifetz «Parental occupation and birth outcome in an agricultural community», *Scand J Work Environ Health*, 1986, vol. 12.

** Environmental Health Perspectives, 2006, February.



Салаты в цветочек

Что может быть восхитительнее и изысканнее цветов? А если их сочетать с нежными молодыми листочками салата, ароматным букетом пряных трав и хрупкими побегами проросших зерен, могут получиться необычайно живописные и аппетитные летние композиции.

В соединении разных салатных листьев, трав и цветов существуют свои особые тонкости, которые важно учитывать.

В кулинарии, как и во всех прочих областях, не все со всем сочетается, а произвольные соединения никогда не дают хороших результатов. Для того чтобы достичь успеха, прежде всего следует уделить внимание цветовой гамме будущего блюда. Можно сыграть на оттенках и полутонах одного цвета или же прибегнуть к контрасту и добавить к букету зеленых листьев, составленному, к примеру, из рукколы, маш-салата и ростков шпината, красноватый листик мангольда, зеленый с красными прожилками свекольный лист или побег листовой горчицы с коричневыми вкраплениями. Контрастное сочетание можно получить также, добавив ярко-желтые, солнечно-оранжевые или ■■■

В синий цветочек

Салат из трав и листьев

На 4 персоны. Приготовление: 15 минут.

■ 300 г побегов и свежих листьев: шпината, рукколы, салатной горчицы, мангольда, маш-салата... ■ 36 веточек кресс-салата или кервеля ■ 6 веточек базилика ■ молодые листочки с одной веточки эстрагона ■ 12 побегов цветущего шнитт-лука ■ 24 синих цветка: примулы, анютиных глазок, огуречника, фиалки и т. д. ■ 6 очень мелких свежих луковичек
Для заправки: 4 ст. л. оливкового масла холодного отжима ■ 1 ст. л. винного уксуса ■ 1 ч. л. бальзамического уксуса ■ 1/3 ч. л. пасты из анчоусов ■ перец

Приготовьте заправку, смешав все компоненты в миске и взбив их венчиком. Вымойте салатные листья и травы, обсушите и положите в салатницу. Очистите луковички, отщипните треть от их зеленого стержня, а затем разрежьте их вдоль на четыре части и добавьте в салат. Полейте заправкой. Аккуратно перемешайте и разложите по тарелкам. Украсьте цветами и сразу подавайте на стол.



■ блестяще-красные томаты черри, ярко-фиолетовые или жемчужно-перламутровые кольца молодого лука, лазорево-голубые цветки огуречника или леденцово-розовые лепестки бегонии.

Прежде чем соединять одно с другим, следует попробовать все листья, травы, проросшие зерна и цветки, ощутить необычайную гамму этих вкусов: сладковатых, кислых, горьких, острых, с перчинкой... Очень важно, чтобы придумывание таких композиций доставляло нам удовольствие, включало в себя элемент игры.

Цветы для добавления в салаты можно сорвать и в своем саду – при условии, что растения не подвергались химической обработке. В течение нескольких дней их можно хранить в холодильнике, а вот мыть перед употреблением их не следует: вода окажется губительной и для их вида, и для вкуса.

Секрет салатной заправки

Самая простая заправка для салатов, наилучшим образом сохраняющая исходный вкус растений, делается в два приема (она прекрасно подходит для смесей из двух-трех травяных разновидностей). Сначала салат поливают растительным маслом и деликатно перемешивают – так, чтобы тонкий слой масла распределился по всем листикам и защитил их от «кусачего» уксуса. Затем сбрызгивают уксусом и снова перемешивают. Солью салат посыпают прямо перед подачей на стол, и совсем чуть-чуть: достаточно нескольких крупинок.

Можно приготовить более сложный и утонченный соус. Изощренный подбор компонентов и особый порядок смешивания дадут изысканную маслянистость и внесут нотку тайны. Здесь все зависит от подбора компонентов: например, можно смешать несколько видов масла, уксуса, добавить различные специи, горчицу и пр. Выбор этих элементов так широк и многообразен, что мы можем каждый день изобретать новую заправку для салата.

М. К.



В розовый цветочек

Салат из зеленых томатов и авокадо с лаймом

На 4 персоны. Приготовление: 15 минут.

■ 2 авокадо ■ 4 зеленых томата ■ 2 лайма ■ 1 свежий зеленый жгучий перец ■ 2 ст. л. ягод красной смородины ■ 12 проростков сои или других бобовых ■ 20 листочков фиолетового базилика ■ 20 розовых цветков: бегонии, лепестков роз и т. д. ■ 2 ст. л. оливкового масла холодного отжима ■ морская соль

Вымойте все компоненты салата. Возьмите полтора лайма и выжмите сок, а оставшуюся половинку нарежьте тонкими ломтиками. Очистите от кожуры авокадо, нарежьте их тонкими продольными дольками и сбрызните лаймовым соком; нарежьте томаты поперечными ломтиками толщиной 3 мм, а перец – тонкими косыми колечками. Разложите все компоненты по тарелкам, сбрызните оливковым маслом, посолите, добавьте смородину, базилик и проростки, украсьте цветами и сразу подавайте на стол. К этому салату хорошо подать тонкие ломтики поджаренного хлеба.



В белый цветочек

Салат из зеленых овощей с проростками лука

На 4 персоны.

Приготовление: 15 минут. Варка: 2 минуты.

■ 200 г верхушек побегов зеленой спаржи
■ 125 г зеленых мини-цуккини ■ 75 г сахарного
горошка в стручках ■ 50 г очищенного свежего
зеленого горошка ■ 50 г свежих мелких бобов,
вышелушенных из стручка ■ 12 листочков свежей
мяты ■ 20 листочков свежего майорана ■ 2 щепотки
пророщенных семян лука ■ 20 белых цветков:
примулы, анютиных глазок, жасмина и пр.

Для заправки: 3 ст. л. миндального масла

■ 1 ст. л. масла лесного ореха ■ 2 ст. ложки
медового уксуса ■ 1 ч. л. акациевого меда

■ 1/2 ч. л. горчицы ■ соль, перец

Взбейте компоненты заправки в миксере. Вымойте овощи, бросьте их в кипящую подсоленную воду на 2 минуты, откиньте на дуршлаг и поместите в очень холодную воду, чтобы они сохранили свой красивый зеленый цвет. Затем снова откиньте на дуршлаг, переложите в салатницу и полейте заправкой. Аккуратно перемешайте и разложите по тарелкам. Посыпьте листочками мяты и майорана, приправьте пророщенными семенами лука, украсьте цветами и сразу подавайте на стол.



Скидка
8%
в честь
летия
клиники

Диета,
которая нравится
ПОХУДЕЙ И
СОХРАНИ РЕЗУЛЬТАТ

Нам доверяют

Более 10 тысяч клиентов

Клиника "на Нахимовском" Нахимовский пр., д.7, корп.1
Клиника "на Красносельской" Краснопрудная, д.28/1, стр.2

+7 (495) 649-62-49
www.welcomediet.ru

Получите консультацию у специалиста
по оказываемым услугам и возможным
противопоказаниям.

Лицензия №77-01-001099 от 22.02.2006 г. Реклама

хорошие **новости**

GIVENCHY

Мировое турне

Легендарные ароматы с цветами урожая 2009 года: апельсина из Египта, розы из Марокко, мимозы из Грасса и жасмина из Индии.

Коллекция Harvest Collection, Givenchy, 4471 руб. каждый.



DOLCE & GABBANA

Озерный курорт

Тонкая игра нейтральных оттенков и солнечного сияния в новой коллекции The Sicilian Lace Collection – романтической и женственной.

Бронзирующая пудра Limited Edition Bronzer The Sicilian Lace, Dolce & Gabbana, 45 евро.



BIOTHERM

Гладь источника

Каждая баночка содержит эквивалент 5000 литров термальной минеральной воды.

Средство для ухода за кожей Aquasource Skin Perfection, Biotherm, 1980 руб.



SHISEIDO

Авангард науки

Эффективный комплекс для выработки коллагена, эластина и гиалуроновой кислоты – основных источников молодости кожи.

Супервосстанавливающая сыворотка Bio-Performance Super Corrective Serum, Shiseido, 4420 руб.

Люкс

LANCÔME

Предмет культа

Средство для смягчения и питания кожи тела, лица и волос на базе 10 натуральных масел пополнило легендарную линию Nutrix, созданную в 1936 году.

Сухое масло с ультралегкой текстурой Nutrix Royal Body, Lancôme, 2340 руб.



LOEWE

Современное искусство

Яркая и энергичная версия мужского аромата Solo Loewe со свежими нотами мандарина и лаванды и теплым шлейфом ванили и бобов тонка.

Туалетная вода Solo Loewe Pop, Loewe, 72 евро.

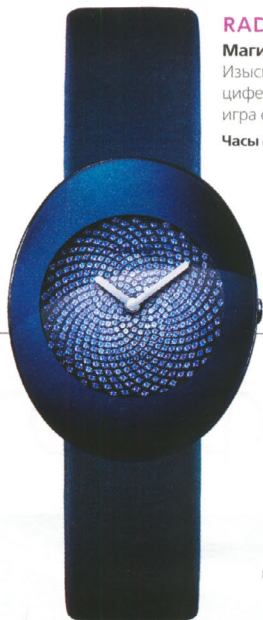


CHANEL

Герой романа

Древесный аромат авторства знаменитого Жака Польжа с нотами ветивера, ладана, легких оттенков мха – элегантный и очень мужской.

Мужская туалетная вода Bleu de Chanel, Chanel, 3744 руб.

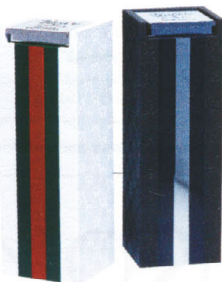


RADO

Магия геометрии

Изысканный эллипс корпуса, лаконичный циферблат с синими сапфирами, игра света – простота совершенства.

Часы eSensa Blue Jubile, Rado, 298 400 руб.



GUCCI

С любимыми не расставайтесь

Два аромата вышли в травел-формате, чтобы сопутствовать нам, куда бы мы ни отправились.

Туалетная вода

Gucci pour Homme Travel Spray и Gucci Sport pour Homme Travel Spray, 2198 руб. каждый.



LA ROCHE-POSAY

Чувство и чувствительность

Оптимальное увлажнение для капризной кожи: термальная вода и гидрофакторы нового поколения.

Крем для чувствительной кожи Hydreane Legere, La Roche-Posay, 550 руб.



CAROLINA HERRERA

Жизнь в розовом цвете

Лимитированная версия богата цитрусовыми нотами, жасмином, кедром.

Туалетная вода Summer Fragrance Limited Edition, Carolina Herrera, 82 y. e.



CLINIQUE

Доброе утро

Жидкий гель-сыворотка в удобном флаконе с шариковым роликом мгновенно охлаждает и освежает припухшие глаза, избавляя от отеков и темных кругов.

Сыворотка для кожи вокруг глаз All About Eyes Serum De-Puffing Eye Massage, Clinique, 1250 руб.



DARPHIN

Основной инстинкт

Мощный запуск процесса естественного увлажнения кожи, выработки протеинов, клеточного деления и поддержания водного баланса.

Увлажняющий флюид Hydraskin Essential, Darphin, 2100 руб.



L'ORÉAL PARIS

Летний десерт

Карамель и золотистый перламутр в составе, эффект мгновенного загара на коже.

Гель с эффектом загара Sublime bronze, L'Oréal Paris, 554 руб.

Эффект



VICHY

Рождение Афродиты

Благодаря экстракту карите и термальной воде Vichy SPA мягко, но эффективно очищает кожу, выравнивает ее и возвращает сияние.

Очищающая пена для улучшения цвета лица Purete Thermale, Vichy, 658 руб.

хорошие **НОВОСТИ**



MIELE

Все под контролем
Помимо стандартных режимов стирки машина может быть оснащена дополнительными пакетами программ.

Стиральная машина W 1744 WPS Miele for Life, Miele, 64 400 руб.



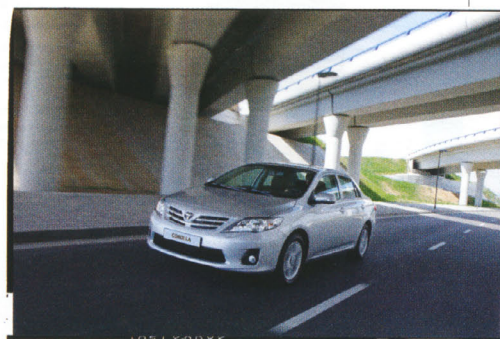
THE BODY SHOP

Щедрая экзотика

Новая экологичная серия средств по уходу за волосами без силиконов, красителей и парабенов, зато с маслами для увлажнения и питания.

Шампунь «Тропический лес», The Body Shop, 280 руб.

Комфорт



TOYOTA

Со всем удобством

Рестайлинговый седан Corolla с новым дизайном, новыми опциями и новой ценой – весьма приятной.

Автомобиль Corolla 2010, Toyota, 599 000 руб.



HEAD&SHOULDERS

Водная завеса

Восстанавливает защитный барьер кожи головы и надежно увлажняет волосы.

Шампунь «Увлажняющий уход за кожей головы», Head&Shoulders, 140 руб.



SCHOLL

Во всеоружии

Всего за неделю делает кожу ног заметно мягче и предотвращает появление новых огрубевших участков.

Крем для удаления огрубевшей кожи и натоптышей, Scholl, 330 руб.



CLEAR VITA ABE

Без компромиссов

Удаление перхоти, предотвращение ломкости волос, глубокое питание кожи головы.

Шампунь: Volume Maxx, Clear vita ABE, 102 руб.

MARTINI

Заряд свежести

Martini Bianco в сочетании с газированной водой: легкий и бодрящий рецепт для удачной летней вечеринки.

Коктейль Martini Soda, Martini, 90 руб.



PURINA

Кто сказал «мяу»

Витамин Е, жирные кислоты, незаменимые микроэлементы для повышения иммунитета котенка.

Корм для котят Pro Plan Kitten, Nestle Purina, 180 руб.



Вкус



ELECTROLUX

Чистая работа

Максимальный объем загрузки при стандартных габаритах, передовая технология мойки и никакой нужды в предварительной подготовке посуды.

Посудомоечная машина Real Life, Electrolux, 31 000 руб.



«ЖИВОЙ РУЧЕЙ»

Дары природы

Вода из артезианской скважины, богатая кальцием и магнием.

Питьевая вода «Живой ручей», 22 руб.

ARISTON

Серьезный холод

Четырехдверный холодильник с исключительной вместимостью, усовершенствованной системой охлаждения и контролем влажности.

Холодильник Quadrio, Hotpoint-Ariston, 39 000 руб.



LIPTON

Визит в Японию

Изысканное сочетание традиционного японского чая сенча и тонкой ноткой персика.

Зеленый чай Sencha Osmanthus, Lipton, 63 руб.



«АКТУАЛЬ»

Добавка здоровья

Насыщенный витаминами легкий йогурт с натуральным фруктовым пюре.

Напиток «Смусси Актуаль», 28 руб.



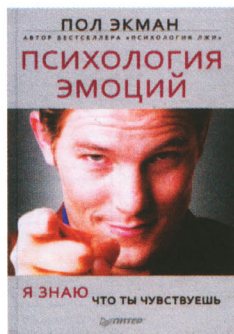
Светлана Кривцова – экзистенциальный психотерапевт, директор Института экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии, доцент факультета психологии МГУ.

Светлана Кривцова прочитала для нас книгу Пола Экмана «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь».

«Наблюдать, не теряя доверия»

«**П**ол Экман – ученый-бихевиорист, исследователь реакций, действий и поведения, а не психотерапевт. Больше 40 лет он изучает эмоции человека и в новой книге рассказывает о своих удивительных открытиях. Пол Экман неординарно талантлив. Я прочла его книгу с безусловным интересом, к которому добавились и другие чувства, и, проанализировав их, как это и рекомендует делать автор, поняла, что передо мной хорошая книга об эмоциях, но написана она для мужчин. Не потому, что в ней рассказывается о женщинах, а потому, что способ познания характерен скорее для рациональной мужской логики. Это путь от обрывочных, противоречивых фактов к объясняющей их сути, к выводам.

Книга Экмана – это настоящий детектив об эмоциях человека. Автор щедро делится тончайшими наблюдениями о том, как определить, что чувствует человек, когда он лжет или сам не понимает, что чувствует. Оказывается, изумление можно распознать по покалыванию в локтях и зради шеи, мурашкам на коже, изменению дыхания. Но восхищение не дает таких ощущений. Оказывается, никто не может намеренно вызвать сокращение круговой мышцы глаза, а именно по ней отличают искреннюю улыбку от дежурной, даже если она и широкая. Оказывается, в 50% случаев у обманщика можно заметить микровыражения эмоций, не соответствую-



Пол Экман (Paul Ekman)
Американский психолог, профессор Калифорнийского университета, крупнейший специалист в области психологии эмоций, автор бестселлеров «Психология лжи. Обмани меня, если сможешь» и «Узнай лжеца по выражению лица» (Питер, 2010).

П. Экман «Психология эмоций. Я знаю, что ты чувствуешь», Питер, 334 с., 169 руб.

щих макровыражению: например, на 1/25 секунды вдруг проблеск презрения на фоне искреннего раскаяния. Автор учит нас замечать такие горячие точки. Вот некоторые маркеры лжи:

КНИГА О ТОМ, ЧТО ЧУВСТВУЕТ ЧЕЛОВЕК, КОГДА ОН ЛЖЕТ ИЛИ САМ НЕ ПОНИМАЕТ, ЧТО ЧУВСТВУЕТ.

«внутренние уголки бровей не поднимаются у человека, который лишь имитирует скорбь», а «притворный страх будет выражен без поднятых и сведенных вместе бровей». Экман детально рассматривает базовые эмоции: печаль, гнев, удивление, презрение и радость. В свое время Чарльз Дарвин обнаружил их у шимпанзе

и сделал вывод о значении универсальных проявлений эмоций для выживания стаи, а позднее – человеческого сообщества. Но более сложные эмоции – смущение, ревность, зависть, стыд – не даются в руки бихевиоральному психологу Экману. Поскольку я как раз являюсь психотерапевтом и представителем другого, феноменологического способа познания, могу сказать, что для понимания эмоций в обычной жизни лучше обращаться к экзистенциально-феноменологической психологии, одно из определений которой – восприятие, ни в чем не подозревающее ближнего. Если человек (но не преступник) лжет, значит, пока не может иначе. Впрочем, даже те, кто по прочтении книги примется подозрительно наблюдать за своими близкими – не лгут ли? – вскоре оставят это занятие: ведь в повседневной жизни доверие выгоднее подозрительности». **с. к.**

ПСИХОАНАЛИЗ

Опустошенный жених. Женская маскулинность М. Вудман

Насколько современная женщина — женщина? Марион Вудман — юнгианский



аналитик, автор более десяти книг, посвященных женской психологии и сексуальности, — исследует отношения женщины с мужской стороной ее личности, привлекая богатый фактический материал: сновидения и истории пациентов. «В настоящее время необходимы не медленные, а кардинальные изменения, резкий поворот в сознании. Наша задача — и мужчин, и женщин — освободиться от патриархального гнета, прийти к любви, рождающейся в самой глубине нашей аутентичной жизни, — счи-

тает автор. «Опустошенный жених» уже дважды выходил на русском. Настоящее издание предлагает новый, уточненный перевод.

Когито-Центр, 310 с., 319 руб.

ПСИХОЛОГИЯ

Групповой психологический тренинг со старшеклассниками и студентами

А. Лидерс

Подростковый возраст (с 11–12 до 17–18 лет) — самый трудный, и не только для тех, кто считается «трудным» подростком. В это время формируется личность и принимается большинство решений, которые определяют дальнейшую жизнь. «Не диада «родитель — ребенок», не семья, не сознание мамы или папы и даже не сам ребенок как таковой, а инди-



видуальный жизненный путь ребенка — вот системный целостный объект, с которым в своей консультативной практической деятельности имеет дело возрастная психолог-консультант», — пишет психолог Александр Лидерс. В книге он обобщил свой уникальный опыт 30-летней работы с подростками, подробно описал тренинги и рекомендации для тренеров. В заключение приводятся выдержки из статей других психологов о работе с подростками. Этерна, 416 с., 373 руб.

В поисках Сокровенной Реки.

Шесть шагов к душевному равновесию

Э. Сейшез

У каждой женщины есть своя Сокровенная Река. Это не физическое место. Кто-то назовет ее Рекой

Души. Кто-то — Рекой Покая или Внутренней Силы. Если эта река обмелеет, жизнь станет скучной, а все дела — бессмысленными. А чтобы Сокровенная Река осталась чистой и светлой, нужно одно — не забывать про нее. Приходить к ее берегам. Смотреть на свое отражение в ее водах. Психотерапевт Эбби Сейшез рассказывает, как найти дорогу к своей Сокровенной Реке. И — для многих это даже труднее — как найти время для этого путешествия. Простые и эффективные практики, описанные автором, могут открыть, что в этой жизни приносит нам настоящую радость, и научиться эту радость получать. Речь, 240 с., 168 руб.

Секреты счастливых семей

П. Лав, С. Стосны

«Если женщине нужно «выяснить отношения», значит, она чем-то расстроена и хочет почувствовать себя лучше. А мужчина не хочет говорить с ней, потому что от разговоров ему лучше не станет», — пишут американские психотерапевты Патрисия Лав и Стивен Стосны в предисловии к своей кни-



ге. Грустное наблюдение. К счастью, выход из этой неразрешимой на первый взгляд ситуации есть. Этому и посвящена книга. В дословном переводе на русский ее название звучит несколько тяжеловесно, но выразительно: «Как укрепить брак без того, чтобы об этом разговаривать». Психотерапевты нашли способ улучшать отношения, не обсуждая их! И дают конкретные рекомендации. София, 256 с., 124 руб.

САМОПОЗНАНИЕ

Внутренняя рыба

Н. Шубин

Американский исследователь Нил Шубин описывает и объясняет строение человеческого тела, исходя из длинных эволюционных цепочек. Убедительную информацию о давно ушедших видах он черпает из родной ему

III палеонтологии, а также генетики. Основная идея — понять предмет через его историю, синхронное через диахронное — очень состоятельна и подлинно научна. Удача книги объясняется, наверное, тем, что Нил Шубин не популяризатор науки, а ученый с даром по-



пуляризатора; твердая ценностная шкала позволяет ему постоянно концентрироваться на главном. Книга по-настоящему демократична — например, несколько раз объясняя одно и то же на разном материале, автор как бы соразмеряет темп изложения со скоростью понимания юного или очень непрофессионального читателя; между тем и понявший все с первого раза не заскучает. Астрель, CORPUS, 303 с., 306 руб.

РОДИТЕЛЯМ

Как мозг осваивает математику

Д. Соуза

Основная идея книги привлекательна: используя вместо разнообразных умозрительных гипотез современные точные знания о восприятии детским

не учитывает контекста — в какую педагогическую систему вправлено преподавание математики, а эти системы сильно разнятся, и универсальных рекомендаций до обидного мало. В-третьих, и это главное, как педагогика в целом, так и отдельный учитель методом проб

и ошибок накапливают со временем убедительную статистику и в общем знают, как усваивается материал. Не предлагая ничего принципиально нового, Д. Соуза заведомо уступит в практическом отношении опытному учителю математики. Вместе с тем научное содержание

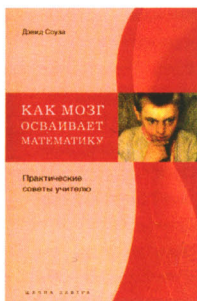
книги любопытно само по себе. Ломоносовъ, 240 с., 319 руб.

ОБЩЕСТВО

Пропаганда

Э. Бернейс

Если мы пропустим или невнимательно пролистаем предисловие к этой приме-



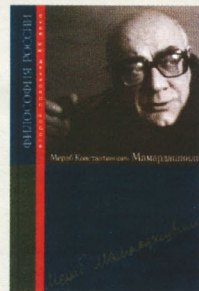
Мераб Константинович Мамардашвили

Под редакцией Н. Мотрошиловой

Безусловно, это драгоценная книга для тех, кто помнит Мамардашвили, несомненно, невероятно умного, достойного, обаятельного и яркого человека, без которого невозможно представить себе культурную атмосферу позднего СССР и раннего того, что за ним последовало. Если же представить себе читателя, впервые услышавшего о герое этого сборника статей или смутно представляющего себе, о ком идет речь, вряд ли этот читатель сформирует отношение к М. М. И загвоздка тут не в том, что авторы статей или составитель «недотянули» до предмета разговора, а в принципиальной неотчуждаемости «философии» Мамардашвили от его личности. Ставлю философию в кавычки, потому что здесь, наверное, нельзя говорить о философии оригинальных идей, философии в узком смысле, в каком это слово применимо к Гегелю, Ясперсу или Попперу. Скорее речь идет о культуре умного реагирования на вызовы эпохи, идущей от Чаадаева через русскую религиозную философию начала XX века к масштабным фигурам типа Лотмана и Аверинцева. Именно этот гуманитарный тип востребован в России. Именно он, к сожалению, подвержен коррозии времени. От Поппера остается его фальсифицируемость, столь же жесткая и убедительная, как теорема Пифагора; от Окуджавы — его стихи, а от Мамардашвили — скорее люди, которые его помнят и хранят отблески его света. Спасибо им за эту книгу.

ЛЕОНИД КОСТЮКОВ

РОССПЭН, 438 с., 80 руб.





чательной книге, мы не увидим дату ее первого издания (1928). А упустив ее из виду, вряд ли заподозрим подвох: книга Бернейса ничуть не устарела; и важность, и базовые принципы пропаганды (в политике, рекламе и т. д.) практически не изменились. Разве что мы оказываемся в ситуации, подобной борхесовскому Пьеру Менару, слово в слово переписывающему «Дон Кихота» Сервантеса: меняется исторический контекст; неопровержимые положения «Пропаганды» после Геббельса, Сталина, Мао и Ким Ир Сена наливаются новым, немного зловещим смыслом. Другой аспект проблемы – развитие общества потребления. Возникают невольные ассоциации с «Государем» Макиавелли. Словом, очень своевременная книга, и все мы – создатели

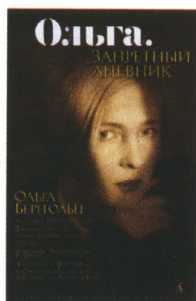
пиара или потребители его – прочтем ее с пользой для себя. Hippo Publishing, 176 с., 652 руб.

СВИДЕТЕЛЬСТВА

Ольга. Запретный дневник

О. Берггольц
Уже от самих дат «Запретного дневника» Ольги Берггольц, «музы блокадного Ленинграда», – 1939–1949 – мороз по коже. И худшие ожидания оправдываются: первые же страницы дневника – о тюрьме, в которой Берггольц пробыла полгода и потеряла в ней ребенка. «Двух детей схоронила / Я на воле сама. / Третью дочь погубила / До рождения – тюрьма». Арест для Берггольц стал сокрушительной катастрофой, поскольку ее мировоззрение полностью опиралось на коммунистические идеалы. Как ни парадоксально, отчасти оправиться от потрясения ей помогла блокада Ленинграда. Она сознательно осталась в городе (а Ахматовой помогла уехать), выступала по радио, и ее стихи, голос буквально возвращали людей

к жизни. Вышедшую сразу после прорыва блокады «Ленинградскую поэму» покупали за хлеб, 200–300 граммов. «Выше этой цены для меня нет и не будет». В 1949 году началось «Ленинградское дело», ее опять едва не арестовали. И новая ее книга открывалась стихами о Сталине, а спустя год

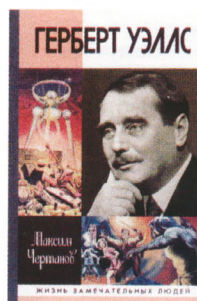


она лечилась от алкогольной зависимости... Невыносимая, истовая, трагичная жизнь, смысл которой сама Ольга Берггольц видела еще и в том, чтобы говорить и писать о своей эпохе. «Я здесь, чтобы свидетельствовать». Азбука-классика, 544 с., 299 руб.

БИОГРАФИЯ

Герберт Уэллс
М. Чертанов
В биографии фантаста собственно фан-

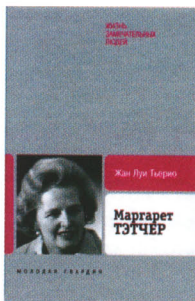
тастике уделено мало места: книги, ставшие классикой жанра, Уэллс создал до сорока, а прожил восемьдесят. И все годы писал статьи, эссе, трактаты и беллетристику. Для «позднего» Уэллса литература – оболочка для размышлений о войне, мире, семье, прогрессе. Сам



он в книге предстает личностью противоречивой. Социалист, ненавидевший пролетариат. Пацифист, агитирующий за войну. Либерал, сочувствующий диктатуре. Задолго до Хиросимы он оценил последствия атомной войны, но придуманное им Мировое правительство интеллектуалов, способное уберечь от грядущих войн, пока остается утопией... Молодая гвардия, 512 с., 416 руб.

Маргарет Тэтчер

Ж.-Л. Тьеро
Французский адвокат и историк Жан-Луи Тьеро написал о первой женщине премьер-министре, продержавшейся у власти 11 лет, восхищенно, энергично, выразительно и, кажется, на удивление адекватно. «Ее жизнь сама по себе – увлекательное приключение, если не авантюра», – замечает он. И хотя удача, риск действительно неотделимы от пути «железной леди», между прочим, дочери бакалейщика, перед нами вовсе не авантюрный роман. Все успехи Маргарет Тэтчер, главный из которых – экономическое возрождение страны, превращение Англии из «большого человека Европы» в украшение Европейского союза, не игра случая, но плод



■ ■ ■ запредельной воли, расчета и какого-то почти безбашенного бесстрашия. Тэтчер не боялась ни бастующих шахтеров, ни враждебно настроенных чиновников, ни интригующих министров собственного правительства, ни национальной элиты, ни королевской семьи, ни ирландцев, ни аргентинских военных – никого. История ее жизни, сейчас уже 85-летней, – это история блистательных побед. Молодая гвардия, 521 с., 638 руб.

КУЛЬТУРА

Три карты усатой княгини

В. Петров

Это вовсе не детектив на историческую тему, как может показаться. Хотя усатая 98-летняя княгиня Наталья Петровна Голицына и бесприоритетная комбинация из трех карт, история о которых легла в основу пушкинской «Пиковой дамы», здесь действительно фигурируют. Книга историка Владислава Петрова – это сборник рассказов о судьбах русских женщин, от княгини Ольги и дочери Ярослава Муд-

рого Анны до Екатерины II и балерины Авдотьи Истоминой, из-за своенравного характера которой русская литература едва не лишилась гения Александра Грибоедова. Удивительнее всего интонация, с которой автор рассказывает все эти истории. Владислав Петров находит ту тонкую грань между занимательностью и достоверностью, когда увлекательное чтение не таит в себе опасности начитаться исторических небывлиц, имеющих мало отношения к реальности. Все источники раскрыты и процитированы. А женские истории и без всяких домыслов оказываются настолько драматичными и захватывающими, что иной раз заставляют по-новому взглянуть и на хрестоматийные женские образы из произведе-

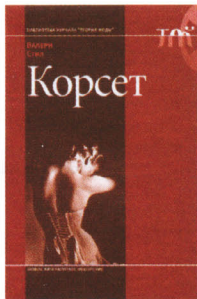


ний Грибоедова, Пушкина и Лермонтова. Ломоносов, 208 с., 335 руб.

Корсет

В. Стил

Сотни лет корсет был важнейшей деталью гардероба женщины



и источником ее особого самоощущения. Надевая корсет, дамы чувствовали себя надежно защищенными броней приличий, но при этом, как ни парадоксально, корсет способствовал и ее ощущению собственной сексуальности. Об истории корсета в мировой культуре и мифах, связанных с ним, рассказывает в книге историк моды американка Валери Стил. Новое литературное обозрение, 272 с., 580 руб.

Не рычите на собаку! Книга о дрессировке людей, животных и самого себя

К. Прайор

Как научить ребенка завязывать шнурки, а мужа – ходить в магазин? Как заставить лошадь взять барьер? Как, в конце-то концов, бросить курить? И что общего у всех этих вопросов? Ответы – в книге биолога, психолога, бихевиориста Карен Прайор. В ней написано, как формировать любое желаемое поведение. У кого угодно. Даже у самого себя. Без насилия и манипуляции. С радостью для всех участников процесса. Это не только возможно в принципе – необходимыми навыками способен овладеть каждый из нас. Начать можно прямо сейчас. Итак, первый вопрос, на который вы ответите сами: какое поведение вы хотите сформировать? Ольга Сувчинская Эксмо, 288 с., 179 руб.

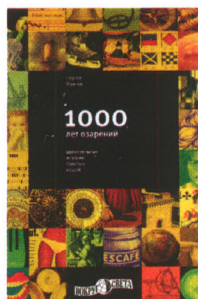


1000 лет озарений. Удивительные истории простых вещей

С. Иванов

Короткие зарисовки о жизни разных предметов – носового платка, канцелярских мелочей, лифта или бормашины – историк-византист и блестящий рассказчик Сергей Иванов публиковал в разное время отдельными колонками в научно-популярных журналах. Но только собранные в одной книге они заиграли живыми красками,

позволяя увидеть современное общество в его непрерывном развитии. Взаимосвязи и параллели открываются самые невероятные. Кто из нас задумывался, например, о том, что благодаря



изобретению спичек в 20-е годы прошлого века и неожиданно обретенной легкости в добывании огня в Европе резко возросло табакокурение и, как следствие, в целом ухудшилось здоровье европейцев. Или о том, что только со второй половины XV века, с изобретением пены для бритья, у мужчин появилась возможность легко бриться и щетина перестала быть неизбежностью. А появление зеркала, возможности видеть себя со стороны, имело другие серь-

езные последствия: европейцы стали больше контролировать свое поведение, больше рефлексировать. Истории вещей от Сергея Иванова и сами играют роль зеркала для нас, читателей: они дарят много поводов для рефлексии и самоанализа. Вокруг света, 232 с., 1085 руб.

ЗДОРОВЬЕ

Это я или мои гормоны?

М. Смит,
П. Мичалка

Когда женщина говорит о женских проблемах, она знает, о чем говорит. А если она еще и профессиональный специалист по женским проблемам — тем более. А если усилия объединят два профессионала... то получится как раз вот эта книга. Патриция Мичалка — психотерапевт и коуч. 30 лет она ведет семинары для женщин среднего возраста, помогая им избавиться от чувства ненужности, обрести достоинство, достичь взаимопонимания с мужьями и детьми. Доктор Маргарет Смит — гинеколог и эндокри-

нолог. У нее есть прозвище — Миссис Менопауза. И она им гордится: коллеги считают, что за 40 лет практики она узнала об этом все, что только можно. В соавторстве они рассказывают о том, какие изменения происходят в организме женщины и как решать связанные с этим медицинские и психологические вопросы, не смешивая одно с другим. Одна из обсуждаемых в книге тем — заместительная гормональная терапия. Авторы подробно объясняют, что это такое, как работает, каковы различные схемы ЗГТ и в каких случаях она нужна. РИПОЛ классик, 336 с., 272 руб.



* Приведены отпускные цены издательств.

СОБЕРИТЕ СВОЮ БИБЛИОТЕКУ PSYCHOLOGIES



ВАШ ПОДАРОК!

Первые 30 читателей, оформивших заказ, получают в подарок новую коллекцию средств для волос «СЛИЯНИЕ С ПРИРОДОЙ» от PANTENE.



Подробнее об акции
на с. 154



«Любовь начинается с удивления»

Некогда так написал Стендаль. Но ему не довелось сформулировать, чем любовь заканчивается. Если продолжить его мысль, любовь должна закончиться в момент привыкания, когда людям, долгое время находящимся вместе, нечем удивить друг друга. А это, как известно, не зависит ни от возраста возлюбленных, ни от их семейного положения, ни даже от того, сколько лет они провели вместе. Юношеские разрывы и расставания не менее драматичны и еще менее объяснимы, чем те, которые происходят в зрелом или преклонном возрасте.

Некоторые серьезные исследователи, которые занимаются психофизиологией сексуальных отношений, считают, что у двух влюбленных людей есть лишь полтора-два месяца совместной жизни (как правило, начальный период их плотской любви), когда происходит настоящий акт познания друг друга. Акт открытий, а затем сексуальное влечение идет на убыль. Мой житейский опыт, опыт близких мне людей утверждает обратное. Раскрытие друг друга – долгий и, поверьте, увлекательный процесс, который может длиться годами и десятилетиями. Безусловно, всему свое время. И наступает момент, когда взаимное проникновение, нежность, привязанность оказываются «сильнее страсти» и «больше, чем любовь», как пел Вадим Козин.

Но уж точно не меньше, чем любовь и страсть. Конечно, сегодня врачи могут предложить множество вариантов продления сексуальной активности – прежде всего фармацевтических, но надо всерьез подумать, насколько они необходимы. И не только потому, что они могут вызвать нежелательные побочные явления. Важно понять, что нужно близкой нам женщине или близкому мужчине, с которым нас связывают десятилетия любви, надежд, драм, пережитых вместе, человеческого становления, – и только после этого принимать решение. Ведь Пульхерия Ивановна Товстогуб из «Старосветских помещиков» Гоголя любила своего Афанасия Ивановича не меньше, чем Джульетта – Ромео, только по-другому, на свой манер понимая, что хорошо, а что плохо и какой диете надо следовать. Но они были счастливы, как бывают счастливы люди, любящие и уважающие друг друга, готовые прислушаться и приноровиться к тому, чего хочет другой.

Единых рецептов счастья не существует – ни в молодости, ни в старости. А потому прислушаемся к самим себе и к тем, кто нас окружает, к тем, с кем нас связывает проживаемая вместе жизнь. Не будем мучиться из-за того, что наша близость принимает новые, пусть даже и непривычные для нас формы. Ведь самое главное желание двоих – это желание быть вместе.

Михаил Швыдкой – доктор искусствоведения, профессор РГГУ и Российской академии театрального искусства, ведущий телепередачи «Культурная революция» («Культура», по четвергам в 22.05).