

PSYCHOLOGIES

коллекционная серия **5 лет**

ПРИЛОЖЕНИЕ



СЕКСУАЛЬНОСТЬ
**Мастурбация
значит измена?**

ОТНОШЕНИЯ
**Могут ли
сестры быть
друзьями**

МЕДИТАЦИЯ
**Как повысить
иммунитет**

РЕДАКТОР НОМЕРА

Андрей Кончаловский



**«Мы редко
знаем, на что
способны»**

**Кэтрин
Зета-Джонс**
**«Мне важно
видеть цель»**

Досье

Жить в своем возрасте

Время может стать союзником!

WWW.PSYCHOLOGIES.RU

D: 8,80 €; A/CYP/F: 9,50 €; CH: 15,00 CHF

ISSN 1817-4582



10009

9 771817 458209



обозреватели

Яков Кочетков 66, Ричард Нисбетт 84, Анна Фенько 106,
Владимир Паперный 114, Екатерина Дубовская 194,
Давид Серван-Шрейбер 202



Фото на обложке:
Michael Thompson/
Jed Root, Inc.

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

диван Кэтрин Зета-Джонс

18 «Мне важно видеть свою цель»

ориентеры

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

гость номера

56 Андрей Кончаловский, приглашенный редактор Psychologies
«Мы редко знаем, на что способны»

образ жизни

60 «Сделай мне предложение!»

Сегодня многие пары не регистрируют отношения. И все же фраза «Выходи за меня замуж!» продолжает нас волновать. Почему этот ритуал еще не лишился своего смысла?

- 68 самоанализ «Я не умею проигрывать»
- 70 сексуальность Мастурбация – значит измена?
- 76 учитель жизни Галилео Галилей, выбравший жизнь
- 78 первый сеанс «Меня пугает мой страх»
- 86 тест Определите свои приоритеты
- 92 автопортрет Ольга Кабо: «Я делаю все с удовольствием»
- 96 родители Перестанем давить на наших детей!
- 108 отношения «Я ненавижу свою сестру»

96

Как мотивировать их без стресса?



76

А все-таки она вертится?





досье 30, 40, 50... Жить в своем **возрасте**

116 Как верно проходить возрастные ступени, научиться «хорошо» стареть – этот вопрос волнует многих. Нам хочется иметь возможность предвидеть будущее и заботиться о нем, усмирить свои страхи и разобраться в фантазиях, больше верить в себя и жить со знанием дела. В любом возрасте.

тело и душа

- 156** самоощущение Почему нам нравится загорелая кожа
- 164** экспертиза Светлый путь
- 166** питание
Отдохнуть от еды
- 172** здоровье
«Медитация укрепляет иммунитет»
- 178** гармония Практика тишины
- 182** вкус Солнечная тыква



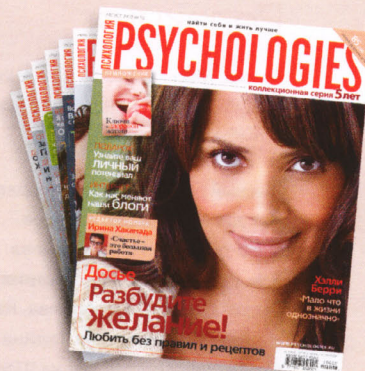
194 Книги перемен

166

Что может
лечебное голодание

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
аромат
BLACK FOR HER
от **KENNETH COLE.**



Подробнее об акции
на с. 75

найти себя и жить лучше

PSYCHOLOGIES

Редакция

Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 316,
т. (495) 633 5778, 981 3910, факс (495) 981 3911;
e-mail: info@psychologies.ru

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

www.psychologies.ru

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

Благодарим за помощь
в работе над номером:

Юлию Варшавскую, Анну Демину, Анну Князеву,
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 Филипаки 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 Лакатош, 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 Лягунова**
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 Филипаки Шкулев)»
Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 316,
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@lagalondon.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@adnactive.net;
Amsterdam, **Joris de Voort**, tel.: (31) 20 311 97 10, joris.devoot@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 2.08.2010. Тираж: 350 000 экземпляров.



Что мы можем

В смысле когда у нас нет возможности ни куда-то бежать, ни что-либо изменить в той затаенной пожарной ситуации, в которой мы все оказались этим летом. Не скрою: я искала ответы на этот вопрос, исходя в том числе и из личных, практических интересов: сегодня, когда этот номер Psychologies уходит в печать, в редакции +34 °С.

Так что же советует психологическая наука? **Прежде всего постараться принять положение вещей, то есть зафиксировать: да, мне тяжело, жарко, дымно – и поберечь свои эмоции, не обижаться.** На климат, природу, несправедливость судьбы и прочие неудобства этого мира. Просто потому, что обида не помогает. Она отнимает у нас душевные силы, держит в состоянии бесплодного напряжения, в котором и внутренне мы не можем ни на секунду расслабиться. Она заставляет нас постоянно чувствовать собственную уязвимость, мешает сделать и то небольшое (уехать ночевать на дачу к друзьям, найти кондиционер), что все-таки в наших силах. И главное, это чувство не дает нам получать удовольствие – от других событий нашей жизни.

«Пресловутые 40 °С в тени и на мою жизнь наложили некоторые ограничения, – делится PinkyWinkie на форуме нашего сайта www.psychologies.ru. – Зато ушло многое ненужное: стала меньше есть; отказалась от поездок на машине в течение дня; меньше пользуюсь косметикой (а оказывается, мне идет!). Есть и некоторые приобретения, как-то: утренняя зарядка (да, короче, чем вечерние тренировки, зато каждый день); контрастный душ; красивый загар (сам собой даже в городе прицепился); новый свободный стиль в одежде. Личный вывод: если лето – маленькая жизнь, прожить ее нужно красиво!»

«Что мне помогает? – продолжает ElinnaS. – **Как ни странно, помощь окружающих. Это же очевидно: трудно всем. И это как-то в нашем диком городе сплавляет.** Вот мужчина уступил в электричке место рядом с открытым окном: «Тут хотя бы воздух есть». Женщина в метро прыскалась термальной водой – и мне предложила. А ей в ответ – бутылочку воды. Мелочи, а все же чувствуешь связь с людьми. И от этого становится легче». Такие выводы. И что-то подсказывает мне, что уроки этого лета нам еще пригодятся. От себя пожелаю нам всем, чтобы в день, когда вы раскроете эти страницы, за окном шел прохладный ласковый дождь.

ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ —
ОТ ДРУГИХ СОБЫТИЙ
НАШЕЙ ЖИЗНИ.



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).

“ Не решаюсь рискнуть поработать за границей. . . »

У меня есть возможность уехать работать по контракту, но вдруг ничего не получится, мне будет скучно без друзей и я вернусь ни с чем, потеряв время и шансы здесь? KalaVinka, 22 года

От вашего образа будущего веет одиночеством и страхом быть отвергнутым, кажется, для вас самое главное сейчас — избежать потерь. Нередко так бывает с молодыми людьми, которые сильно зависят от одобрения авторитетных старших. И именно поэтому вам так трудно принять решение: чтобы захотеть идти самостоятельным путем с его трудностями и неожиданностями,

**ПРИЗНАТЬСЯ СЕБЕ
В СВОИХ СТРАХАХ,
ЧТОБЫ ЯСНЕЕ УВИДЕТЬ
СВОИ ЖЕЛАНИЯ.**

нужно представить себе — ради чего. Выбор, перед которым вы стоите, — это не столько выбор страны или компании, речь идет о чувстве безопасности и свободе, о страхе разочаровать родителей, о равнодушном мире, выходить

в который не очень хочется, но куда же деться! И чем скорее вы себе признаетесь в своих страхах, тем меньше они будут заслонять от вас истинные желания и склонности. А для начала хорошо бы что-то «примерить» — стажировку, временную работу там или тут. Когда же еще попробовать и экспериментировать, как не в ваши годы! Возможно, вам просто понравится новое место и захочется там провести пару лет. А может, вы найдете очарование в том, что никто вокруг вас не знает, чужие ожидания не давят и не обязывают. Или встретите кого-то, у кого стоит поучиться. Или поймете, что вам нравится работать в команде и неважно, над чем. Словом, вам надо перестать себя пугать. Да, чуть не забыла: представление о карьере как о раз и навсегда выбранном пути безнадежно устарело. Даже для моего поколения оно оказалось иллюзией, а что уж говорить о вашем.

“ Как правильно говорить с телефонными хулиганами? »

Мне постоянно кто-то звонит, говоря по телефону непристойности. Как поставить хама на место и сохранить чувство собственного достоинства? Александра, 31 год

Вы ищете волшебные слова, которые помогут «поставить на место» распоясавшегося хама. Кажется, скажешь ему нечто «психологически грамотное» — и он то ли устыдится, то ли навсегда утратит дар речи. Но чем больше вы думаете о том, как и что будете отвечать, чем больше места занимает эта ситуация в вашем сознании, тем больше вы вовлекаетесь в противостояние. Этого и добиваются хулиганы. В вашем письме прокатывают нотки вины, как будто вы невольно сами дали им повод. Вот с этой смесью виноватости, вызова и размахивания бутафорским оружием надо заканчивать. Итак, по порядку: ваше право на личное пространство и сон нарушается. Вы имеете все основания позаботиться о своей безопасности, в том числе с помощью юридических и технических действий. А вот личная вовлеченность и надежда «поставить на место» только вредят. Пока вы горите желанием победить, эта игра будет продолжаться.

ПИШИТЕ НАМ

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



“Почему я так нуждаюсь в идеалах?»

Мне необходим образец для подражания: герой фильма или известная личность, не так важно кто. Иногда я разрываюсь между несколькими образами, которые одинаково мне нравятся, и не могу выбрать один... Анна, 23 года

Анна, возможно, я вас немного удивлю: многим людям необходим кто-то, кому можно было бы подражать. Родители, друзья, рок-звезды, начальники, литературные персонажи – мы состоим из их «цитат», вопрос только в том, кто управляет – они нами или мы ими. У вас это занятие превратилось в отдельный проект: вы подробно вживаетесь в роли своих кумиров, разыгрываете их образ жизни. Вы иронично замечаете, что ваши «ролевые игры» не предполагают крайностей, мужа и работу не бросаете, пластических операций не делаете. Вроде бы речь идет о безобидном чудачестве, но все же это беспокоит вас. У меня создается впечатление, что дело

искусство ради искусства. Возможно, свою обучающую миссию ваша склонность к подражанию уже выполнила. Образов становится меньше, они не так увлекают, и вот-вот возникнет вопрос: «Кто я такая и чего хочу от себя

и от мира на самом деле?» Хорошо, если ваш маскарад идеалов дал вам время окрепнуть. Все меньше и меньше прячась в тени чьих-то жизней, вы сможете ответить самой себе – без затей и спецэффектов.

“Я виню себя в неудачах дочери...”

Меня мучает чувство вины перед детьми – я недодала им в детстве любви... Мне кажется, именно поэтому дочь сейчас выходит замуж за ненадежного человека... Валентина, 57 лет

Не преувеличиваете ли вы свою вину, а заодно и исключительность житейской ситуации дочери? Судя по вашему письму, ее спутник жизни не идеален, даже, кажется, ненадежен, голову девушке поморочил изрядно, но девочка ваша переехала в новую квартиру, готовится к свадьбе и ждет ребенка. Не так уж плох конец этой сказки, тем более что это еще далеко не конец. Проблема, конечно, не у нее, а у вас: вам трудно поверить в счастье дочери. Ска-

жу прямо: это вам не хватило искореженного нашим тогдашним бытом материнства, это у вас гиперответственность мамы маленького ребенка затянулась на годы и годы. Взрослым детям не нужно, чтобы для них жили. А нам – да, нам хочется эмоционально участвовать в их делах, волноваться – хоть таким способом, но побыть вместе. Предлагаю вам прекратить читать статьи и книги о «правильном» материнстве и искать научные подтверждения для

своей тоски по невозвратному прошлому. Вместо этого задайте себе один вопрос: что хорошего может моя дочь испытать рядом со мной сейчас, когда мы обе – взрослые женщины? Другими словами, что вы можете сказать или сделать такого, чтобы после общения с мамой дочке жилось веселее и дышалось легче, а не наоборот? Если чувство вины вам дорого как память, можно считать этот проект «Солнечная мама» искуплением вины, но уж это ваш выбор.

ПОРА ОТВЕТИТЬ СЕБЕ: «КТО Я ТАКАЯ И ЧЕГО ХОЧУ ОТ СЕБЯ И МИРА НА САМОМ ДЕЛЕ?»

в том, что собственная жизнь вам несколько тесновата. Вы как будто так и не решились, «кем быть». С помощью разных образов вы выражаете свою потребность быть кем-то еще, быть разной – или не быть собой – в чисто декоративной форме, для которой другие люди почти не нужны: это своего рода



Анна Скавитина – детский аналитик, член Международной ассоциации аналитической психологии (IAAP).

вопросы **Анне Скавитинной**

*Рубрика
для детей
от 2 до 12 лет*

«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

«Родители спрашивают, кем я хочу быть. А я никем не хочу – это плохо?» Костя, 9 лет

Ничего плохого нет в том, что ты, Костя, не хочешь никем быть в будущем. Это может быть потому, что ты уже кем-то являешься сейчас. Ты уже существуешь. У тебя есть свои интересы и переживания. И хочется, чтобы родители заметили их сейчас. Но твои увлечения могут быть не очень понятны им. Родители могут даже думать, что ты ленишься и бездельничаешь. Им трудно увидеть, во что твои интересы перерастут через 10–15 лет. Родители хотят помочь тебе определиться со своей профессией пораньше. Например, найти школу или учителей,

которые лучше подойдут твоим интересам. Они хотят, чтобы в будущем тебе нравилась твоя работа и ты зарабатывал достаточно денег на свою жизнь. Они уже прошли этот путь и знают, что он нелегкий. Практически всем родителям хочется, чтобы дети учились на их ошибках и не совершали своих. Но дети в твоём возрасте живут настоящим и не очень-то задумываются о далеком будущем. Это нормально. До 16–17 лет трудно определиться с какой-нибудь профессией. Сейчас у тебя совсем другая задача. Тебе нужно пробовать разные дела, исследовать

разные стороны жизни, чтобы выбрать что-то подходящее для себя. Думать о твоём будущем – пока забота родителей. Мы живем в мире, который быстро меняется. Когда ты вырастешь, может появиться много новых профессий, о которых сегодняшние взрослые никогда не слышали. Например, виртуальный строитель, космический геолог, испытатель компьютерной реальности... Взрослые, так же как и ты, могут даже не догадываться, что твои увлечения сегодня приведут тебя к выбору удивительной профессии в будущем.

«Почему мне страшно и хочется убежать, когда мама плачет?» Лиза, 5 лет

Лиза, любой ребенок знает и чувствует, что рядом с мамой самое спокойное и уютное место на земле. Если маме хорошо и весело, то и ребенку тоже. Он может посмеяться и покапризничать, а мама посмеется с ним или утешит его. А когда мама плачет, ребенок теряется. Кто же теперь будет его успокаивать, если маму саму надо жалеть? А ребенок жалеть и утешать еще не умеет. И тогда ему, как и тебе, становится страшно

и хочется убежать. Потому что в этот момент ребенок чувствует, что он один, ему не к кому прижаться, никто его не поймет. Но в этом грустном моменте есть и что-то очень важное: ты учишься обходиться без мамы. Становишься чуть-чуть взрослее. Можно убежать к папе, к братьям или сестрам, бабушке, другим любимым людям. Или прижать к себе любимую игрушку, чтобы не было так страшно и одиноко. Мамы

иногда плачут, и с этим ничего нельзя поделать. Люди плачут, потому что вместе со слезами вытекают грусть, печаль и напряжение. И им

разные чувства – радость, грусть, страх или злость. Она их испытывает и показывает тебе: ничего ужасного не происходит. Я радуюсь.

**ПЛАКАТЬ ИНОГДА ПОЛЕЗНО:
СО СЛЕЗАМИ УХОДИТ ПЕЧАЛЬ,
И НАМ СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ.**

становится легче. Неправильно говорят, что слезами горю не поможешь. Плакать иногда полезно. Мама живая, и у нее, как и у тебя, есть

Я злюсь. Я грущу. Я боюсь. Я плачу. И ты тоже можешь, как и мама, все это чувствовать и понемногу учиться успокаивать саму себя.



Кэтрин Зета-Джонс

«Мне важно видеть СВОЮ ЦЕЛЬ»

У нее блестящая карьера и дружная семья, чудесные дети и выдающаяся внешность, талант и шик. С ней двое прославленных мужчин – Майкл и «Оскар»... **Встреча с Кэтрин Зетой-Джонс, которая убеждена, что в жизни ничего не достается задаром.**

Ой. Ой-ой-ой-ой. Я в шоке. Она входит в маленький бар отеля, где я ее жду, и я почти впадаю в прострацию. Эта женщина создана для того, чтобы ее ненавидели другие женщины. Она сияет. В ней блестит все – волосы, глаза, у нее гладко блестящая оливковая кожа, такая гладкая, что тонкий золотой браслет на запястье кажется не украшением, а частью ее. Ее глаза много светлее, чем бывают у кареглазых, – они то янтар-

ные, то зеленоватые, а то и вовсе желтые. На долю секунды мне даже кажется, что я от всего этого расстроилась. Да ведь и правда: никто никогда даже в самых смелых своих мечтаниях не будет так выглядеть... Но эта женщина быстро развеивает морок. Едва протянув руку, она сокращает между нами дистанцию, потому что говорит, что в лобби, сквозь которое она прошла, носятся и орут дети, а это плохо, потому что отель страшно дорогой, значит,

и дети – небедных людей. А их никто не воспитывает. А детей нужно воспитывать с пеленок, потому что «мои дети не должны быть проблемой других людей!». Да, Кэтрин Зета-Джонс такая. Она приходит на интервью, не опоздав ни на секунду, но успевает заметить и невоспитанных детей, и то, что солнце сегодня... «Вы видели, какой странный свет – будто сквозь дымку? Хотя никакой облачности». И то, что портье была чем-то расстроена: «Мне было жалко ее – ей пришлось вести себя профессионально, то есть передо мной стелиться, а ей явно не до этого». И то, что у меня белый воротник, как у Питера Пэна, да и рубашка какая-то мальчишеская: «Это весело, когда стильность в скромности!» Да, она такая. Она легко спускается с вершин своего успеха, своей удачливости и своей ■■■





■ роскошности. Потому что все не смотрит на мир с вершины. Она живет среди нас. В том-то и прелесть – что это ей, несмотря ни на что, удастся.

Psychologies: Вокруг вашего имени складывают много легенд: что вы моете волосы специально для вас созданным шампунем на трюфелях, а потом смазываете их черной икрой; что первый бойфренд у вас появился, когда вам было уже 19; что вы убеждены: залог удачного брака – раздельные ванны супругов...

■ **Кэтрин Зета-Джонс:** Я должна возразить? Пожалуйста: волосы мою трюфелями, смазываю черной икрой, потом сметаной, а сверху люблю заполировать шампанским. Подаю все холодным. Вам нравится такой ответ? *(Она испытующе смотрит на меня.)* Дело в том, что во многих головах я существую в статусе этаккой Золушки. Девочка из деревушки, затерянной в горах Уэльса, покорила экран (не иначе как с помощью феи), стала звездой голливудского королевства, вышла замуж за принца, да нет, за целую аристократическую династию Дугласов! И я не спорю – прекрасный сюжет. Только не совсем про меня.

А какой сюжет про вас?

■ Моя история менее сказочная и менее поэтическая. История про девочку из Уэльса, которая выросла в рабочей семье, где папа

с мамой были преданы друг другу. И не меньше, чем друг другу, – мюзиклам... Где папа любил поговорку «терпенье и труд все перетрут», только всегда возражал против «терпенья»: он считал – и сейчас так считает, – что только труд, а терпенье – оно не для сильных людей... Где у мамы был особый дар к элегантности (и он сохранился), а шить она могла лучше всяких Гуччи и Версаче, и мне стоило только ткнуть пальцем в журнал: хочу вот это... Где все в какой-то момент устали от любительских выступлений четырехлетней девочки. И мама решила отдать ее в танцевальную школу – чтобы фонтан бурной шоу-энергии ребенка в доме никого не утомлял... Как видите, никаких чудес.

Но ваши родители чудесно угадали, какого рода талант кроется в маленьком ребенке.

■ Чудо, по-моему, в том, что мама исходила из моих склонностей. Не навязывала своих представлений обо мне, позволила мне следовать собственным маршрутом. Много позже она призналась, что разрешила мне бросить в 15 лет школу, уехать в Лондон и жить там в доме учительницы, чужого, по сути, человека, только по одной причине. Больше, чем опасностей большого города, родители боялись, что я вырасту и скажу им: «Если бы вы мне не помешали, я могла бы...» Родители не хотели, чтобы в будущем я испытала чувство упущенного шанса. Я тоже так ■■

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1969** В городе Свонси (Уэльс, Великобритания) у Дэвида Зеты, работника кондитерской фабрики, и Патриши Джонс, портнихи, родилась дочь Кэтрин (в семье есть еще два сына).

■ **1981** Кэтрин впервые выступает на сцене в музыкальных постановках.

■ **1985** Переезжает в Лондон, чтобы начать карьеру актрисы музыкального театра; успешно дебютирует в мюзикле «42-я улица».

■ **1990** Дебютирует на экране в роли Шахерезады в комедии француза Филиппа де Брока «1001 ночь».



■ **1991** Обретает статус звезды в Британии после главной роли в телесериале «Цвет весенних дней»; начинает серьезные личные отношения с режиссером Ником Хэммом, с которым расстанется через год.

■ **1993** Телесериал «Хроники молодого Индианы Джонса» Джима О'Брайена; роман с певцом группы Simply Red Миком Хакнеллом.

■ **1994** Объявлено о помолвке Зеты-Джонс с актером Энглусом Макфадиемом, но партнеры расстанутся через полтора года.

■ **1995** «Екатерина Великая» Марвина Джексона Хомского и Джона Голдсмита.

■ **1996** Мини-сериал «Титаник» Роберта Либермана.



«ДЕЛО БЛИЗКИХ — ПОМОГАТЬ, СТОЯТЬ ЗА СВОЕГО, НИКОГДА ОТ НЕГО НЕ ОТСТУПАТЬСЯ. ТАК БЫЛО С ДЕТСТВА У НАС В СЕМЬЕ. ТАК ЖЕ И У МЕНЯ».

■ ■ ■ Считаю: лучше жалеть о том, что было сделано, чем о том, что не сделано... И кредо это работает во всем, кроме личных отношений. Тут нужно быть тоньше, не идти напролом.

И для личных отношений у вас есть собственное кредо?

■ Конечно. Я вообще не считаю, что можно жить без позиции. И тут тоже у меня есть твердая позиция: надо быть мягче. Надо всегда, при всех обстоятельствах быть добрыми друг к другу. Мы, черт возьми, в жизни встречаем тысячи людей, и считается, что со всеми надо быть вежливыми. А тому, кого ты любишь больше остальных, часто нашей вежливости, простой бытовой доброты, не достается. Это же неправильно! И поэтому мы, в нашей семье, стараемся быть добрыми друг к другу. Учитывать состояния друг друга, планы каждого. Майкл, например, старается освободить меня по максимуму — он по большей части и занимается детьми, а мне, когда предлагают роль и надо ехать черт-те куда, всегда говорит: давай, я подежурю, работай, пока есть запал. Иногда бывает даже смешно. Дилан — ему тогда года четыре было — спрашивает у меня, почему я опять уезжаю. Я объясняю, что надо, работа. «Какая работа?» — опять спрашивает он. Я объясняю, что играю в кино, делаю фильмы. Дилан задумывается и говорит: ага, понял, мама делает фильмы, а папа

делает олады! Ну действительно: он привык видеть Майкла на кухне за завтраком, когда тот печет олады! Майкл тогда заметил: «Ну вот, дожили: десятки фильмов, два «Оскара», а ребенок убежден, что единственное, что я могу, — это олады... А с другой стороны, не показывать же ему «Основной инстинкт»!

Почему для вас в жизни так важны правила?

■ Я фанат дисциплины. Возможно, это мое танцевальное прошлое, там все держится на расписании, самодисциплине и работе, работе, работе. Я так выросла: с 11 лет выступала на сцене почти профессионально. Шесть часов занятий музыкой и танцами в день. И так с 7 до 15 лет. Потом количество этих часов только увеличивалось. И конечно, это правда: первый бойфренд у меня появился, когда мне было даже не 19 — 20! Я всегда была очень... целенаправленной. Меня интересовала только работа. В 11 лет, когда мои сверстницы блаженно околачивались после школы у местного «Макдоналдса», я неслась на хоровые занятия. В 13, когда они в универмаге втихую «примеряли» первую косметику, я неслась на хореографию. В 14, когда они переживали бурные романы с парнями из старших классов, я носилась на сценическую пластику. И даже никогда им не завидовала — мне было интересно нестись туда, откуда я попаду в конце концов на сцену!

Словом, если что от Золушки во мне и есть, так это то, что золу я точно выгребала. И дисциплина влезала в меня. Да ведь, имея детей, невозможно прожить без нее.

С детьми вы в той же мере принципиальны?

■ В общем да. У нас в доме все по расписанию: обед — 30 минут, потом 20 минут мультики по телевизору, потом... В какой бы части света я ни снималась, пока дети были маленькими, в семь вечера по бермудскому времени я любила позвонить домой и спросить: эй, народ, а спать не собираетесь? Потому что в 7.30 дети должны быть в постели, а в 7 утра — уже на ногах как штык. Мы с Майклом стараемся сами укладывать детей в постель. Но никогда не прислушиваемся под дверью — на случай, если дитя проснется и позовет. В типичной родительской надежде, что оно нуждается в нас. Как результат — наши дети на нас не виснут, нет такой привычки, и сын, и дочь лет с четырех ощущают себя вполне самостоятельными. И отчасти потому, что у нас расписание и дисциплина. У нас никто не капризничает, не встает из-за стола, не доев свою порцию, не отталкивает от себя тарелок с непонравившейся едой. У нас выходят поздороваться с гостями и среди взрослых не задерживаются. Если мы идем в ресторан, дети спокойно сидят за столом два часа и вокруг стола никто с криками не бежит. У нас не забирают-



«Родители не хотели, чтобы потом я чувствовала, будто упустила свой шанс».

ся в постель родителей, потому что между родителями и детьми должна быть здоровая дистанция: мы друг другу самые родные, но не равные. У нас ходят в обычную школу – слава богу, на Бермудах, где мы живем, это возможно. В Лос-Анджелесе они бы волей-неволей попали в школу, где все вокруг «сын такого-то» и «дочь такой-то». И это – главная причина, почему для семейного дома мы выбрали Бермуды, родину матери Майкла, – у Дилана с Кэрис тут нормальное, человеческое, а не звездное детство. Слушайте, помоему, нет ничего противнее богатых избалованных детей! Наши дети и так привилегированны, к чему еще и разнузданность?

Сын вашего мужа от первого брака был осужден за распространение наркотиков. Что вы чувствовали?

■ А что я должна была чувствовать? Мы – семья, Кэмерон (сын Майкла

Дугласа. – *Прим. ред.*) мне не чужой. Да и как может быть чужим человек, который столько играл с твоим ребенком? А Кэмерон очень много занимался нашим Диланом, пока тот был совсем малышом. Я чувствовала... беду. Да, беду. С родным, близким человеком случилась беда, он оступился. Не считаю, что должна его судить. Дело близких – помогать, стоять за своего, никогда от него не отступаться. Так всегда было в моей семье, у моих родителей. И так же у меня. Мы – разные, но в чем-то одно целое.

А как же ваша знаменитая сентенция про разные ванны?

■ Да нет у нас разных ванн, что бы я ни считала. Так и нет. Наверное, потому, что в глубине души я романтик. Старомодный такой романтик. Например, люблю, когда люди целуются на улице. Кому-то не нравится, а я люблю. ■■■

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1998** «Маска Зорро» Мартина Кэмпбелла; начинается личные отношения с актером Майклом Дугласом.

■ **2000** «Трафик» Стивена Содерберга; рождение сына Дилана; выходит замуж за Дугласа.

■ **2003** «Оскар» за роль в «Чикаго» Роба Маршалла; рождение дочери Кэрис; «Недопустимая жестокость» Джоэла Коэна.

■ **2004** «Терминал» и «Двенадцать друзей Оушена» Стивена Содерберга.

■ **2005** «Легенда о Зорро» Мартина Кэмпбелла.

■ **2007** «Вкус жизни» Скотта Хикса; «Смертельный номер» Джиллиан Армстронг.

■ **2009** «Нянька по вызову» Барта Фройндлиха.



■ **2010** Удостоена одного из почетных рыцарских званий Великобритании – Dame Commander of The Order of The British Empire; за свой дебют на Бродвее в мюзикле Стивена Зондхайма «Маленькая ночная серенада» награждена «Тони»; готовится к съемкам в киномюзикле Стивена Содерберга «Клео».





«ЛУЧШЕ ЖАЛЕТЬ О ТОМ, ЧТО БЫЛО СДЕЛАНО, ЧЕМ О ТОМ, ЧТО НЕ СДЕЛАНО. ЭТО РАБОТАЕТ ВО ВСЕМ — КРОМЕ ЛИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ».

И наверное, вас покорила та фраза, которую якобы произнес Дуглас при вашем знакомстве: «Я хотел бы стать отцом ваших детей»?

■ Ну, это была шутка. Но в каждой шутке... Знаете, когда мы уже встречались некоторое время и стало ясно, что все всерьез, я решила поставить этот вопрос ребром. И призналась, что не представляю семью без детей. Если бы тогда Майкл сказал что-то вроде: у меня уже есть сын, мне много лет и прочее, я бы, наверное, задумалась... А он выпалил без колебаний: «Да ведь я тоже!» Так все и решилось. Потому что — я точно знаю — дети укрепляют брак. И вовсе не в том дело, что разойтись сложнее, что уйти к другой или другому, имея детей, нелегко. Нет, просто, пока у вас нет детей, думаешь, что не можешь любить человека сильнее. А когда видишь, как он возится с вашими детьми, понимаешь, что любишь больше, чем мог себе представить.

А разница в возрасте в четверть века — что это для вас?

■ Да нет, по-моему, это скорее преимущество. Мы находимся на разных жизненных этапах, поэтому Майкл и говорит мне: не отказывайся от предложений ради семьи, работай, пока есть запал. Он уже стал всем, в карьере всего уже достиг и может жить без профессиональных обязательств, заниматься только тем, чем ему сейчас хочется: играть ли в «Уолл-стрит-2», печь ли оладьи... Да

даже и для него наши 25 лет разницы не проблема. Он бесстрашный человек. Он не только женился на женщине, которая на 25 лет его моложе, но и завел детей в 55. Он не боится говорить правду: в той истории с Кэмероном не побоялся публично признаться, что был плохим отцом. Он не боится принимать резкие решения, не боится иронизировать над собой, что среди звезд не так уж часто встречается. Никогда не забуду, как он ответил моему отцу незадолго до нашей свадьбы! Мы скрывали наши отношения, но в какой-то момент папарацци нас поймали. На яхте, в объятиях... и я была, так сказать, сверху... и топless... В общем, пора было знакомить родителей с Майклом, а они как-то переживали эту публичность с фотографией топless. И едва они пожали друг другу руки, отец серьезно спросил у Майкла: «А что это вы там делали с моей дочерью на яхте?» И тот искренне так ответил: «Знаете, Дэвид, я рад, что Кэтрин была сверху. Гравитация работала на нее. В отличие от меня!» Отец расхохотался, и они стали друзьями. Майкл глубоко здоровый человек, у него твердые принципы, он никогда не становится рабом чужого мнения. В нем есть спокойствие — а я бываю тревожна ужасно, особенно когда дело касается детей. Когда Дилан раскачивается на качелях или Кэрис ходит по бортику бассейна, элегантно так балансируя... Майкл в этих слу-

чаях спокойно оглядывается на меня и говорит: «Дорогая, у тебя уже инфаркт или еще нет?»

Откуда вы черпаете спокойствие?

■ У нас есть дом в Испании. Мы стараемся проводить там хоть какое-то время. Как правило, вдвоем — Майкл и я. Только плавание, разговоры, музыка, долгие ужины... И моя «фототерапия».

Вы фотографируете?

■ Закаты. Знаю, что солнце заходит каждый день и обязательно зайдет... Но ведь каждый раз по-разному. И никогда не бывает, чтобы неудачно! У меня много таких фотографий. Я иногда вынимаю их и рассматриваю. Это и есть фототерапия. Это как-то помогает... ну знаете, не быть звездой — не порвать с нормой, с нормальными человеческими ценностями. И, по-моему, мне удастся. Во всяком случае, я все еще знаю, сколько стоит упаковка молока!

И сколько?

■ 3,99... Это вы меня проверяете или сами забыли?

ЛИЛИ РОДЖЕРС / 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».

ОЩУЩЕНИЕ

Над кем смеетесь?

Почти каждый третий житель планеты боится насмешек над собой. Любкой смех — от улыбки до хохота — такие люди (ученые называют их гелотофобиками) воспринимают как неприятный и опасный и интерпретируют как личную угрозу. Даже в невинной шутке они видят злой умысел. «Спокойно воспринимать подтрунивания и смеяться над собой не удастся тому, кто не способен посмотреть на себя со стороны, — объясняет транзактный аналитик Марина Бороденко. — Низкая самооценка не позволяет человеку принять себя, свое больное «Я», приносит страдание. Нередко так ощущают себя те, чьи родители в детстве любили делать ироничные замечания ребенку. А он привык к одному — страху выглядеть смешным». И все же можно научиться отстраняться от своих переживаний. «Попробуйте понять, что в себе вам особенно трудно принять, — советует психолог. — Попытайтесь сами пошутить над собой в компании знакомых, но незначимых для вас людей. Такой тренинг самоиронии в комфортной обстановке поможет почувствовать себя увереннее». АННА ГРАНОВСКАЯ

Опрос проведен международной группой ученых из Цюрихского университета в 2005–2009 годах. В нем приняли участие 23 000 человек из 73 стран.

НАБЛЮДЕНИЕ

Полезно для жизни

Искренняя улыбка и смешливые морщинки вокруг глаз выдают веселый нрав и... предсказывают долгую и счастливую жизнь.

Психологи Эрнест Эйбл и Майкл Крюгер (Ernest Abel, Michael Kruger) из университета Уэйна (США) отобрали 230 фото бейсболистов из регистра 1952 года и разделили их на три группы: в первую попали снимки неулыбчивых спортсменов, во вторую — изображения игроков со сдержанной (функциональной) улыбкой, а в третью — фото участников с «улыбкой Дюшенна»*. Проанализировав их биографии, спортивную карьеру, физическое состояние и другие данные, ученые обнаружили очевидную связь между продолжительностью жизни, субъективной удовлетворенностью жизнью и широтой улыбки: у неулыбчивых бейсболистов продолжительность жизни составила в среднем 72,9 года, у игроков с формальной улыбкой — 75 лет. А вот спортсмены, искренне улыбавшиеся на своих официальных фото 1952 года, жили дольше своих сверстников и в 80 лет демонстрировали физическое и эмоциональное благополучие! Исследователи напоминают: у позитивно настроенных людей более прочные браки, стабильные личностные установки, и в целом они живут более счастливо, оставаясь в хорошей форме долгие годы. Это ли не повод поощрять в себе и своих детях жизнелюбность и оптимистичный взгляд на мир? СВЕТЛАНА СОУСТИНА



Не пропустите повод улыбнуться от души!

* Психологию улыбки первым в мире изучил Гийом Дюшенн де Булонь (Guillaume Duchenne de Boulogne), французский невропатолог XIX века. Искренняя улыбка, выражающая спонтанные позитивные эмоции (радость, счастье, восторг), носит его имя: при улыбке Дюшенна сокращаются и мышцы вокруг глаз, тогда как при неискренней улыбке сокращаются только мышцы в уголках рта. В отличие от формальной улыбки искренняя вызывает повышенную мозговую деятельность в левой передней части коры головного мозга, где расположены центры управления положительными эмоциями.

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

ТЕНДЕНЦИЯ

Когда девушка становится взрослой?

В каком возрасте мы становимся взрослыми? Исследования, проведенные в странах Европейского союза и в России, показывают: сегодня жизненные стратегии молодых людей – особенно девушек – все более разнятся*. «Единые нормы вряд ли возможны», – считает демограф Сергей Захаров.

Psychologies: Какой ключевой фактор позволяет считать женщину взрослой?

■ **Сергей Захаров:** Единодушия нет: в одних странах это наличие постоянной работы, в других (как в России) – материнство, в третьих – отдельное проживание от родителей. Временные границы тоже размыты. И все же есть две тенденции. В странах Западной и Северной Европы девушки ценят экономическую и пространственную незави-

симость от родителей: получают образование, выстраивают карьеру и лишь потом выходят замуж. На юге и востоке Европы (Италия, Греция, Польша) главным становится создание семьи и рождение детей.

А в чем особенность России?

■ Главные события, связанные с взрослением женщины, собраны на очень коротком отрезке. Так, завершение образования и рождение ребенка приходится на возраст 22 года и вступают в противоречие. Парадокс – в России самые высокие в Европе требования к уровню образования и длительности обучения, но еще силен стереотип: чтобы считаться взрослой, девушка в первую очередь должна стать матерью. Впрочем, данные говорят о том, что установки Западной Европы постепенно перенимаются нашим молодым поколением.

АЛЛА АНУФРИЕВА

* В «Европейском социальном исследовании» (ESS) участвовали 25 стран, включая Россию. Подробнее в книге «Россия в Европе», Academia, 2009.



СЕРГЕЙ ЗАХАРОВ –

кандидат экономических наук, сотрудник Института демографии ГУ-ВШЭ, один из авторов исследования.

ПОВЕДЕНИЕ

В мгновение ока

Когда мы устаем слушать собеседника и погружаемся в собственные мысли, то... начинаем чаще моргать, утверждает Дэниел Смилек (Daniel Smilek), когнитивный психотерапевт и невролог из университета Ватерлоо (Канада). Непроизвольно опуская

веки, мы словно отгораживаемся от внешних раздражителей, защищая свой мозг от лишней информации. В ходе эксперимента волонтеры читали текст на экране компьютера, а сенсоры фиксировали движение их глаз. При звуковом сигнале участники от-

вечали, внимательно ли они читали или отвлекались. Каждый раз, когда волонтер уставал, он начинал моргать чаще. Подобные эксперименты помогают точнее видеть связь между психикой и языком нашего тела.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА

ЭКСПЕРИМЕНТ

Медитация на память

Вы не можете вспомнить имя популярного артиста или же человека, с которым вас познакомили всего лишь полчаса назад? Попробуйте помедитировать: 12 минут в день – и ответ придет сам собой. Изучив томограммы мозга испытуемых (их делали несколько раз в течение восьми недель), американские исследователи констатировали, что мозговая активность зон, от-

вечающих за память, у медитировавших людей более выражена, чем у тех, кто ежедневно в течение тех же 12 минут слушал один из концертов Моцарта*. Гармонии нашей души воздействуют на нас порой сильнее, чем созвучия гения**.

* Journal of Alzheimer's Disease. Apr. 2010.

** См. также интервью с биологом Джоном Кабат-Зинном, автором метода лечебной медитации, на с. 172.

THE NEW YORKER



– Нет, я не пользуюсь будильником. Меня обычно будит моя тревожность.



эмоции

Сила родного голоса

Это очень просто: после напряженного дня, серьезного экзамена или иных будоражащих событий взять телефон – и позвонить. Кому? Конечно, тому, кто нас любит.

Оказалось, что не только нежные объятия, но и просто звук любимого голоса способен стимулировать выработку гормона доверия и любви окситоцина, который отвечает за эмоциональные связи и снимает стресс. Биолог Лесли Селтцер (Leslie Seltzer) и ее коллеги из Висконсинского университета (США) предлагали девочкам 7–12 лет сочинить рассказ на определенную тему или решить задачу без подготовки на глазах у незнакомых людей. Школьницы переживали настоящий стресс: у них учащался пульс и увеличивался уровень гормона стресса кортизола. Затем ученые проверяли, что их успокоит лучше – телесный контакт с матерью, разговор с ней по телефону или просмотр фильма. Оказалось, что у тех, кто говорил с мамой по телефону, так же как и у детей, которые виделись с ней, уровень окситоцина повышался, а количество гормона стресса становилось ниже. Голос матери был сродни объятию, снимающему любую боль*.

* См. также об этом на с. 202.

F5

Интернет стал для многих из нас образом жизни. Совместно с газетой F5 – уникальным путеводителем по пространству интернета – мы начинаем проект, который покажет новые возможности сети и позволит провести время онлайн с пользой и удовольствием.



отдых

www.historypin.com

«Пришпили свою историю к миру» – под таким слоганом работает картографическо-фотографический сервис Historypin. Он позволяет накладывать старые снимки (архив, загруженный пользователями, начинается

с 1840 года) на современные (от Google Street View). Ресурс содержит более 13 тысяч ретро-фотографий, которые распределены по шкале времени и карте мира (раздел Explore the Map). Под кнопкой Popular photos – до

неузнаваемости старые улицы Лос-Анджелеса, Сиднея, Лондона, Москвы и многих других, часто довольно маленьких городов, названия которых нам вряд ли о чем-то скажут, но сравнить «было/стало» все равно любопытно.

закладка

www.beaucoup.ru

Групповые покупки всегда выгоднее индивидуальных – эту схему использует сервис коллективных покупок, организовавший акции по продаже услуг салонов красоты, фитнес-центров, клиник эстетической медицины и т. д. с большими скидками (30–90%). Сайт объединяет клиентов, которые за отведенное на акцию время (24–72 часа) покупают скидочные купоны с ограниченным сроком действия (например, укрепление ногтей биогелем по льготному тарифу можно сделать в течение двух месяцев). Так, благодаря коллективному азарту 35 девушек и юношей отправились создавать индивидуальный крем для лица и кожи вокруг глаз с 65-процентной скидкой. А вот 50-процентные скидки на камуфлирование седины остались невостребованными. Пока сервис доступен только для жителей Москвы.

facebook

ФАКТ

www.facebook.com/AreYouInterested

Пользователи Facebook предпочитают влиять на личные отношения или прекращать их именно с помощью социальной сети. Новое исследование, проведенное приложением для организации свиданий, показало: 40% пользователей обновляют аккаунт на Facebook так, чтобы их партнеры видели, что у них есть иные планы, 25%

узнали об окончании отношений со своим партнером в Facebook, 21% заявили, что в случае разрыва сообщат об этом именно через Facebook, изменив статус в своем аккаунте на «свободен» или «свободна». Подобный виртуальный инфантилизм уже стал трендом – в интернете даже появились специальные ресурсы, такие как

www.mademan.com/how-break-online, где можно найти подробные инструкции о том, как с минимальными издержками и максимальной эффективностью сообщить о расставании по e-mail, SMS, через соцсети, специальный сайт или YouTube. Не стоит, правда, забывать, что эти инструменты работают в обе стороны.

* Анастасия Никитина – заместитель главного редактора газеты F5 (www.f5.ru).



Николай Кольчицкий.
Иллюстрация к книге
К. Гильзина «Путешествие
к далеким мирам»,
Детгиз, 1955.

СОБЫТИЕ

www.mars500book.blogspot.com

Стартовал эксперимент по созданию научно-фантастического романа-буримы о путешествии людей на Марс. Это своего рода литературный вклад в поддержку проекта «Марс-500», в рамках которого проводится полная имитация длительного полета к Красной планете. Каждую неделю, сменяя друг друга, 12 фантастов из России, Украины и Израиля (Александр Громов, Александр Зорич, Сергей Лукьяненко и др.) будут выкладывать свои фрагменты коллективного романа о марсианской экспедиции человечества. Такой подход к творчеству обещает интересный результат (литпроект рассчитан на 16 месяцев), по крайней мере, развитие сюжета предсказать наверняка невозможно.

СЛОВА

www.snob.ru/fp/entry/21340



«Я считаю, что мы перестаем быть цивилизацией, после того как перестаем коллекционировать следы нашей деятельности и деятельности наших предков. <...> Коллекционирование, вторая жизнь

вещей – очень важный инструмент по сохранению памяти. Это вопрос нашей идентичности. Интересы следующих поколений в коллекционировании очень велики, потому что в наше время нет артефактов. Например, рукопись Пушкина есть, а рукописи Пелевина нет. Поскольку такая эпоха уходит, то надо собирать другие артефакты...»

Марат Гельман, галерист

ИМЯ

www.materialgirlcollection.com/blog

Лурдес – 13-летняя дочь Мадонны – завела модный блог, где она рассказывает о фэшн-трендах («Короткие джинсовые шорты мы видим повсеместно. Их можно носить с начала лета и до осени. Наденьте их с белой casual-рубашкой – и идеальный летний look готов. Осенью дополните наряд колготками и, завершая образ, безразмерным пиджаком, чтобы эффектно потряхивать плечами на свежем осеннем воздухе. Независимо от того, решите вы носить шорты с колготками или без, это будет выглядеть шикарно!»), делится впечатлениями и просто общается с поклонниками («Многие из вас спрашивали меня, в какой цвет я по-

крашу волосы...»). Но, конечно, главная цель блога – реклама коллекции одежды для детей и подростков, созданной Лурдес совместно с мамой. Под каждым постом о фэшн-трендах Лурдес обязательно вставляет: «Посмотрите миленькую версию от Material Girl...» Непосредственность, которой взрослые блогеры могут только позавидовать.



Lola

Новое на сайте

Становимся ближе

Разобраться в отношениях с любимым человеком, приучить свои страхи, решиться на разговор с родителями... В этом вам помогут психологические видеоконсультации на сайте www.psychologies.ru

Записаться на консультацию

■ Зайдите на сайт www.psychologies.ru под своим логином и паролем или зарегистрируйтесь;

■ в разделе «Эксперты» на странице Александра Орлова выберите опцию «видео»;

■ в онлайн-календаре отметьте удобные вам дату и время проведения консультации и отправьте заявку. На ваш электронный адрес придет письмо-подтверждение с указанием точного времени сеанса.

Продолжительность онлайн-общения с психотерапевтом – 60 минут.

Консультация бесплатна.

Что вам понадобится

Для проведения видеоконсультации необходимы: компьютер с выходом в интернет, видеокommunikационная программа Skype (ее можно скачать бесплатно с сайта www.skype.com), веб-камера, микрофон и динамики.

**Skype-консультации
Александра Орлова открываются
на нашем сайте с 1 сентября.**



Видеоконсультации онлайн – это возможность обсудить волнующую вас тему с психологом здесь и сейчас, в реальном времени.

«В отличие от традиционного формата интернет-консультирования, – поясняет Александр Орлов, – в видеорежиме клиент и терапевт могут задавать друг другу (уточняющие) вопросы и сразу получать ответы. К тому же собеседники могут находиться в разных городах, странах, но при этом видеть и слышать друг друга. Это облегчает общение: видя заинтересованность терапевта, его непосредственные реакции, проще выражать свои эмоции, рассказывать то, чем раньше, возможно, не решался поделиться ни с кем».



АЛЕКСАНДР ОРЛОВ – доктор психологических наук, клиент-центрированный психотерапевт.

На нашем форуме вы можете поделиться впечатлениями о книге, встрече с которой изменила ваш взгляд на мир и на самих себя.

ФОРУМ

Книга, которая изменила мою жизнь

“ В начале 1990-х мне дали всего на пару дней книгу Берна «Игры, в которые играют люди». Прочитав ее, я пережила настоящий «инсайт»: я поняла, что тоже играю, и поняла, в какую игру... Потом я попала в первый набор Восточно-Европейского института психоанализа в Петербурге. И это была фантастика. Новый институт, все на подъеме. На лекции, как на концерты, приводили друзей... Но, несмотря на собственный анализ и опыт в браке, моя любимая игра – «не покидай меня» – так и осталась со мной. Она оказалась сильнее всех теоретических и практических знаний». HELENE



КОЛОНКА РЕДАКТОРА



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

В зеркале впечатлений

В нашей книжной коллекции сентября собрались книги опыта. Очень пестрого – опыта «рассказов самому себе» – именно так Лев Лосев называл свои воспоминания. Опыта самых острых детских переживаний – обиды, восторга, ненависти, обожания. Опыта встреч с известными и нет, симпатичными и напротив людьми, каждый из которых отразился в зеркале писательского «я» Лимонова. Опыта социального раскрепощения художников и поэтов – да хотя бы и в форме кабаре. Ну а для тех, кто верит, что наука нам и в самом деле «сокращает опыты быстротекущей жизни», – научно-популярное исследование Александра Маркова. Там о человеке – ничего, зато все о сложных законах эволюции, которым человек подчиняется так же, как любая букашка.

Александр Марков «Рождение сложности»

За дверь каждого открытия нас ждет Бог, сказал венгерский физик, нобелевский лауреат Лео Сцилларт. Доктор биологических наук и замечательный популяризатор своей науки Александр Марков распахивает эту дверь для читателей. Его книга – попытка объяснить небиологу, чего достигла современная биология. Первое, в чем она по-прежнему уверена: эволюция существует. Второе, и это стало ясно недавно: эволюция происходит не внутри одного отдельно взятого вида, а внутри сложного сим-



биотического сообщества. И какая-нибудь листовая тля изменится на протяжении тысячелетий не сама по себе, а одновременно с миллионом

бактерий-симбионтов. А еще эволюция непредсказуема, но совершенно не случайна. Ее направление задает устройство химических веществ, но иногда какая-нибудь случайная мутация может вызвать целый каскад мутационных изменений, и в результате появляются совершенно новые формы жизни, которых никто не ждал. Но произошел ли человек от обезьяны? Об этом ученый пообещал рассказать в следующей книге. Астрель: Corpus, 527 с., 429 руб.

«Уже навсегда»

Книжка про детство тех, кто родился между 1970 и 1980 годами. Поначалу даже непонятно, чем же она так хороша. Конечно, остроумна идея – попросить своих знакомых вспомнить что-то о собственном детстве. Вот все эти люди, неведомые, но вполне реальные Лика, Лиза, Саша, Илья, Андрей, Оля,



Лиди и другие, родившиеся в 70-е годы, вспоминают. О бесстрашном побеге из детского сада, об игре в войнушку и попытках «врагов» крапивою, об игрушечном чудо-корабле, который подарил ушедший из семьи отец, а мать тайно выкинула на помойку, о чудовище, воюющем наверху, которое оказывается пылесосом соседки. Грустно, смешно, жутко и увлекательно все это читать. И дело тут не в портрете эпохи, хотя и он здесь проступает, – важнее, что истории, рассказанные людьми из разных городов и социальных слоев, соединяются в единый образ всечеловеческого Детства, где все переживания обострены и подлинны, где радость – это радость, а боль – боль и на дне которого – это по прочтении книги становится окончательно ясно, – несмотря ни на что, спрятаны ключи от рая. Livebook, 168 с., 349 руб.

Лев Лосев «Меандр»

Поэт, профессор, автор перво-классной биографии Бродского Лев Лосев оказался еще и превосходным мемуаристом. Он и умен, и наблюдателен, и весел, и нежен. Хотя и при-страстен тоже, что, впрочем, только добавляет его воспо-минаниям соли. Треть книги — это гимн Бродскому (часть



«Иосиф»), остальное — исто-рия о том, как один ленин-градский мальчик, который умудрился в детстве ударить тапочком по голове самого Тынянова, вырос, начал писать стихи, стал работать в журнале «Костер», чтобы затем при-близиться к высотам академи-ческой филологии и возгла-вить одну из лучших в США славистических кафедр. А еще это история о том, как плени-тельно, когда автор мемуаров не рисуется и не желает пока-заться краше, чем он есть на самом деле, а Лосев и так не плох. Выход его воспоми-наний — еще одна пядь, отвоєванная у энтропии. Новое издательство, 430 с., 420 руб.

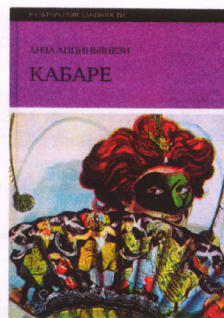
Эдуард Лимонов «Некрологи. Книга мертвых-2»

Когда Лимонов выходит на сце-ну и необыкновенно красиво читает свои декадентские, тягу-чие стихи, снова и снова делает-ся очевидно: его призвание — занятия искусством. Это артист в широком смысле, для которого жизнь лишь повод для творчест-ва. «Книга мертвых-2» — новый сборник некрологов тем, с кем Лимонов был знаком, — это лишний раз подтверждает. Сер-гей Довлатов, Мстислав Ростро-пович, Илья Кормильцев, Алек-сей Хвостенко, Егор Летов, На-талья Медведева, харьковские одноклассники, мать и отец, погибшие труженики нацио-нал-большевистской партии в первую очередь интересуют автора как материал для худо-жественной лепки и лишь в пре-ломлении сквозь линзу его соб-ственной судьбы. В итоге их портреты получаются сильно шаржированными, однако, как ни злы иногда эти шаржи, они неизменно талантливы, а местами еще и точны.

Лимбус Пресс, 384 с., 262 руб.



Лиза Аппиньянези «Кабаре»



Живо написанное, великолепно ил-люстрированное и отлично переве-денное исследование британской писательницы Лизы Аппиньянези погружает нас в шумный, артистич-ный, провокационный мир европей-ских кабаре, которые, между про-чим, не стоит путать с «Кабаре» Боба Фосса. Лайза Минелли пела в заве-дении, почти ничем не напоминаю-щем ни первое в Европе парижское кабаре «Черный кот», ни «Пещеру золотого тельца» в Лондоне, ни «Бродячую собаку» в Петербурге. Подлинное кабаре всегда зарожда-лось как артистический клуб, место, где встречались художники, поэты, композиторы. Обсуждали работы друг друга, читали стихи, кутили, жили вольно, творили радикально, смеясь над обывателями, прави-тельством, но и над собой — могли привязать, например, кисть к хвосту осла и выдать получившуюся кар-тину за новейшую авангардную работу. Занятно, что артистические кабаре не пропали, а трансформи-ровались в новую форму — стендап-камеди, где комики выступают с сатирическими текстами на злободневные темы, что страшно популярно в Европе.

НЛО, 288 с., 490 руб.

Александр Диего Гари

«S, или Надежда на жизнь»



Александр Диего Гари – сын двух звезд, литературной и голливудской. Его отец, писатель Ромен Гари, и мать, актриса Джин Сибберг, покончили жизнь самоубийством – сначала она, затем он, – оставив сына наедине с вечным отчаянием и тоской по ушедшим. Документальный роман Гари-младшего – духовная автобиография и сеанс литературного спиритизма. Его герой, Некто из Сан-Себастьяна, разговаривает с духами отца, матери, няни и возлюбленными, покинутыми им и покинувшими его. Все это с одной целью: выжить. Выжить, «выблевав» (его словечко) страшное родительское наследство, преодолев соблазн бежать за ними вслед. От самого себя героя спасает танцовщица, обра-

зованная и тонкая, с русским именем Людмила, которую судьба заносит в барселонский район красных фонарей. Гари выводит девушку из его подземелий, она возвращает ему желание жить. Сбивчивая, но поучительная исповедь о том, что выкарабкаться можно всегда, но всегда только благодаря любви. Иностранка, 224 с., 220 руб.

Сколько у вас книг?



Сегодня домашняя библиотека россиянина в среднем насчитывает до 100 книг – у 44% опрошенных*. У каждого пятого (21%) дома имеется от 100 до 300 книг, у 9% – от 300 до 500 книг, у 4% – от 500 до 1000 книг, лишь у 2% – свыше 1000 книг. По сравнению с 1997 годом доля тех, у кого нет книг дома вообще, сократилась (с 22 до 16%). Чаще других сообщают, что не имеют домашней библиотеки, сельские жители (27%). Среди тех, кто имеет дома от 300 до 1000 книг, больше всего москвичей и петербуржцев (39% против 25–29% жителей других населенных пунктов).

* По данным Всероссийского центра изучения общественного мнения (ВЦИОМ), <http://wciom.ru>

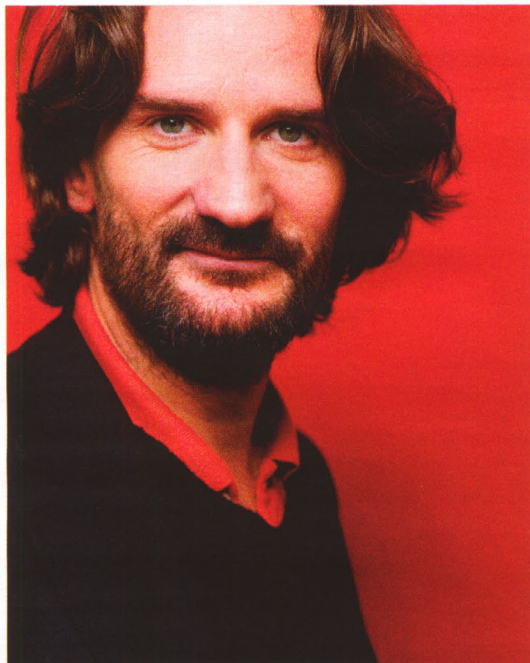


АУДИОКНИГА

Дина Рубина «Несколько торопливых слов любви...»

Бывавшие на творческих вечерах Дины Рубиной знают: в своем импровизационном общении с читателями она талантлива не меньше, чем в прозе. Впрочем, и прозу свою Рубина тоже читает превосходно – почти с актерским профессионализмом, но по-авторски умно, обнажая в тексте неочевидные смыслы. В этой аудиокниге соединились новеллы о любви, мгновениях украденного счастья, у Рубиной всегда ослепительного, ранящего и мимолетного. Дина Рубина пишет крупными мазками, предпочитая описанию оттенков – действие. И даже самые краткие ее истории имеют сюжет: двое любивших друг друга в прошлой жизни вдруг сталкиваются на конференции; профессор, живший на два дома, после смерти возлюбленной стреляется; женщина, глядя на гобелен в театре, вспоминает о детстве и первом свидании после выпускного. Все просто. Но именно эта простота и обжигает. Ведь так же проста и прямодушна любовь, говорит нам Рубина своим спокойным и твердым голосом. И только попробуйте ей не поверить.

1 CD, Вимбо, 151 руб.



ИНТЕРВЬЮ

Фредерик Бегбедер: «У всякого человека есть корни»

Писать «Французский роман» известный модник и бонвиван Бегбедер начал в тюрьме, где провел два дня за употребление наркотиков. Но эта книга, в отличие от большинства других, вовсе не о гонках за мгновениями блаженства, а об аристократических бабушке и дедушке писателя, о прадеде, погибшем на Первой мировой, о детстве, расколотом родительским разводом. Бегбедер вспоминает и о Франции, которой больше нет: в старинных замках живут нувориши, а любимые сорта мороженого сняли с производства... Самое удивительное, что этот действительно французский и ностальгический роман стал бестселлером в России, куда Бегбедер недавно приехал.



Фредерик Бегбедер
«Французский роман»,
Иностранка,
210 с., 230 руб.

Psychologies: Вы впервые в своей прозе начали вспоминать родных, детство. Почему, по-вашему, это важно – знать свое прошлое?

■ **Фредерик Бегбедер:** Можно, я отвечу вам в духе иезуитского священника? Я не уверен, что знать свои корни важно, зато я знаю другое. Если этим не интересуешься, дела идут гораздо хуже. По всем фронтам! Невозможно жить, если не знаешь, откуда ты взялся, и, быть может, единственное, что я открыл для себя в парижской тюрьме: у всякого человека есть корни. В романе я показываю, какие они у того парня, который болтается по ночным клубам и нюхает кокаин.

Вы не раз писали о том, как много времени посвящали поиску удовольствий. Ну и как, это было оправданное времязложение?

■ Глубокий философский вопрос. Был бы у меня на него ответ, я был бы счастлив. Оскар Уайльд говорил: счастья – нет, удовольствия – есть. Не то чтобы я не хотел счастья, я просто не понимаю, что

оно такое, а вот что такое удовольствие – ясно. Можешь хорошо выпить, вкусно закусить, провести ночь с красивой женщиной – вот и прекрасно, хотя бы это от жизни получить! Лови момент и радуйся.

Ох, на русское ухо это звучит так...

■ Знаю, здесь меня считают циником, а во Франции, наоборот, наивным. Если бы у нашего поколения остались идеалы, иллюзии, мы не гнались бы так за удовольствиями, за тем, чтобы крыша поехала. Но гедонизм нашего времени связан с тем, что утрачиваются идеалы.

Но они же не сами собой утрачиваются!

■ Верно. Но я делаю все что могу. Мой роман «99 франков» (Иностранка, 2010) – памфлет, да и в других книгах я борюсь против того, с чем не согласен. То есть я и рад бы изменить этот мир, другое дело, что тех, кто хочет того же, мало. Особенно среди моего поколения, потерявшего веру в высшие ценности.

ОТ 4 ЛЕТ

Анне Мёллер «По земле и по воздуху. Как путешествуют растения»



У растений нет ни ног, ни крыльев, их корни крепко держатся в земле – как же они могут путешествовать? Рассказ немецкой писательницы и художницы Анне Мёллер об удивительных перемещениях семян разных деревьев, цветов, трав может стать первой ботанической энциклопедией ребенка, даже если он еще не умеет читать. В ней замечательные иллюстрации – цветные, но не кричащие, реалистичные, но вместе с тем поэтичные. А на последних страницах – игра: нужно угадать, какому дереву принадлежат нарисованные листья и плоды. Есть в книге и еще один сюрприз: впервые в истории издательства «Розовый жираф» одним из авторов перевода стал ребенок, семилетний Йозеф Клименюк. Розовый жираф, 30 с., 324 руб.

ПЕРВОКЛАССНИКАМ

Дельфина Перре «Я, волк и шоколадки»

Однажды по дороге из школы мальчик встречает... волка из сказки. Но волк совсем потерял форму и стал похож на грустную собаку: «В меня больше никто не верит. Меня никто не боится. Это конец». Маленький герой прячет волка у себя в шкафу, подкармливает его шоколадками (от кошачьих консервов тот отказывается) и, главное, вслаще подерживает его упавший дух. В изящном черно-белом комиксе французской художницы Дельфины Перре скрыта тонкая психологическая игра: первокласснику, который чувствует себя неуверенно в новом окружении и сталкивается с непривычными требованиями взрослых, помо-



жет ситуация, в которой он окажется старшим, ответственным за кого-то более слабого. В этом герое многие дети узнают себя – и с удовольствием представят, как сами приносят другу, живущему в шкафу, шоколадки и глазированные сырки из школьного буфета. КомпасГид, 56 с., 440 руб.



ОТ 9 ЛЕТ

Кэндзиро Хайтани «Взгляд кролика»

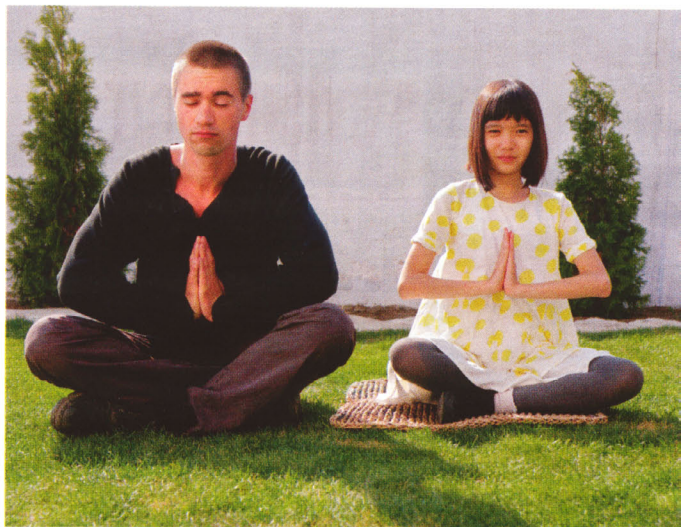
Написанная в 1974 году в Японии, эта повесть выдержала множество переизданий на разных языках. Потому что история, представленная здесь в специфическом японском антураже, безусловно, универсальна. Фуми Котани, молодая учительница начальных классов, приходит работать не в самую благополучную школу на заводской окраине. В своих трудных и закрытых учениках, которые вызывают иногда у юной девушки откровенную неприязнь, она старательно ищет то, что поможет их, настоящих, увидеть, понять, разглядеть – и полюбить. И тогда выясняется, что мальчик-сирота, который вообще не разговаривал и никогда ничего не делал на уроках, изучает мух и, может быть, станет великим энтомологом. Именно через мух Котани-сенсей найдет к нему подход: подписывая банки с насекомыми, мальчик быстро научится писать. А с появлением в классе умственно отсталого ребенка дети задумаются о том, что позаботиться о слабом интереснее и ценнее, чем избегать его или издеваться над ним. Неформальное и даже вдохновенное чтение для детей, родителей и учителей.

Самокат, 320 с., 190 руб.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ «КНИГИ ПЕРЕМЕН» НА С. 194

Семь девочек, которые п(р)отрясли мир

Одновременно с началом учебного года на экраны выходит **«Дочь якудзы»** Сергея Бодрова и Гуки Омаровой – экшн-комедия об одной удивительной школьнице. Юрико десять лет, и она японка. Но главное – она независима, смела и находчива. Дело, видимо, в генах: ее дедушка – главнейший гангстер в Японии. И вот однажды дедушка решит отправить любимую внучку в Италию. Пролетая над югом России, самолет совершит вынужденную посадку, телохранители куда-то испарятся. И останется Юрико одна-одиношенька. Одинока, но не беспомощна – с ней ее храбрость и способность к неординарным решениям. А также Леха, местный пацан (в обоих смыслах), которому Юрико волей судьбы и благодаря своей недожизни воле спасает жизнь. И теперь Леха, по закону самураев и якудзы, ей предан навеки. А вместе они, как выяснится, – сила. Но вот что интересно. Они среди наших любимых киногероев – эти самые 10–12-летние девочки, демонстрирующие решительность, изобрета-



тельность, отвагу, нежность, щедрость. Они способны на коварство, интриганство и даже убийство. В разные годы в фильмах разных жанров они становились мотором событий и средоточием самых драматических и самых лирических человеческих черт. Ниже – небольшой чарт такого рода киногероинь.

1960



Заз из абсурдистской комедии **Луи Маля «Заз в метро»** – насмешка энергичного и неистощенного существа над неразумным миром взрослых. Заз приезжает из провинции в Париж с матерью, у которой тут свидание, с одной мечтой – прокатиться на метро. Но метро закрыто из-за забастовки, и Заз оказывается в самой гуще здешних анфан-терриблей, вроде собственного дяди-увальня, трудящегося балериной в гей-кабаре (а это Филипп Нуаре, заметьте). И вот финал фильма – на вопрос матери перед поездом домой: «Как время провела?» – бой-девочка печально отвечает: «Постарела».

1976

Кэрри из хоррора **Брайана Де Пальмы «Кэрри»** – ярость и месть миру. Миру в лице одноклассников, которые ее травят, матери-фанатички, которая подавляет своей набожностью, и общества, которое не терпит иных. Она способна к телекинезу, а ее гнев воспламеняет врагов. За ее хрупким плечиком встают все нежные «девочки ужасов» – от «Экзорциста» до «Звонков» и «Дитя тьмы».



1983



Лена из психологической драмы **Ролана Быкова «Чучело»** – самопожертвование и утрата невинности в самом высоком смысле. Она проявит преданность, а ее предадут, она искренна и благородна, но оттого и уязвима. Советское кино всегда видело во взрослении исключительно моральную сторону – утрату непорочности через предательство тех, кому верилось. Ту же драму переживает, к примеру, и Таня из лирической киноповести **Александра Митты «Звонят, откройте дверь»** (1965).



Светлана Кривцова,
экзистенциальный психотерапевт:

«Дочь якудзы»

В ролях: Чика Аракава, Артур Смольянинов, Сергей Гармаш, Мусака Наомаса, Ирина Розанова, Анна Михалкова, Сергей Газаров, Виктор Сухоруков, Виталий Хаев, Ирина Рахманова.
В прокате
со 2 сентября.

«Почему этих героинь так много и почему их так любят люди кино, а за ними и мы? Да ведь с личностью и в личности с 10 до 12 лет происходят серьезные метаморфозы. В духовной жизни появляется новая тема – осознания собственной идентичности. От детского слияния с миром, растворения в нем ребенок переходит к поиску героического способа самоидентификации. Он не романтизирует, а именно героизирует мир – пребывает в системе абсолют-

ных – героических – ценностей. И в результате приходит к ощущению силы и неповторимости своего «Я». «Такого, как я, никогда не было» – так это звучит на взрослом языке. А в детском сознании претворяется в открытость опыту. Для возраста «10–12» характерны поиски своих границ, глубокое переживание собственной «центральности», уверенность в себе и, как следствие, абсолютное бесстрашие, готовность к конфронтации с целым миром, потому что «вто-

рого такого, как я, нет». Очень скоро защитный купол детства разрушится и человек станет подростком – открытым всем ветрам жизни. А пока – вершина детства... и его конец. Где-то глубоко внутри нас, уже взрослых, живет воспоминание о пьянящем ощущении собственной уникальности и, возможно, героичности. Отсюда и эти девочки в кино – такие уязвимые и отчаянные. И такие невинные: мужчины-режиссеры видят чистоту именно в девочках. И их можно понять».

1994

Матильда из психологического триллера **Люка Бессона** «**Леон**» – бесстрашие и находчивость слабого перед напором сильных. В ситуации, из которой нет выхода, в мире, где нет места привязанности, она находит лазейку для любви и солидарности. Матильда – это чистая женственность, охраняющая очаг и будущее вопреки настоящему.



2001



Чихиро из философского анимэ **Хаяо Миядзаки** «**Унесенные призраками**» (2001) – это протест против филистерства. Вместе с родителями она переезжает в город, который оказывается болотом спокойствия и устроенности. Родители тут же взялись насыщаться – в фильме буквально накинута на расставленную в странном городе еду, но мы-то понимаем: они удовлетворяют мещанские аппетиты. Вот и превратились в... свиней. А 10-летней отважной Чихиро предстоит расколдовать их и разобратся со всеми призраками и ложными ценностями зачарованного царства.

2007

Брайони из драмы **Джо Райта** «**Искушение**» – опасность чистоты, дурь бескомпромиссности, бездумность романтизма. Юная писательница и аристократка, она увидела несуществующую интригу за романом сестры и сына дворецкого, чем запустила маховик трагических событий.



Фильмы с сюрпризом

Во всех этих фильмах заключены разного рода приятные неожиданности. Они помогают нам по-новому взглянуть на то кино, что мы давно знаем, а порой и любим. И сообщают кое-что ранее неизвестное.



«Девушка с татуировкой дракона» ★★★ Нильса Ардена Оплева

Да-да, это она. Анорексичная, брутальная, одинокая и гениальная Лисбет Саландер из бестселлеров Стига Ларссона... Пока кое-кто подозревает в них замаскированные под триллеры буклеты шведских туроператоров, пока известный комедиограф Нора Эфрон публикует в «Нью-Йоркере» смешнейшую на них пародию, пока голливудцы заняты своей экранизацией... в наших кинотеатрах появится экранизация аутентичная, «родная», скандинавская (шведско-норвежско-датская, если точнее). Исполненная с гордостью и любовью. Так что наслаждайтесь, как говорят в Голливуде.

В ролях: Нуми Рапас, Микаэль Нюквист, Марика Лагеркранц и другие. В прокате со 2 сентября.

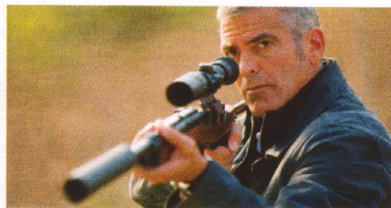
КСТАТИ: англоязычные читатели могут ознакомиться с пародией Норы Эфрон здесь: www.newyorker.com/humor/2010/07/05/100705sh_shouts_ephron

«Американец» ★★★★★ Антон Корбайна

Ну наконец-то Корбайну, высоколобому голландскому клипмейкеру и фотографу-новатору, удалось добиться голливудской постановки. Наконец-то и Джорджу Клуни удалось снять фильм как продюсеру и сняться в своей любимой гедонистической Италии, где у него именице на озере Комо под Миланом. Наконец-то роль у Клуни – вся про любовь и радость жизни, хоть и удаляющегося на покой киллера-профи... И главное – наконец-то и мы увидим на экране европейски прославленную Виоланте Плачидо, певицу и тончайшую актрису, обладательницу высокого трагического дара, дочку Микеле Плачидо и вообще красавицу.

В ролях: Джордж Клуни, Виоланте Плачидо, Текла Рютен.

В прокате с 1 сентября.



«Иллюзионист» ★★★★★ Сильвена Шоме

Шоме – тот самый француз-аниматор из Канады, который в своем «Трио из Бельвилля» перевернул представление о «картинке» в полнометражном «мультфильме». Как художник он жесток и непримирим, не стремится развлекать и нравиться. Он создает свой мир. В этом фильме на основе

старого сценария классика французской комедии Жака Тати и в этом мире – пластичным, старомодно рисованным – рассказывает про бродячего иллюзиониста и его юную поклонницу, про счастье свободы от иллюзий и счастье зачарованности. В прокате с 26 августа.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

имя

Тори Амос, которой интересно

Она не просто поет, аккомпанируя себе на форте-пьяно, она рассказывает истории. За непосредственность ее называют «Питером Пэном в юбке». Сама же она убеждена, что в ней одной помещаются никак не меньше пятидесяти героинь – такая она разная и противоречивая.

Тори Амос (Муга Ellen Amos) по праву занимает место в созвездии таких рок-певиц, как Кейт Буш, Джони Митчелл, Пи Джей Харви, Бьорк. Эта рыжеволосая американская пианистка завораживает гремучей, но сладостной смесью из джаза, арт-рока, фанка, этники и электроники. Ее голос – то ангельский, хрустальный, а то грудной, низкий, переходящий в шуршащий шепот.

У Тори и фортепьяно давний тандем. Она сочиняла песни еще до поступления в школу при консерватории. Повзрослев, оставила классическую музыку в погоне за карьерой рок-звезды. Ее первые опыты с поп-рок-группой Y Kant Tori Read оказались неудачны: дебютный альбом с треском провалился. Амос усвоила урок и рассталась с высокими кожаными сапогами, начесом и боевым раскрасом. Сделав вывод, что «слава должна сопутствовать творчеству, а не быть ее стержнем», певица решила исполнять песни, интересные ей самой, а не некоему мифическому потенциальному потребителю. Вместе со старым другом фортепьяно Тори запела о любви, о Боге, о биографии Наполеона – короче, обо всем на свете. Теперь она делала то, что любила с детства: сочиняла, пела, играла, рассказывая истории разных людей, пропуская их переживания через свое сердце. Как результат пришли признание, миллионные цифры продаж альбомов и концерты по всему миру.

Каждая песня Тори полна образов. Это мини-спектакль, в котором нежная или агрессивная, романтическая или язвительная героиня приглашает отправиться вниз по кроличьей норе – в таинственное путешествие в глубь своего «Я». Минимум декораций и максимум откровения. Даже в грандиозных концертных залах Тори Амос удается создать уютную атмосферу интимного разговора с глазу на глаз.

Ее песни откровенны. Тори поет и о тех вещах, о которых многие стараются даже не думать. Так, за песню Me and



A Gun, написанную на основе лично пережитого, Тори Амос получила специальную награду от Кризисного центра по проблемам насилия за «работу, которая позволила всем нам свободно говорить о любых формах давления и сексуального насилия». Тогда же певица основала «горячую линию доверия» для поддержки тех, кто пережил сексуальное насилие.

В Москве 47-летняя Тори Амос выступает впервые – в рамках мирового тура, посвященного новому альбому *Abnormally Attracted to Sin*. Те, кто попадет в зрительный зал, смогут попытаться разгадать, кто же она такая – фея из древнешотландских легенд, дух леса из сказаний индейцев чероки, эксцентричный борец с несправедливостью этого мира или кто-то еще.

3 сентября, Москва, Крокус Сити Холл; т. (499) 550 0055.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

■ Подробнее о Тори Амос:

www.toriamos.com

■ Живое выступление Тори в рамках тура:

www.youtube.com/watch?v=IRtlrca-qUo&hd=1

■ Любопытная интерпретация Тори Амос известной песни группы Nirvana Smells Like Teen Spirit:

www.youtube.com/watch?v=wcHNZVrxEts

ЭТАЛОН

Платье-цветник

И дальше – нескончаемая вереница образов: «букет», «тюльпан», «орхидея», «тропики», «английский сад». Kenzo, Christian Dior, Givenchy, Nina Ricci – немногие избежали соблазна одеть женщину в платье с цветочным принтом. Оно радостно в будни и нарядно в праздники. Оно трогательно утром и великолепно вечером.

Оно естественно летом и особенно желанно зимой: цветы приятно дарить, когда на них скупа природа.

< ПЛАТЬЕ
Dennis Basso,
ЦУМ.



ОБРАЗ

Назад в будущее

Ретростиль вновь напомнит нам о том... чего в действительности мы помнить не можем. Меняя пластику тела, навеет новые, неведомые раньше чувства. И подтвердит истину о том, что все уходящее непременно вернется — всегда и неизменно обновленным.

Создать настроение

ПЛАТЬЕ, ЮБКА, РЕМЕНЬ
Max & Co, бутик Max & Co,
Петровский пассаж.

СУМКА Furla, бутик Furla.
ПЕРЧАТКИ Max Mara,
бутик Max Mara, ГУМ.



1

Сложить легенду

АРОМАТ Shalimar,
Guerlain, сеть
«Рив Гош».



2



3

Ценить себя

СЕРЬГИ Pomellato,
бутик Pomellato, ГУМ.

Уловить связь туфли

Salvatore Ferragamo,
бутик Salvatore
Ferragamo.

4



5

Взглянуть со смыслом

ОЧКИ Christian Dior,
бутик Christian Dior, ГУМ.



ДЖОРДЖО АРМАНИ
изменил моду, чтобы мы
могли не изменять себе.

МАРКА ARMANI

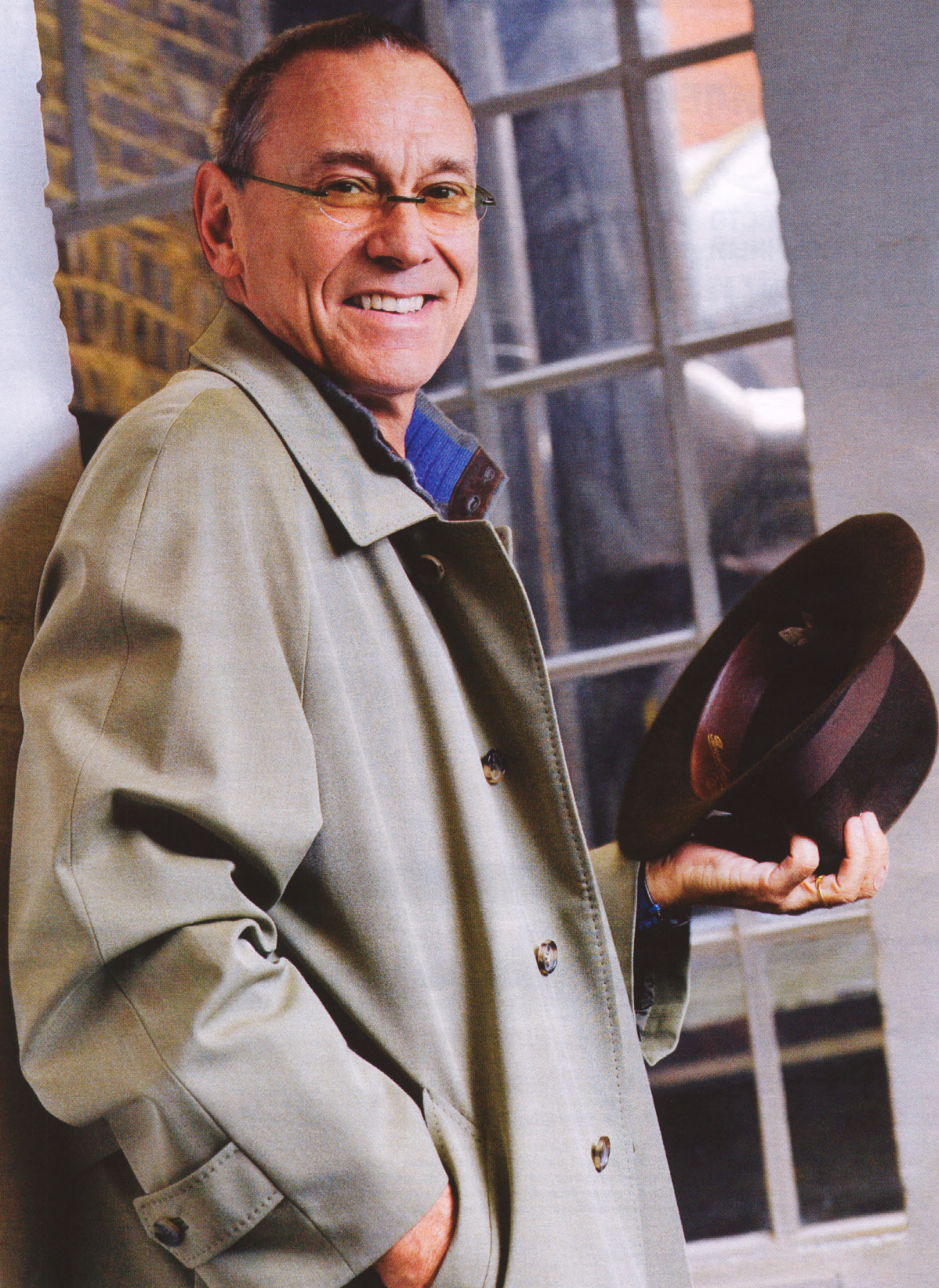
Свобода бытия

В 1976 году Джорджо Армани совершил революцию. Он предложил женщине надеть свободный костюм вполне мужского покроя, для того чтобы открыть в себе подлинную женственность. Стать не объектом вождения, а субъектом действия, быть самодостаточной и непринужденной. Всего лишь пиджак без подкладки, но он изменил не только моду, но и наш взгляд на нее — и на себя. Благодаря ему нам открылась элегантность в минимализме и простоте. Armani — это свобода, удобство и роскошь быть собой. Возможность представить свои достоинства в самом выигрышном свете. И неподражаемые нюансы, которые играют в его легких головкружительных ароматах.

ACQUA DI GIOIA
Новый аромат
создан для свободной
женщины, пребывающей
в гармонии с природой.



КОЛЛЕКЦИЯ FALL 2010
Giorgio Armani.



Андрей Кончаловский,
приглашенный редактор Psychologies

«Мы редко знаем, на что способны»

Psychologies – журнал для очень личного чтения, анализа и размышлений. Но своими взглядами бывает приятно поделиться. Особенно с теми, кто нам интересен. Таких людей мы и пригласили стать нашими соавторами и собеседниками в юбилейных выпусках журнала.

В этом месяце нам помогал готовить номер режиссер театра и кино Андрей Кончаловский.

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

■ Андрей Кончаловский: Представления не имею! Хотя это можно только приветствовать. Потому что потребность понять себя – это привилегия задумывающихся людей. И можно сказать, что это большая роскошь: сегодня многие настолько заняты такими насущными вещами, как пропитание или выживание, что у них этой роскоши нет. У каждого человека часть жизни уходит на то, чтобы создать себе какие-то условия для существования. Но если повезет, то остается время, чтобы задуматься о себе, о своем собственном смы-

сле в этой жизни. Более везучие люди начинают об этом думать раньше, менее везучие – позже. А невезучие – никогда.

Может быть, смысл в том, чтобы ощущать себя счастливее?

■ Важнее другое – понять, что ощущение счастья – это только перерыв между удовлетворением некоей нашей насущной потребности и тем моментом, когда у нас возникает новая потребность. Вот, скажем, мы выиграли миллион... И это счастье! Потом возникает забота: чтобы эти деньги не украли, как их вложить, где хранить – в результате проблемы, которые опять требуют разрешения. Это бесконечный процесс, потому что

мир вообще не соответствует нашим желаниям. Мы часто видим, что люди вокруг не удовлетворены собственной жизнью. Им кажется: если какие-то их потребности будут удовлетворены, то тогда они станут счастливыми. Но мало кто понимает, что это колоссальная удача – когда наши желания вдруг совпадают с тем, что происходит. Конечно, все мы по-своему работаем над тем, чтобы они совпали. Но у тех, кто выбирает между возможным и невозможным, больше шансов быть удовлетворенным, чем у тех, кто выбирает между желательным и нежелательным.

Вы считаете, лучше стремиться к возможному?

■ Не так все просто. Если мы начнем заботиться о своих потребностях, их, конечно, будет гораздо легче удовлетворить. Но дальше станет некуда двигаться. Если наши личностные потребности уже удовлетворены, возникает остановка, а дальше – упадок. Ингмар Бергман, великий шведский режиссер, однажды сказал, что счастье – это познать свои границы и их ■■■

АНДРЕЙ КОНЧАЛОВСКИЙ – режиссер, автор семи книг.

Отец пяти дочерей и двух сыновей.

Родился **20 августа 1937 года** в семье писателей Сергея Михалкова и Натальи Кончаловской. В юности готовился стать пианистом, но с третьего курса консерватории ушел во ВГИК, в мастерскую Михаила Ромма. Учась во ВГИКе, написал с Андреем Тарковским сценарий «Иванова детства». Его дипломная работа – фильм «Первый учитель» по повести Чингиза Айтматова.

■ **1967** «История Аси Клячиной, которая любила, да не вышла замуж».

Спустя 22 года фильм получит Государственную премию РФ.

■ **1969–1979** Фильмы, снятые в эти годы: «Дворянское гнездо», «Дядя Ваня», «Романс о влюбленных», «Сибиряда».

■ **1980** Получил звание народного артиста РСФСР. Переехал в США.

■ **1984–1998** Среди фильмов, снятых в США, – «Возлюбленные Марии», «Поезд-беглец», «Танго и Кэш», «Одиссея».

■ **2000–2009** – ставит музыкальные и драматические спектакли в Москве, Санкт-Петербурге, Париже, Милане, Нью-Йорке и других городах мира.

■ **В декабре 2010 года** в прокат выходит рождественская сказка «Щелкунчик и Мышиный король», снятая в формате 3D.



■ перешагнуть. Но сначала их надо понять! Потому что практически никто из нас не знает, на что на самом деле способен.

Как это узнать?

■ Для этого нужно понять свое реальное место в этом мире, что очень сложно в наше время – время производства массовой продукции, когда усилия массмедиа направлены на создание ложных кумиров. Которые будут разрушены в следующий момент, как только маркетинг потребует создания новых. Мы живем в мире маркетинга, и наши представления о самих себе часто становятся подменными. Нам начинает казаться, что все должно иметь денежный эквивалент, что все можно выразить в цифрах. Возникают ложные ценности, которые не имеют отношения к реальности. И сформировать понятие о самом себе – вопрос колоссального труда.

В чем же он, что нужно делать?

■ Наоборот – ничего не нужно делать! И это трудно. Необходимо осознанное усилие, чтобы остановиться и не гоняться за кумирами, которых нам предъявляют, не пытаться извлечь пользу из каждой секунды. А просто сесть и посмотреть – на берег моря, на прибор, на листья зеленые... Есть вещи, которые не имеют никакой стоимости в эквиваленте денег, но имеют колоссальное значение, для того чтобы потом вернуться к продуктивной жизни более высокого духовного уровня. Сегодня многие считают, что на созерцание им просто не хватает времени, – но это как раз и говорит о том, что человек не достиг еще нужного уровня. Его несет поток событий, он им не управляет, плывет по течению. Если у меня нет времени сделать доброе дело, я не буду добрым человеком: «Знаешь, я бы забежал к тебе в больницу,

да времени нет...» Те, у кого есть время, нашли его, а не ждали, когда оно найдется само собой, без их усилий. Гармонический человек располагает временем для созерцания. Мудрец имеет для созерцания все время на свете. Если у человека нет времени на созерцание, он никогда не поймет себя.

Чего бы вы пожелали читателям Psychologies?

■ Нам всем вообще было бы полезно осознать довольно противоречивую, парадоксальную мысль: на свете ничто не имеет никакого смысла – кроме того, который мы сами нашей жизни придаем. Нам стоит задуматься о причинах своего недовольства и попытаться понять, что мы сами сделали неправильно. Нет неудач – есть неправильная методика решения проблем. Если мы ищем виноватого вне себя, это значит, что не мы живем свою жизнь, а она нас живет. А мы при этом ждем от жизни, что она нас проживет – так или иначе. Пока человек будет оглядываться, искать, кто виноват, кроме него самого, ничего хорошего в его жизни не произойдет. Измениться что-то может, только если он поймет, что он – именно он и никто другой! – за нее отвечает. Что он должен что-то делать. То, что, может быть, ему самому и не нужно, но нужно другим – тем, кто рядом. Если мы поставим вопрос именно так, мы наконец осознаем свою ответственность. И сможем начать жить своей жизнью.

подготовили ольга сульчинская,
елизавета замыслова

«Сделай МНЕ предложение!»

Сегодня все больше пар не спешат регистрировать свои отношения. И все же фраза «Выходи за меня замуж» продолжает завораживать женщин и волновать воображение мужчин. **Почему этот ритуал все еще не лишился своего смысла?**

Казалось, в вольные девятые институт брака пошатнулся. Но в 2009 году, по данным Федеральной службы государственной статистики, в России было заключено 1 199 446 браков*. Число новых семейных союзов впечатляет. Между тем на смену традиционному свадебному тамаде пришли организаторы свадеб, которые обещают незабываемые торжества «под ключ». Планируется даже такой интимный момент, как предложение. Десятки сайтов публикуют сценарии предложения руки и сердца. Один из них (how-to-do.ru), например, рекомендует совместный прыжок с парашютом. Мужчина при этом должен решительно сказать, что не дернет за кольцо (парашюта), пока его избранница

не ответит «да». На запрос «как сделать предложение мужчине» поисковик также выдает пару страниц ссылок. Но есть существенное отличие. Женщинам описывают не столько антураж, в котором следует делать предложение, сколько действия, которые они должны предпринять, чтобы подвинуть избранника на произнесение заветных слов. Предложение руки и сердца прежде всего остается женской мечтой?

Кто о чем мечтает

«Современная женщина озабочена поиском потенциального мужа куда меньше, чем нас хотят убедить журналы и кино, — уверена психолог Наталья Кигаи. — Она экономически независима, на ее положение в обществе гораздо больше влияют ее образование, работа, опыт, личные качества, нежели то, за кем она замужем». «И все же в каждой девушке живет не всегда осознанное представление о том, что она становится настоящей женщиной лишь с того момента, когда мужчина просит ее принадлежать ему», — возражает семейный психотерапевт Серж Эфез (Serge Hefez). Но остается неясность: а что же заставляет мужчин делать предложение? ■■■

ФОТО: GAËLA BLANDY
Французский фотограф Гаэла Бланди сделала этот снимок в тот день, когда сама предложила своему другу узаконить их отношения.



Чего **хочет** женщина

Осуществление мечты не рискует разочаровать любимого человека, если другой заранее позаботится узнать, о чем тот мечтает. Именно так и поступил Валерий...

Ольга, 34 года:
«Я получила то, что хотела»

«Мы с Валерой были знакомы полгода. Честно говоря, я не ждала, что он сделает мне предложение. Догадывалась, что это возможно, но все равно это оказалось сюрпризом. Валера пришел в офис, где я работала. С таким огромным букетом роз, что еле протиснулся в двери. Все взгляды, конечно, сразу обратились к нему. А он подошел ко мне, встал на одно колено, протянул мне кольцо и задал сакраментальный вопрос. Как же я была счастлива! Мы поцеловались, обнялись... Мне казалось, что я ответила. Но когда минут через двадцать мы вдвоем спустились в метро, он спросил: «Так ты согласилась или нет?» А ведь я была в полной уверенности, что сказала «да». Оказывается, я забыла произнести это вслух! Разумеется, там, в метро, я подтвердила: «Да, да, конечно!» В тот момент для меня изменилась вся жизнь. Появилась осознанность. Уточнились жизненные цели. Пришло понимание того, что именно это и было мне нужно. Я поняла, что это – мое. И почувствовала

себя счастливой – может быть, первый раз в жизни. Ведь важен не сам факт предложения, а то, что за этим стоит. Мне хотелось быть именно с Валерой. Если бы он сделал предложение как-то по-другому, я бы не расстроилась».

Валерий, 27 лет:
«Я увидел другое будущее»

«Я проснулся утром и понял: все, не хочу больше откладывать. Хочу сделать это сегодня, а не завтра. Стал думать, как это красиво преподнести... что сказать... Я знал, что ей нравятся белые розы, поэтому решил подарить букет. Огромный букет. В ответе я был скорее уверен. Но не на сто процентов. Поэтому когда услышал «да», я был счастлив. Я помню тот момент – радость, смех, объятия, поцелуи... Что это значило для меня? Я нашел свою единственную, с которой я собираюсь прожить всю жизнь и построить дом под названием «счастье». В тот момент я уже чувствовал, что моя жизнь меняется. Я увидел другое будущее – в первую очередь это, конечно, дети. Сейчас у нас уже есть ребенок, и еще планируем».

Разумеется, у них есть на то свои резоны. Предложение руки и сердца свидетельствует о желании вступить в брак, заключить его официально. «Это попытка мужчины занять положенное ему место родоначальника и носителя закона – для начала в своей семье, – утверждает юнгианский аналитик Всеволод Калининко. – В традиционных культурах мальчик проходил обряд инициации – посвящения во взрослые. Только после этого он мог жениться. Обычай похищения невесты, который до сих пор существует у некоторых народов, – это также подтверждение мужской состоятельности, силы, способности быть мужем. В современном обществе западного типа аналога инициации не существует. Но, похоже, инициация скрытым образом включается в брачные ритуалы. Мы берем на себя серьезные обязательства и заявляем о своей способности и готовности их выполнять. Так мы подтверждаем свой статус взрослого мужчины». Сделать предложение – первый шаг к этому.



Принц из детства

Однако избранные, получившие предложение руки и сердца, в глубине души бывают разочарованы тем, как оно было сделано. Наверно, дело в том, что наша память хранит картинку из любимой детской книжки: прекрасная принцесса и принц на белом коне – и на меньшее эта детская память не согласна. Чтобы возлюбленная могла оказаться в сказке, побывать принцессой, и нужны необычные сценарии: предложение, сделанное на воздушном шаре, кольцо в бокале шампанского, дождь из роз... «Мы были бедными студентами, – пишет 28-летняя Miamur на сайте www.psychologies.ru. – В один прекрасный день мой друг пригласил меня в пиццерию. А по дороге он вдруг заходит в дорожный ресторан. Я опешила. А принц говорит: «Пойдем посмотрим, как там...» Зашли... и закрутилось. Он забронировал

царями, достойными любви прекрасной дамы. Игровые формы предложения осуществляют древнюю мечту о перевоплощении в прекрасного принца, спасителя, преданного своей красавице. В них разворачивается сюжет, который воспевали еще трубадуры Средневековья.

Замок от замка

Сегодня мечта о свадьбе с принцем – как у Золушки или Спящей красавицы – может показаться наивной, а то и навести на мысль о незрелости мечтательницы. «Массмедиа создают гламурный миф о том, как выглядит успешная жизнь, – считает Наталья Кигай. – Превью культурная норма оперировала понятиями доблести и благородства, силы, знания, власти. Сейчас о жизненном успехе говорят в терминах богатства, светского успеха, актуальности, моды. Кто

«ПОДОБНО ОБРЯДУ ИНИЦИАЦИИ, БРАЧНЫЙ РИТУАЛ ПОДТВЕРЖДАЕТ СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ МУЖЧИНЫ, ЕГО СПОСОБНОСТЬ БЫТЬ МУЖЕМ».

кабинет, шампанское, фажитос. Он на одном колене... коробочка... кольцо... Я жутко испугалась... ДА! Ну конечно да! Как же приятно вспоминать день нашей помолвки! Буду рассказывать эту историю дочкам, когда подрастут. Неожиданно красиво... и правильно!» Видя мужчину буквально у своих ног, женщина особенно глубоко чувствует свою силу. Это еще раз убеждает ее в собственной ценности и значимости. Но и мужчинам приятно почувствовать себя ры-

не выработал собственных ориентиров – стремится соответствовать общим представлениям о том, «как положено», руководствуется желанием быть «не хуже других». Что же, сказки тоже слагались в те времена, когда браки заключались в основном в соответствии с обычаями и доводами разума и соединяли скорее два родовых поместья, чем две души. Но некоторые все-таки выбирали любовь! Когда принц увозит красавицу на пресловутом коне, он ни о чем ■■■

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
Конт. 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 30 сентября 2010 г.

■ не просит ни своих родителей, ни родителей невесты. И красавица тоже слушает лишь голос своего сердца. Всеволод Калининко раскрывает глубинный смысл ритуалов: «Они направлены на то, чтобы вывести отношения двоих на уровень идеального. Говорят: браки заключаются на небесах – это значит, что у отношений в паре появляется некое новое измерение, они становятся чем-то большим, чем просто отношения на уровне «человек – человек». Все эти ленточки, кукла на бампере или замок, который вешают на мосту, могут показаться смешными. Но с их помощью мужчины и женщины пытаются создать это новое измерение, засвидетельствовать: как скрепляется этот замок, так скрепляются наши отношения. Однако все это работает только в том случае, если прожито на глубинном уровне, сопровождается работой души. Если это имитация, игра, в которой нет ничего, кроме формы, пользы не будет».

Лариса, 35 лет:

«Я сама сделала предложение»

Мой случай, конечно, особенный. Сейчас, оглядываясь на события пятнадцатилетней давности, я и восхищаюсь своим нахальством, и ужасаюсь. Представьте: середина девяностых. Я – дочь известного человека, чью фамилию знают все. Недавно поступила на филфак МГУ, причем сама. Отец купил мне квартиру. Я встречалась с несколькими парнями. Сначала мне это нравилось. Но отношения развивались. И я почувствовала, что во мне словно живут несколько разных женщин. Меня буквально разрывало изнутри. Я поняла, что пора делать выбор. Я была уверена на все сто, что никто из бойфрендов не откажется от предложения стать моим супругом. И вот я выбрала, как сказал отец, «самого перспективного». Но на самом деле просто он нравился мне больше всех. У Максима была атлетическая фигура, рост под два метра, сильный, умный... Прихожу я однажды на свидание, и происходит у нас такой разговор: «Тебе девушки когда-нибудь делали предложение?» «Нет», – отвечает, и я вижу, что он очень заинтригован. «А как ты к этому относишься?» – «От ситуации зависит... Смотря кто делает... и как...» – «А если это я тебе сейчас делаю предложение?» «Тогда положительно», – говорит. «Значит, ты согласен?» – «Конечно!» Когда много лет спустя мы вспоминали об этом, Максим сказал, что мои слова для него стали подарком судьбы».

«Только ты»

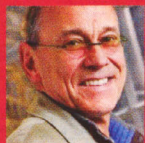
У предложения руки и сердца есть несколько существенных отличий от последующего свадебного обряда. Во-первых, это момент только для двоих. Даже если предложение делается среди скопления народа – со сцены театра или с помощью билборда в центре города. Во-вторых, этот удивительный миг

обычно запечатлевает лишь память. Трудно отыскать человека, у которого осталась бы фотография в семейном альбоме: «Смотри, внучек, вот здесь я делаю предложение твоей бабушке...» А в-третьих, предложение – миг решимости и вместе с тем страха даже у тех, кто уверен в положительном ответе. Замирает сердце – ведь она может и отказать в последнюю минуту. Но если ответ положительный, то это переживание взаимной радости, доверия к будущему и такой открытости и готовности к счастью... которое, может, и есть то самое счастье чистейшей пробы.

ЕВГЕНИЯ ДОБРОВА

* Подробнее см. на сайте Федеральной службы государственной статистики РФ: www.gks.ru

Комментарий Андрея Кончаловского



Самое понимание слова «любовь», на мой взгляд, очень зависит от мировоззрения человека. Есть мировоззрение диалектическое, свойственное европейцу. А есть мировоззрение конфуцианское, где вообще нет такого понятия – «любовь». Например, индийцы, при всей своей изумительной сексуальной мифологии, сексуально очень сдержанные люди. Любовь настолько разнообразна! Как и красота. Для одного «красиво» – это длинные ноги, а для другого – широкое лицо с маленьким носиком... А для третьего – это положенная в чью-то протянутую руку трещка. Он положил, и никто этого не заметил – и это тоже красота! Мы не можем просто следовать своим чувствам – нам нужно понимать, что именно мы чувствуем, чтобы действовать сознательно, делать свой, осознанный выбор. И возлагать на себя определенные обязательства. С этого момента мы можем говорить о внутренней свободе».

www.psychologies.ru

Идеальное предложение руки и сердца – каким вы его видите? Поделитесь своим мнением на нашем сайте.



Яков Кочетков – кандидат биологических наук, клинический психолог, научный сотрудник Московского НИИ психиатрии. Сведущий вечернего шоу РАШ на радио Европа Плюс.

Кто едет рядом

Вы когда-нибудь видели по телевизору, как слаженно двигается косяк рыб? Каждая рыба соблюдает четкую дистанцию, они никогда не сталкиваются друг с другом; более того, одна стая рыб может пройти сквозь другую, не создавая хаоса.

А теперь представьте себя за рулем где-нибудь на подмосковном шоссе в час пик. Впереди сужение дороги, и скорость движения падает. Что же происходит? Часть машин начинает двигаться по обочине, стремясь обогнать других, а через некоторое время встраивается, если появляется препятствие. Возникает пробка.

Что же есть у рыб, чего не хватает нашим водителям? Роевой интеллект, то есть способность группы животных согласованно действовать в различных ситуациях. Роевой интеллект можно считать предшественником альтруизма. В его основе лежит снижение индивидуального инстинкта самосохранения в пользу выживания группы или вида. Так, муравьи-солдаты гибнут для того, чтобы спасти муравейника. Если у животных эта способность выработалась в процессе эволюции, то у людей роевой интеллект может возникнуть двумя путями. В традиционном обществе порядок поддерживается внешними правилами, которые регулируют все сферы жизни. В демократическом обществе помимо внешних правил

большую роль начинают играть внутренние установки, когда человек может сам регулировать свое поведение в соответствии с законом.

В нашем обществе машина – все еще не средство передвижения. Это по-

того, что водитель не может перенести мысли о том, что кому-то можно нарушать правила, а ему нельзя. Если мы откажемся восстанавливать свою самооценку, устремившись за нарушителем, это не значит, что мы ста-

ЧТОБЫ ПОМЕНЯТЬ СТЕРЕОТИП ПОВЕДЕНИЯ ГРУППЫ, НУЖНО, ЧТОБЫ ХОТЯ БЫ 20–30% ЕЕ ЧЛЕНОВ НАЧАЛИ ВЕСТИ СЕБЯ ИНАЧЕ.

казатель статуса и средство повышения самооценки. С этим связана та ярость, которая возникает у водителей по отношению друг к другу. Если кто-то мешает мне на дороге, он задевает мою самооценку. Это приводит к тому, что на наших дорогах наблюдаются многочисленные поездки индивидуальностей, нередко приводящие к авариям.

Как же нам достичь хотя бы рыбьего уровня роевого интеллекта за рулем? Прежде всего каждый из нас должен допустить нелегкую мысль о том, что его интересы могут быть принесены в жертву общему процессу. Например, даже если очень хочется побыстрее попасть домой, придется отказаться от идеи выехать на обочину. Вторая важная мысль – допустить возможность ущерба для самооценки. Ведь очень часто нарушение порядка движения происходит из-за

того, что водитель не может перенести мысли о том, что кому-то можно нарушать правила, а ему нельзя. Если мы откажемся восстанавливать свою самооценку, устремившись за нарушителем, это не значит, что мы ста-

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Тодд Кашдан, Филип Зимбардо, Марина Егорова, Давид Фонкинос, Илона Бонивелл... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

«Я не умею проигрывать»

Они очень стараются выиграть и воспринимают поражение как трагедию. Их переживания непонятны окружающим: ведь это всего лишь игра! Почему же для некоторых из нас так важно всегда быть победителем? И можно ли научиться играть легко, с удовольствием?

Лицо каменеет, игральная доска летит в сторону, дверь хлопает... Партия оборвалась.

«Они переживают свое поражение в игре как глубокую рану, нанесенную их самолюбию», — объясняет юнгианский аналитик Мария Ломова. — Проиграть для такого человека — значит внезапно почувствовать себя совершенно обесцененным. А это очень больно». Большинство из нас проигрывают с легким сердцем и смеются, когда вновь не повезло. Но тот, кто не умеет проигрывать, не только огорчается, но и не прощает себе поражения. Чужая победа становится для него поводом упрекнуть себя в несостоятельности. «И он вновь начинает играть для того, чтобы еще раз попытаться ощутить свое превосходство», — говорит психотерапевт Сергей Медведев. — Для таких людей жизнь — это постоянное состязание. Игра — только частный случай».

Боязнь негативной оценки

Поражение в игре невозможно скрыть. У него всегда есть хотя бы один свидетель. «Для того, кто страдает из-за проигрыша, поражение означает также, что его несостоятельность увидят окружающие», — продолжает Сергей Медведев. — Он боится: вдруг его несовершенство станет причиной того, что окружающие не захотят с ним общаться, что он окажется недостаточно хорош для них».

Стремление самоутвердиться

Так нередко чувствуют себя те, кого в детстве родители наказывали за малейшие неудачи. Стараясь победить во что бы то ни стало, они теперь пытаются все же реализовать свою потребность стать лучшими, совершенными, всеми признанными. «Игра (в случае победы) помогает им самоутверждаться», — подчеркивает Мария Ломова. — Внешний успех доказывает собственную значимость, а проигрыш

означает, что она вновь утрачена». «Мужчины реагируют на поражение острее женщин», — уточняет Сергей Медведев. — Возможно, дело в том, что мальчиков традиционно воспитывают в стремлении к победе, в то время как девочек учат быть гибкими и уступать».

Игра всерьез

Всего лишь игра? Для не умеющего проигрывать это нечто гораздо большее. Игра — это обратная сторона реальности, пространство, в котором можно по-иному выстроить свою жизнь. В игре есть четкие правила. Этим она привлекает тех, кому тревожно среди жизненного хаоса. «Для большинства из нас игра — безопасное занятие. В конце концов, ее ведь всегда можно переиграть», — напоминает Мария Ломова. — Но те, кто остро переживает свои поражения, не осознают этого. И неудача для них равносильна угрозе их жизни». Они бессознательно воспринимают проигрыш как возвращение хаоса, опасности. Проигрыш становится последней каплей и вызывает чрезмерно эмоциональную реакцию. Но причина такого поведения не игра сама по себе. Просто в ней ярко проявляются своиственные нашему поведению особенности, ведь время и пространство игры ограничены. **ОЛГА СУЛЬЧИНСКАЯ**

Марк, 28 лет, юриконсульт

«Я стал увереннее в себе, играя в команде»

«С детства я участвовал только в играх, где у меня был большой шанс победить. Неудача пугала меня, я не готов был рисковать. В детстве родители мне уступали, поддавались, и я всегда выходил победителем. А позднее, с друзьями, ситуация изменилась. Я стал иногда проигрывать и оказался к этому совершенно не готов. Стоило мне почувствовать, что партия не выходит, я злился, часто даже не мог закончить игру... Меня злило, что я прикла-

дываю огромные усилия, а все равно проигрываю. Это было так несправедливо! Я долго переживал, мечтал о реванше! Приятели приклеили мне ярлык «не умеющего проигрывать». Сегодня, хоть мне не всегда удается посмеяться над собой, я чувствую себя увереннее. Предпочитаю командные игры, в них меньше требуется признания личных достижений. И не я один оказываюсь виноват, если команда проигрывает».



Тому, кто рядом

Продумайте заранее, в каких играх участвовать в полную силу, а когда стоит уступить, приспособившись к манере того, кто не умеет проигрывать. Но имейте в виду, что речь идет о понимании, а не о потакании... Не извиняйтесь – вы не виноваты в переживаниях проигравшего; не подшучивайте – тем самым вы рискуете обесценить его чувства. Родителям не стоит постоянно играть со своими детьми в поддавки. Ведь так мы создаем у них опасную иллюзию, что жизнь всегда будет подчиняться их желаниям. Стоит объяснять им, что проигрывать не так уж страшно.

Что делать?

■ Вернуть себе удовольствие

Играйте в разные игры. Определите те, что вам особенно интересны, и будьте к себе снисходительны, позвольте поиграть в них... с удовольствием. Задача: ощутить радость от процесса игры, а не от ее результата. Выберите партнеров, в которых вы уверены и знаете, что их отношение к вам не зависит от того, выиграете вы или проигрываете.

■ Поменять правила

Договоритесь с собой о том, что сегодня вы непременно измените свое отношение к проигрышу (если он все же случится). Если это у вас получится, вы в любом случае станете победителем, потому что наконец сумели преодолеть себя.

■ Стать взрослее

По мере того как мы становимся старше, мы все больше ощущаем себя движущим началом своей жизни и получаем от этого большое удовлетворение. Для того, кто стал взрослым, игра перестает быть состязанием или сражением, а вновь становится просто забавой, развлечением... Если вам не удастся смириться со своими поражениями и вы страдаете по этому поводу, значит, игра скрывает какие-то конфликтные отношения с собственной жизнью. В этом случае стоит обратиться к психотерапии, потому что страдание – это не игра.

Мастурбация – значит ИЗМЕНА?

Самоудовлетворение – естественное проявление нашей сексуальности. Кажется, мы ясно понимаем это, **и все же в отношениях мужчины и женщины мастурбация по-прежнему остается негласным табу.**

Марине 37 лет. Она до сих пор в деталях помнит то утро. «Я думала, что муж спит, – рассказывает она, – и на цыпочках вошла в спальню, не хотелось его будить. Он мастурбировал. Я медленно развернулась и вышла, пока он меня не заметил. Мне было очень неприятно. Неделью за неделей после этого случая я задавала себе тысячи вопросов. Что со мной не так, если он нуждается в этом? О ком он думает, когда этим занимается? Чего недостает в наших отношениях? Кроме того, я испытала огромное чувство стыда – обсудить эту тему с мужем я так и не решилась... Мне потребовался не один месяц, чтобы успокоиться. Но даже сейчас при

воспоминании об этом мне становится не по себе». А 25-летний Владимир охотно вспоминает о своем необычном опыте: «Вечером мы с подругой лежали рядом в одной постели. Вдруг она начала извиваться и тихо постанывать. И я догадался, что она ласкает себя... Прежде я ее такой никогда не видел, меня это сильно возбудило. Мы занялись сексом, и это было что-то совершенно невероятное!» В этих историях нет ничего необычного. Это сцены из повседневной жизни многих пар. Примерно 90% мужчин и 60% женщин когда-либо мастурбировали*, причем за последние 30 лет число мастурбирующих мужчин выросло на 17%, а женщин – на 37%**.

Тень греха

Мастурбация не только широко распространена, но и столь же широко табуирована – даже в наше время, когда сексуальность, казалось бы, наконец обрела максимальную свободу выражения. Самоудовлетворение, похоже, остается одним из последних ограничений западной цивилизации, подавляясь и нашими личными, и коллективными запретами.

Эта сексуальная практика, не ведущая к продолжению рода, строго осуждается церковью и общественной моралью. Особо жестко порицаются женщины. «И это понятно, ведь если они научатся сами доставлять себе удовольствие, мужчины совсем потеряют над ними власть, – поясняет психотерапевт Инна Хамитова. – К мужской мастурбации отношение более терпимое: она воспринимается как часть особого ритуала обучения, благодаря которому подросток становится мужчиной».

Мужчины и женщины – все мы (в большей или меньшей степени) пропитаны идеей, что если человек занимается мастурбацией, то у него



обязательно «что-то не в порядке». Возможно, поэтому акт мастурбации и сегодня непроизвольно ассоциируется с отталкивающим образом извращенца, лихорадочно онанирующего в кустах. А слово «рукоблудие» ведет к представлению о грехе. Психоналитики, правда, предпочитают пользоваться термином «аутоэротизм» и допускают самоудовлетворение для людей одиноких, как способ меха-

нического удовлетворения естественных потребностей. Так что в супружеской паре ему вроде бы не место.

«Мы живем с мифом об идеальной завершенности и синхронизации, — иронизирует сексолог Игорь Кон. — Существует ложное представление о том, будто вся наша сексуальная жизнь сосредоточена в рамках данного партнерского соглашения. Мы считаем, что партнер ■■

ЧТОБЫ ПРИНЯТЬ САМУ
ВОЗМОЖНОСТЬ ТАКОЙ
ПРАКТИКИ У ПАРТНЕРА,
НЕОБХОДИМО УСВОИТЬ:
МЫ — НЕ ОДНО ЦЕЛОЕ.

Века запрета

«Античность относилась к мастурбации снисходительно, — рассказывает сексолог Игорь Кон. — В Греции и Риме для нее даже изготавливались специальные приспособления».

«Тем не менее латинское слово «мастурбация» имеет оттенок неодобрения, поскольку буквально означает «осквернение рукой». В Библии рассказывается, как Бог покарал Онана, изливавшего семя на землю (Бытие 38: 8–10). Некоторые исследователи считают, что имелась в виду не мастурбация, а прерванный половой акт. И все же этот сюжет послужил основанием для осуждения мастурбации церковью. В Древней Руси ее называли греческим словом «малакия» или славянским «рукоблудие» и приравнивали к вызыванию дьявола. Средневековая наука считала, что семя происходит из лимфы, а лимфу, в свою очередь, производит мозг. Отсюда делался вывод, что слишком ча-

стое семяизвержение истощает мозг и вызывает разные заболевания. Такой взгляд продержался до начала XX века. Постепенно отношение к мастурбации снова изменилось к лучшему. В творчестве писателей Серебряного века (А. И. Ремизов, Ф. А. Сологуб, А. А. Тиняков и др.) мастурбация эстетизируется. Философ Василий Розанов пишет: «Среди своих товарищей онанист — как арабская лошадь среди битюгов». Современная медицина не видит в мастурбации угрозы здоровью. Сегодня мастурбация рассматривается как средство сексуального самопознания и источник удовольствия. Который при этом не может стать равноценной заменой обычных сексуальных отношений».

И. К.

■ ■ ■ должен удовлетворять все наши ожидания, испытывать те же желания и хотеть тех же удовольствий, что и мы, причем в тот же момент. Но это невозможно!» Пара — союз двух разных личностей. И надо уметь принимать психологическую и физическую отдельность себя и своего партнера. Проститься с идеалом слияния. Даже в жизни самых благополучных пар бывают моменты, когда партнеру необходимо разобраться с собой без участия второй половины. 36-летняя Елена, волнуясь, рассказывает: «После рождения дочери моя чувственность стала совершенно иной. Я снова начала себя ласкать — а ведь не делала этого с тех пор, как шесть лет назад вышла замуж, — и это мне помогает вновь ощутить удовольствие. Но я отчего-то стыжусь себя и занимаюсь этим втайне от мужа — у меня ощущение, что я его обманываю».

Тайная жизнь

Внезапно узнать, что партнер занимается мастурбацией, — для многих это становится потрясением. Женщины в таких обстоятельствах особенно часто чувствуют себя униженными, воспринимают это как утрату желания по отношению к себе. «Им кажется, что такой способ самоудовлетворения мужа говорит об их сексуальной несостоятельности», — объясняет Инна Хамитова.

Мужчины, застав партнершу за самоудовлетворением, не ощущают такой угрозы для своей мужественности. И это понятно: женская мастурбация сосредоточена главным образом на клиторе, она не мепает коитусу, а, наоборот,

ВИД ЖЕНЩИНЫ, ЛАСКАЮЩЕЙ СЕБЯ, ДЛЯ МУЖЧИНЫ СТАНОВИТСЯ МОЩНЫМ АФРОДИЗИАКОМ.

может послужить любовной прелюдией. «Женщины способны на многократный оргазм, — говорит гинеколог Даниэль Фломенбом (Danièle Flaumenbaum), — поэтому мужчина может полагать, что женщина, которая ласкает себя, готовится его вновь принять. Кроме того, мужчинам редко выпадает случай так близко увидеть женские половые органы, они скрыты уже в силу своего расположения. Застичь свою любимую за мастурбацией — значит приоткрыть завесу ее тайны. А это, несомненно, возбуждает!»

Удовольствие для себя

Мастурбация необязательно играет роль предварительной ласки. Это отдельная сексуальная практика, которая существует сама по себе. «Аутоэротизм — удовольствие, не похожее ни на какое другое, — подчеркивает психотерапевт Филипп Брено (Philippe Brenot). — Это иная сексуальность, которая существует наряду с привычной. Эти два вида эротизма не конкурируют между собой». Ласкать себя — значит дарить себе минуты, которые принадлежат только тебе. «Это превосходное средство, чтобы расслабиться и почувствовать в себе уверенность», — считает Инна Хамитова. «Именно для этого ласкает себя маленький ребенок, — уточняет психоаналитик Бернар-Эли Торжман (Bernard-Élie Torgem). — У взрослого человека такие ласки выполняют и другие функции». Есть разные виды мастурбации, ■ ■ ■

■ и мы прибегаем к ним в разные моменты и периоды жизни. Одни ласки успокаивают и погружают в океан чувственности, другие возбуждают и уносят в царство фантазий. «Любой из этих вариантов может оказаться благотворным для пары, – поясняет Игорь Кон. –

Реакция женщины была естественной: она хотела превратить все в сексуальную игру, разделить удовольствие. Муж оказался не готов к этому. Он говорит, что партнерша «оказалась не на высоте», – так срабатывает психологический механизм проекции: свои чувства

смотреть, как другой ласкает себя, или узнавать, что он только что этим занимался, – это возбуждало, – рассказывает Анна. – Но со временем мы как-то незаметно отдалились друг от друга. И теперь совсем перестали заниматься сексом – каждый удовлетворяет себя сам». «В этом случае партнерские отношения становятся излишними, – комментирует Игорь Кон. – В длительной перспективе самоудовлетворение, как и всякая иная самодостаточность, обрекает человека на одиночество».

С точки зрения получаемого удовольствия мастурбация уступает обычному гетеросексуальному акту с близким партнером: именно он приносит наибольшее наслаждение, наибольшую разрядку. Идеальная сексуальность все же предполагает взаимность. Взрослая сексуальность – занятие для двоих. «Когда партнеры чаще мастурбируют, чем занимаются сексом, это значит, что в отношениях появилась проблема, – говорит Инна Хамитова. – Если мы ласкаем себя по несколько раз в день, это может указывать на сильную тревожность». В таком случае речь идет уже не о сексуальном желании. Об этом обязательно надо поговорить с партнером или даже психотерапевтом. Такая потребность в мастурбации может сообщить нам нечто иное о нас самих.

ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ, ЮЛИЯ ОРЕХОВА

* По результатам опросов, проведенных французским Национальным институтом здоровья и медицинских исследований (Inserm) в 2008–2010 годах, www.inserm.fr

** По данным Института сексологии, сексологии и судебно-медицинской психиатрии при Гамбургском университете (Германия), www.uk.de/institute/sexualforschung

В ИДЕАЛЕ ВЗРОСЛАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ ВСЕ ЖЕ ПРЕДПОЛАГАЕТ ВЗАИМНОСТЬ ПАРТНЕРОВ. ХОРОШИЙ СЕКС — ЭТО ЗАНЯТИЕ ДЛЯ ДВОИХ.

Они помогают каждому партнеру распознать свое наслаждение, что важно для успешного развития сексуальности». И кроме того, регулируют напряжение как у каждого партнера по отдельности, так и в паре, когда один хочет заняться сексом, а другой нет.

Чувство вины

То, что мы скрываем, может вызывать чувство вины не потому, что это что-то дурное, но только потому, что мы это скрываем. Особенно если в детстве нам запрещали иметь свои тайны. И когда нас «разоблачают», чувство вины усиливается. 35-летний Сергей рассказывает, как был застигнут супругой: «Она положила свою руку поверх моей, намереваясь продолжить сама вместо меня... Это было невыносимо. Я ее попросил остановиться, и мы больше об этом никогда не говорили. Я думаю, что она себя чувствует виноватой, как если бы она оказалась не на высоте. Хотя она здесь совершенно ни при чем».

«Она действительно ни при чем, – соглашается Инна Хамитова. –

он приписывает ей. Он оказался не готов пустить женщину в зону своей интимности».

Игорь Кон предлагает другой взгляд на эту ситуацию: «У многих женщин гипертрофировано чувство вины. В данном случае за этим стоит иллюзия, что «своего» мужчину нужно и можно иметь целиком, если это не получается, значит, ты виновата. Между тем большинству мужчин необходима какая-то степень свободы. Поэтому вторжение в эту сферу часто воспринимается как нарушение интимности и вызывает протест».

Повод задуматься

«Не стоит драматизировать, – говорит Инна Хамитова. – Не надо навязывать или запрещать себе какие-либо ласки. Почему бы просто не поиграть – если это остается игрой». Важно, чтобы мастурбация доставляла удовольствие. Повод задуматься появляется, если она становится единственным видом сексуальной жизни».

Анна и Михаил (38 и 40 лет) не подозревали, к чему может привести их новая игра. «Нам нравилось



Екатерина Сальникова –
театральный критик и культуролог,
старший научный сотрудник
Государственного института
искусствознания.

Галилео Галилей, выбравший жизнь

ЕГО ДАТЫ

15 февраля 1564: родился в Пизе, в семье обедневших аристократов. **1581:** изучал в Пизанском университете медицину. **1586:** первый труд Галилея «Маленькие гидростатические весы». **1592:** получил кафедру математики в Падуе. **1610:** опубликовал открытия, сделанные с помощью телескопа с 32-кратным увеличением. Переехал во Флоренцию. **23 марта 1611:** отправился в Рим донести новые научные данные до Римской коллегии. **25 февраля 1615:** официально обвинен в ереси. **1632:** опубликован главный труд Галилея «Диалоги о двух важнейших системах мира – Птолемеевой и Коперниковой», отрицающий библейские представления. **22 июня 1633:** Галилей публично отрекся от своих открытий и был заключен под домашний арест; позднее ослеп. **8 января 1642:** умер в своем поместье Арчетри близ Флоренции. **1737:** его прах перенесен в церковь Св. Креста во Флоренции и погребен рядом с Микеланджело.

Он не захотел всходить на костер инквизиции и потому публично отрекся от своих взглядов. Но его работы запустили механизмы смены эпох. Галилей доказал: научные открытия «закрывать» и отменить нельзя.

Великий астроном, математик и механик Галилео Галилей не только создал концепцию Вселенной, которая приблизила Европу к возникновению современной цивилизации. Он еще и сделал революционные идеи достоянием образованных людей своего времени, что тогда само по себе было научным подвигом. Блестящий ум и умение приобретать влиятельных друзей открывали Галилею путь в политику и предпринимательство. Но Галилей остался верен своему призванию – естественным наукам. Он был так поглощен исследованиями, что даже не удосужился заключить церковный брак и прожил всю жизнь с любимой женой Мариной Гамба вне «священных уз». Однако его отношения с ней, их сыном и двумя дочерьми были пронизаны искренностью и теплотой. Предшественник Галилея Николай Коперник, опасаясь инквизиции, рискнул опубликовать свои открытия

лишь перед смертью. Современник Галилея Джордано Бруно взорвался на костер, отстаивая научные истины. Галилей избрал другой путь: он предпочел остаться в живых ради истины, а не умереть за нее. Ведь долголетие исследователя позволяет науке выигрывать время у общества – оно проникается новыми идеями медленно, постепенно. Да и кто может осудить Галилея за жажду жизни? Тем более что отнять у него свободу мысли Ватикану было не под силу. Живя последние девять лет под домашним арестом, он продолжал изучать законы мироздания. Он всегда вел себя так, словно не сомневался в неизбежном торжестве своих взглядов. Так и вышло: в 1992 году папа римский Иоанн Павел II принес официальные извинения в адрес Галилео Галилея, согласившись с его правотой. Что такое три с половиной столетия перед лицом вечной Вселенной, законы которой изучал Галилей?



ОБ ЭТОМ

Галилео Галилей

«Избранные труды» (т. 1–2)
Наука, 1964.

Галилео Галилей

«Пробирных дел мастер»
Наука, 1987.

Борис Кузнецов

«Развитие физических идей
от Галилея до Эйнштейна
в свете современной науки»
Либроком, 2010.

«ПРИРОДА СНАЧАЛА
СОЗДАЛА ПО СВОЕМУ
УСМОТРЕНИЮ ВЕЩИ,
А ЗАТЕМ СОЗДАЛА
УМЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ,
СПОСОБНЫЕ ПОСТИГАТЬ
(И ТО С БОЛЬШИМ ТРУДОМ)
КОЕ-ЧТО В ЕЕ ТАЙНАХ».

Ключи к пониманию

Понять устройство

Подлинную задачу науки он видел в объяснении устройства вещей, будь то небесные светила или рукотворные механизмы. Любую истину Галилей проверял самостоятельно, не полагаясь на авторитеты. Так, до него все считали Млечный Путь небесной дорогой или рекой. Галилей же обнаружил, что Млечный Путь состоит из множества отдельных звезд. Галилею приписывают фразу «А все-таки она вертится!», которую он якобы сказал после вынужденного отречения. Главное слово здесь – «вертится». «Сам я считаю Землю особенно благородной и достойной удивления за те многие и весьма различные изменения, превращения, возникновения... которые непрерывно на ней происходят», – признавался Галилей. Не случайно именно он стал открывателем законов инерции и свободного падения, описал движение тела по наклонной плоскости и тела, брошенного под углом к горизонту. Он стоит у истоков нашей эры скоростей и бесконечных перемен.

Говорить ясно

Галилей верил, что можно изменить состояние умов, терпеливо приобщая противников к собственному видению мира. При этом он задался целью доказать неочевидное и пугающее: Земля вращается вокруг своей оси и вокруг Солнца. Но сложнейшие рассуждения он облек в форму беседы трех персонажей. Серьезный трактат до сих пор читается как детектив об устройстве мира. Соединять рассудок и эмоции, придавать сложному прозрачную ясность и логичность – кредо Галилея.

Влиять на умы

Принцип личного пиара у Галилея прост: познакомить со своим интеллектуальным продуктом как можно больше людей и молиться, чтобы среди них нашлись сторонники. Математик маркиз дель Монте, первый читатель первого труда Галилея, сделался и его первым покровителем. Вторым стал герцог Козимо II Медичи, в честь сыновей которого Галилей назвал спутники Юпитера. Дружба с папой Урбаном VIII помогла Галилею публиковать его революционные воззрения. Он рассылал телескопы влиятельным синьорам и дерзнул предложить епископам и самому папе посмотреть в телескоп. Комиссия при Ватикане не смогла устоять перед соблазном полюбоваться чудесами Вселенной. Запрещались труды Коперника и Галилея, но телескопы продолжали множиться в Европе, а астрономия сделалась модной. Так Галилей помог человечеству перешагнуть из Средневековья в Новое время.

Е. С.

Каждый месяц один из читателей Psychologies получает возможность встретиться с психотерапевтом Александром Бадхеном.

Их беседа записывается на диктофон: расшифровка дает возможность понять, что на самом деле происходит в кабинете психотерапевта.

В этом месяце на консультацию пришла Ольга.



«Меня пугает

АЛЕКСАНДР БАДХЕН –

психотерапевт, один из основателей Санкт-Петербургского Института психотерапии и консультирования «Гармония». Соавтор книги «Мастерство психологического консультирования» (Речь, 2006).

Александр Бадхен: Что побудило вас принять предложение Psychologies и согласиться на встречу?

Ольга: Я очень боюсь крыс. Очень. Я выросла на юге, у нас там крыс нет вообще. А переехав в Москву, я их постоянно вижу: то около магазина, то по дороге на работу, то рядом с домом. У меня есть

ощущение, что они преследуют меня. Прочитав на сайте журнала информацию, я поняла, что мне необходимо обратиться к специалисту.

А. Б.: А что значит, вы боитесь крыс? Чего именно вы боитесь?

Ольга: Не знаю... Понимаете, вот она пробегает, у меня мурашки по



мой страх»

Ольга, 24 года, врач-дефектолог

коже, я обязательно закричу, отпрыгну, могу даже заплакать. Когда я иду по улице, стараюсь не смотреть по сторонам, чтобы даже боковым зрением их не замечать. Но все равно регулярно вижу. Мне крысы снились стали: вот, например, во сне я глажу кошку, а потом смотрю – это крыса.

А. Б.: Что-то, казалось бы, совсем безопасное, во сне превращается в то, что вас пугает.

Ольга: Да. Но я ведь взрослый человек и понимаю, что она ничего не может мне сделать. Но с собой справиться не могу. И этот страх надолго внутри меня остается, хотя я и стараюсь его подавлять.

А. Б.: Можно ли сказать, что сейчас в вашей жизни есть много страха?

Ольга: Да. Я работаю недалеко от дома и знаю все места, где могу увидеть крыс. Я обхожу их стороной, каждый раз продумывая дорогу. Я и в подъезд одна не захожу. Жду, пока кто-нибудь первым зайдет, а я за ним. Выхожу точно ■■■

■ так же. До такой степени мне страшно.

А. Б.: Вы как-то стараетесь себя оберегать, ищите безопасные маршруты, чтобы избежать неприятных моментов?

Ольга: Да, это так.

А. Б.: Вы можете рассказать о себе?

Ольга: Мне 24 года. Уже год я живу в Москве, а до этого училась на педагога-дефектолога, на юге. Так получилось, что мне предложили здесь работу. Я написала проект о работе с детьми, имеющими задержки в развитии, и выиграла региональный конкурс. Меня пригласили на работу в Москву и даже обещали принять в институт: я хотела получить еще одно высшее образование. Но случился кризис, и с учебой пока не получилось. Зато устроилась личная жизнь: я вышла замуж и сейчас жду ребенка.

А. Б.: Вы встретили мужа в Москве?

Ольга: Да.

А. Б.: Казалось бы, неудача – вы не смогли продолжить учебу, но в то же время у вас интересная работа и вы встретили человека, который стал вам близок, ждете ребенка. А когда появился страх, о котором вы говорите?

Ольга: Через четыре месяца после переезда. Я тогда первый раз крысу увидела. Мы вечером гуляли с мужем. Вижу – кто-то бежит. И не поверила своим глазам: мне показалось, зверь величиной с кошку. Я тогда очень испугалась, закричала, расплакалась. Но осознала, что это действительно для меня стало проблемой, только месяца два назад. Я сама себе призналась: что-то не так. По телеви-



«КОГДА МЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ С МУЖЕМ, Я НАЧАЛА ЖИТЬ НЕ ТОЛЬКО РАБОТОЙ. ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ЧТО-ТО СОВСЕМ НОВОЕ И НЕОБЫЧНОЕ».

зору шла передача «В мире животных», в ней как раз про мир крыс рассказывали. Я старалась заставить себя смотреть на экран, но не смогла, у меня возник панический страх, такой же появляется и теперь каждый раз, когда я их вижу на улице.

А. Б.: А чего именно вы опасаетесь, когда видите крысу?

Ольга (после паузы): Меня пугает моя реакция: я совершенно не могу себя контролировать. И еще я людей пугаю: спокойно иду и вдруг начинаю визжать, подпрыгиваю.

А. Б.: Вам становится неловко?

Ольга: Да. Мне потом очень стыдно. И неприятно, ведь новый день опять начнется с того, что мне придется прилагать усилия, для того чтобы просто выйти из подъезда...

А. Б.: Получается, что крысы стали контролировать вашу жизнь.

Ольга: Да. Но я начала это понимать только два месяца назад.

А. Б.: Что произошло два месяца назад?

Ольга: Я впервые увидела их возле своего подъезда. А думала, что наш дом – это безопасное место.

А. Б.: И теперь этот страх, боязнь их вновь увидеть, сосредоточен вокруг вашего дома.

Ольга: Да, крысы словно патрулируют границы моего дома. Возможно, если бы мне нужно было ездить на метро или автобусе, я бы не так часто их видела. А так получается, что они меня преследуют.

А. Б.: Как вы это сами объясняете?

Ольга (неуверенно): Может быть, я в детстве чего-то испугалась? Я боялась собак, когда они собирались в стаю. До 18 лет я жила с родителями в деревне, и там в каждом дворе были собаки. Родители провожали меня в школу.

А. Б.: Рядом с ними вы чувствовали себя в безопасности?

Ольга: Да. Я, конечно, знала, что собаки могут укусить. Но такой паники, как сейчас, никогда не было.



Московский
государственный
университет
имени
М.В.Ломоносова

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Вечернее обучение для лиц
с высшим образованием

Психологическое консультирование и психодиагностика личности

Срок обучения – 2 года

Набор с 18 августа по 29 сентября

- ✓ индивидуальное консультирование и психотерапия;
- ✓ групповая психокоррекция и социально-психологический тренинг;
- ✓ семейное консультирование и психотерапия;
- ✓ психоанализ, глубинная психология личности;
- ✓ психокоррекция детско-родительских отношений;
- ✓ психология характера и личности;
- ✓ тестология и личностная психодиагностика;
- ✓ гештальт-терапия;
- ✓ поведенческая психотерапия;
- ✓ психодрама.

Мы научим вас разбираться в людях, в себе и выстраивать взаимоотношения с окружающими.

Организационная психология и управление персоналом

Срок обучения – 1 год

Набор с 18 августа по 29 сентября

- ✓ психология управления и руководства;
- ✓ управленческое и организационное консультирование;
- ✓ психология организационного развития;
- ✓ психология компетентного общения и основы конфликтологии;
- ✓ психодиагностика персонала;
- ✓ коммуникативные психотехники при переговорах и в командообразовании;
- ✓ психологические и организационные основы кадровой службы;
- ✓ юридические аспекты работы с персоналом;
- ✓ обучение и аттестация персонала;
- ✓ тренинг-менеджмент.

Оптимальное сочетание
теории и практики

Преподаватели высшей
квалификации

Москва, ул. Б.Никитская, 2
Тел. 629-7568, 642-1695

Обучение платное,
по окончании выдается
государственный диплом МГУ
о профессиональной
переподготовке,
дающий право работать
в сфере практической психологии

А. Б.: Скорее это был не страх, а ваши фантазии, вы представляли, что такое может случиться.

Ольга: Правда, собаки никогда меня не обижали. А поступив в университет, я уехала из дома, и страх прошел.

А. Б.: Я хочу заметить один момент. Вы, конечно, можете сказать, что так поступают многие люди, и все же: требуется большая смелость, для того чтобы уехать из родительского дома, уехать очень далеко и начать совсем новую, самостоятельную жизнь. Для этого требуются смелость и решительность. И вы это сделали. И я хочу вас спросить: вы переехали в Москву, насколько уверенно и стабильно вы здесь себя чувствуете? Если оставить на минуту крыс в покое?

Ольга: У меня такая же любимая работа, но появилась своя семья...

А. Б.: Что это событие привнесло в вашу жизнь?

Ольга: Новые заботы... Раньше у меня была только учеба. Я очень целеустремленный человек. Например, решила красный диплом получить – и получила... Начала работать – и быстро стала продвигаться. А здесь, когда мы познакомились с мужем, я начала жить не только работой. Для меня это что-то совсем новое и необычное.

А. Б.: И что это добавило или убавило в жизни?

Ольга: Добавило, наверное, радости, праздности. Я начала понимать, что кроме работы есть что-то еще. Я всегда считала, что буду делать карьеру, писать проекты, реализовывать их, работать с детьми, которых очень люблю, и что семья мне особо не нужна. И вдруг я поняла, что работа – это не самое

важное. Но одновременно я очень переживаю, что все в работе остановилось, что я гуляю по вечерам, а не сижу над проектом, не читаю книги.

А. Б.: То есть гулять по вечерам, вместо того чтобы читать или работать над проектом, – это что-то новое и необычное?

Ольга: Да. Я начала раньше уходить с работы. Прогуливала в каком-то смысле: днем уходила по рабочим делам, быстро все делала и вместо того, чтобы вернуться, шла с мужем гулять.

А. Б.: А как вы сами к этому относитесь?

Ольга: Я и сейчас ругаю себя. Постоянно присутствует мысль: я теперь живу с любимым человеком, в таком прекрасном городе, но моя работа остановилась. Мои разработки, мои планы...

А. Б.: То есть перемены вам даются непросто? Что-то внутри вас не соглашается с ними.

Ольга: Да. А теперь еще и моя беременность...

А. Б.: Есть любимый человек, вы ждете ребенка... Но в то же время остается вопрос: как же мои проекты, мои планы? Я обратил внимание, что ваши страхи, связанные с крысами, появляются, когда вы гуляете.

Ольга: Да.

А. Б.: Вы сказали, что гуляете по вечерам с мужем, вместо того чтобы заниматься любимой работой. Могут ли ваши страхи быть с этим связаны?

Ольга: Я об этом не думала. Моя профессиональная жизнь очень быстро развивалась: проекты, благотворительные акции... Я как-то сразу профессионально нашла ■■■

■ себя, начала делать карьеру, хотя еще училась в институте...

А. Б.: Я хочу задать вам вопрос. А как вы узнаете, что больше не боитесь крыс?

Ольга: Наверное, увидев их...

А. Б.: Вы сейчас посмотрели на пол.

Ольга: Да, а вдруг выбежит... Если бы она там сидела в клетке, а я бы спокойно на нее посмотрела, вот тогда я поняла бы, что больше не боюсь.

А. Б.: Вы продолжаете все время смотреть туда. Что вы представляете, расскажите, пожалуйста.

Ольга: Клетка как у попугая. И там она сидит, такая большая и черная. А клетка почему-то маленькая. Крысе неудобно, ее зажали.

А. Б.: Что с вами происходит, когда вы это мне рассказываете?

Ольга: Я понимаю, что всего этого нет.

А. Б.: Конечно, это ваше воображение.

Ольга: Но все-таки я немного дрожу. Но я не закричала бы.

А. Б.: Как вы себя чувствуете?

Ольга: Я спокойна. Мне не страшно.

А. Б.: Еще одно наблюдение, которым я хочу с вами поделиться. Очень часто наши опасения, казалось бы, направленные на какие-то внешние объекты, на самом деле связаны с контекстом нашей жизни и имеют психологический смысл. Они вращаются вокруг чего-то очень для нас значимого. И я подумал, что можно взглянуть на ваши страхи с этой точки зрения. Вы сказали, что в вашей жизни многое поменялось в связи с замужеством, беременностью. И нарушило ваши давно продуманные планы в отношении карьеры, проектов, которые были вам доро-

Через месяц

Ольга: Я не ожидала, что встреча с психотерапевтом мне так поможет. Мой страх почти прошел: крысы, которых я так боялась, будто превратились в обычных мышей. А главное, появилась уверенность, что дальше я справлюсь сама. Терапевт открыл мне, что все дело вовсе не в них. Он сказал то, что просто не приходило мне в голову: страх как-то может быть связан с изменениями, происходящими в моей жизни. И еще о том, что я должна без угрызений совести, спокойно их принять. Да, существует работа, связанные с ней планы, но существует в жизни и еще что-то. У меня теперь есть муж, скоро я стану мамой, и это не менее важно. Меня эти его слова словно зацепили, и я начала самостоятельно обдумывать свою проблему и продолжаю сейчас работать над собой: смотрю передачи, читаю. Я с удовольствием прошла бы еще несколько сеансов, но, к сожалению, у меня сейчас нет такой возможности.

Александр Бадхен: Жизнь Ольги стремительно меняется: новые события отвлекают ее от проектов, книг, она переживает, что «все в работе остановилось». И тогда возникает страх. Да еще в необычной форме – страх крыс. Но образы наших страхов зачастую метафоричны. Некоторые перемены в жизни бывает принять нелегко, даже если ты решительный и целеустремленный человек. Какая-то часть нашей души может быть не готова к ним, и тогда внутреннее противоречие заявляет о себе. В данном случае в форме страха. У нас была только одна встреча, и она, я надеюсь, дала Ольге возможность взглянуть на свою жизнь по-новому.

ги и ценны. И у вас самой внутри себя нет однозначного отношения к этому. Вы и ругаете себя, и корите, как-то вам беспокойно. Что вы думаете делать дальше?

Ольга: Буду как-то бороться со своим страхом.

А. Б.: Вы сегодня сделали очень важный шаг: смотрели на воображаемую крысу и не закричали.

Ольга (улыбается): Да, я ее так живо представила и не испугалась. Может, это не так уж и страшно? Может быть, не крысы виноваты, а есть что-то внутри меня. Этот страх как-то связан с тем, что мне приходится делать выбор между работой и семьей. (После паузы.) И это меня действительно пугает.

А. Б.: Кажется, сейчас это одно из главных беспокойств в вашей жизни. В ней сейчас так много перемен, требующих внутренней работы, интеграции.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА РАТНЕР

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 (в сокращении) опубликована в журнале. Мы гарантируем анонимность: все личные сведения будут изменены. Отправляйте, пожалуйста, ваш рассказ и вопросы в редакцию.



Ричард Нисбетт (Richard Nisbett) – почетный профессор Мичиганского университета (США), крупнейший современный социальный психолог. В России опубликована его книга «Человек и ситуация. Уроки социальной психологии» (в соавторстве с Ли Россом, Аспект Пресс, 1999).

Трава, корова, курица

На Западе и на Востоке за тысячи лет сложились два разных способа осмысления мира. Это показы-

вают многочисленные исследования, в том числе такой маленький тест. Представьте себе курицу, корову и траву. Один из этих предметов лиш- ний. Пожалуйста, подумайте, какой именно. Вы исключили курицу, пото- му что корова ест траву, а курица ни при чем? Или траву, потому что трава относится к флоре, а корова и курица к фауне? В первом случае у вас вос- точный (холистский) тип мышления: вас интересует взаимодействие объ- ектов. Восточное мышление не выде- ляет объект из поля и опирается на опыт, а не на логику. Во втором – западный (аналитический): вы выде- ляете объект, а затем интересуетесь его свойствами.

Гипотеза о двух типах мышления воз- никла в ходе сравнения двух высоко- развитых культур – Древнего Китая и Древней Греции. У древних греков повседневная жизнь была пропитана чувством выбора и отсутствием соци- альных ограничений, а обычные люди развили в себе такое чувство личного влияния на события, которое не име- ет аналогов ни в одной древней ци- вилизации. Китайцы представляли собой полную противоположность грекам. Там поведение индивида определялось ожиданиями группы. Китайское общество заставляло чело- века очень сильно чувствовать себя

частичкой огромного, сложного и в целом доброжелательного организма и предписывало стремиться в первую очередь к внутригрупповой гармонии. Недавно мы решили сравнить совре-

НА ЗАПАДЕ ПРЯМО ЗАЯВЛЯЮТ О НЕСОГЛАСИИ С СОБЕСЕДНИКОМ. НО, ПОСПОРИВ, МОГУТ СПОКОЙНО ОТПРАВИТЬСЯ ОБЕДАТЬ ВМЕСТЕ.

менных людей, выросших в общес- тах, находящихся под влиянием древ- ней китайской мысли, с людьми, вы- росшими в обществах, сложившихся под влиянием древнегреческой тра- диции. Оказалось, что различия меж- ду Древними Грецией и Китаем вос- производятся и среди современных людей! Вот один из экспериментов, который это подтверждает. Участни- кам показывали виртуальный аквари- ум на мониторе и фиксировали дви- жение глаз во время разглядывания изображения. Американцы выделяли самый крупный объект: «Три большие рыбы с розовыми плавниками плывут налево». Японцы отмечали цвет воды, описывали камни и ракушки на дне и среди прочего – плывущих рыб. Для них окружение было не менее важно, чем центральный объект.

Эти различия в восприятии отражают- ся и в социальных предпочтениях. Азиаты склонны к коллективизму, американцы – к индивидуализму.

В случае противоречий на Востоке скорее решат, что верно и то и другое: открыто выразить несогласие – значит нажать себе врага. На Западе без ко- лебаний спорят с собеседником,

а после дискуссии могут преспокойно отправиться вместе обедать. При обще- щении с младенцами американские матери обращают их внимание на различные предметы, а китайки – на ближайшее окружение. Специаль- ных исследований на материале России не проводилось. Но те нем- нogie данные, которыми мы распо- лагаем, показывают, что Россия бли- же к Азии. Так ли это? Вернемся к корове, траве и курице. Как вы от- ветили на этот вопрос?*

* Из выступления на Международном симпозиуме «Культура, культурные изменения и экономиче- ское развитие», Москва, 24–26 мая 2010 года.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Тодд Кашдан, Филип Зимбардо, Марина Егорова, Давид Фонкинос, Илона Бонивелл... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

Ваш портрет глазами Psychologies

Перед вами – вторая часть теста, который мы подготовили для вас, наших друзей и читателей, к 5-летию Psychologies*. Сегодня, ответив на 21 вопрос, вы сможете узнать, как именно ваши желания влияют на качество вашей жизни. Весь тест состоит из пяти последовательных частей: продолжение вы найдете в следующем номере Psychologies. Те из вас, кто отметит свои результаты тестов в специальных открытках (которые прилагаются к каждой части теста), 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 вашим личным психологическим профилем и рекомендациями экспертов. Надеемся, они помогут вам найти себя и жить лучше!

Psychologies

* Тест № 1 см. в Psychologies, 2010, № 52.

ТЕСТ № 2

Подготовили психологи Екатерина Орел, Евгений Осин.

Определите свои приоритеты

К чему мы стремимся, на что надеемся, чему придаем особое значение? Чтобы быть довольными жизнью, нам стоит позаботиться о том, чтобы верно расставить свои приоритеты.

Стремление к славе или богатству, жажда публичного признания, желание обрести близкого человека или помогать другим людям, стремление расти и развиваться как личность... Какими бы разными ни были наши приоритеты, как правило, их можно разделить на две группы: **внешние и внутренние**. Реализация первых зависит от внешних по отношению к нам обстоятельств или других людей. Ведь чтобы нами восхищались, нужны те, кто будет испытывать восхи-



ТЕ, КТО ДОБИВАЕТСЯ ЦЕЛИ, ИСПОЛЬЗУЯ РЕСУРСЫ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ, ОКАЗЫВАЮТСЯ ЧАЩЕ УДОВЛЕТВОРЕННЫ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ.

шение. Чтобы ощущать себя красивым, нужны те, кто будет ценить нашу красоту. Чтобы быть богатым, нужны деньги – и неважно, заработаем мы их или они достанутся нам без особого труда, к примеру как наследство или выигрыш в лотерею.

Внутренние приоритеты предполагают, что мы добиваемся наших целей, используя ресурсы своей личности. Отношения с другими людьми возникают у каждого из нас. А станут ли они по-настоящему близкими, зависит от того, что и сколько каждый из партнеров

захочет в них вложить. Помощь другим также предполагает, что мы отдаем часть себя на благо нуждающимся. И наконец, личностный рост происходит за счет нашей собственной активности – и никакие деньги или обещания всемирной славы не заставят нас развиваться, если мы не будем стремиться к этому. Зачем вообще нужно разделять приоритеты на внешние и вну-

тренние? Дело в том, что предпочтение того или иного типа стремлений тесно связано с нашим ощущением общей удовлетворенности своей жизнью и ожиданиями от будущего. Те, кто выбирает красивую внешнюю оболочку, чаще оказываются не удовлетворены результатом. Такие люди, добиваясь определенного уровня дохода, славы, красоты, о которых они мечтали, часто обнаруживают, ■■■

■ что желанное чувство удовлетворения так и не наступило. Они пытаются найти его, ставя перед собой все более высокие планки, но достижение каждой новой ступени все равно не оправдывает их ожиданий.

Те, кто выбирает противоположный, внутренний полюс стремлений, чаще оказываются удовлетворены своей жизнью и тем, чего им удалось добиться. Это связано с пониманием того, что они сделали все от них зависящее, чтобы добиться поставленных целей. Удовлетворение от того, что человек достиг своих внутренних стремлений, обычно становится для него адекватной наградой за вложенные усилия.

Именно пересмотр приоритетов и смена направления с «внешнего» на «внутреннее» лежат в основе многочисленных историй о поиске себя и обретении внутренней гармонии.

Вопросы этого теста помогут вам осознать, какие цели в действительности стоят за вашими поступками. Старайтесь отвечать на каждый вопрос искренне и не думать о том, как это может выглядеть в глазах других людей. Ведь речь идет о вашем индивидуальном выборе.

Чтобы помочь вам понять, что значимо именно для вас, в тесте мы приводим примеры разнообразных жизненных целей и предлагаем вам ответить, насколько каждая из них важна лично для вас.

Оцените, насколько значима для вас каждая из следующих целей, по шкале из 7 баллов.

Совсем не важна		Умеренно важна			Очень важна	
1	2	3	4	5	6	7

	Жизненные цели	Ответы
1	Быть очень состоятельным человеком	
2	Развиваться как личность и учиться новому	
3	Иметь хороших друзей, на которых можно положиться	
4	Работать ради улучшения общества	
5	Иметь хорошее здоровье	
6	Добиться того, чтобы окружающие отмечали, как привлекательно я выгляжу	
7	Бескорыстно помогать людям, которые в этом нуждаются	
8	Быть успешным в финансовом плане	
9	Самостоятельно выбирать то, чем заниматься, а не плыть по течению	
10	Стать знаменитым	
11	Иметь надежные близкие отношения	
12	Быть довольным своей физической формой	
13	Следовать моде в одежде и причесе	
14	Знать и принимать себя таким, какой я есть	
15	Быть известным, часто встречать упоминание своего имени в средствах массовой информации	
16	Чувствовать, что есть люди, которые действительно меня любят и которых люблю я	
17	Помогать окружающим улучшать их жизнь	
18	Иметь достаточно денег, чтобы покупать то, что хочется	
19	Видеть, что мной восхищаются многие люди	
20	Иметь внешность, которую окружающие находят привлекательной	
21	Вести здоровый образ жизни	



РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

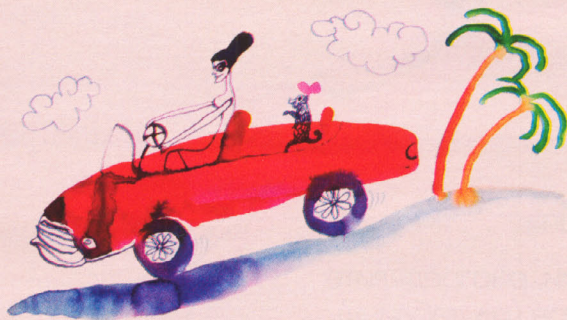
Подсчитайте свои результаты в два этапа.

1. Сначала, в соответствии с вопросами, распределите свои ответы по категориям приоритетов (см. таблицу) и сложите баллы в каждой из них.

Приоритеты	Номер вопроса	Отмеченные баллы	Сумма баллов
Финансовый успех	1, 8, 18		
Внешний вид	6, 13, 20		
Здоровье	5, 12, 21		
Слава	10, 15, 19		
Личностный рост	2, 9, 14		
Помощь людям	4, 7, 17		
Близкие отношения	3, 11, 16		

2. Затем подсчитайте сумму баллов по двум группам приоритетов – внешних и внутренних.

Внешние приоритеты	Сумма баллов	Внутренние приоритеты	Сумма баллов
Финансовый успех		Личностный рост	
Внешний вид		Помощь людям	
Здоровье		Близкие отношения	
Слава		Итого:	
Итого:			



Больше **внешних** приоритетов: красивая форма

Ваши устремления ориентированы скорее вовне, нежели вовнутрь. Для вас важно, как вы выглядите в глазах окружающих, вам необходимо получать от них подтверждение того, что вы успешны, что состоялись как личность. Подобная ориентация на окружающих, скорее всего, позволяет вам поддерживать высокое качество жизни. Вы понимаете толк в хороших вещах и знаете им цену. Для вас важно, чтобы ваши поступки были оценены окружающими. Известность, пусть даже и в узких кругах, помимо укрепления вашей самооценки дает вам и массу преимуществ в налаживании социальных контактов. Словом, ваш конек – создание привлекательной формы. Однако попробуйте представить себе, что будет, если ваше окружение вдруг изменится. Будут ли новые люди ценить вас так же? И как вы будете относиться к себе, если изменятся оценки других? Вероятно, не случайно понятия формы и содержания часто противопоставляются. Нередко в погоне за красивой оболочкой мы рискуем потерять свой внутренний стержень. А ведь он позволяет нам оценивать все, что с нами происходит, с позиций того, что нужно именно нам. И совершать свой собственный выбор, не зависящий от мнения других людей, от соображений статусного характера. Если вы уверены, что ваше отношение к себе, ваши цели, ваши приоритеты не изменятся от того, что вы попадете в другое окружение, вы на правильном пути. А если вы сомневаетесь в этом, задумайтесь: что из созданной вами прекрасной формы действительно ваше?

Больше **внутренних** приоритетов: богатое содержание

У вас преобладают внутренние приоритеты: ваши стремления в значительной мере направлены на само-совершенствование, на развитие вашей личности. Считается, что именно реализация таких потребностей позволяет человеку полнее ощущать смысл своей жизни, получать удовольствие от того, чем он живет и что делает. Таким людям свойственно во всем опираться на свою собственную систему ценностей и убеждений, и это делает их сильными перед лицом обстоятельств и независимыми от мнения окружающих. Говоря языком науки, это самоактуализирующиеся личности. Однако и здесь не стоит впадать в крайности. Американский психолог Абрахам Маслоу, создатель психологической концепции самоактуализации, писал, что она не может быть самоцелью. Нельзя достичь полной гармонии, если главное в жизни – это собственный личностный рост. Он доставляет нам настоящие удовольствие и радость только тогда, когда сопутствует покорению других вершин – в сфере нашей профессии, в общественной и семейной жизни. Поэтому в погоне за богатством своего внутреннего мира не стоит забывать и о том, как вы выглядите. Настоящая гармония возможна только тогда, когда внутреннему содержанию сопутствуют достойные его внешние проявления.





ТЕСТ № 2

Определите **свои приоритеты**

**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!

«Я делаю все с удовольствием»



«Мечтать в Петербурге»

«Я очень люблю Санкт-Петербург. Мне нравится здесь грустить, философствовать, мечтать... Здесь совсем другой ритм, не такой стремительный, как в Москве. Можно бродить не торопясь, без особой цели. И становится спокойнее, умиротвореннее. Весь груз повседневных забот, кажется, уносит течение Невы... Серый гранит набережных, строгость архитектурных ансамблей, низкое небо – все это настраивает на философский лад, позволяет вести диалог с собой...»

В жизни она из тех, кого называют цельной натурой. А на экране Ольга Кабо выбирает разные жанры: в новом сезоне будет детектив, семейная драма, историческая картина... Актриса листает альбом с личными фото и комментирует самое важное.



«Иначе быть не могло»

«Наша встреча произошла по счастливой случайности. И я, и Николай в тот день не могли припарковать машины в удобном месте, и обоим пришлось добираться пешком. Мы встретились глазами, улыбнулись друг другу – это была любовь с первого взгляда. А дальше события развивались стремительно: предложение руки и сердца, знакомство с родителями, я не успела задуматься, как вдруг оказалась перед алтарем... Вот уже полтора года мы вместе и, конечно, теперь уверены, что по-иному и быть не могло!»

ФОТО: ГЕННАДИЙ КАПАШНИК, ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА



ЕЩЕ О ТВОРЧЕСТВЕ

ОЛЬГЕ КАБО 42 ГОДА.

Актриса театра и кино.

Заслуженная артистка России. Член Ассоциации каскадеров России. Окончила актерский факультет ВГИКа (мастерская Сергея Бондарчука и Ирины Скобцевой). Снялась в более чем 70 фильмах. Роли в спектаклях Театра им. Моссовета: «Учитель танцев», «Мораль пани Дульской», «Серебряный век», «Сирано де Бержерак»... Премьерный спектакль «Веер леди Уиндериер» (12 сентября, Театр киноактера).



«Заглянуть за полотно»

«Этот подлинный рисунок Альфонса Мухи (эскиз плаката «Моравские учительницы») – подарок мужа на первый месяц нашей свадьбы. Муха – один из моих любимых художников: обворожительные женщины, текущие ткани, неуловимые сказочные лики... Его искусство необычайно образно, поэтично и театрально. Мне всегда хотелось заглянуть по ту сторону полотна, побывать в фантазийном мире его символов и живописных орнаментов».

Кто я?

«Я человек. Женщина. Дочь. Мать. Жена. Только в единстве всех этих лиц я чувствую себя гармонично. Если убрать хотя бы одну грань, наверное, я уже не буду собой. Все эти ипостаси дарят мне силы и заряжают потрясающей энергией. Я труженица и ужасная лентяйка. Могу круглосуточно работать: как гиперответственный человек я катастрофически боюсь кого-то подвести. Могу играть спектакль с температурой 40, могу сниматься раздетая на морозе, могу глупо рисковать, не задумываясь о последствиях... Но если выдается свободное время, могу проспать все на свете, задернув шторы и отключив телефоны. Главное для меня – все, что делаю, делать с удовольствием. И ни о чем не жалеть! А еще в моей настоящей жизни оставаться собой, не гримировать душу, жить вне экранных и сценических образов. И не терять чувства юмора».



«Вспоминаю детство»

«Первые пять лет своей жизни я провела на Урале. Родители были очень заняты (папа – дипломат, мама работала на телевидении) и отправили меня к маминной маме, в деревню Нейво-Шайтанка. Бабушка Маша научила меня доить корову, обрезать усы у клубники, окучивать картошку. Мы вели тихую, почти затворническую жизнь. В пять лет родители забрали меня в Москву, и я не сразу смирилась с этим мегаполисом. Я катастрофически боялась людей, была очень замкнутым ребенком. Когда к нам приходили гости, я пряталась от них за портьерой и могла провести в своем укрытии целый вечер. Родителям пришлось потрудиться, прежде чем я стала коммуникабельной девочкой! Они научили меня общаться и по возможности не конфликтовать с людьми, жить в обществе, но при этом не терять себя. Я им бесконечно благодарна. Но теперь я все больше ценю уединение, когда можно сделать паузу, разобраться в себе... и вспомнить детство».

«Чувствую связь времен»

«На мое 25-летие родители подарили мне семейную реликвию – часы моей бабушки, папиной мамы, выпущенные в 40-х или 50-х годах. Я не сразу смогла найти им применение, как-то они не вписывались в сегодняшнюю жизнь. И вот в Театре Моссовета мы выпускали спектакль «Серебряный век» по пьесе Михаила Рошина, действие которого происходит в 49-м году. В это жестокое время доносов и арестов моя героиня Кира Августовна цитирует возлюбленному строки из запрещенных, но любимых ею произведений Ахматовой, Гумилева, Цветаевой. Киру арестовывают... У моей бабушки Марины тоже непростая судьба – она была объявлена врагом народа и отправлена в ссылку...

И я подумала, что именно в этой роли на моем запястье должны быть бабушкины часы. Эта маленькая деталь очень важна для меня, она сближает с героиней, помогает ощутить ритм и пульс тех тяжелых послевоенных лет».



«Люблю возвращаться домой»

«Мой дом – это мой мир, единственное место, где можно быть слабой, хрупкой... чувствовать себя просто женщиной! Удивительно, по мере приближения к дому даже сердцебиение успокаивается, настраиваясь на мирный лад. Аромат дома всегда сопровождает меня в поездках, напоминая о том, что меня ждут... Когда я жила с родителями, мама никогда не ложилась спать до моего прихода. Мы пили чай,

говорили, и я словно заново проживала уходящий день. Это было традицией. А теперь уже мы с дочкой обязательно шепчемся перед сном, и она доверяет мне свои детские секреты».



ЗАПИСАЛА НАТАЛЬЯ ЛАЗАРЕВА

Перестанем давить на наших детей!

Мы их очень любим и очень беспокоимся за их будущее. Мы тратим много усилий и средств, чтобы дать им все шансы в непростом взрослом мире.

Но не слишком ли тяжело наши ожидания и страхи давят на их плечи? Как им помочь, не превращая детей в заложников наших тревог?

Учителя, школьные психологи, семейные психотерапевты констатируют: наши дети все раньше и все сильнее ощущают стресс, связанный со школьными успехами. Не просто учиться, но и посещать факультативы, каждое задание выполнять на «отлично» — наши дети живут в постоянном напряжении. Родители это осознают: 31% из них считает, что школа провоцирует стресс у ребенка, 52% говорят о том, что сами испытывают

стресс из-за его школьных оценок*. Косвенно это подтверждает и огромный спрос на дополнительные занятия (частные уроки) по самым разным предметам. «Наиболее остро реагируют на стресс успешные школьники, — рассказывает психолог, профессор МГУ Андрей Подольский. — Мы провели исследование среди учеников 7, 9 и 11-х классов общеобразовательной школы и гимназии с углубленным изучением нескольких предметов и выяснили, что самое тяжелое эмо-

циональное состояние переживали гимназистки 11-го класса. Несмотря на хорошую подготовку, они испытывали постоянный страх не оправдать ожиданий взрослых». С одной стороны — требования родителей, с другой — школьная система оценок, которая давит на самолюбие и побуждает ребенка вступать в изнурительное соперничество. Многих родителей заворачивают формальные показатели успеха, и они начинают «болеть» за своего ребенка, словно тот участвует в забеге. И тогда страх неудачи, напряжение не покидают его и дома.

Весомые страхи

Бесцеремонно вмешиваясь в личное пространство ребенка, жестко контролируя каждый его шаг, принуждая, угрожая, подкупая или наказывая его — словом, как умеют, родители давят на своих детей. «Многие уверены: если указывать ребенку на его недостатки и недоработки, то он будет стремиться их исправить, — рассказывает школьный психолог Наталья



Под грузом
родительских
тревог они теряют
веру в себя.

Евсикова. – Но получается по-другому: дети все больше сомневаются в своих силах, чувствуют себя виноватыми и очень быстро перестают себе доверять». Но почему мы часто ведем себя именно так? «Жесткое (давящее) поведение отражает прежде всего собственные страхи и тревоги родителей, боязнь, что у них не хватит времени, сил и способностей для воспитания, – говорит психолог. – Взрослые не уверены в том, что будет завтра (с их работой, семьей и стра-

«РОДИТЕЛИ ВСЕ ЧАЩЕ СТАНОВЯТСЯ ТЕМИ, КОГО ДЕТЯМ ПРИХОДИТСЯ УСПОКАИВАТЬ, ИЛИ ЖЕ ТЕМИ, КОМУ НУЖНО УГОЖДАТЬ».

ной), и поэтому сегодня стараются впрок. И перестают быть союзником ребенка, а становятся теми, кого нужно успокаивать или кому нужно угождать».

На такую ситуацию дети реагируют по-разному, в зависимости от характера и типа нервной системы.

«Некоторые протестуют, становятся агрессивными, – продолжает Наталья Евсикова. – Могут совсем забросить учебу: зачем усердствовать, если ими все равно всегда недовольны? Другие, наоборот, стараются изо всех сил. Но быстро истощаются, становятся ■■■

III обидчивыми или капризными, иногда начинают много болеть». Как этого избежать, оставаться твердым и последовательным, не разрушая личность ребенка? «Прежде всего нужно отличать давящее поведение от требовательного, — объясняет Наталья Евсикова. — А для этого родителям надо понять, что они чувствуют, когда общаются с ребенком». Раздражение, гнев, досада или обида вызывают мгновенную (защитную) реакцию — то есть мы давим на ребенка, добиваясь от него беспрекословного выполнения наших правил и запретов. «Требовательность же возникает с ясным пониманием приоритетов, — продолжает Наталья Евсикова. — И тогда главным для нас становятся не оценки, а лояльность и активность ребенка. Быть требовательным — значит постоянно поощрять его в движении вперед, учитывая как сильные, так и слабые стороны характера. Наблюдать за его развитием, поддерживать и защищать его, когда он в этом нуждается, и радоваться вместе с ним, когда он приобретает новые знания и навыки».

ОЛЬГА СУЛЬЧИНСКАЯ

* Опрос проведен Французской социологической службой CSA для Европейской ассоциации родителей школьников (Arel) в феврале 2009 года.

www.psychologies.ru
ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ВОПРОСЫ!
 Что делать, если его школьные дела мне неинтересны? Как ему доверять, если он меня все время подводит? Школьный психолог Наталья Евсикова ответит на ваши вопросы на нашем сайте во вторник 21 сентября с 14 до 16 часов.

ИНТЕРВЬЮ с Сергеем Казарновским



Сергей Казарновский — директор знаменитой московской школы «Класс-центр» (www.klass-center.ru), где помимо обычных предметов изучают музыку и ставят спектакли. Девиз школы — «Не только знать, но и чувствовать».

«Воспитывать ребенка, не умаляя его достоинства»

Это особенно важно, считает учитель Сергей Казарновский, потому что **воспитание и обучение всегда в определенной мере связаны с принуждением.**

■ **Psychologies:** Что заставляет родителей давить на ребенка?

■ **Сергей Казарновский:** Чувство неопределенности: школьные программы постоянно меняются, родителям и детям то и дело приходится перестраиваться, приспосабливаться к новым требованиям. Неясно, как ребенок будет учиться, какими будут выпускные экзамены, какими — вступительные. Все может поменяться в любой момент, в том числе среди учебного года. Кроме того, у нас в России особое отношение к образованию. Европейцы понимают, что этот процесс продолжается в течение всей жизни. А нам кажется, что он заканчивается с получением аттестата, диплома. Поэтому и цена этих «корочек» совершенно иная. И для родителей, и для детей, и для учителей.

у ребенка, и о нем надо помнить, беречь его. Когда мы давим на ребенка, мы унижаем его достоинство. Единственный способ конструктивного общения с ребенком — это относиться к нему с уважением. Понимая при этом, что процесс воспитания и обучения всегда в какой-то мере связан с принуждением. Вопрос в том, как воспитывать, не умаляя достоинства своего ребенка, — его надо задавать себе постоянно.

Как понять, что мы делаем что-то не то, что пора остановиться?

■ Нельзя быть чрезмерными. Рефери в боксе состояние грогги определяет по глазам: боксер может даже не упасть, но он «поплыл», и рефери это видит. Мы должны видеть по ребенку, «поплыл» ли он. Раз нет единственного правильного ответа для всех ситуаций, родительская интуиция должна быть настроена на ребенка. Только так можно почувствовать момент, когда пора остановиться.

В чем разница между требовательностью и давлением?

■ В отношении к чувству собственного достоинства. Оно есть у родителей, и его нельзя терять. Оно есть



Нужно ли помогать ему с домашними заданиями?

■ Конечно. Но только в том случае, если родителям это интересно – тогда домашнее задание станет еще одним прекрасным поводом для общения. Так ребенок выучит и то, что ему рассказали на уроке, и еще научится чему-то у своих родителей, что-то получит от них. И это очень хорошо – это и есть процесс общей жизни.

А как относиться к оценкам?

■ Спокойно, понимая, что три отметки «три», «четыре» и «пять», которые у нас существуют, не отражают всех способностей и достижений ребенка. Для одного 10 ошибок – это провал. Для другого сделать всего 10 ошибок вместо прежних 20 – невероятный успех. Но оценку они получают одну и ту же. Справедливо это? Нет, конечно. В реальности люди не делятся на «хорошистов», «отличников» и «троечников» – и со временем жизнь покажет, кто чего стоит на самом деле.

Когда нужно проявить требовательность?

■ Когда ваши требования ясны, обоснованны и известны ребенку зара-

Нам стоит помнить, что учиться им предстоит на протяжении всей жизни.

child я ставил в Америке спектакль с участием детей из разных стран. Был устроен детский лагерь: еда, лесное озеро, репетиции. Приезжая туда, каждый ребенок подписывал обязательство, а там был пункт о том, что он не будет пить, курить и заниматься сексом. Подросткам было лет 14, так что по закону им и так нельзя пить и курить. Но они ставили свою подпись, то есть брали на себя ответственность, соглашались с тем, что это им по силам, они обязуются этого не делать. В противном случае их должны исключить из проекта. Спустя несколько дней один из наших мальчиков был замечен курящим. Но ведь он обещал этого не делать! Меня вызвал директор лагеря и сказал, что я должен его отправить в Москву. Это был 89-й год... Как? На какие деньги?! Я пытал-

не может уехать, но он будет жить отдельно и будет отстранен от участия в репетициях. Так и воспитывается ответственность – когда твое слово что-то значит.

Можно ли представить себе портрет идеальных родителей?

■ Если допустить, что идеальные родители существуют, это могут быть такие взрослые, которые живут вместе с ребенком, любят его, вместе с ним смотрят на мир и размышляют, делают вместе что-то, что им самим интересно. Потому что когда человек делает то, что ему нравится, то и тем, кто рядом, тоже в этом хочется участвовать. И эти взрослые не навязывают ребенку ни своих представлений, ни правил. Волчица учит своего волчонка: «Кусай как я». Но когда человек учит своего ребенка «Думай как я», это преступление. И еще они не врут. Потому что дети это сразу чувствуют, с ними нельзя фальшивить. Мы для детей – боги. Помните у Стругацких – «Трудно быть богом»?* О том, что хорошо и что плохо, дети впервые узнают от нас. И за все, что мы говорим, мы несем перед ними ответственность.

подготовила ольга скульчинская

«ОНИ ЖИВУТ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ: СМОТРЯТ НА МИР, РАЗМЫШЛЯЮТ И ВМЕСТЕ С НИМ ДЕЛАЮТ ТО, ЧТО ИНТЕРЕСНО И ИМ САМИМ».

нее. Когда установлен взаимный договор. Тогда можно и нужно требовать, чтобы договоренности соблюдались. Причем не от случая к случаю, а всегда. Расскажу такую историю. В рамках проекта Pease

ся объяснить, что это невозможно. А он ответил, что закон должен исполняться в любом случае. В общем, мы вместе придумали текст, в котором объяснили ситуацию всем детям: написали, что этот мальчик

* А. и Б. Стругацкие «Трудно быть богом». Пан пресс, 2009.

родители

Как помочь учиться без стресса



Замечать достижения, подчеркивать сильные стороны, а не ошибки и не упрекать. Нам под силу смягчить школьный стресс своего ребенка, уверены наши эксперты. Оставаясь требовательными по делу.

Не торопиться

«Ребенок постоянно развивается, – напоминает детский психолог Татьяна Бедник. – Этот процесс может происходить очень активно, зато в другие моменты он словно замирает, набираясь сил для следующего рывка. Поэтому взрослым стоит разрешить себе «примириться» с тем, каков ребенок сейчас. Не торопиться, не настаивать, не заставлять немедленно все исправить, стать другим. Стоит, наоборот, прислушиваться к ребенку, наблюдать, помогая ему опираться на его позитивные стороны, и поддерживать, когда проявляются слабости».

Извлекать пользу из ошибок

Не ошибается, как известно, тот, кто ничего не делает. Верно и обратное: кто что-то делает, ошибается. По крайней мере иногда. «Приучайте ребенка анализировать причины неудачи – так вы научите его ясно понимать, что именно привело к ошибке, – советует возрастной психолог Андрей Подольский. – Уточняйте, что осталось непонятым, просите переделать дома упражнение, ■■■

СЕКРЕТЫ ПОЛЕЗНОГО ЗАВТРАКА

Завтрак играет очень важную роль в нашем рационе. Как быть уверенной в том, что он содержит все необходимые ребенку питательные вещества? Юлия Беляева, кандидат биологических наук, специалист по вопросам правильного питания компании «Нестле Россия», напоминает простые правила.



Реклама. Товар сертифицирован. Фото: AGE (1)

Заряд энергии с утра

Дети, которые полноценно завтракают, активнее и крепче по сравнению с теми, кто пренебрегает утренней трапезой.

Разнообразное меню

В завтрак должны входить блюда на основе злаков (каши, готовые завтраки), продукты с высоким содержанием белка (яйца, молочные продукты), овощи и фрукты.

Полезное удовольствие

Чтобы правильно расти и развиваться, детям надо пить молоко, ведь молоко – источник не только полноценного белка, но и кальция. Не все дети любят вкус молока. В этом случае какао-напиток позволяет объединить пользу молока и какао с чудесным шоколадным



вкусом. Какао-бобы – хороший источник минеральных веществ. В них содержится магний и фосфор, которые нужны для работы нервной системы, формирования костной ткани и зубов.

По утрам, когда все торопится, очень важно быстро приготовить полезный завтрак для ребенка. Быстрорастворимый шоколадный напиток НЕСКВИК® дополнительно обогащен комплексом витаминов и минеральных веществ. Дети любят его за чудесный вкус, а мамы – за то, что он помогает детям расти здоровыми и сильными!

■ ■ ■ пересказать плохо усвоенный урок. Будьте готовы и сами заново объяснить суть недавно пройденного материала». Но никогда не делайте задание вместо него – делайте вместе с ребенком. «Хорошо, когда совместное творчество касается сложных и творческих заданий, – уточняет психолог Тамара Гордеева, – проекта по биологии, отзыва о книге или сочинения на свободную тему. Обсуждайте с ним новые идеи, вместе ищите литературу, информацию в интернете. Такой («деловой») опыт общения с родителями, новые навыки помогут ребенку стать увереннее в себе, пробовать, ошибаться и самому искать новые решения». «Нет ничего более успокаивающего и восстанавливающего, чем моменты совместных занятий в кругу семьи, – добавляет Татьяна Бедник. – Вместе готовить, мастерить, устраивать игры, смотреть и комментировать передачу или фильм –

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

■ **Вселять уверенность:** поддерживайте, несмотря на ошибки. Помогайте преодолевать трудности. Не критикуйте.

■ **Поощрять:** замечайте любой, не только учебный, интерес ребенка. Акцентируйте внимание на его талантах: любознательности, юморе, ловкости...

■ **Стимулировать:** относитесь к школьным делам как к одной из составных частей ежедневной жизни ребенка. Он должен знать, что от него ожидают усилий и понимают, что он пока лишь набирается знаний.

столько невидимых, но фундаментальных способов обучения!» Обмениваться мнениями, сравнить себя с другими, иногда выступить друг против друга – все это помогает развивать критический ум, который, в свою очередь, поможет взглянуть на ситуацию со стороны и держать стресс на расстоянии.

Планировать вместе

«В какое время лучше делать уроки; взяться сначала за самое лег-

кое или самое сложное; как правильно организовать рабочее место – именно родители должны научить ребенка планировать свою ежедневную жизнь, – говорит школьный психолог Наталья Евсикова. – Это поможет ему легче принимать решения, стать спокойнее – он перестанет садиться за письменный стол в последнюю минуту перед сном». Обсуждайте с ним его работу, объясняйте, что и для чего нужно, почему это стоит организовать именно так. Со временем ребенок научится самостоятельно планировать свое время и организовывать пространство. Но сначала родители должны показать, как это делается, и делать это вместе с ним.

Создавать мотивацию

Ребенку интересно, если он хорошо понимает, зачем он учится. «Разговаривайте с ним обо всем, что его увлекает, – советует Тамара Гордеева. – Напоминайте: успех приходит, если мы любим то, чем занимаемся, получаем от этого удовольствие, видим в этом смысл». Это поможет ребенку разобраться в своих желаниях, лучше понять свои интересы. ■ ■ ■

МАРИНА, 16 лет:

«Их волнуют только мои успехи»

■ ■ ■ Моих родителей интересуют только мои оценки, победы на олимпиадах. Они были круглыми отличниками в школе и мысли не допускают, что я могу учиться хуже. Четверку по физике они считают посредственной отметкой! Мама уверена: для того чтобы жить достойно, необходимо выделяться. Посредственность – это ее навязчивый страх. С шестого класса я занимаюсь с репетитором по математике, с седьмого – по химии и английскому, по биологии – с отцом. Мать строго контролирует все школьные результаты. В начале каждой четверти она по часу общается с каждым из учителей, задает тысячи вопросов и все записывает в блокнот. Учительница по русскому как-то попыталась ее остановить: «Не беспокойтесь, все будет в порядке!» Как же мне было стыдно! Но теперь я думаю, что все больше начинаю походить на своих родителей: в конце года я получила четверку по химии и все лето чувствовала себя ужасно. Я постоянно думаю о том, что могу не оправдать их надежд».

■ Не требуйте многого, если вам самим учиться, читать, узнавать новое не очень-то и интересно. И наоборот, активно демонстрируйте свое любопытство к новому, если вы учитесь всю жизнь. «Можно обратить его внимание на те знания и умения, которые понадобятся ему для осуществления детской мечты, — уточняет Андрей Подольский. — Ты хочешь быть кинорежиссером или врачом? На режиссерском факультете изучают историю изобразительного искусства и литературы. А врачу надо обязательно знать биологию и химию... Когда есть перспектива, у ребенка возникает сильное желание поскорее добраться до своей мечты. Страх исчезает, и учиться становится интереснее».

Воспитывать не подавляя

Не раздражаться из-за неудач и избегать чрезмерной опеки — так можно было бы сформулировать

АЛИСА, 40 лет:

«Его оценки не стали хуже!»

С первого класса у нас повелось так: Федор делал уроки после школы, а я проверяла их вечером. Он исправлял ошибки, пересказывал мне устные задания. Это занимало не больше часа, и я думала, что нашла оптимальный способ помочь сыну. Однако к четвертому классу он стал все чаще отлынивать, задания делал кое-как, и каждый наш вечер заканчивался ссорой. Я решила обсудить это со школьным психологом и была просто потрясена, когда он объяснил мне, что происходит на самом деле. Оказывается, ежедневно сын ждал моей оценки и мог расслабиться только после того, как я заканчивала проверку уроков. Не желая этого, я держала его в напряжении до самого вечера! Психолог посоветовал мне в течение недели изменить образ действий. Я объяснила сыну, что доверяю ему и знаю, что он уже может справиться сам. С этого момента, вернувшись с работы, я лишь спрашивала о том, есть ли трудности с уроками и нужна ли помощь. Удивительно, но в течение нескольких дней все изменилось: с легким сердцем он брался за уроки, зная, что ему не придется их переделывать еще и еще раз. Оценки его не ухудшились».

двойное правило педагогики. Наталья Евсикова предлагает метафору: «Ребенок учится ездить на велосипеде. Когда он падает, разве мы сердимся? Конечно, нет. Мы успокаиваем и подбадриваем его. А потом бежим рядом, поддерживая велосипед, — и так до тех пор, пока он не поедет сам. Так же стоит поступать и в отношении школь-

ных дел наших детей: объяснять то, что непонятно, рассказывать о том, что интересно. Делать вместе с ними что-то увлекательное или трудное для них. И, почувствовав встречную активность ребенка, постепенно ослаблять собственную — так мы освободим ему пространство для самостоятельного развития».

НАТАЛЬЯ ЗАГОРСКАЯ

ЕСТЬ ВОПРОС?

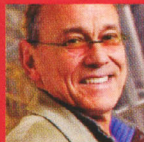
Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Строгино»,
т. (495) 753 1353,
<http://centr-strogino.ru>

Психологический центр ИГРА,
т. (495) 629 4629,
www.igra-msk.ru

Центр помощи подросткам «Перекресток»,
т. (495) 609 1772,
www.perekrestok.info

Центр психологического консультирования и психотерапии «Генезис»,
т. (495) 775 9712,
www.ippli-genesis.ru

Комментарий Андрея Кончаловского



Я думаю, основная задача родителя — создавать своему ребенку умеренно благоприятные условия. Потому что в абсолютно благоприятных человек деградирует — так же как и в абсолютно неблагоприятных. То есть не должно быть слишком холодно или жарко. Нельзя иметь все. Нельзя, чтобы можно было ездить куда угодно или есть все что захочется. Нельзя, чтобы можно было все, — есть вещи, которые нельзя! И есть вещи, которые возможны, но их надо заработать. А есть вещи, которые необходимо делать, хотя не хочется. Родитель не должен быть только другом. Жизнь состоит из бесконечного количества ограничений, потому что мы всегда хотим того, чего у нас нет. Вместо того чтобы любить то, что имеем, мы хотим иметь то, что мы любим. И возникает масса ненужных потребностей. А жизнь не совпадает с тем, чего мы желаем. Нужно что-то заработать, а что-то осознать как то, чего мы никогда иметь не будем. И задача родителя — сделать так, чтобы ребенок усвоил эту идею. Это, конечно, борьба. Но без этого человек не станет человеком».



Анна Фенько – психолог, сотрудник факультета дизайна Делфтского университета (Нидерланды), автор книги «Люди и деньги» (Класс, 2005).

Рейс до города Хам

Исландский вулкан с непрогнозируемым названием в этом году нарушил планы многих европейцев.

Он начал извергаться как раз в тот момент, когда отпускники, выехавшие на пасхальные каникулы на курорт или в гости к родственникам, собирались обратно. Авиакомпания отменила рейсы, и пассажиры остались там, где их застало извержение.

Мой рейс в Амстердам отложили на целую неделю. У меня была назначена важная встреча, и я решила ехать наземным транспортом. Билеты на поезд были распроданы, так что оставался один вариант – автобус. Долго и утомительно, но не смертельно. А главное, вовремя буду на месте.

В семь утра мы выехали из Москвы. Большинство пассажиров, как и я, не смогли вовремя улететь и торопились кто на свадьбу дочери, кто на научную конференцию, кто на деловую встречу. Все старались стойко переносить дорожные тяготы и делились друг с другом едой, книжками и новостями из интернета.

К польской границе подъехали глубокой ночью. Наслушавшись историй про многочасовые очереди и обыски с собаками, мы приготовились страдать. Но пограничники были на редкость милы – позволили зарядить ноутбуки, простили просроченные из-за вулкана визы и даже пропустили одного господина, у которого виза

была открыта лишь с завтрашнего дня. Из-за отмены авиарейса ему пришлось выехать на два дня раньше.

Но пострадать нам все-таки пришлось. Наше душевное равновесие пошатнулось из-за одной пассажирки, страдающей от дорожных лишений, из которых главными для нее

ет нашей безопасности. Судьба «пионервожатой» была решена. Она осталась в городе Хам (Hamm), а мы провели остаток пути, наслаждаясь тишиной и покоем.

Я долго не могла понять: почему мы раньше не избавились от хулиганки? Мы могли бы ее высадить еще в Бе-

МЫ ВСЕ ТАК СТАРАЛИСЬ ВОСПРИНИМАТЬ СИТУАЦИЮ ПОЗИТИВНО, ЧТО СОВЕРШЕННО ЗАБЫЛИ О НЕОБХОДИМОСТИ ДЕЙСТВОВАТЬ.

были запрет на курение и отсутствие исключительного внимания к ее персоне. Она пересела на переднее сиденье и объявила себя пионервожатой нашего автобуса. Она пела, плясала, нецензурно ругалась, несколько раз принималась курить и даже подражалась с пассажиром, на руках у которого мирно спал щенок боксера.

Мы терпели ее выходки на протяжении всей Польши, но в Германии не выдержали и позвонили в полицию. При виде полицейских сознание у дамы прояснилось, и она заявила, что у нее отобрали паспорт, а без него она никуда не пойдет. Тут пассажиры проявили недюжинные познания в немецком, наперебой объясняя, что паспорт гражданка спрятала нарочно, что она вторые сутки терроризирует автобус, отвлекает водителя и угрожа-

ет лоруссии, где она уже проявляла признаки невменяемости. Но мы были настроены стойко терпеть трудности и автоматически включили выходки пассажирки в список дорожных неудобств. Мы так старались воспринимать ситуацию позитивно, что забыли о необходимости действовать. В самом деле, с извержением и отменой авиарейсов остается лишь смириться. Но никто не обязан мириться с хамством.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Тодд Кашдан, Филип Зимбардо, Марина Егорова, Давид Фонкинос, Илона Бонивелл... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

Олеся, 29 лет:

«Я ненавижу свою сестру»

Это откровенное и пронзительное письмо пришло в редакцию Psychologies.

Мы решили его напечатать вместе с комментариями специалиста.

«Началось это, скорее всего, с самого ее рождения, но я смогла признаться себе в этом чувстве только недавно. Алена родилась в июне, а в сентябре я пошла в первый класс. Лет с четырех я просила родителей подарить мне сестренку или братика (хотя, как сейчас вспоминаю, говорила я об этом в основном с подачи бабушки). Мамина беременность проходила для меня незаметно. Я не разговаривала с ее животом, не рассматривала детские вещички, взрослые мне говорили о будущем ребенке, но

как-то отвлеченно, между делом. Когда мама с новорожденной сестрой вернулись из роддома, я болела ангиной. Естественно, меня не пускали к ним до полного выздоровления. Наверное, именно в этот момент я и почувствовала впервые свое одиночество. А через неделю мне пришлось стать взрослой. Навсегда и бесповоротно. Теперь я только подавала пеленки, крем, зеленку. Убирала, мыла посуду, потому что мама была занята. Аленка кричала дни и ночи напролет – у нее была грыжа и болел животик.

Потом сестра подросла, и мне часто казалось, что она специально делает все мне назло. Подумать только, ведь я уже взрослая замужняя женщина, моему сыну шесть лет, а я все помню эти мелкие пакости, как будто это было вчера. Однажды я всю ночь делала школьную стенгазету, рисовала иллюстрации, писала заметки. А утром вышла из комнаты на пять минут, а когда вернулась, увидела, что вся моя газета изрисована жирным фиолетовым фломастером. Родители только посмеялись и посоветовали простить сестру: «Она же малень-

кая». А я получила большой нагоний от учительницы.

Алена вечно подслушивала, подглядывала, тайком читала мои письма и неизменно докладывала родителям. Все мои вещи – косметика, книги, одежда – становились общими. Она привыкла претендовать на мое внимание, пространство, время. А родители





«Я ЖДАЛА ЕЕ ВОСЕМНАДЦАТИЛЕТИЯ. Я НАДЕЯЛАСЬ: ПОВЗРОСЛЕВ, МЫ С СЕСТРОЙ СМОЖЕМ СТАТЬ БЛИЖЕ. НО ЭТОГО НЕ ПРОИЗОШЛО».

заставляли меня заниматься с ней, делиться, забирать из сада и школы и заступаться за нее в ссорах. «Ты ведь старше, ты должна о ней заботиться!» Я ждала ее восемнадцатилетия, думала, что, повзрослев, мы станем ближе. Но этого не произошло. Сейчас мне 29, а ей 23. Мы живем в разных городах и видимся раз

в два-три года. Наша последняя встреча окончилась дракой. Я все-таки никак не могу понять, почему так происходит. Мне тяжело оттого, что сестра не близкий мне человек, а настоящий враг. Но я рада, что наконец смогла высказать ей причины своей ненависти, а главное – признаться самой себе в этом чувстве. Меня

немного тяготит то, что мои отношения с сестрой не такие, как у всех, но без нее мне легко и спокойно. Я даже задавала себе самый страшный вопрос: «А что я буду чувствовать, если она умрет?» К сожалению, я поняла, что мне будет все равно».

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 110 >>>



«Между сестрами все начинается с соперничества»

Они открыто враждуют или втайне завидуют друг другу. Чувства сестер всегда сильны и противоречивы, объясняет психолог Мариз Вайан. Но эти отношения становятся для девочек настоящей лабораторией, где создается их женственность.



МАРИЗ ВАЙАН
(Maryse Vaillant) – французский клинический психолог, специалист по вопросам воспитания, автор многочисленных книг, одна из которых – «Между сестрами» («Entre sœurs», Albin Michel, 2008).

В отношениях между сестрами нередко доминируют зависть, ревность, а порой даже ненависть, в том числе и во взрослом возрасте. Почему же палитра этих чувств настолько мрачна?

Между сестрами все начинается с соперничества. Им движет эдипово желание добиться, завладеть любовью не только отца, но и матери. Это желание толкает их к ожесточенному состязанию. Каждая дочь пользуется своим оружием, для того чтобы ее замечали, любили, а главное – предпочитали сестре. Сестры отбирают друг

у друга одежду, уведут возлюбленных, ссорятся, ненавидят друг друга, а потом мирятся... до следующего повода к столкновению.

Затаенные чувства

Само это соперничество вполне в порядке вещей, поскольку оно конструктивно, оно формирует личность. И важно, чтобы в этот момент агрессивные чувства не подавлялись: родителям не стоит запрещать любые их проявления. В противном случае – и, к сожалению, так бывает очень часто – агрессия может выплеснуться гораздо позже, но уже в форме ненависти, тайной или открытой. Ведь наше бессознательное не имеет возраста, там все скапливается и хранится: моменты ревности, оскорбления, нападки, предательство. Запреты ослабевают – и все то, что подавлялось, рано или поздно взорвется. А если не взорвется, то нигуда не исчезнет и будет проявляться различными способами. Это может быть зависть, ■■■

III продолжение соперничества на новом уровне (к примеру, «чи дети лучше»), увеличение дистанции в отношениях или даже их разрыв (для чего находится подходящий предлог). Цель одна – наконец покончить со всем тем, что не было проявлено и проговорено, с проблемами, которые так и не нашли своего разрешения.

Родительские желания

Разумеется, все родители хотят, чтобы их дети ладили между собой. В то же время, часто не отдавая себе в этом отчета, каждый из них назначает одного из детей «своим» ребенком – либо потому, что узнает в нем себя, либо, наоборот, видит в нем воплощение того, кем

особых усилий для того, чтобы нравиться мужчинам. А сестра, «выбранная» матерью, будет прежде всего уделять внимание своей красоте и женственности и гораздо меньше стремиться к знаниям и самоутверждению. Вот и почва для «войн», которые могут разворачиваться между сестрами, стоящими на разных позициях: им придется защищать свои территории и завоевывать чужое пространство.

Лаборатория женственности

Мать, соблазнительница, лидер, коуч, подруга, дочь, сестра, соперница... Среди этого множества ролей, которые женщине приходится играть в супружеской паре,

нужно за это побороться. В этом поиске себя, то есть в исследовании того, что такое женственность, сестра оказывается одновременно партнером и соперником.

Стать подругами

Невозможно достичь гармоничных, мирных отношений со своей женственностью и, соответственно, с другими женщинами, не преодолев эдипов комплекс. Пока мы с ним не разберемся, мы будем рассматривать женщин как соперниц, а мужчин как существ, которых надо соблазнить либо покорить. Чтобы подружиться с сестрой, прежде нужно подружиться с собой, свести все счеты со своим детством – а это работа, для которой может потребоваться помощь психотерапевта. Если нам удастся легко посмотреть на свое прошлое, на семью, мы сможем по-новому выстраивать отношения с другими женщинами и, возможно, со своей сестрой. Это будут отношения более нежные, близкие и легкие. Потому что тогда женственность уже не будет врагом женщины. Она будет знать, что может вполне положиться на своих сестер, довериться им.

М. В.

«ЧТОБЫ ПОДРУЖИТЬСЯ С СЕСТРОЙ, ПРЕЖДЕ НУЖНО ПОДРУЖИТЬСЯ С СОБОЙ, СВЕСТИ ВСЕ СЧЕТЫ С СОБСТВЕННЫМ ДЕТСТВОМ».

он сам хотел бы быть, но не удалось. Он проецирует на ребенка свои несбывшиеся мечты и возлагает на него миссию по их реализации. Такая родительская установка – «моя дочь по сравнению с твоей дочерью» – объясняет, почему совсем маленькие дети уже усваивают ту роль, которую предписывает им отец или мать. Например, блестящая, способная дочь и неудачный сын, девочка-кокетка, хрупкий ребенок, который нуждается в опеке, или, наоборот, ответственная дочка, берущая на себя заботы матери семейства... Та из сестер, которую «выбрал» отец, будет развивать свой интеллект и ценить свободу, не прилагая

семье или обществе, нет ни одной, которая не была бы опробована в отношениях сестер. Им приходится исполнять то ту, то иную роль, и в этих опытах они получают новые навыки. В сестринских отношениях, обмениваясь словами, слушая друг друга, соперничая, девочки открывают для себя сокровища военной науки, которая и есть женственность, и все ее грани. Чаще всего это открытие совершается на почве соревнования, состязания, поскольку хочется иметь то, чего нет у другой, или же то, что у нее есть. И все девочки, у которых есть сестры, прекрасно знают, что ничто не дается в жизни просто так и, чтобы чего-то добиться

ОБ ЭТОМ

Джеймс Холлис

«Сотворить свою жизнь»
Класс, 2006.

Марсель Руфо

«Братья и сестры,
болезнь любви»
У-Фактория, 2006.

Мадлена Розенблюм-Санчук

«Растим братьев и сестер»
Речь, 2008.



Владимир Паперный – культуролог, автор книг: «Архитектура в эпоху Сталина» («Architecture in the Age of Stalin», Cambridge, 2002) и «Мос-Анджелес», «Культура Два» (НЛО, 2004, 2006). Живет в Лос-Анджелесе (США).

Жизнь других

Кто написал песни Высоцкого?

Странный вопрос: конечно, Высоцкий. А теперь представим себе, что через сто лет какой-то литературовед пришел к выводу, что Высоцкий никак не мог написать песен о морях, геологах, шахтерах, солдатах, альпинистах, боксерах и бегунах на короткие дистанции, потому что он никогда не был моряком, геологом и т. д., да и вообще был недостаточно образован, чтобы писать хорошие стихи. Представим себе, что для каждой из песен наш литературовед нашел более правдоподобного с его точки зрения автора и стал создавать теории, почему этим авторам было выгодно скрываться под псевдонимом Высоцкий.

Полный бред, скажет читатель, никто из современников никогда не сомневался в авторстве Высоцкого. А между тем нечто похожее произошло с другим актером и поэтом, с Уильямом Шекспиром, хотя никто из его современников тоже не сомневался в его авторстве. Этой теме посвящена недавно вышедшая книга известного американского историка, профессора Колумбийского университета Джеймса Шапиро, название которой можно перевести и как «Оспоренный Уилл», и как «Опротестованное завещание»*. Вопрос, который задает Шапиро, – не кто автор произведений Шекспира, а откуда взялся миф,

что их написал кто-то другой. Главные аргументы против авторства Шекспира напоминают аргументы нашего вымышленного литературоведа: низкое происхождение, недостаточно образован, не был придворным, чтобы так правдоподобно описывать дворцовые интриги. Книга Шапиро

мы Станиславского. Как обстоит дело с другими профессиями? Мне кажется, что способность пережить и описать пережитое кем-то другим и есть главное свойство настоящего таланта, независимо от профессии. Самый яркий пример такого перевоплощения в другого – повесть «Холстомер»,

ВОЗМОЖНО, СПОСОБНОСТЬ ПЕРЕЖИТЬ И ОПИСАТЬ ПЕРЕЖИТОЕ КЕМ-ТО ДРУГИМ И ЕСТЬ ГЛАВНОЕ СВОЙСТВО ТАЛАНТА.

напоминает увлекательное детективное расследование. Вывод историка: хотя в биографии Шекспира есть темные места, все существующие теории заговора намного менее убедительны и содержат гораздо больше противоречий, чем его официальная биография.

В конечном счете вопрос сводится вот к чему: может ли одаренный человек выйти за рамки своего социального происхождения, образования и профессии и описать неизвестную ему реальность так, как если бы он пережил ее сам? Пример Высоцкого и Шекспира показывает, что может. Да, скажет образованный читатель, но и Высоцкий, и Шекспир были актерами, а то, что актер может перевоплощаться и переживать за другого человека, мы знаем уже из систе-

в которой Толстому удалось до такой степени проникнуть во «внутренний мир» животного, что Тургенев не мог удержаться от восхищенного, с оттенком некоторой профессиональной зависти, замечания: «Послушайте, Лев Николаевич, право, вы когда-нибудь были лошадью».

* J. Shapiro «Contested Will». Simon & Schuster, 2010.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Тодд Кашдан, Филип Зимбардо, Марина Егорова, Давид Фонкинос, Илона Бонивелл... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

30, 40, 50...

ЖИТЬ В СВОЕМ ВОЗРАСТЕ

содержание

118

■ **Путь** к себе
Преимущества
нашего возраста.

126

■ **Круги жизни**
Взгляд философа.

130

■ «Старение может
быть **плодотворным**
опытом»
Мнение
психоаналитика.

132

■ **5 идей**
для тела и души
Здоровье,
внешность,
психотерапия...

148

■ **Прогноз**
благоприятный
Что говорит наука.

153

■ **Из книги**
Михаила
Жванецкого.

Когда мы всерьез начинаем ощущать собственный возраст? Вступая в очередной десяток лет или когда выходим на пенсию? При появлении на свет первого ребенка или же после рождения первого внука? Не будем лукавить: кто говорит «возраст», подразумевает «старость». Нередко мы ощущаем себя постаревшими, когда внезапно замечаем перемены. В любой момент. И где угодно: на работе, на улице, в собственных привычках, в словах или взглядах других... При получении отказа от вакансии «по возрасту», при виде складок на лице, что не разглаживаются, как бывало, после пробуждения, при сокращениях на работе... Как верно проходить возрастные ступени, научиться «хорошо» стареть – этот вопрос волнует многих. Наше «Досье» не программа действий и не «инструкция к применению». Нам просто хотелось бы иметь возможность предвидеть свое будущее и заботиться о нем, усмирить наши страхи и разобраться в фантазиях, больше верить в себя и жить со знанием дела. В любом возрасте.







Путь к себе

Непросто принять свой (уже почти любой) возраст в наше время, которое, кажется, ценит лишь то, что связано с молодостью. **И все же это возможно. Нет, не смириться и не стоять до последнего, но научиться осознанно проходить каждый этап жизни, готовиться к переменам и в них заново открывать себя.**

«**Д**ва года назад я была на презентации компании Dior, лицом которой является Шэрон Стоун, — рассказывает Анастасия Харитоновна, директор отдела «Красота и здоровье» журнала Marie Claire. — Когда она появилась на сцене Малого театра, зал ахнул: безупречно стройная, в белоснежном брючном костюме, на высоких каблуках... До сих пор не понимаю, как можно так выглядеть в пятьдесят! Самое главное, что при столь цветущем виде она совершенно не старалась молодиться: ни в поведении, ни в словах. Ее философия — внимание к себе, позитив, идущий изнутри, существование вне противопоставления «юность-зрелость»... Это

был тот случай, когда пример заразителен: ушел страх перед возрастом, и пришла вера в свои силы». Конечно, в реальной жизни лица 50-летних покрыты морщинами, и силуэт у них не тот, что у топ-моделей. Тем не менее мы легко поддаемся иллюзии, будто можно «состариться молодыми». Мы мечтаем о долгой жизни, но не хотим видеть на телах и лицах печать времени, не хотим думать о том, что ждет нас впереди. «Если в культуре господствует отношение к последней трети жизни как к возрасту «сбора урожая», когда мы сможем увидеть плоды всего, что делали, и насладиться ими, то естественно следить за собой, подольше сохранять силы, — объясняет ■■

«Я ПРИНЯЛА СВОЙ ВОЗРАСТ, КОГДА... перестала думать о нем»

Маша Трауб,
писательница,
33 года

«Первое, что я заметила, посмотрев на себя в зеркало после рождения дочери, — две глубокие носогубные складки. Даже не складки, а борозды. И морщины между бровями. Складки и морщины появились от страха. За эту маленькую девочку. За семью. За сына, который лежал дома с температурой, пока я была в роддоме. Девять лет назад, когда он родился, я тоже смотрела в зеркало — казалось, во мне ничего не изменилось. И вот теперь живот висел, руки в предплечьях, которые прежде мой муж мог обхватить большим и указательным пальцами и, наверное, за это меня и полюбил, расплзлись. И, главное, я совершенно приклеилась к дочери. Приехала мама. Посмотрела на меня и молча ушла на балкон курить. Я, ее дочь, ей не нравилась. Мы поссорились. Я доказывала, что уже не могу сидеть в кафе и спокойно пить кофе (ребенок обязательно опрокинет стакан), лежать и читать книжку (кто-нибудь из детей наверняка свалится). Что мне не восемнадцать и не двадцать пять. И что мне тяжело, в конце концов. Мама выкурила еще сигарету и уехала. Молча. Я отправилась с детьми отдыхать. Их у меня оказалось четверо: двое моих и двое — наших друзей. Я одна и дети, которых нужно кормить, водить на море и воспитывать... Муж приехал к нам через месяц. Я шла по дороге ему навстречу. Он меня не узнал, пока я его не окликнула. Приехала мама и, кивнув, сказала: «Ты моя дочь. Я знала, что у тебя есть характер». Конечно, я не стала прежней. Я стала другой. Хотя муж по-прежнему может обхватить мое предплечье».





■ психотерапевт Екатерина Михайлова. – Но у нас в обществе, увы, есть пренебрежительное отношение к пожилым, а отсюда и страх перед старостью (которая означает зависимость от детей или от государства, болезни и общение с врачами, бедность). Считается, что в это время уже неприлично чего-то хотеть, а жизнь превращается в доживание».

«В нашей стране еще нет образа безопасной и приятной старости, – соглашается гештальттерапевт Нифонт Долгополов. – Многих она пугает не только немощью, но и проблемами, связанными с нестабильностью в обществе. Хотя мы привыкли терять, поскольку много теряли – деньги при девальвации, человеческие жизни на войне и не только, – у нас недостаточно развита культура потерь. Мысль о том, что мы неизбежно что-то теряем с возрастом, вызывает протест, ощущение, что нас вновь обманули». Редко кто из нас не пытается сделать менее заметным течение времени. Чтобы остаться в профессии, чтобы продолжать быть привлекательным, чтобы чувствовать себя лучше. Стройность и подвижность стали синонимами молодости даже в большей степени, чем отсутствие морщин. Если я худой – я активный; если я активный, это значит, что я действую, у меня есть будущее, следовательно, я не старый. 45-летний Валерий год назад впервые в жизни записался в фитнес-клуб. Для этого профессора гра-

жданского права сохранить фигуру – значит сохранить бодрость духа. «Я чувствую себя энергичным, выгляжу моложе своих лет. Это помогает мне спокойнее думать о будущем: тренировки дают ощущение контроля над моей жизнью».

Противоречивые желания

Мы так хотим сохранить контроль, что чувствуем растерянность и боль, когда нашим старшим близким не удается прожить свои годы так, как нам бы хотелось. 48-летний Леонид с трудом удерживает слезы, рассказывая о своей 74-летней матери, к которой пришлось пригласить сиделку: «Физически она себя чувствует хорошо, но никого не узнает, бредит. Это ведь уже не жизнь! А я-то думал, что мама доживет до 90 лет и будет рассказывать семейные истории внукам и правнукам...»

Говоря о возрасте, не будем забывать, что мужчины и женщины остро чувствуют его в разные моменты. Если в жизни женщины критическим этапом остается менопауза, то для мужчин – востребованность на работе, и возраст оказывается покусением на их трудоспособность. «Энергия нужности – очень важный фактор для

мужчины, – подтверждает Нифонт Долгополов. – Мне необходимо чувствовать, что я продолжаю быть интересным, востребованным». Ощущение того, что где-то впереди отсутствие работы, слабости и болезни, призрак финансовых трудностей, – все это заставляет нас воспринимать годы за границей молодости и тем более зрелости как вызов и испытание, а не как время наслаждения жизнью. Здесь и есть парадокс: всеми силами желая видеть старшее поколение в сиянии мудрости, безмятежного покоя и приятия жизни, мы еще больше боимся почувствовать себя незащищенными, одинокими и зависимыми. К тому же свои представления о светлой старости мы не всегда готовы применить к собственной жизни. 47-летняя Кристина с нежностью вспоминает бабушку, которая в 68 лет была такой красивой «со своим гладким пучком белоснежных волос, без всякого макияжа и от нее всегда пахло как-то нежно и еще хлебом с молоком». Теплая, уютная бабушка, как на картинке в детской книжке. В принципе Кристина была бы рада оказаться такой же ласковой бабушкой для своих будущих внуков; ей не нравятся ■

Когда мы начинаем стареть?

■ **Начиная с 10 лет** зрение слабеет. Но – хорошая новость – обоняние и осязание не деградируют никогда!

■ **В 20 лет** появляются первые морщины и начинают снижаться когнитивные способности (связанные с обучением, мышлением и памятью).

■ **Примерно в возрасте 30 лет** физическая сила уменьшается.

■ **Начиная с 35 лет** снижается репродуктивная способность у женщин.

■ **В 40–50 лет** начинается ослабление «текущего» интеллекта, обеспечивающего творческое решение новых задач. А вот «кристаллизованный» интеллект, отвечающий за обращение к прошлому опыту, остается почти неизменным. В частности, словарный запас и восприятие речи 25-летних и 88-летних практически не различаются.

К. К.



■ ■ ■ сверхактивные дамы, которые требуют от внуков называть их только по имени и больше похожи на их мать. Но она тем не менее не планирует отказываться от путешествий и тем более бросать занятия теннисом, которые сохраняют ее фигуру как в тридцать.

Отпустить вожжи, набраться мудрости, лучше узнать себя, сосредоточить свои желания и энергию на проектах, которые нам действительно дороги, — не это ли лучшее, что может предложить поздний возраст? «Странно стариться, очень странно. Недоступно то, что желанно. Но зато бесплотное весомо — мысль, любовь и дальний отзвук грома», — писал один из самых замечательных певцов зрелости поэт Давид Самойлов. Но мы не умеем ценить это «зато», не готовы к встрече с новым временем и с новой собой. «Западный культ юности лобовой ценой толкает нас замечать в нашем образе. А вот восточная идеология ориентирована на многообразие жизни, — размышляет Нифонт Долгополов. — Невозможно все время приобретать и потреблять, полезно уметь отпустить, расставаться. Причем не только с физическими способностями (острым зрением и слухом, возможностью бежать без отдыха), но и с ценностями. Мы привязываемся к тому, что ценили всегда, и не хотим меняться. Но чтобы хорошо чувствовать себя в любом возрасте, нужно понять, что для нас по-прежнему важно, а что уже

можно оставить. Главное — не жадничать». Только примиряясь с эфемерностью, открываясь переменам внутри и вокруг нас — словом, согласившись стареть, мы сможем жить по-настоящему.

Обретая себя

Между вечным (и заранее проигранным) сражением с мельницами времени и горечью смирения с неизбежным нам предстоит найти собственную точку равновесия. Это равновесие предполагает новый взгляд на себя — то, что можно было бы назвать «активным принятием».

К 40–45 годам наше самовосприятие меняется. «Мы встречаемся с родителями нашего отрочества; достигнув того их возраста, в котором мы их уже хорошо помним, мы задаем себе вопросы о том, что они оставили нам в наследство, — объясняет Екатерина Михайлова. — Эта встреча позволяет нам задать вопросы о наших страхах и желаниях: хотим ли мы прожить жизнь так же, как наши родители? Позволим ли мы себе жить по-другому? Появляется шанс осмыслить наше «приданое» и разрешить внутренние конфликты».

После сорока тело и лицо меняются, и мы словно перестаем узнавать себя — для многих из нас это источник беспокорства. Чтобы не стать чужими самим себе и ощущать каждый свой возраст как часть непрерывной линии жизни, нужно начать осваивать свое будущее, ■ ■ ■

«Я ПРИНЯЛА СВОЙ ВОЗРАСТ, КОГДА...

начала жить здесь и сейчас»

Натали Гончарова,
редактор,
45 лет

«Мне исполнилось 35, когда из скупающей домохозяйки я стала помощником руководителя модного Чайного клуба в саду «Эрмитаж». Это случилось в год миллениума — впереди открывалось целое тысячелетие! Если мне и было о чем мечтать, так это о женском счастье, которое упорно не давалось. Кризис компании наложился на мой «кризис среднего возраста»: я осталась без работы и по-прежнему была одна. И тут жизнь преподнесла мне сюрприз: я влюбилась, а ему было всего 26 лет. Поначалу я отказывалась верить в наши отношения — 18 лет разницы! — но в водовороте, который крушил все, что было ориентирами моей жизни, я держалась за него, проживая философское «здесь и сейчас» как единственно возможную форму существования. Буря стихла, способ жизни остался. А еще остался интерес ко времени как к невяной, но живой и организующей бытие материи, к его природе и законам... Мой друг — удивительный человек, не слишком похожий на сверстников: в чем-то обстоятельнее и взрослее меня, в чем-то все еще ребенок. Мы вместе заняты строительством нашего загородного дома. Я наблюдаю за тем, как сбываются мои прогнозы на фондовом рынке, это новое для меня занятие требует немалой выдержки! И призываю к своему новому «Я», более спокойному — возможно, потому, что выкинула из головы определенную картинку самой себя: мы меняемся, но в любом возрасте у нас есть множество перспектив».

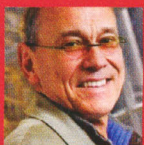




III постепенно приспосабливаться к изменениям. «Для большинства женщин это период незащищенности, они ощущают, что их женственность под угрозой, – говорит Нифонт Долгополов. – Но сексуальность не угасает с каждым годом: если мы позволяем себе проявлять сексуальную энергию, то притягиваем к себе, если же нет – гаснем. Женщины думают, что мужчины желают только юных девушек, но это не совсем так: их привлекают те, кто принимает себя, свою чувственность, кто любит жизнь!»

Время сорокалетия оказывается временем подведения итогов, печали, но и возрождения. При условии, что мы дали себе возможность жить той жизнью, которую выбрали, а не той, которую вынуждены терпеть.

Комментарий Андрея Кончаловского



«Наше тело и те процессы, которые в нем происходят, – все это влияет на наши мысли. Юноша не слишком задумывается о смысле жизни. Лет до 26 его поступки часто безумны, гормоны толкают его делать то, чего он потом делать бы не стал, – лазать по водосточной трубе, например. Обычно мужчина становится философом, когда у него понижается тестостерон. У женщин свои гормональные коктейли. Это легко заметить: вы видите 14-летних девочек, идущих по улице. Вы слышите, как они кричат! У них горящие щеки, красные уши и страшно блестят глаза – они пьяны от гормонов. В начале жизни животное начало воздействует на нас чрезвычайно, но со временем мы можем в некоторой мере взять его под контроль. Тогда уже воля, разум больше определяют то, как человек себя ведет, и во многом то, что происходит с его телом. И тогда мы можем создавать себя, в том числе на телесном уровне».

«Границы юности отодвигаются»

Происходит естественная эволюция общества: мы поселяемся в стране юности и не уходим из нее, считает психотерапевт Маргарита Жамкочян.

«Еще относительно недавно юности вообще не существовало: дети сразу становились взрослыми. После того как детство выделилось в отдельный возраст, появился подростковый период, а взрослыми стали считать 18-летних. Сегодня мы говорим про них «дети», потому что они ведут себя как дети; взросление отодвигается еще дальше, к моменту окончания института, выхода на работу или заключения брака. Удлинение юности началось в шестидесятые: чтобы отличаться от взрослых, бунтующая молодежь избрала свою субкультуру (музыку, кафе, клубы) и, главное, свою одежду – джинсы. Но, став 40-летними, они все еще носили джинсы, и новым молодым опять пришлось искать что-то свое. Тогда они порезали свои джинсы, надеясь, что 40-летние благополучные люди не будут ходить в рваных. Но и эта мода перешла к взрослым. Молодые стали оголять животы и делать пирсинг... Не помогло. У юности, конечно, есть граница, но когда мы до нее достигаем, нам не хочется ее пересекать: уж очень привлекательна идея остаться молодыми».

М. Ж.

Шаг навстречу другим

Другое важное условие – идти навстречу другим людям. Ольге 64 года. Второй год она ухаживает за детьми в больнице: «Оказалось, что совсем не сложно договориться с врачами и навещать их два раза в неделю. Я читаю им, мы играем, иногда меня просят отвести их на

процедуры или поменять белье. Но это дает мне столько энергии – видеть, что тебя ждут, что тебе рады». Иногда достаточно полить цветы соседей, пока ты в отпуске, чтобы почувствовать себя нужным. «Теперь многие соседи оставляют мне ключи летом или приносят свои горшки с цветами, – рассказывает 75-летняя Инна. – Я радуюсь, когда они зацветают у меня на глазах». Направлять энергию на общение, сохраняя прежний круг и создавая новые связи; реализовывать себя в творчестве, будь то блог, танцкласс или огород; придумывать новые – некоммерческие – проекты и делать это для собственного удовольствия; передавать знания и заботиться о тех, с кем жизнь обогатилась более сурово... Есть множество путей к гармоничной жизни, следуя которым мы не будем вечно молодыми, но зато – и это гораздо важнее – останемся живыми людьми. Останемся собой.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА, ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО



Круги **ЖИЗНИ**

У каждого возраста есть... свои возрасты, объясняет философ Михаил Эпштейн. Иначе говоря, «старость» каждого этапа нашей жизни неминуемо сменяется «детством» следующего – и вновь наступает обновление.

Нашу жизнь мы привыкли делить на возрасты: детство, отрочество, молодость, зрелость, старость. Но саму категорию возраста можно понимать шире. Каждый возраст – не только период нашей жизни; на самом деле это целый цикл, вмещающий все фазы развития человека. Всякий раз, вступая в очередной возраст, мы последовательно переживаем внутри него и детскую неуверенность, и удивление миру, и отроческую ломкость, беспокойство... и постепенное старение, изживание этого возраста. Устройство времени нашей жизни можно представить в виде периодической таблицы (см. ниже).

Повторение чувств

Читая ее по горизонтали и переходя со строки на строку, мы движемся через все возрасты и их фазы: от детства детства (от 0 до 1 года) к старости старости (после 80 лет). Числа в клетках таблицы условны – важна сама модель двойного возрастного деления жизни. Внутри каждого возраста есть отроческие периоды, когда мы переживаем резкую ломку мироощущения, кризис доверия и уверенности, отчуждение от окружающих, чувство утраты смысла жизни. Первое отрочество случается уже в детстве: для «кризиса трех лет» характерны тенденция к самостоятельности и обостренно негативное, «ослушническое» отношение к взрослым. В 35–40 лет

КАК МЕНЯЕТСЯ НАШ ВОЗРАСТ

Возрасты/фазы	Детство	Отрочество	Молодость	Зрелость	Старость
Детство	до 1 года	2–3	4–5	6–8	9–10
Отрочество	11–12	13	14	15	16
Молодость	17–18	19–20	21–24	25–27	28–29
Зрелость	30–34	35–40	41–44	45–55	55–60
Старость	60–64	65–70	71–75	76–80	После 80



МИХАИЛ ЭПШТЕЙН – профессор университета Эмори (США), автор многочисленных статей, эссе, интернет-проектов и книг, в том числе «Знак пробела. О будущем гуманитарных наук» (НЛО, 2004).

у многих наступает кризис среднего возраста: чаще случаются разводы, экзистенциальные и семейные драмы, у кого-то возникает ощущение истощенной жизни и нового отчуждения от мира.

Как в зрелости есть место отрочеству, так и в отрочестве бывает время гармоничного расцвета, то есть зрелости. И старость тоже повторяется в нашей жизни не раз: когда мы прощаемся с детством (9–10), с отрочеством (16), с молодостью (28–30), со зрелостью (55–60), а затем готовимся и к прощанию с самой жизнью (кому как повезет, но для современных западных обществ можно с толикой щедрости указать этот период как «после 80 лет»).

У каждой фазы наших возрастов есть особое мироощущение. Молодого человека под тридцать одолевает чувство «конца молодости», изношенности своего возраста, необходимости переступить черту и усвоить привычки следующего возраста. Это чувство роднит его с десятилетним ребенком, который вырастает из своего детства, с 16-летним подростком на пороге

ПРЕЖНИЕ ВОЗРАСТЫ ПРОДОЛЖАЮТ ЖИТЬ В НАС. ИНОГДА ОНИ ПРОБУЖДАЮТСЯ ВПЕРВЫЕ, КОГДА ИХ ВРЕМЯ, КАЗАЛОСЬ, ДАВНО ПРОШЛО.

молодости и с тем, кому под 60 и кто уже чувствует приближение старости.

Главные события

Есть в каждом возрасте и свое соответствие самому себе: детство детства, отрочество отрочества, молодость молодости, зрелость зрелости, старость старости. (Диагональ таких «самоподобных» возрастов мы выделили в таблице.) Два из них – детство детства и старость старости – прилегают к началу и концу жизни, задаются временем рождения и смерти. А три остальных представляют собой центральные оси, вокруг которых словно вращается наше

существование. Отрочество отрочества (13 лет) – это время пробуждения пола, когда человек оказывается способен к производству подобных себе. И одновременно это возраст пробуждения самосознания, острой и порой мучительной саморефлексии – о своей внешней и внутренней личности, о своем месте и предназначении в мире. Молодость молодости, первая половина 20-х, – это возраст, наиболее подходящий для брака и рождения первых детей, а также возраст профессионального самоопределения, завершения цикла ученичества, когда мы становимся самостоятельными, начинаем сами обеспечивать свою жизнь. Зрелость зрелости, от середины 40-х до середины 50-х, – возраст совершенства, время наивысших профессиональных достижений, когда мы уже в состоянии определить свое место в обществе и в памяти грядущих поколений.

Симпатия к непохожим

Получается, что возрасты не только сменяют друг друга, но и повторяются в нашей жизни. Если ■■■



III мы это поймем, нам станет легче ощутить симпатию к людям иных возрастов, а не только к своим ровесникам, чьи интересы мы понимаем и разделяем, сравниваем их достижения, надежды и неудачи со своими. Ведь нередко «эти совсем еще дети», «эта молодежь» или «эти старики» оказываются вне круга нашей экзистенциальной солидарности... Но, приближаясь к порогу старости, мы вполне способны сопереживать юноше на пороге зрелости, или подростку на пороге молодости, или ребенку, вступающему в отрочество. Так мы можем увидеть новые – абсолютно реальные – конфигурации возрастных общностей и симпатий: молодое в старом и в молодом, детское в зрелом и в детском...

Резерв юности

В каждом возрасте можно взглянуть немало парадоксов. Человек преклонных лет бывает раскрепощеннее юных. Прежние возрасты в нас не только продолжают жить, порой они впервые по-настоящему пробуждаются, когда их время, казалось бы, давно прошло. В отрочестве или в молодости порой не хватает времени на то, чтобы их глубоко пережить, войти во вкус, испытать в полной мере, – мы торопимся вперед, нам хочется поскорее добраться до зрелости. А если мы уже испытали все прелести взрослости, то, подходя к рубежу 50 лет, можем чуть расслабиться... и наконец просто позво-

лить себе быть юными! Глядя на хмурого, зажатого 20-летнего, обремененного задачей определить себя, а также ответственностью за будущее, 50-летний может вполне оценить тот резерв беззаботной юности, который он себе накопил трудами прежних лет.

Такая рокировка возрастов – зрелость в ранней молодости, молодость в поздней зрелости – характерна для нашего времени, когда социальная ответственность все

больше перекладывается на молодых. Зато ее бремя снимается с плеч 50–60-летних: инерция или разгон, достигнутый к середине жизни, толкают их дальше с уровня на уровень. Когда зрелость уже достаточно испытана, мы можем заново развернуть все наши возрасты и перечитать их не спеша, как пройденные в школе книги, – уже не для того, чтобы сдать экзамен на «готовность к жизни», а потому, что это и есть настоящая жизнь. М.Э.

Верно пройти точки роста

В течение жизни каждому из нас предстоит несколько «развилок». От того, с каким результатом мы их пройдем, зависит наше отношение к жизни, считает психотерапевт Маргарита Жамкочьян.

«Иногда кажется, что мы долго-долго будем молодыми, а потом сразу «провалимся» в старость. На самом деле это не так. **Первая критическая отметка – 29–35 лет.** Если мы понимаем, что нашли себя и свое дело, делаем то, чем увлечены, у нас есть долгосрочные планы, тогда мы можем сказать: в 30 лет жизнь только начинается. Если же мы не находим для себя смысла жизни, не знаем, куда себя деть, то невольно начинаем думать о старости и бояться ее.

Еще одна точка роста – 45–50 лет. Если у человека уже есть четкое представление о мире и статус – место, которое он занял и не собирается покидать, – происходит стагнация: он всем доволен и хочет лишь удержать то, что есть. Но тогда он начинает бояться старости, которая означает утрату статуса... Положительное движение в этом возрасте происходит тогда, когда мы начинаем познавать мир через молодых – учеников, коллег, выросших детей. Нам интересен их взгляд на мир, мы впускаем их в свою жизнь, и у нас начинается новый виток. Тогда вместо конку-

ренции и ревности мы получаем удовольствие от того, что молодые спорят с нами и идут дальше. Мы признаем себя немолодыми, но и от этого мы получаем удовольствие: да, я уже немолод, но я могу всему научиться, я расту, я продуктивно работаю, у меня есть опыт и новое видение нового мира.

Следующая точка роста наступает в 60–65 лет. Это возраст наивысшего расцвета – мы получаем абсолютную свободу. Дети выросли, мы больше не несем за них ответственность. Любовно-сексуальные страсти утихли, стала меньше необходимость работать... Мы можем делать все что захочется, и если не впадать в уныние, то мы наслаждаемся своим возрастом. Если же эта точка пройдена негативно, страх остается: возникает мысль, что «жизнь кончена, проплетела, а я ее не заметил», и тогда человек злится на всех, кто молод... Жизнь уже сделана, и переиграть ее невозможно, но если мы ее принимаем, происходит нечто необычное: в 20 лет боялся смерти, в 40 боялся, а в 65 – перестаешь ее бояться». М. Ж.



ИНТЕРВЬЮ с Даниэль Кинодо

Даниэль Кинодо (Danielle Quinodoz) – член Международной психоаналитической ассоциации, один из основателей Швейцарского общества психоанализа. Автор нескольких книг, в частности «Старение как открытие» («Vieillir, une découverte», PUF, 2008). Неоднократно принимала участие в научных конференциях в Москве, организованных Московским психоаналитическим обществом.

«Старение может быть ПЛОДОТВОРНЫМ

Если не отрицать свой возраст и не отказывать себе в житейских радостях, он может стать поводом для того, чтобы **пересмотреть отношения с собой, сделать их более спокойными и свободными**, объясняет 75-летний психоаналитик Даниэль Кинодо.

Psychologies: Как возникает осознание своего возраста?

■ **Даниэль Кинодо:** Люди – живые существа, и мы знаем, что мы смертны. Сейчас, пока я говорила эту фразу, я стала старше на несколько секунд. Тем не менее мы осознаем свой возраст особенно остро в определенные моменты нашей жизни. Первые менструации, беременность, первые морщины и первая седина, менопауза, чувство, что жизненных сил становится все меньше... Мы осознаем, что становимся старше, и когда вступаем в брак или размышляем о том, не слишком ли нам поздно строить семью; рождение детей обязывает нас отказаться от представления

о себе как о юной, ничем не связанной женщине. О возрасте напоминает день, когда мы становимся бабушкой или дедушкой; наша первая взрослая работа и момент ухода на пенсию – все ситуации, когда мы меняем свое место, свою роль в обществе. Нас «старят» и тяжелые испытания: утрата близких людей, болезни. Но я искренне верю, что в 30, 40, 50, 60, 70 и более лет можно переживать старение как активный опыт развития, если уметь обращать внимание на уникальные внутренние богатства нашей личности: нашу личную историю, наши достоинства, наши таланты. На то, что нам нравится – или не очень нравится – в себе самих.

Почему с возрастом мы все больше чувствуем разрыв между цифрами в паспорте и тем, на сколько лет мы чувствуем себя сами?

■ Хотя с годами наше тело и взгляды других на нас постепенно меняются, мы чувствуем, что наша личность остается той же. Женщина в 35–40 лет не наденет мини-юбку, которую носила в 20, – но не потому, что ей кажется, что она стала намного старше. Расхождение между реальным и субъективным возрастом существует, но здесь надо различать две позиции. Можно хотеть выглядеть моложе, но помнить при этом о своем возрасте или, наоборот, отказаться его признавать и решить навсегда остаться 20-летней. Мы можем полюбить свои морщины и седину, если будем бережно хранить в памяти разные возрасты своей жизни, не идеализируя прошлое и не отрекаясь от него. На мой взгляд, старение – процесс конструктивный. Старая, мы не только сохраняем в памяти свое прошлое, но и строим свое будущее,



ОПЫТОМ»

хотя, разумеется, отпущенный нам срок укорачивается. Мы продолжаем создавать свою жизнь каждый день. Кроме того, если мы утрачиваем некоторые физические способности, мы можем восполнить эту потерю нашей внутренней, эмоциональной реальностью. Я очень рано начала глохнуть. Это стало для меня серьезным испытанием, но мне удалось компенсировать частичную потерю слуха: я стала сосредоточеннее и уделяю больше внимания окружающим.

Такая жизненная позиция требует особого оптимизма?

■ Главное – сохранять интерес к себе и уметь увлечься новым! Я верю, что каждый человек рождается одаренным, у каждого есть свой неповторимый талант. Важно не тратить время, завидуя другим, думая, что на чужом лугу трава зеленее. Сегодня мне 75 лет, у меня морщины, но я могу и их полюбить, потому что их любят те, кто меня окружает. Знаете, если

близкие видят лишь вашу немощь, это значит, что они сами боятся стареть.

Есть ли у старения преимущества?

■ Да, оно может стать плодотворным опытом. Меняется система ценностей: многое из того, что раньше казалось важным, отступает на второй план. Любовь и отношения освобождаются от необходимости любой ценой демонстрировать свою сексуальность и потенцию. Кроме того, складываются новые отношения со временем, более полные и насыщенные. Одна моя 72-летняя пациентка рассказала мне историю из своего детства, которая сопровождала ее всю жизнь. Как-то вечером, когда ей было шесть лет, она лутила горох со своей бабушкой и вдруг спросила ее: «Бабушка, если бы тебе сказали, что ты умрешь через четверть часа, что бы ты сделала?» Та внимательно на нее посмотрела

и ответила: «Дочистила бы с тобой горох». Бабушка и внучка были полностью погружены в свое простое повседневное занятие, поэтому оно стало поистине драгоценным.

Но ведь возраст – еще и тревожное напоминание о том, что мы когда-нибудь умрем?

■ Да, это так. Но кроме хронологического времени мне удалось испытать и время иного рода. Оно ничего общего не имеет с движением часовых стрелок. Это восхищение красотой, сильные эмоции, интересная мысль, которая заставляет взглянуть на мир по-новому... Чем старше я становлюсь, тем больше меня трогают эти секунды прикосновения к вечности и тем сильнее мне хочется передать другим знание о том, что они существуют. Это не отрицание времени, а, напротив, доказательство того, что мы продолжаем увлекательное путешествие по дороге жизни.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА РАТНЕР

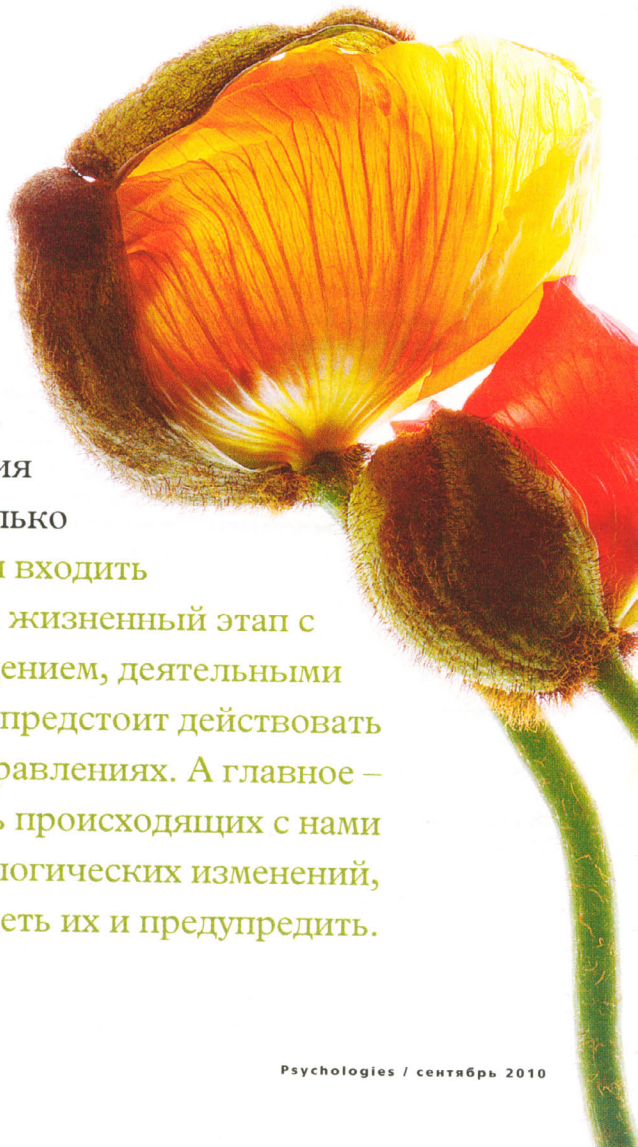


5 идей для

Сегодня уже ясно:
биологическое старение
клеток больше
не означает, что мы перед
ним беспомощны.

Возраст – это способ бытия
и становления, а не только
процесс увядания. Чтобы входить

в каждый новый жизненный этап с
позитивным самоощущением, деятельными
и энергичными, нам предстоит действовать
в нескольких направлениях. А главное –
понимать суть происходящих с нами
физических и психологических изменений,
чтобы предвидеть их и предупредить.



тела и души

1. Заботиться о своем здоровье

Бросить курить, есть больше овощей и фруктов, найти время для физической активности – эти доступные каждому шаги помогут сохранить здоровье, замедлить старение и продлить активную жизнь.

Новый взгляд на питание

«Мы стареем гораздо быстрее, если питаемся несбалансированно, – говорит Алевтина Оранская, специалист по здоровому питанию Европейского медицинского центра. – Это легко объяснить: проблемы с пищеварением, обменными процессами, сосудами, нервной тканью моментально отражаются на самочувствии и состоянии организма». Разнообразить свой рацион, отдавать предпочтение сезонным и натуральным продуктам, есть меньше – так мы можем защитить свое тело и компенсировать воздействие времени. Достаточно соблюдать несколько простых правил.

Выбирать натуральные продукты, чтобы удовлетворить потребность в белке, кальции и других микроэлементах. «С возрастом кости становятся более хрупкими, – объясняет Алевтина Оранская. – Значит, нам понадобятся продукты, насыщенные кальцием, например кунжутные семечки или творог». Во фруктах и овощах много антиоксидантов, они помогают нам защищаться от рака и сохранять умственные способности. Кроме того, полезны ягоды, зеленый чай, зелень и пряности, которые содержат антиоксиданты; бобовые (чечевица, соевые бобы, горох), богатые растительными белками и углеводами; орехи (фундук, миндаль, фисташки) – в них есть не только антиоксиданты, но и жирные кислоты омега-3. Чтобы продукты не потеряли свои полезные свойства, нужно подвергать их минимальной термической обработке.

Просто меньше есть: это уменьшает воспалительные процессы в орга-

низме, которые являются одной из причин окислительного стресса, а значит, и старения клеток. Незря дневной рацион главных долгожителей планеты, японцев с острова Окинава, насчитывает всего 1500 калорий! «Кроме того, мы едим, чтобы получать энергию, но с возрастом расход энергии на движения уменьшается, а значит, объем пищи и ее калорийность должны сокращаться, – комментирует Алевтина Оранская. – К тому же пища должна быть легкоусвояемой». Если невозможно сократить наше питание на 25–30%, мы можем попробовать обойтись без добавки, не придерживаться во что бы то ни стало формулы «обед из трех блюд плюс десерт» и прислушаться к совету психотерапевта и специалиста по питанию Жерара Аппельдорфера (Gerard Apfeldorfer): ешьте досыта, но только когда голодны.

Сократить потребление мяса – так мы уменьшаем риск возникновения некоторых онкологических



■ заболеваний (рака прямой кишки, поджелудочной железы и, возможно, простаты). Нейропсихолог Давид Серван-Шрейбер (David Servan-Schreiber), автор книги «Антирак» (РИПОЛ классик, 2010), предлагает вместо говядины, свинины и баранины по возможности выбирать птицу,

два-три раза в неделю, можно вдвое уменьшить риск болезни Альцгеймера, инфаркта и нарушения мозгового кровообращения, а жирные кислоты омега-3 важны для предотвращения онкологических заболеваний и в целом благоприятно влияют на наш организм.

ПОЛУЧАСА ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ В ДЕНЬ ДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ОЩУЩАТЬ СЕБЯ МОЛОЖЕ И УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО СВОЕЙ ЖИЗНИ.

сопровождать небольшой кусочек мяса тарелкой овощного гарнира, а не солидный бифштекс – ложкой овощей и уступать своим плотоядным инстинктам не чаще двух-трех раз в неделю.

Есть больше рыбы: ее в нашем рационе явно недостаточно, хотя богатая белками и минералами рыба – диетический продукт с низким содержанием холестерина, что хорошо для нашего сердца и сосудов. «В рыбе содержится большое количество белков, которые участвуют в строительстве клеток и синтезе в нашем организме стероидных гормонов», – комментирует Алевтина Оранская. Особое внимание стоит обратить на семгу и форель, скумбрию, сельдь и другие виды мелкой жирной рыбы, поскольку они богаты необходимыми нам жирными кислотами омега-3. Включая в рацион рыбу

Движение в радость

Получаса физической активности в день достаточно для того, чтобы снизить вероятность остеопороза и инфаркта (в любом возрасте). А также почувствовать себя на несколько лет моложе и улучшить качество жизни. «Мышцы и сухожилия имеют свойство обновляться через работу, – объясняет кинезиотерапевт Александр Шишонин. – Мы приседаем, качаем пресс, наклоняемся, и наши мышцы испытывают нагрузку: старые мышечные волокна распадаются, а на их месте образуются новые, молодые. Если движения мало, мышцы стареют». Крепкие мышцы, как ни странно, способны защитить нас и от диабета. Дело в том, что от позвоночника к внутренним органам идут нервы и сосуды. «Проработанные мышцы спины меньше подвержены напряжению и спазмам, от которых

страдают те органы, к которым не доходит нервный импульс, например поджелудочная железа», – рассказывает Александр Шишонин. Чтобы укрепить мышцы, кинезиотерапевт советует делать приседания, отжимания, упражнения для пресса, а также включить в свой режим регулярные прогулки или пробежки: «Так мы «выгуливаем» стресс, выводим из организма гормон стресса – адреналин, который, если ничего не делать, может циркулировать в крови неделями». Физическая активность стимулирует и работу желез внутренней секреции, помогая нам защищать себя от остеопороза в пожилом возрасте. «Работа мышц улучшает кровоток, и полезные вещества активнее питают костную ткань, – объясняет Александр Шишонин. – Именно поэтому правильное питание (особое внимание продуктам, богатым кальцием, например творогу) в сочетании с физической активностью помогает предупредить болезнь».

Свобода от сигарет

Среди факторов, которые усиливают старение и изнашивание организма, курение стоит на первом месте (см. также в рамке на с. 150). Курильщик выглядит в среднем на пять лет старше, чем его некурящий ровесник. Сигареты снижают поступление кислорода во все органы, в том числе в кожу, что придает лицу серова-

тый оттенок. Кроме того, японские ученые выяснили, что курение становится причиной появления морщин, нарушая механизмы регенерации кожи: вещества, содержащиеся в табачном дыме, увеличивают синтез ферментов, разрушающих основной компонент здоровой кожи – коллаген. Причем интенсивность старения напрямую зависит от количества выкуриваемых сигарет*. Раком легких, причиной которого в 90% случаев является курение, ежегодно заболевают около 50 000 мужчин**. Курящие женщины с большей вероятностью страдают от бесплодия, а также подвержены риску развития рака шейки матки***. Отказываясь от курения, мы в среднем увеличиваем продолжительность своей жизни на целых восемь лет!

ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ, ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

* NewScientist, 15 Apr. 2000.

** По данным Министерства здравоохранения и социального развития РФ, www.minzdravsvos.ru

*** По данным Всемирной организации здравоохранения, www.who.int

ЕСТЬ ВОПРОС?

**Клиника кинезиотерапии
и реабилитации**

«Здоровье 21 века»,
т. (495) 507 4466,
www.kinezios.ru

**Европейский
медицинский центр,**
т. (495) 933 6655,
www.emcmos.ru

www.psychologies.ru

СЕКРЕТЫ здорового сна

*Здоровый сон — это восстановление
физических сил и залог хорошего настроения.
Как быть, если вам не всегда удается
спокойно проспать всю ночь? Чтобы отдых
стал полноценным и качественным,
соблюдайте несколько правил.*

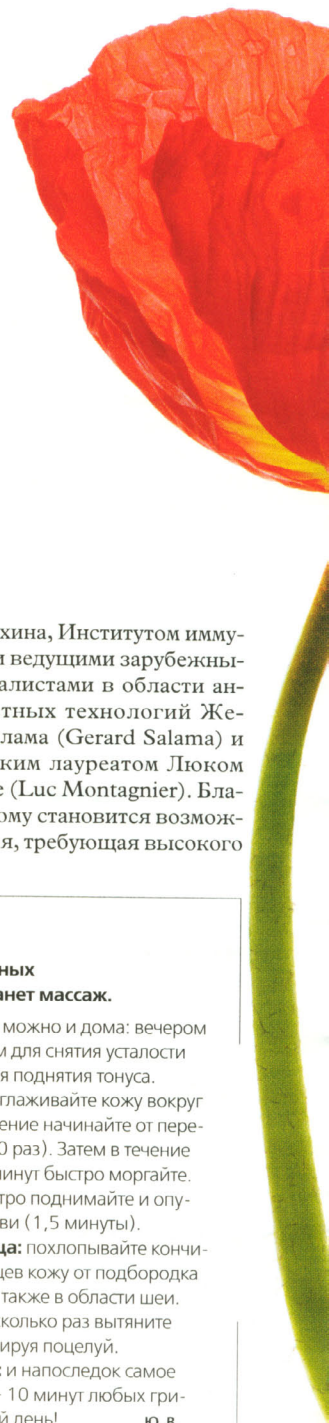
- Проветривайте спальню. В идеале температура воздуха во время сна не должна превышать 20 градусов. Для этого старайтесь оставлять форточку открытой.
- Чтобы шея и плечи оставались в естественном положении, выбирайте низкую подушку небольшого размера. Чем ниже подушка, тем лучше отдыхает мозг.
- Одеяло не должно быть слишком толстым, теплым или тяжелым. Вам должно быть уютно и тепло, но не душно и жарко. Меняйте его в зависимости от времени года.
- Правильно установите кровать в спальне. В идеале она должна располагаться по диагонали от входа и не вплотную к окну.
- Матрас должен оптимально поддерживать ваше тело за счет собственной упругости, снимая нагрузку с позвоночника. Жесткость матраса должна соответствовать вашему весу: чем он больше, тем жестче должен быть матрас. Если ваш вес сильно отличается от веса партнера, ориентируйтесь на того, кто тяжелее. Если вы ищите экологически чистый матрас, разработанный на основе новейших технологий и из современных материалов, советуем присмотреться к матрасам от компании Simmons.

Салоны «Алло! Матрас»
и «Французские матрасы»
Телефон горячей линии: 232-31-31
www.simmonsru.ru





2. Лучше выглядеть



Принципы современной эстетической медицины вполне согласуются с нашим желанием комфортно чувствовать себя в любом возрасте. На смену хирургическим операциям – отчаянным (и зачастую опасным) попыткам убежать от старости – сегодня пришли более мягкие антивозрастные технологии. Они помогают поддерживать оптимальное состояние кожи, не отрицая старения, но сглаживая его признаки.

Целостный подход

Красота сегодня – синоним здоровья: все чаще косметология и медицина объединяются для того, чтобы заботиться не только о нашей внешности, но и о самочувствии. Именно такими принципами руководствуются современные медицинские центры, где работают и проходят обучение специалисты самого разного профиля: не только косметологи и дерматологи, но и эндокринологи, гинекологи, иммунологи, геронтологи... Серьезный подход к красоте требует владения современными научными методами, поэто-

му передовые центры красоты и здоровья, в отличие от обычных спа-салонов или косметологических кабинетов, имеют солидную научную базу. Например, медицинская корпорация RHANA сотрудничает с Российской академией медицинских наук, НИИ нормальной физиологии имени

П. К. Анохина, Институтом иммунологии и ведущими зарубежными специалистами в области антивозрастных технологий Жераром Салама (Gerard Salama) и нобелевским лауреатом Люком Монтанье (Luc Montagnier). Благодаря этому становится возможной тонкая, требующая высокого

Антивозрастной массаж

Если мы не чувствуем решимости для серьезных косметологических процедур, союзником станет массаж.

«Мышцы и кожа лица – чутко реагирующая система, водный баланс которой более неустойчив, чем в любой другой части тела, – рассказывает врач-остеопат клиники красоты Telo's Beauty Елена Тяпкина. – Чтобы помочь этой хрупкой структуре справиться с возрастными изменениями, мы рекомендуем остеопатический массаж, который улучшает кровоток и лимфоток, обеспечивает приток жидкостей к коже». Классический массаж также полезен. Его идея в том, чтобы активизировать микроциркуляцию, стимулировать образование коллагена и эластина в коже.

Делать его можно и дома: вечером перед сном для снятия усталости и утром для поднятия тонуса.

■ **Глаза:** поглаживайте кожу вокруг глаз, движение начинайте от переносицы (10 раз). Затем в течение полтора минут быстро моргайте.

■ **Лоб:** быстро поднимайте и опускайте брови (1,5 минуты).

■ **Овал лица:** хлопайте кончиками пальцев кожу от подбородка до ушей, а также в области шеи.

■ **Губы:** несколько раз вытяните губы, имитируя поцелуй.

■ **Мимика:** и напоследок самое приятное – 10 минут любых гримас каждый день!

Ю. В.

Нежная, как прикосновение цветка к твоей коже

профессионализма работа над здоровьем и самоощущением, которая позволяет нам выглядеть лучше, а значит, моложе. Но только в том случае, если мы не ждем невозможного и готовы разделить ответственность за результат со специалистами. «Перед нами стоит большая задача – поддержать жизненный потенциал пациентов и получить желаемый результат без хирургического воздействия, – объясняет главный врач RHANA Ирина Балашова. – Справиться с этой задачей позволяют запатентованные технологии, натуральные эксклюзивные препараты и индивидуальный комплексный подход».

Стереть следы усталости

Прежде чем заниматься внешностью, необходимо дать возможность организму снять нервно-мышечные перегрузки, восстановиться, проверить его гормональный фон, позаботиться о сбалансированном питании. «Смысл нашей работы в том, чтобы не только убрать морщины и улучшить внешний вид, но и дать



Новая цветочная текстура
с особыми полосками
крема-бальзама, ощути
прикосновение цветка
к твоей коже.

новинка



Почувствуй заботу природы!



НЕ ЖДАТЬ НЕВОЗМОЖНОГО
И БЫТЬ ГОТОВЫМИ РАЗДЕЛИТЬ
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА РЕЗУЛЬТАТ
СО СПЕЦИАЛИСТАМИ.

■ человеку заряд энергии, чтобы он почувствовал себя активным, молодым и здоровым», — комментирует Ирина Балашова. Чтобы начать ухаживать за собой, не стоит дожидаться 40 или 50 лет. В любом возрасте у нас есть множество способов сглаживать возрастные изменения: мягкие пилинги, очищение и увлажнение кожи, а также мезотерапия — введение питательных веществ в кожу. «С возрастом нарастает дефицит компонентов, необходимых для здоровья и молодости кожи, — комментирует дерматокосметолог клиники красоты Telo's Beauty Дарья Баскакова. — Цель мезотерапии — восполнить этот пробел. В состав инъекций входят витамины, минералы, аминокислоты, гиалуроновая кислота и многое другое. Эти компоненты безопасны и хорошо переносятся». После 40–50 лет стоит обратить внимание на аппаратный лифтинг (безоперационную подтяжку кожи лица) и контурную пластику, когда под кожу вводятся гелеобразные вещества для заполнения глубоких морщин. С помощью этих процедур можно уменьшить признаки усталости: сгладить круги и мешки под глазами, сделать кожу более эластичной, придать

ей сияние. После таких процедур мы выглядим отдохнувшими и здоровыми, однако есть одно «но»: любой положительный результат нужно поддерживать, продолжая ухаживать за собой дома. «Кроме программы косметологического ухода мы рекомендуем пациентам режим питания, подбираем витаминные», — поясняет Дарья Баскакова. — Подход к внешности должен быть комплексным».

Можно ли предвидеть, как изменится наше лицо через 20–30 лет? Зная тип кожи, специалист может с большой долей вероятности определить, что нас ждет. «Сухая и жирная кожа меняются по-разному: в первом случае стоит обращать внимание на мимические морщины, во втором — на тонус кожи и овал лица, — объясняет Дарья Баскакова. — Узнайте, какие процедуры и косметические средства вам необходимы, расскажите врачу про то, чем вы болели, курите ли вы, а также не было ли у ваших родителей серьезных проблем со здоровьем и кожей».

Цель современных клиник красоты — сгладить приметы усталости и времени, чтобы мы почувствовали гармонию с самими собой. Ведь принять свой возраст, каким бы он ни был, — это значит еще и принять себя.

ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ

«Я ПРИНЯЛ СВОЙ
ВОЗРАСТ, КОГДА...
ВСПОМНИЛ
О ДЕТСТВЕ»

Тимур Кибиров,
поэт,
55 лет

«Умение достойно стареть, кажется, утрачено навсегда. Классические образы умудренного годами старца и тихой благообразной бабушки, похоже, остались в далеком прошлом. Седины закрашиваются, морщины подтягиваются, виагра поглощается, дедушки зажигают в ночных клубах, а внукам запрещается на людях называть бабушку бабушкой. К моему великому счастью, в детстве мне были даны образцы иной старости — светлой, спокойной и несуетной, веселой без легкомыслия и мудрой без занудства. Поэтому когда и для меня настала пора стареть, неизбежный соблазн молодиться, усугубленный столем свойственными представителям моей профессии повадливостью и эгоцентризмом, оказался довольно легко преодолимым: очень уж яркими были воспоминания о моих чудесных стариках, и очень уж противными и жалкими казались кобелирующие ровесники. Боюсь, я даже немного переусердствовал, упорно называя себя уже в сорок пять лет стариком. Но тут, я думаю, лучше «переборщить, чем недоборщить». Если же говорить совсем честно, то попытки овладеть утраченным искусством благородного старения позволяют мне видеть в моем возрасте возможность спокойно разобраться в жизни и, как говорилось в былые годы, подумать наконец о душе. Другое дело, что привычки думать на такие темы мы не завели, да и само наличие души вызывает большие сомнения. Но надо стараться».

ФОТО: БОРИС ЗАХАРОВ





3. Читать философов



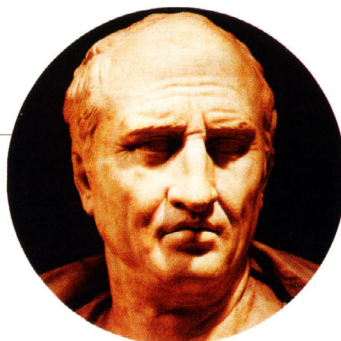
**ДМИТРИЙ
ЛЕОНТЬЕВ –**

доктор психологических наук, профессор МГУ им. М. В. Ломоносова. Среди его книг – «Психология смысла» (Смысл, 2003).

Цицерон

«Самое надежное убежище от жизненных бурь – это философия»

«Философия вообще помогает нам противостоять любым невзгодам и катастрофам, – размышляет психолог Дмитрий Леонтьев. – Во-первых, она придает форму и прочность нашему внутреннему миру – единственному, на который мы можем опереться, когда внешний мир не во всем к нам благосклонен. Во-вторых, философия помогает увидеть в мире закономерности, связать причины со следствиями, а тем самым понять, можем ли мы повлиять на ситуацию, и исследовать границы своих возможностей. В-третьих, философия задает иной, более правильный масштаб сравнения и оценки событий, не позволяя раздуть трагедию из пустяка и, наоборот, обесценить то, что действительно важно».



Марк Туллий Цицерон, римский политик, выдающийся оратор, популяризатор греческой философии (106–43 до н. э.). Об этом: Цицерон «Философские трактаты», Наука, 1995.



Сенека

«Старость,
самый счастливый
возраст в жизни»

☞ Не берусь судить о том, чего сам еще не испытал. Но факт, что старость освобождает нас от многих ненужных нам давлений и требований, высвобождая наши ресурсы для того, что нам по душе (если, конечно, не приходится бороться за выживание, что, увы, достается на долю достаточно многим, лишенным в старости средств и поддержки близких). Главный вопрос – есть ли у вас чем занять освободившееся время, не убивая его на что попало. Занятие, позволяющее заново найти себя, смысл, бросающий новый отблеск на жизнь, которая еще не закончена».

Луций Анней Сенека, римский политик и философ (ок. 4 до н. э. – 65 н. э.).
Об этом: Сенека «О краткости жизни», Глаголь, 1996.



Монтень

«Самая великая вещь
в мире – это уметь
быть самим собой»

☞ Казалось бы, быть собой так просто, что даже говорить не о чем. Но человек – единственное существо, которое обладает настолько развитой способностью выходить за рамки того, что ему дано, и преобразовывать самого себя, что порой злоупотребляет этим, пытаясь стать кем-то другим. Знаменитый хасидский мудрец рабби Зуся из Ганиполя говорил перед смертью: «В ином мире меня не спросят: «Почему ты не был Моисеем?» Меня спросят: «Почему ты не был Зусей?»» * Американский психолог Карен Хорни (Karen Horney) утверждала, что все неврозы начинаются в тот момент, когда вместо того, чтобы реализовывать самого себя, мы начинаем пытаться реализовать идеальный образ того «Я», каким мы хотели бы обладать. И предаем свое реальное «Я». Но без мира и взаимопонимания с самим собой не пройти опасные пороги жизненных перипетий».

* М. Бубер «Хасидские предания». Республика, 1997.

Мишель Эйкем де Монтень, французский писатель
и философ эпохи Возрождения (1533–1592).

Об этом: М. Монтень «Об искусстве жить достойно», Детская литература, 1975.

Виктор Франкл

«Прошедшее –
самая надежная
форма бытия»

☞ Виктор Франкл парадоксально оборачивает древнюю грустную мудрость «Все проходит», обнаруживая в ней неожиданные ресурсы оптимизма. В прошлое ничто не уходит, оно там сохраняется. Именно попадая в прошлое, мысли, дела и события попадают в вечность, которая простирается до порога настоящего. То, что прошло, уже состоялось, и никто не в силах вычеркнуть это из своей жизни или поставить под сомнение. В отличие от того, что впереди, – то ли оно будет, то ли нет... Отсюда парадокс Франкла: мы движемся не из прошлого в будущее, а из будущего в прошлое. «Собственное прошлое человека является тем его истинным будущим, которое он должен ждать». И только когда жизнь окончена, она становится окончательно состоявшейся».

Виктор Франкл,
австрийский психотерапевт
и философ (1905–1997).

Об этом: В. Франкл
«Человек в поисках смысла»,
Прогресс, 1990.





4. Начать психотерапию



ВИКТОР КАГАН – психотерапевт, доктор медицинских наук. Последние десять лет работает в основном с пожилыми и очень пожилыми людьми. Среди его книг – «Искусство жить» (Альпина нон-фикшн, Смысл, 2010).

«**П**апа, зачем тебе идти к психотерапевту?» – спросила у моего 86-летнего пациента дочь. Такие вопросы рождаются из расхожих представлений о том, что старость – время доживания, а не жизни. Карл Витакер (Carl Whitaker), знаменитый семейный психотерапевт, когда ему исполнилось 70, говорил: «Какое это счастье – быть старым человеком!»* Странно? Да нет. Ты уже никому ничего не должен и можешь просто быть самим собой. Ожидания от жизни скромнее, а для радости нужно не так много, как раньше. Тело – «дом души» – конечно, уже не то, но сама душа возраста не знает.

Я сейчас много работаю в дневном центре для пожилых людей в Далласе (США). Нередко они приходят буквально через физическое «не могу» – здесь у них живая и разнообразная жизнь. Пару лет назад я захватил на коллективный день рождения 12-летнюю внучку и видел ее первую реакцию – опалившую настороженность при виде множества старых людей. Но через полчаса она оживленно болтала, пела и танцевала с ними. На обрат-

ном пути, уже задремывая на заднем сиденье машины, она сказала: «Дед, вы сами не понимаете, что для них делаете. Вы им жизнь продлеваете». Быть включенным в жизнь и есть жить.

Говорить обо всем

С выходом на пенсию жизнь не останавливается. 80-летняя пациентка говорит: «У нас с мужем такое сексуальное бабье лето. Как объяснить детям, что нам иногда надо побыть вдвоем?» С другой стороны, старость – время подготовки к уходу. Но детям это слушать больно: «Брось, мама, ты будешь жить до 120!» Мои пациенты часто признаются: «Только с вами я могу говорить обо всем». Мы спокойно и открыто обсуждаем действительно все – и сексуальность, и смерть, и другие вещи, о которых с близкими и друзьями не поговоришь.

Моей самой пожилой пациентке Софии 97 лет. Мы начали работать лет пять назад, вскоре после смерти ее мужа. Потом она оказалась в доме престарелых из-за перелома шейки бедра, слабела все больше. Мечтала умереть... Как-то,



когда ее правнучка ждала первого ребенка, я спросил: «А праправнучка на руках поддерживать не хочется?» Она ответила: «Хитрый вы... Хочется». И стала выбирать. Прошло три года. Конечно, ей очень трудно, иногда я застаю ее в слезах. Но это

уже не прежняя депрессия, а скорее усталость от нынешней трудной жизни. Когда у нее есть силы, она рассекает по коридору в кресле-каталке, с удовольствием и интересом глядя на происходящее вокруг. Месяц назад мы отметили ее день рождения: я приехал пораньше и застал ее с правнучкой и вторым праправнуком – она была совершенно счастлива. А потом мы потихоньку от персонала выпили с ней по глотку винца. В 97 лет! Да, она ждет смерти, но как-то иначе – не в холодной яме депрессии, а на теплом закате жизни.

Душа может многое

Цифры возраста сами по себе мало что значат. Тяжело, когда они умножаются на болезни. Мы встретились с Еленой, когда ей было под 80, а ее болезни Паркинсона – уже больше четверти века: она не могла сама встать со стула. Через полгода работы мы с ней делали по два-три круга вокруг громадного дома и занимались терапией на ходу. А потом они с мужем слетали в родную Одессу, по

которой тосковали, и после возвращения она рассказала, что там впервые, замерзнув под дождем, попробовала водку: «Как это, оказывается, хорошо!» Потенциал даже у тяжелобольных огромный, душа может очень многое. И возможность использовать этот запас гораздо больше, если помогает психотерапевт.

Никогда не поздно

Нередко и молодые люди боятся перемен, которые могут произойти с ними благодаря психотерапии. Но задача терапии – не изменить жизнь, а изменить отношение к ней, к тому, что беспокоит. Одна из моих пациенток пришла ко мне после смерти мужа и сессий восемь рассказывала о... своем военном детстве. О том, как однажды она смотрела на небо – солнечное, с красивыми серебристыми самолетами, а потом оказалось, что это немецкие бомбардировщики.

«Я стояла, прижавшись спиной к столбу, все вижу, все слышу, но ничего не могу сделать – ни закричать, ни сдвинуться с места...» Я спросил у нее: «Это то, что вы чувствуете сейчас, после смерти мужа?» Она ответила: «Да». Восемь сессий понадобились ей для того, чтобы понять свои ощущения. И после этого она стала выбираться из депрессии, которую очень глубоко переживала после потери мужа.

Задача психотерапевта – помочь человеку совладать с жизнью. Не победить ее, не изменить, но открыть в себе способность видеть все множество ее возможностей. И позволить себе этими возможностями пользоваться. Мы не можем сделать жизнь бесконечной, но можем сделать ту часть ее, что нам еще предстоит, счастливее. Можем и должны». **ВИКТОР КАГАН**

* К. Витакер «Полночные размышления семейного психотерапевта». Класс, 2004.



Комментарий Андрея Кончаловского



«Я думаю, что познать себя – это означает оправдать свою старость. Потому что смысл этого возраста и состоит в том, чтобы понять: ты жил ради того, чтобы жить, а не для того, чтобы остаться в вечности. В вечности, мне кажется, не остается никто, особенно в нашу эпоху. Память человечества укорачивается с каждым днем.

Я, например, своего прапрапрадеда хорошо уже не знаю – слава богу, хоть знаю, как его звали. Наша вечность – наши дети, генетический код, который в них останется. Может, наши прапраправнуки увидят нас на видео, а может, и нет. Человеческая память укорачивается, но генетическая память остается в нас. И так наша вечность остается».



5. Вдохновляться примером старших

А что, если после 60 наступает самое прекрасное время жизни? Опросив 2727 мужчин и женщин в возрасте 25–74 лет, американский психолог Дэниель Мрожек (Daniel Mroczek) и его польский коллега Кристиан Коларж (Christian Kolarz) пришли к удивительному выводу: чем старше человек, тем чаще он испытывает позитивные чувства, доволен жизнью и счастлив. Молодые же чаще говорят о плохом, жалуются на усталость, безнадежность и пустоту. Возможно, дело в том, что возраст способен нас вознаградить опытом и мудростью, сделать наши ожидания более реалистичными... и помочь нам открыть новое в себе и для себя.

Они более свободны

«Зрелость приносит необыкновенное внутреннее освобождение. В этом возрасте мы уже не так зависим от чужого взгляда, меньше думаем об успехе». Так думает в 65 лет психотерапевт Маргарита Жамкочян. По ее мнению, оставшееся время жизни становится своего рода бонусом, которым можно воспользоваться, сосредоточившись на своих приоритетах. Так, Римма начала преподавать

йогу пятнадцать лет назад, когда ей исполнилось 55. «Дети выросли, и я могла полностью посвятить себя любимому занятию. Я делаю стойку на руках, выполняю абсолютно все асаны, веду классы каждый день. Йога заряжает, благодаря ей мне и в семьдесят хочется жить, двигаться, быть привлекательной».

Некоторые именно в последней трети жизни начинают путешествовать, изучать иностранный язык, открывают в себе новые таланты. «Мы с мужем всегда мечтали увидеть мир, но все свободное время сначала занимались детьми, а потом внуками, – рассказывает 70-летняя Елена. – Сейчас мы пользуемся любой возможностью, чтобы путешествовать. Жаль, что отпуск мужа всего четыре недели в году!» Наш эксперт гештальттерапевт Нифонт Долгополов в 57 лет начал водить машину, а писательница Людмила Петрушевская после 70 лет выпустила первый диск собственных песен. «Человек чувствует свою жизнь более глубокой и осмысленной, когда «расширяется», осваивая что-то новое, особенно если в своей области он уже признан», – комментирует психотерапевт Даниил Хломов. ■■■

«Я ПРИНЯЛА СВОЙ ВОЗРАСТ, КОГДА...

ощутила себя свободной»

Элла Корсунская,
кинематографист,
71 год

«Много лет назад я смотрела фильм Бергмана «Фанни и Александр» – роскошный, избыточный, ироничный. От этой картины отделилась одна сцена – даже не сцена, а долгий план. Узкая, будто застекленная терраса, за окном голубоватые сумерки, на террасе в кресле-качалке пожилая госпожа, глава рода. Она листает альбом фотографий, вглядывается в портреты сыновей, мужа, внуков, не заботясь и не задумываясь о том, кто жив, а кто остался только на этом снимке. Потом она кладет тонкие руки на раскрытые страницы альбома и говорит задумчиво: «Я хорошо помню – было детство. Потом старость. А что означает этот пресловутый промежуток, о котором столько говорят?...» Вот эта фраза, помню, вошла в меня как пуля. И до сих пор я не могу найти лучших слов для обозначения своей жизни. Может быть, те, кто трудно привыкает к своему возрасту, кто тоскует, борется, не хочет сдаваться, – может, они, когда были молодыми, не заметили этих слов. Но я-то заметила. Если одним словом определить старость, для меня это свобода. Все мелкое, суетное, тревожное исчезло как не было, и, оглядываясь назад, с трудом различаешь очертания тех желаний, тревог, надежд, что заполняли жизнь. Да, собственно, ее и составляли. Это было жизнью и ушло вместе с ней. На самом доньшке остался крепкий, горьковатый настой. В нем никаких примесей. Осталась жизнь, ее воздух, ветер, смена времен года, день, ночь».





СЧАСТЛИВАЯ СТАРОСТЬ НЕ ЗАМКНУТА НА СЕБЕ: НАШ ИСКРЕННИЙ ИНТЕРЕС К ДРУГИМ ЛЮДЯМ ВСЕГДА ПОДДЕРЖИВАЕТ ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ.

Они открыты миру

Маленькие радости окружают нас со всех сторон, главное – уметь их замечать и принимать каждый новый день как подарок. Рассказывает 65-летняя Ольга: «Я заметила, что с годами стала чувствовать острее. Я стала воспринимать все более цельно, не разбрасываясь на множество разнородных впечатлений. Например, мне нравится просто держать на коленях внуков – так приятно чувствовать их, дышать вместе с ними!» Может быть, в этом и есть один из ключей удачного старения: смотреть вокруг, а не заикливаясь на себе, радоваться тому, что есть, вместо того чтобы жалеть о том, что не удалось. Тем более что оптимистический настрой, когда «стакан наполовину полон», меняет в лучшую сторону качество жизни и продлевает ее – в среднем на семь лет. Это доказали исследования психолога Бекки Леви (Bessa Levy) из Йельского университета (США). Группе немолодых людей задали вопрос о том, с какими словами у них ассоциируется слово «старик». Те, кто назвал слова «зрелый» и «живой», как оказалось, ходят быстрее и лучше сохраняют равновесие, чем те, у кого возникли ассоциации «дряхлый» и «грустный».

Они обращены к другим

Если у нас широкий круг друзей и знакомых, наша жизнь становится не только более долгой, но и более наполненной, интересной,

счастливой. 76-летняя Тамара последние пять-шесть лет сдает комнату студентам: «Благодаря своим жильцам я знакомясь не только с новым поколением, но и с другой культурой. У нас всегда находится повод посмеяться вместе».

Другую историю обретения новой жизни рассказывает посетитель сайта www.psychologies.ru Katya-Ricard: «Моей маме 74 года. Она вышла на пенсию около десяти лет назад и сначала классически остро переживала внезапно свалившуюся на нее социальную несостоятельность. Одиночество и ощущение ненужности достигли пика, и в этот самый момент мама внезапно заинтересовалась интернетом и освоила компьютер... Она вдруг вспомнила, что раньше писала стихи, и занялась творчеством. Получая массу восхищенных отзывов от интернет-друзей, она решила создать свое поэтическое онлайн-сообщество, в котором собралась и начинающих поэтов, и профессионалов. Они обсуждают стихи, наставляют «зеленых» – мама периодически публикует лекции по теории стихосложения. В 71 год она выпустила свой первый сборник стихов, в 72 – второй. Безусловно, возраст берет свое, иногда мама грустит и впадает в апатию, но лишь до тех пор, пока не услышит характерный звонок Skype от одного из многочисленных интернет-друзей».

Вспомним и об Окинаве – острове долгожителей. Среди его тради-

ций – не только особый рацион, но и взаимопомощь между соседями, друзьями, членами семьи*. Отношения не ограничиваются семьей и кругом друзей – существует много других способов поддерживать между поколениями связь, которая помогает чувствовать себя полезными, передавать свой опыт: можно опекать чужих внуков или помогать молодым найти свой путь. Счастливая старость не одинока – интерес к другим поддерживает жизненные силы. ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

* Б. Уилкоккс, Д. Уилкоккс, М. Судзуки
«Программа жизни острова Окинава.
Секреты долгой и здоровой жизни».
РИПОЛ классик, 2005.

ОБ ЭТОМ

Джеймс Холлис
«Жизнь как странствие»
Класс, 2009.

**Жозль де Росней,
Жан-Луи Серван-Шрейбер,
Франсуа де Клозе,
Доминик Симонне**
«Искусство долголетия»
Текст, 2008.

**Евгений Головаха,
Александр Кроник**
«Психологическое
время личности»
Смысл, 2008.

**Сильвия Шнайдер,
Герти Замель**
«Я люблю свой возраст!»
Мой мир, 2005.

Александр Толстых
«Возрасты жизни»
Молодая гвардия, 1988.



Прогноз благоприятный

Мы можем узнать, что нас ждет через 10, 20 или 30 лет, объясняет психолог Дмитрий Леонтьев.

Результаты многолетних исследований подтверждают: жить полной жизнью до самого ее последнего дня — вполне в наших силах.

Предположим, мы убедились в том, что пора наконец начать правильно питаться и бросить курить, побольше ходить пешком и следить за собой, пробовать новое и уделять время любимым занятиям. Все это, конечно, хорошо и само по себе, но откуда нам знать, что такой образ жизни через много лет принесет плоды? Сегодня, выбирая свой путь, мы можем опираться на данные так называемых лонгитудных исследований, в которых одну и ту же группу людей психологи наблюдают на протяжении многих лет. Самый «долгоиграющий» из когда-либо проводившихся лонгитудов начался в 1938 году и продолжается до сих пор. Это исследование охватывает

более 300 выпускников Гарвардского университета (США), которые уже преодолели 80-летний рубеж. Сейчас его курирует клинический психолог, профессор Гарвардской медицинской школы Джордж Вэлиант (George Vaillant). Вэлиант утверждает, что есть надежные признаки, действительно позволяющие предсказать, доживем ли мы до преклонных лет и будет ли нам хорошо в этом возрасте*. Его выводы основаны также на данных двух других лонгитудов: исследования (с конца 1940-х годов) 450 подростков из неблагополучных районов Бостона и проводимого в Стэнфорде (с 1920-х годов) исследования 90 женщин с очень высоким уровнем интеллекта. Джордж Вэлиант выделяет две

крайние группы: одна — здоровые и счастливые в старости, вторая — больные и несчастные. От чего же зависит попадание в одну или другую группу?

Родители не виноваты

Начнем с того, что никак не влияет на наше самоощущение в пожилом возрасте. Данные исследований опровергли миф относительно рокового влияния раннего детства на все, что произойдет с нами потом. Если детство несчастливое, то это не фатально, возможны варианты. Даже сироты к 80-летнему возрасту имели такую же вероятность быть счастливыми и здоровыми, как и те, кто был окружен любящими родителями и родственниками. Социальные и психологические характеристики родителей оказывали некоторое влияние на личность в ранней зрелости, но переставали играть какую-либо роль к семидесяти годам. Продолжительность жизни детей никак не связана с продолжительностью жизни родителей, ■■■



по крайней мере в США. Другой сюрприз: количество стрессовых событий в жизни применительно к старости вообще ни на что не влияет.

Стареть – красиво

В исследовании были выявлены личные качества и особенности поведения до 50 лет, которые довольно надежно предсказывают на 30 лет вперед счастливую или несчастливую старость (см. в рамке на этой странице). Позитивный прогноз можно дать, если в нашей жизни присутствуют 4 или более из 7 факторов, благоприятствующих хорошей старости. Хорошая старость означает в данном случае отсутствие серьезных объективных соматических нарушений и душевных заболеваний, нормальное самочувствие, поддержку друзей и близких, субъективную удовлетворенность жизнью – все это в возрасте 65–75 лет. Такое встречается не так редко, как может показаться, а главное, многое зависит от нас самих – гораздо больше, чем от воспитания или обстоятельств.

Всему свое время

Самое неожиданное – это то, что факторы, влияющие на здоровье, меняются с возрастом: что было важно в 40 или в 50, оказывается ключевым в 60 и в 70. Например, по уровню холестерина в 50-летнем возрасте будущие «счастливые» и «несчастливые» старики не различаются, а вот позже он становится

важным фактором. Почти как в Библии: время следить за холестерином и время пренебрегать им, говорит Вэлиант. Есть и другие интересные наблюдения. В частности, нормальное самочувствие, то есть субъективное восприятие своего состояния, важнее, чем объективные параметры здоровья. Несчастья и другие неприятные события не обрекают нас на тяжелую старость, если мы умеем с ними справляться. Лучше в позднем возрасте живут те, кто способен

принимать окружающих людей, прощать и быть благодарным. И наконец, творчество, игра и молодые друзья, сменяющие уходящих, способствуют счастливой старости.

Д. Л.

* G. Vaillant «Aging Well», Little, Brown and Company, 2002.

Ключи от будущего

Если мы хотим радоваться жизни после 65, важно позаботиться об этом до того, как нам исполнится 50. Вот семь ключей к благополучной старости, которыми стоит запастись.

1. Отсутствие интенсивного курения (больше пачки в день) – самый сильный фактор. Важно бросить до 45–50, тогда негативное влияние исчезнет. Сигарета от случая к случаю не в счет.
2. Зрелые психологические защиты: юмор, антиципация (предвидение), сублимация. Психологические защиты – это типичные способы справляться с неприятными переживаниями и конфликтами. Незрелые защиты – вытеснение, агрессия, отрицание – дают лишь временное устранение, а не решение проблемы.
3. Нормальный вес.
4. Отсутствие злоупотребления алкоголем – это единственный фактор, который предсказывает одновременно и психоэмоциональное, и физическое здоровье в позднем возрасте. Из тех, кто не курит и не злоупотребляет алкоголем, в 75–80 лет не имеют проблем с физической активностью 64%. Из тех, кто много курит либо подвержен алкоголю, – 24–36%. Из тех, кто позволяет себе и то и другое, – 8%.
5. Стабильный брак, приносящий удовлетворение.
6. Некоторая физическая активность. Этот фактор менее значим, чем другие. Он не проявился в гарвардской выборке, где у всех был очень высокий уровень образования, но у трудных бостонских подростков, у которых жизнь сложилась по-разному, он оказался очень важным. При этом социальный класс и интеллект влияния не оказывают.
7. Уровень образования. Этот фактор менее значим, чем другие. Он не проявился в гарвардской выборке, где у всех был очень высокий уровень образования, но у трудных бостонских подростков, у которых жизнь сложилась по-разному, он оказался очень важным. При этом социальный класс и интеллект влияния не оказывают.

Д. Л.

www.psychologies.ru
ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ ОПЫТОМ
на нашем сайте в рубрике
«Моя история».



Михаил Жванецкий

«Я забираю крик обратно»



В моей записной книжке еще 66-го года, ноября: «Я не хочу быть стариком!!!», «Я не хочу быть стариком!!!», «Я не хочу быть стариком!!!» – три восклицания... Сегодня июль 2003-го. И что с того, что не хотел?

Услышал бы меня Господь?.. Он точно слышал. Он просто понял, от какого идиота. Представляю! Я бы не сел в автомобиль, я бы сына не увидел, не посадил за стол сто человек. Я бы море не увидел из своего окна. Я бы прохладу летом не включил, не знал компью-

тера и не узнал свободы. И не увидел проводы трех парней в Москве. То главное, что видел в жизни. Я не прочел бы Оруэлла, Ницше, Пруста. Себя бы не прочел. Что делать?

За продолжение жизни мы платим старостью. За старость платим смертью. За право поведать, как взрослым станет сын, услышать, что он скажет, я должен был болеть, лечиться, кашлять. Но я обязан был увидеть другую жизнь. Отели, яхты, переполненные магазины, автомобили, лезу-

щие друг на друга, японский рыбный рынок, греческие острова, Карнеги-Холл – как бы увидел, если бы не постарел? Я много дал. Я дорого купил. Я заплатил годами, силой, остроумием, успехом, женщинами, красотой ранней смерти, столь любимой у нас в стране, – остаться в памяти красивым, сильным, молодым. Нет, я выбрал путь труднее. Я старел, седел, ушел из ежедневного употребления. Я отдал все, чтоб только посмотреть газеты: «спонсоры», «помады», «памперсы», «суд присяжных»... То, что увидел, повидав.

А этот вопль «Я не хочу быть стариком!»? Ну что ж, стой в очередях советской власти, ищи еду, лекарство, отсиди за анекдот.

Ты был на минном поле. Проскочил. Все позади. О Господи, прости на самом деле, извини, я серьезно – прости! Я забираю крик обратно, я прошу там наверху не обижаться. «Дай мне обратно!» «Дай сюда!» «Дай сюда!» Есть разница?

Тогда я был специалистом. В той жизни мы на равных, и кто кого когда имел. Сейчас смотрю, пишу, перемещаюсь, но не лезу в жизнь. Поглаживаю по головке тех идиотов, кричащих моим голосом: «Я не хочу быть стариком!» Успокойся – и не надо.

Из книги «Избранное». Эксмо, 2008.



172

ЗДОРОВЬЕ
«Медитация
укрепляет
иммунитет»

Тело (и душа

СЕНТЯБРЬ 2010 № 53

Так повелось: возвращаясь по осени в наши города, мы всякий раз словно **начинаем** новую жизнь. Отходят жаркие страсти лета, наступает черед уже подзабытых, тонких осенних удовольствий. Душистый **воздух**, прохлада, неспешные прогулки в парке – и даже дождь после долгой летней жары становится нам **в радость**. Вступая в осень, приятно наблюдать за тем, как исподволь и понемногу начинает меняться все то, что нас окружает. И подмечать **перемены**, которые произошли за это время и в нас самих. Пора собирать урожай – не только лишь тот, что родила земля. Мы тоже способны принести **плоды** – и размышлений, и открытий. И ощутить, что стали немного другими... не изменяя себе.



156

САМООЩУЩЕНИЕ

Почему нам нравится загорелая кожа

164

ЭКСПЕРТИЗА

Светлый путь



166

ПИТАНИЕ

Отдохнуть от еды

178

ГАРМОНИЯ

Практика тишины



182

ВКУС

Солнечная тыква

Почему нам нравится загорелая кожа

«Чудно выглядишь! Только из отпуска?»
Самое дорогое в таких словах то, что за ними подразумевается. Загорелая сияющая кожа, глаза без следа усталости — для нас это свидетельства благополучия, физического и душевного. Почему одно лишь изменение тона кожи помогает нам чувствовать себя лучше?

Встречая человека, который хорошо выглядит, мы уверены: он получает удовольствие от жизни.

Нам кажется, что у него есть не только напряженные будни, но и прекрасные выходные, а вместе с ними — солнце, простор, свобода, чувственность, безмятежность... Увы тому, чьи щеки бледны, а под глазами темные круги! Но подозрителен нам и тот, кто слишком явно и слишком долго демонстрирует неистребимый загар. «После отпуска на море я вернулась чересчур загорелой для того, чтобы в таком виде идти на работу, — рассказывает 36-летний адвокат Лариса. — Какое-то время мне пришлось камуфлировать загар светлой пудрой, иначе я бы смотрелась вызывающе!» Секрет здорового и в меру загорелого лица — настоящее искусство. Оно требует от нас тонкости и меры во всех смыслах.

КОМПЛИМЕНТ НАРЦИССУ

«Пусть мое лицо не отражает того, что на самом деле творится у меня на душе, — говорит 41-летняя Валерия, — но если я несколько раз за день услышу, что выгляжу словно только что из отпуска, это, в конце концов, меня по-настоящему подбодрит!» «Загар ассоциируется у нас с теплом и светом, с комфортной средой обитания, в которой можно жить, а не выживать, — поясняет гештальт-терапевт Мария Андреева. — Субъективно мы воспринимаем его как признак благополучия. И когда мы видим в зеркале свое загорелое лицо, мы чувствуем, что с нами и с нашей жизнью все в порядке. А комплименты сияющей коже подпитывают наш здоровый нарциссизм: нас словно хвалят за тот образ жизни, который мы ведем».

В современной западной культуре ценятся позитивные эмоции и не «котируются» те, что связаны с неблагополучием, одиночеством или болезнью. Поэтому лицо, демонстрирующее здоровье и радость жизни, — это плюс. И в публичной сфере, и в частной жизни. Крепкий сон и удачно подобранная пудра — иногда ничего другого и не требуется, чтобы хорошо выглядеть. «Иногда я замечаю, как мое настроение меняется по мере нанесения макияжа, — говорит 44-летняя Лейла. — С румянами щеки кажутся более пухлыми, ■■■





■ как у ребенка, лицо – не таким уставшим. Я наношу под глаза немного корректирующего средства, чтобы скрыть синеву, а на губы блеск – и вот я уже готова противостоять тусклым будням и ворчливым клиентам». По мнению Марии Андреевой, даже когда к такому эффекту мы стремимся ради самих себя, все равно нам приятна оценка со стороны. «Когда мы хорошо выглядим, мы располагаем к себе людей, – говорит психотерапевт. – Их внимание (даже мимолетное) помогает нам почувствовать себя лучше, мы меньше тревожимся, забываем о болезнях или невзгодах».

ЗНАК БЛАГОПОЛУЧИЯ

Хороший цвет лица – пропуск в профессиональную и общественную жизнь? Не-

■ Бронзирующий гель для лица Face Bronzing Gel Tint, Clinique

■ Увлажняющий крем с тональным эффектом Teint Divin, Caudalie

■ Отшелушивающий лосьон Doux Exfoliant Lotion de Clarté, Clarins

■ Увлажняющий скраб-уход Gommage Douceur, Payot

■ Средство мгновенного сияния с аппликатором-кистью Soins Pinceau Éclat Instantané, Yves Saint Laurent

■ Разглаживающий тональный крем Fluide Lissant Mat, Lierac

■ Эмульсия-автобронзант для лица Ultra Natural Bronze Care SPF 6, Lancaster

редко это именно так, полагает Мария Андреева. Загорелое ухоженное лицо непривольно воспринимается как признак здоровья, молодости, успеха. Ведь если человек умеет заботиться о себе, готов прилагать усилия и вкладывать средства, для того чтобы выглядеть и чувствовать себя лучше, значит, у него есть возможности и жизненные ресурсы. Ухоженность воспринимается как результат инвестиций в собственное здоровье. «Искусственно создавая здоровый цвет лица, скажем в солярии или с помощью автозагара, мы тем самым (часто неосознанно) надеемся повысить свой социальный статус, – говорит Мария Андреева. – И действительно, может возникнуть внешний эффект прекрасного здоровья и иллюзия того, что мы можем позволить себе то, чего на самом деле позволить не можем». И все же каждый из нас в ответе за то, как он выглядит. «Если человек демонстрирует неряшливость в уходе за собой, если у него усталое лицо, его подозревают в том, что он не следит за собой, ведет нездоровый образ жизни, а значит, априори не слишком заслуживает доверия», – констатирует социолог Жан-Франсуа Амадье (Jean-Francois Amadieu). И напротив, ухоженное лицо свидетельствует о здоровом образе жизни и умении следить за собой, контролировать свою жизнь, что особенно ценится в современном обществе.

Три года назад 46-летнюю Дарью руководитель ее отдела спросил, все ли у нее в порядке: ее бледность и бесцветные губы вызывали у него «тревожное ощущение». С тех пор Дарья ежедневно делает легкий макияж, «чтобы выглядеть лучше». По крайней мере в глазах своего начальства важно иметь позитивный образ. Нет ничего нового в том, чтобы с помощью макияжа «корректировать» свое настроение. Ново, возможно, то, что эта игра направлена с равным успехом и на себя, и на окружающих. «Мы чувствуем, что кто-то на нас смотрит, и этот взгляд часто «дисциплинирует» нас, – говорит культуролог

лог Ольга Вайнштейн*. – В нем может быть и укор, и недоумение, и даже обвинение в том, что наш облик не соответствует общепринятой норме, не совпадает с нормативными ожиданиями. А это приводит к тому, что мы все чаще ощущаем себя пассивным объектом. (Не личностью, не субъектом со своими правами и обязанностями.) Сходный пример «объектного» самоощущения – роль пациента, который с волнением ждет результатов анализов**.



Императив эпохи загара



У каждой эпохи свой идеал здоровья и красоты. «В какой-то момент начинает доминировать определенный символический признак, а затем на годы он становится синонимом красоты и здоровья», – объясняет культуролог Ольга Вайнштейн.

Для нашей эпохи особое значение имеет здоровая кожа, отсутствие морщин на лице. Для наших современников синонимом здоровья – это и упругость тела, его четкие контуры, и образ блеска: светящееся лицо, сияющая кожа, блеск в глазах. Эта метафора свечения, энергии восходит к древним культурным образам – вспомним магические «светоносные» волосы в фольклоре. Но почему сейчас это столь значимо? Новая идеология здоровья (healthism) возникла примерно 40 лет назад в США и быстро распространилась по миру. Символом красоты стало здоровье человека. Каждый член общества теперь стал обязан заботиться о себе. Прежде предполагалось, что ответственность за здоровье человека лежит на государстве. Теперь тот, кто был не в состоянии поддерживать хорошую форму,

воспринимался как «плохой гражданин». (За этой установкой, конечно, стояли и коммерческие интересы.) Средства массовой информации подхватили эти идеи, внушая своим читателям, зрителям и слушателям новые культурные нормы. Но, увы, идею ответственности за свое физическое здоровье подменила забота о здоровом внешнем виде, внешнем лоске. А когда идеал красоты, навязанный кем бы то ни было, становится частью мировоззрения, включается в систему жизненных ценностей, у человека нередко нарушается психическое равновесие, теряется гармония с собой и природой. Появляется потребность что-то менять в себе – фигуру, лицо – так, чтобы совпасть с идеальными образами из рекламы и журналов. Приходит много светиться, так и не начав заботиться о себе».

О. В.

Укус змеи



предотвращает морщины!
vipertox™

Новый Vipertox™:

- Останавливает сокращение лицевых мышц, ведущих к образованию морщин, до 82% в течение 2 часов после нанесения!
- Сокращает проявление глубоких сформировавшихся морщин до 52% за 28 дней!
- Мгновенно укрепляет, подтягивает и приостанавливает преждевременное старение кожи

Крем содержит синтетический трипептид, имитирующий действие пептида, содержащегося в яде Очковой Змеи SYN-AKE, который блокирует мышцы и Easyliance биополимер немедленно подтягивающий кожу.

Новый Vipertox™ гарантирует меньше морщин уже к следующим выходным, в следующем месяце и в следующем году!

Спрашивайте продукцию Skin Doctors в вашем городе

109316, Москва, Остاپовский
проезд, д. 3, стр. 6, офис 106,
тел.: (495) 665-61-09
www.skindoctors.ru

Клинически
подтвержденный
результат

SKIN
DOCTORS™
COSMECEUTICALS

Мастерская света



Небольшой мастер-класс дает Оливье Эшодмезон (Olivier Echaudemaizon), арт-директор Guerlain.

Снять блеклую вуаль. Для здорового цвета лица надо регулярно освобождать кожу от мертвых клеток. Только хорошо очищенная и хорошо увлажненная кожа может сиять. Очищающий мусс или гель, мягкий пилинг, увлажняющая маска... Это необходимый предварительный этап.

Нанести натуральный тон. Используйте большую кисть и пудру оттенка загара на тон темнее кожи. Слегка пройдитесь кистью по всему лицу, особо выделяя рельефные участки.

Обратить особое внимание на рот и скулы. Немного блеска на губы, чтобы освежить лицо, и румян на скулы, чтобы вывить рельеф. Ничто так не портит впечатления от внешнего вида, как рот с сухими губами и плоское матовое лицо. О. Э.

■ ■ ■ мы чувствуем себя обязанными выглядеть хорошо в глазах друзей и родных. И, соответственно, испытываем вину, когда это у нас не получается.

Я, но только лучше

Загар магическим образом сразу же делает нас весьма привлекательными. Он служит признаком сексуальности, он помогает лучше ощущать свое тело, делает нас более чувственными. «Загар в нашей культуре эротичен, как и все золотистое, — расшифровывает психоаналитик Ребекка Люстман (Rebecca Lustman). — Слово озаренный солнцем цвет лица подразумевает либидо выше среднего, а это после подтверждения взглядами и словами окружающих дает нам свободу, уверенность в манере держаться». Мария Андреева также напоминает о зрительном эффекте, который производит



■ Автозагар для лица Flash Bronzer, Lancôme

■ Солнечная пудра в форме спрея Dior Bronze Brume de Poudre, Dior ■ Бронзирующая увлажняющая пудра Soleil Tan, Chanel ■ Компактный фитотон Phyto-teint Edat Compact, Sisley ■ Антивозрастное тональное средство Radically no Surgetics, Givenchy ■ Тональный крем Face Fabric Second Skin Nude Makeup SPF 12, Giorgio Armani ■ Пудра-бронзант Mine d'Or, L'Occitane

загар: он оптически скрадывает объемы, камуфлирует дефекты кожи. С загаром мы чувствуем себя менее обнаженными — он играет роль незримой одежды и улучшает наши отношения с собственным телом. «Летом даже в самую сильную жару я не ношу чересчур открытых или коротких платьев, — говорит 33-летняя Анна. — Но стоит мне съездить в отпуск и загореть, как я перестаю стесняться своего тела, я чувствую себя более свободной и живой». Ассоциация загара с красотой и здоровьем — условный рефлекс, от которого освободиться трудно. Ведь загар создает ощущение «это я, только в лучшей форме».

НАТАЛЬЯ БАЛЫНИНА, ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ

* Автор книги «Денди: мода, литература, стиль жизни». НЛО, 2006.

** Подробнее об этом см.: S. Dworkin, L. Wachs «Body Panic: Gender, Health, and the Selling of Fitness». New York University Press, 2009.

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

Светлый ПУТЬ

«Стереть» пигментные пятна с лица и добиться ровного тона кожи без побочных эффектов – задача, которую решает современная косметология с помощью растительных экстрактов.

Тезис: гиперпигментации избежать сложно, а отбеливающие средства, как правило, слишком агрессивны для кожи. Идея: выравнивать тон кожи с помощью эффективных, но щадящих ингредиентов, которые способны также замедлить образование пигмента.

Цвет лица становится неровным не только из-за ультрафиолета. Темные пятнышки на коже возникают из-за колебаний гормонального фона, заболеваний эндокринной системы и желудочно-кишечного тракта, приема оральных контрацептивов, стресса, травм, гипервитаминоза и авитаминоза... К их появлению приводят также воспалительные процессы в коже (например, при акне) и травмирующие косметические процедуры.

ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Меланин – пигмент, который дает цвет нашей коже. В норме он как естественный фильтр защищает кожу от агрессивного воздействия ультрафиолета. Однако меланоциты (клетки кожи, которые вырабатывают пигмент) чутко реагируют на множество факторов – в первую очередь на то же солн-

це и на колебания гормонального фона. Это приводит к тому, что локальное производство пигмента оказывается значительно выше нормы. В результате образуются очаги гиперпигментации, которые не проходят со временем, подобно «обыкновенному» загару, – или же регулярно возвращаются как веснушки.

Современные препараты умеют «стирать» пигментные пятна, однако они действуют слишком агрессивно – в этом и заключается их главный недостаток. Кожа реагирует на них раздражением, сухостью, полной потерей пигмента и даже, как ни парадоксально, все той же гиперпигментацией. Потому что гиперпигментация, возникшая на месте воспалений, – знак того, что меланоциты слишком чувствительны к травмирующим воздействиям. А отбеливание как раз и является таким агрессивным фактором. Получается замкнутый круг.

КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД

Компромисс между эффективностью и бережным отношением к коже был найден в экстракте растения дианелла мечевиднолистная*, который вошел в состав новой корректирующей сыворотки Clinique. «Этот ингредиент блокирует фермент тирозиназу, которая участвует в синтезе меланина, – объясняет Паоло Джакомони, исполнительный директор отдела исследований Clinique. – Тем самым он замедляет появление пигмента в клетках кожи». При этом экстракт дианеллы не вызывает аллергических реакций.



Также в сыворотку включена особая форма витамина С: она тоже затормаживает синтез пигмента и помогает приостановить воспалительные процессы. В-третьих, в составе есть салициловая кислота и глюкозамин для отшелушивающего действия. И наконец, дрожжевой экстракт: он разбивает крупные сгустки пигмента на поверхности кожи на микроскопические частицы.

ЭФФЕКТ

За четыре недели применения в режиме «два раза в день» сыворотка выравнивает и улучшает тон кожи**, при том что воздействие остается щадящим и не вызывает аллергии***, раздражения, красноты, сухости и шелушения – побочных эффектов многих медицинских препаратов против гиперпигментации.

НАТАЛЬЯ БАЛЫНИНА

Сыворотка для коррекции тона кожи Even Better Clinical Dark Spot Corrector.

Мнение независимого эксперта

Елена Шугина, кандидат медицинских наук, врач-косметолог косметологической лечебницы «Институт красоты».

Ежегодно пигментные пятна приводят к косметологам 10–15% пациентов. Чаще всего пигментация появляется из-за травмы кожи: после ожогов, как термических, так и солнечных, на послеоперационных рубцах, после воспаления кожи. Решение проблемы гиперпигментации может быть только комплексным, как в этом средстве Clinique: с обесцвечивающими веществами и блокаторами меланогенеза, отшелушивающими ингредиентами, антиоксидантами, противовоспалительными и увлажняющими веществами. Однако применять такие средства следует не менее 12 недель. Столь длительное воздействие необходимо для угнетения продукции меланина и обесцвечивания этого пигмента в клетках кожи». Е. Ш.

* T. Mammone, P. Giacomoni, D. Yarosh et al. «Modification of skin discoloration by a topical treatment containing an extract of Dianella ensifolia: a potent antioxidant». Journal of Cosmetic Dermatology, 2010, June.

** Тестирование на эффективность проводилось среди 100 человек.

*** Было проведено 7200 тестов на аллергические реакции среди 600 человек.



Отдохнуть от еды

Совсем ничего не есть целые сутки или даже несколько дней – какой в этом смысл? Сторонники лечебного голодания говорят, что это помогает им лучше чувствовать себя и лучше выглядеть, иначе взглянуть на свое тело и его возможности, ощутить легкость... Так ли это на самом деле?

«Первый раз я попробовала лечебное голодание, для того чтобы похудеть. Эффекта почти не было, но мне понравился сам процесс, и я возвращалась к этому опыту несколько раз». Как и любой новичок, 26-летняя Екатерина была убеждена, что без еды она будет чувствовать себя очень плохо. И, как сотни других людей, она поняла, что провести на одной воде несколько дней – опыт не только интересный, но и полезный. Разумеется, эта практика может принести пользу, только если проводится под врачебным контролем.

ВСЕ ВОЗВРАЩАЕТСЯ

Согласно результатам опроса на нашем сайте www.psychologies.ru, более трети из тех, кто пробовал голодание, делали это с целью коррекции веса*. Ничего не есть – эффективный способ похудеть? Нет, это иллюзия. Если в течение недели мы не получаем никаких

калорий, мы теряем примерно 10% своего первоначального веса. Однако стоит лишь вернуться к привычному рациону, как мы по меньшей мере снова обретаем прежние килограммы, а то и набираем лишнее. «При голодании человек, как правило, теряет больше веса, чем при различных диетах, но это продолжается лишь до тех пор, пока он снова не начинает есть», – говорит главный врач клиники НИИ питания РАМН Зайнудин Зайнудинов. По его наблюдениям, после голодания вес восстанавливается гораздо быстрее, чем после диет. Продолжительное (больше шести-восьми суток) голодание снижает основной обмен, и, когда мы начинаем есть, первое время организм обходится гораздо меньшим, чем прежде, количеством энергии. А все, что не расходуется, уходит в жировые запасы. «Голодание при лечении ожирения применяется, пожалуй, только в России, во всем мире уже доказано, что ■■■

Только под наблюдением!

Достаточно узнать ответы на самые распространенные вопросы о голодании, чтобы убедиться: это можно попробовать только под контролем врача.

■ Кому можно голодать? Взрослым людям, если они не имеют противопоказаний по состоянию здоровья, а таковых достаточно. В первую очередь это диабет, туберкулез, тяжелая форма анемии, онкология, язвенная болезнь, анорексия, булимия. В процессе голодания ослабляется иммунная защита организма, поэтому многие хронические заболевания могут обостриться.

■ Чем различаются разные виды голодания? Самое распространенное – так называемое водное голодание, когда человек пьет лишь воду. Некоторые практикуют голодание Бухингера (вода с добавками фруктовых соков, настоев трав и отфильтрованных овощных отваров). Сухое голодание (без пищи и без воды) медики считают опасным для здоровья.

■ Какова его продолжительность? «Все зависит от того, для какой цели проводится голодание, – говорит Валентина Мещерякова. – Как правило, терапевтический эффект достигается при голодании от одной до трех недель. А для профилактики целесообразно голодать от суток до трех с разгрузочным периодом (время выхода из голодания) три–семь дней».

■ Как к нему готовятся? В клинике за несколько дней до прохождения курса

вас попросят перейти на легкое питание, чтобы подготовить организм к голоданию. Кроме диеты нужно будет сделать анализ крови и мочи, ЭКГ и УЗИ почек.

■ Какие дни самые тяжелые? Многие из тех, кто практиковал голодание, говорят, что два или три первых дня самые трудные. «Вся первая неделя тяжелая, особенно для тех, у кого перераздражен центр аппетита», – говорит Валентина Мещерякова.

■ Какие возможны реакции? «Могут возникнуть головные боли, тошнота, изжога, легкие недомогания, печеночные приступы, бессонница», – предупреждает Лидия Ионова. В клиниках к голодающим иногда даже применяют фармакотерапию, чтобы нивелировать эти симптомы. Поэтому необходимо голодать под наблюдением.

■ Утомляет ли голодание? Да. В течение дня может возникнуть гипогликемия (снижение уровня глюкозы в крови), которую снимают с помощью ложки меда. А вот разговоры о том, что голодание не противоречит физической активности, весьма сомнительны: врачи в это время ее не советуют.

■ Как выходить из голодания? К еде надо возвращаться постепенно. Чем длительнее голодание, тем, соответ-



венно, более плавным должен быть выход из него. Как правило, в первые дни разрешены только разбавленные свежевыжатые соки и не из всех фруктов и овощей. Универсален лишь морковный сок, он подходит почти всем. Следующий этап – неразбавленные соки, потом слизистые отвары злаковых, затем жидкие каши на воде и пюре из термически обработанных фруктов и овощей.

III это абсолютно неэффективно с точки зрения долгосрочного результата», – говорит диетолог Лидия Ионова, основатель сети Клиник доктора Ионовой.

ОБНОВИТЬСЯ ИЗНУТРИ

Чаще всего к методике лечебного голодания обращаются те, кто хочет стать более здоровым**. Традиционная медицина применяет так называемую разгрузочно-диетическую терапию при бронхиальной астме, ишемической болезни сердца, гипертонии, вегето-



ЕСТЬ ВОПРОС?

НИИ питания РАМН,
т. (495) 661 4605,
<http://dietology-ion.ru>

сосудистой дистонии... «Разумно назначать голодание при аутоиммунных заболеваниях, поскольку оно подавляет активность иммунной системы», – добавляет Лидия Ионова. В пособии для врачей по разгрузочно-диетической терапии Минздрава РФ указано 16 заболеваний, при которых временный отказ от пищи может принести облегчение. Какой срок пациенту нужно будет провести без еды, решает врач, он же контролирует его самочувствие и назначает сопутствующие процедуры, а если нужно – и лекарства. «При

голодании наступает эффект временного улучшения, — объясняет врач-методист клиники НИИ питания РАМН Валентина Мещерякова. — Проходят боли, стабилизируется общее состояние. Но все это длится, пока человек голодает, потом все нередко возвращается на круги своя».

Методика лечебного голодания обязательно сопровождается ежедневными очистительными клизмами и водными процедурами. Результат, что называется, налицо: многие, кто хотя бы раз голодал, говорят об эффекте внешнего омоложения: у кого-то пропадают мешки под глазами, у кого-то — дряблость кожи. Часто улучшается состояние волос, ногтей, снижается потливость. «Обычно у меня всегда на лице прыщики, но после трехдневного голодания и очистительной клизмы кожа у меня стала гладкой и такой оставалась еще примерно месяц. Внешний эффект голодания у меня был явный», — вспоминает 30-летняя Нина. «Состояние кожи неразрывно связано с деятельностью кишечника, — объясняет дерматолог Юрий Сергеев, заведующий дерматологическим отделением ПМЦ УД Президента РФ. — Из него всасываются в кровь токсины, которые представляют собой продукты распада веществ и жизнедеятельности микробов, а также те вредные вещества — например, красители и консерванты, — которые поступают с пищей. Поэтому для здоровой кожи важно, чтобы кишечник работал. Голодание активизирует процессы переваривания, уменьшает нагрузку на пищеварительную систему».

ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ

Даже те, кто потерпел предсказуемое фиаско в борьбе с лишним весом, благодаря опыту голодания получили то или иное важное знание. «Для меня самый главный эффект голодания заключается в том, что после него стало гораздо легче отказаться от вредных привычек, — рассказывает Екатерина. — Так, я в прошлом году перестала пить кофе ■■■

Ты прекрасна, спору нет!

Твоя кожа сияет, глаза светятся, волосы блестят. Ты заботаешься о своей красоте: покупаешь кремы, ходишь на фитнес и к косметологу...

Однако в погоне за здоровой внешностью крайне важно не забывать и о здоровье самого организма. Ведь в конечном итоге, так называемое здоровье «внутреннее» напрямую отразится на «внешнем».

Боль в спине, судороги в ногах, плохие зубы, ломкие ногти — это «визитные карточки» дефицита кальция в организме.

Наиболее подвержены нехватке кальция именно мы, женщины, — и всю жизнь находимся в группе риска.

В юности это связано с тем, что количество кальция зависит от уровня женских гормонов, в молодости — с беременностью и с кормлением, позже — с возрастными изменениями.

Но последствия дефицита кальция можно предотвратить. Главное — вовремя начать профилактику. А может, панацея — правильное питание? Да, кальций есть в молочных продуктах. Но, чтобы получить его суточную норму, нужно выпивать литр молока каждый день! Ты на это способна? И еще: кальций капризен, и наличие в пище не гарантирует его поступления в кости при заболеваниях органов пищеварения. Для усвоения кальция одновременно с ним в организм должны поступать витамин D3 и микроэлементы.

Препарат нового поколения «Кальцецин» содержит особую комбинацию солей кальция и легко усваивается даже при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В составе «Кальцемина» — витамин D3 (способствует усвоению кальция) и микроэлементы: цинк, медь, марганец и бор, которые необходимы для поддержания здоровья костей и позвоночника. Регулярный прием «Кальцемина» позволит тебе сохранить здоровье и красоту.

«Кальцецин». От здоровья — к красоте.



на правах рекламы

Рег. уд. П № 015880/01 от 12.08.2004

ЗАО "Байер" 107113

Россия, 3-й Рабинский ул., д. 18, стр. 2.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.

■ в бешеных количествах (что положительно не сказалось на моем гастродуодените) и стала заметно меньше есть сладкого и мучного. Оказалось, что после голодания мне проще перейти на здоровое питание».

После нескольких дней такой пищевой аскезы возникает возможность по-новому взглянуть на свое отношение к еде, осознать свою зависимость от нее или проанализировать свой страх что-то недополучить. «Еда в современном обществе удовлетворяет не только потребность физически питать наш организм – она имеет прямое отношение и к нашим социальным ритуалам, ценностным установкам, семейным традициям, – объясняет психолог Ольга Лови. – Порой мы слишком ориентируемся на навязанные нам нормы, из-за чего плохо слышим сигналы своего тела. Голодание дает возможность пересмотреть наши пищевые стереотипы, услышать и интерпретировать эти сигналы, ведь в это время повышается чувствительность к своему телу, мы становимся открытыми к той информации, которая поступает от него».

Нередко такой опыт меняет пищевое поведение. 30-летняя Наталья под руководством своего гастроэнтеролога голодала три раза по неделе, но так и не смогла научиться есть меньше. Зато она частично справилась со своими пищевыми зависимостями. «Теперь, вместо того чтобы за день полностью съедать плитку шоколада, я съедаю только четверть, и мне этого хватает», – радуется она. «Во время голодания появляется возможность разграничить свою потребность в пище и в получении эмоционального удовольствия, найти иные его источники», – говорит Ольга Лови.

СТАТЬ ГУРМАНОМ

Многие, кто пробовал голодание, говорят, что в психологическом плане воздержание от еды дает очень многое. Правильное голодание, которое обязательно подразумевает плавное вхождение в него и еще более плавный выход, помогает научиться более тонко



КУДА ОБРАТИТЬСЯ

ГКБ № 68,
Москва,
ул. Шкулева, 4,
т. (499) 178 4943.

**Центр лечебного
голодания «Активное
голодание»,**
Ростов-на-Дону,
пр-т 40 лет Победы,
318/3,
т. (863) 257 4543,
<http://lechebnoegolodanie.ru>

Центр «Здоровье»,
Майкоп, ул.
Кожевенная, 16И,
т. (8772) 55 9617,
www.drdaurov.ru

ЛЕНмедцентр,
Санкт-Петербург,
ул. Ленина, 34,
т. (812) 235 2663,
<http://lenmedcenter.ru>

Клиника «Кивач»,
Карелия,
Кондопожский р-н,
с. Кончезеро,
т. (8142) 59 9333,
www.kivach.ru

чувствовать вкус, запах и фактуру еды, обращать внимание на нюансы. «До того как я начал голодать, я ел в основном мясное, – рассказывает 38-летний Кирилл. – Мой терапевт посоветовал мне выходить из голодания на легкой овощной пище – и теперь я каждый раз удивляюсь, сколько вкуса в тех продуктах, которые мне в обычное время кажутся практически безвкусными! После первого недельного голодания я полюбил зеленые салаты, а до этого ел их, наверное, только в детстве». «Во время голодания или диеты вкусовые рецепторы «отдыхают», – комментирует Марина Басманова, психолог клиники НИИ питания РАМН. – После этого наши пациенты нередко начинают воспринимать более тонкие пищевые нюансы».

БЫТЬ СОБОЙ

«После голодания появляется гордость за себя: я смогла это сделать, я управляю своей жизнью, – говорит Екатерина. – Это позитивно сказывается на самооценке и очень помогает развитию силы воли». Для нее главным ощущением в период голодания становится не описываемая многими «легкость», а чувство полного контроля над ситуацией: над телом, над эмоциями.

Но не стоит испытывать ложные иллюзии: далеко не у всех отказ от еды проходит гладко. «С едой очень многое связано в нашем существовании, – говорит психолог, специалист по пищевому поведению Мария Осипова. – Это не только удовольствие, это сам ритм жизни. Начавший голодание человек зачастую обнаруживает, что у него освободилось очень много времени, и отдельной проблемой становится необходимость понять, что с этим временем делать. Нередко он сталкивается с тем, что его не удовлетворяет то, что предлагает ему жизнь».

Голодание также ставит нас перед необходимостью отказаться от того удовольствия, которое приносит нам еда: от вкусовых ощущений, запахов, связанных с ней положительных эмоций. И от той поддержки, которую

мы привыкли в ней находить. «Я была как наркоман во время ломки, страшно срывалась на окружающих, – вспоминает 30-летняя Нина. – Я до этого даже не думала, какое большое место еда занимает в моей жизни. Как оказалось, когда я ем, то перестаю нервничать. А тут еды нет – и успокоиться не могу».

СМЕНИТЬ РИТМ

«За городом я голодала неделю, в городе – обычно не больше двух-трех дней: дольше было тяжело из-за обостряющегося обоняния, – рассказывает 43-летняя Татьяна. – На природе получалось то, что обычно дается с трудом: затормозить поток мыслей. В ме-

ОБ ЭТОМ

Поль Брэгг
«Чудо голодания»
Крылов, 2010.

**Юрий Николаев,
Евгений Нилов,
Владимир Черкасов**
«Голодание
ради здоровья»
Дон, 1990.

дитацию я входила почти без труда. Во время прогулки, вдыхая лесные запахи, я понимала, какую радость испытывает мой пес, бегая по мягкой хвое». Ключевое условие для успешного голодания – среда, которая не будет ассоциироваться с привычным распорядком дня и трапезами. Идеальное место – специализированная клиника. Однако опытным «голодающим» с хорошим состоянием здоровья врачи иногда разрешают самостоятельное непродолжительное голодание.

НАТАЛЬЯ ЗИГАНШИНА, НАТАЛЬЯ БАЛЫНИНА

* В опросе, проводившемся в июле 2010 года, приняли участие 383 человека.

** 39% из принявших участие в опросе на сайте www.psychologies.ru

ЧИТАЙТЕ ПО ГУБАМ



АЛ - ЛО - МЕ - ДИН

Алломедин®

**Прозрачный гель!
ПРОТИВ ГЕРПЕСА**

№1*

www.allomedin.ru

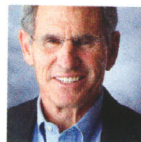


НИЖФАРМ

* Алломедин® - первый и единственный гель на основе уникального противовирусного пептида Аллостатин®1.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ОБЯЗАТЕЛЬНО ОЗНАКОМЬТЕСЬ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ПО ПРИМЕНЕНИЮ





ИНТЕРВЬЮ с Джоном Кабат-Зинном

Джон Кабат-Зинн (Jon Kabat-Zinn) – биолог, профессор медицины Массачусетского университета (США). В 1979 году он оказался у истоков «духовной медицины», первым предложив использовать практику медитации в лечебных целях.

«Медитация укрепляет иммунитет»

Доказательства убедительны: медитация способна исцелять не только дух, но и наше тело. Она позволяет бороться с рецидивами депрессии, стрессом и его последствиями для нашего здоровья.

Понадобились десятилетия, чтобы эта новость из США распространилась дальше по миру и приобрела сторонников в Германии, Бельгии, Великобритании, Франции...* Медитация успешно применяется в некоторых европейских лечебных учреждениях, хотя многие специалисты к ней до сих пор относятся с настороженностью, а в некоторых странах – например, в России – о ее медицинских возможностях вообще очень мало известно. «Лечебная» медитация показала свою эффективность еще тридцать лет назад, когда биолог Джон Кабат-Зинн разработал серию упражнений, включающих приемы дыхания и концентрации внимания, с целью «снижения стресса на основе осознания». Сегодня специалисты в области когнитивной терапии добавляют к этим упражнениям работу по осознанию депрессивного состояния (неотвязные мрачные мысли, падение самооценки...), а также по-

степенную тренировку контроля над этими психическими процессами: расслабление, безоценочное принятие своих эмоций и мыслей и наблюдение за тем, как они «проплывают, словно облака». О возможностях методики мы беседовали с ее автором.

Psychologies: Как вам пришла мысль использовать буддийские медитативные техники для борьбы со стрессом?

■ Джон Кабат-Зинн: Наверное, эта идея возникла как бессознательная попытка помирить моих собственных родителей. Мой отец был известным биологом, а мать – увлеченной, но непризнанной художницей. Их взгляды на мир радикально отличались, и это часто мешало им найти общий язык. Уже в детстве я понял, что мировоззрение каждого из нас по-своему неполно. Все это впоследствии заставляло меня задаваться вопросами о природе нашего сознания, о том, как именно мы осознаем все то, что существует вокруг. С этого начался и мой интерес к науке. В студенческие годы я занимался дзен-буддийскими практиками, йогой, восточными единоборствами. И все сильнее становилось мое желание связать эти практики с наукой. Когда я защитил докторскую диссертацию по молекулярной биологии, я решил посвятить свою жизнь моему проекту: включить буддийскую медитацию – ■■



Лучше чувствовать
себя, помочь меха-
низмам саморегу-
ляции организма.



Осознание реальности, внимание «здесь и сейчас» – новые инструменты лечения.

Медитация осознания в России

«Метод Джона Кабат-Зинна основан на фундаментальных научных исследованиях в области нейрофизиологии», – подтверждает Дмитрий Шаменков, кандидат медицинских наук, руководитель научного проекта «Осознанное управление здоровьем».

«По сути, в основе этих исследований лежат труды таких выдающихся русских физиологов, как Павлов или Сеченов. Они доказывали, как может быть важна способность человека влиять на работу своей нервной системы для достижения здоровья. Базовым инструментом для этого, считает Кабат-Зинн, является так называемая осознанность – наших ощущений, мыслей, действий, – которая позволяет человеку лучше чувствовать себя и свой организм, помогает механизмам его саморегуляции. Если освоить навыки такой работы по управлению своим здоровьем, в том числе с помощью осознанного снижения стресса, восстановление будет идти гораздо быстрее. В тех зарубежных клиниках, где понимают значение такого подхода, удается достигать феноменальных результатов в терапии даже сложных заболеваний (неврологических и сердечно-сосудистых, иммунологических расстройств и болезней обмена веществ типа сахарного диабета). К сожалению, российской медицине этот подход практически незнаком: сегодня мне известен лишь один проект создания такого центра снижения стресса в Москве». **д. ш.**

■ без ее религиозного аспекта – в медицинскую практику. Я мечтал создать программу лечения, которая поддавалась бы научному контролю и была бы приемлема для всех с философской точки зрения.

И как вам это удалось?

■ Когда я занялся этим проектом, я был доктором биологии, защитил диссертацию в знаменитом Массачусетском технологическом институте и успешно занимался медициной. Этого было достаточно, чтобы мне дали «зеленый свет». Когда выяснилось, что моя программа эффективна, я получил широкую поддержку. Так родилась Программа снижения стресса за восемь недель на основе медитации (MBSR). Каждому ее участнику предлагается еженедельное занятие в группе и один час в день домашней практики по аудиозаписи. Постепенно мы начали применять нашу программу в лечении тревожности, фобий, зависимостей, депрессии...

Какой вид медитации вы используете в своих программах?

■ Мы пользуемся разными медитативными практиками – и традиционными упражнени-

ями по определенной методике, и более свободными техниками. Но все они основаны на развитии осознания реальности. Этот вид внимания лежит в основе буддийской медитации. Вкратце я могу охарактеризовать это состояние как полное перенесение внимания на настоящий момент – без какой-либо оценки самого себя или действительности. Такая позиция создает благоприятную почву для душевного мира, спокойствия ума, для сострадания и любви. Мы надеемся, что, обучая людей медитации, мы соблюдаем дух буддийского пути, дхармы, но при этом говорим на светском языке, понятном всем. Мы предлагаем участникам программы разные упражнения. При мысленном сканировании тела (body scan) человек, лежа, сосредотачивается на ощущениях в каждой его части. При сидячей медитации внимание направляется на разные объекты: дыхание, звуки, мысли, умственные образы. Есть у нас и практика безоъектного расслабленного внимания, которое также называется «открытое присутствие» или «умственная тишина». Ее впервые предложил индийский философ Джидду Кришнамурти. На наших тренингах можно научиться осознанно двигаться – ходить

ПАРЕНИТ

PARANIT®

БЕЗ
ИНСЕКТИЦИДОВ

и заниматься йогой – и осознанно принимать пищу. Более свободные практики помогают научиться включать открытое и безоценочное восприятие реальности в любой момент повседневной жизни: когда мы общаемся с детьми и домашними, делаем покупки, наводим порядок в доме, занимаемся спортом. Если мы не даем своему внутреннему монологу себя отвлечь, мы остаемся полностью внимательными ко всему, что мы делаем и переживаем. В конечном итоге сама жизнь превращается в практику медитации. Главное – не пропустить ни минуты своего существования, постоянно ощущать настоящее, то самое «здесь и сейчас».

При каких болезнях она может помочь?

■ Список таких заболеваний все время удлиняется. Но важно и то, что именно мы понимаем под излечением. Мы исцеляемся, когда восстанавливаем такое же состояние организма, в каком он был до болезни или травмы? Или когда учимся принимать ситуацию такой, какая она есть, и, несмотря на проблемы, проживать ее с наибольшим комфортом? Исцеление в первом смысле не всегда осуществимо даже новейшими средствами современной медицины. Но по второму пути к исцелению мы можем пойти в любой момент, пока мы живы. Именно этому учатся на собственном опыте пациенты, которые практикуют нашу программу. Мы занимаемся так называемой активной медициной, которая побуждает пациента самостоятельно начать путь к здоровью, опираясь на способности своего организма к саморегулированию. Обучение медитации – полезное дополнение к лечению с помощью средств современной медицины.

По сути, вы предлагаете новый подход к болезни и больному?

■ Да, в лечении мы ставим во главу угла понятия внимания и ухода, что полностью соответствует принципам Гиппократов. Именно эти правила врачебной этики положили ■■■



- 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!

*Bioclinical trial to study the efficiency of an anti-lice repellent lotion Para-Repulsif, in vivo. Representative of Researchers Dr. Catherine Lang-Combescot, School of Evaebio, Brazil, 2007. PY 77 99 36 2 Y2713.3.09 or 31.03.2009 r. Реплама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД
ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

■ начало современной медицины. Но в последнее время о них часто забывают, потому что врачи вынуждены за свой рабочий день принимать как можно больше пациентов.

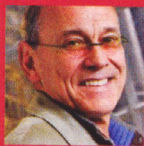
А вы лично практикуете медитацию?

■ Обучать других медитации и осознанию может только тот, кто занимается ею сам. Медитация изменила мою жизнь. Если бы я в 22 года не начал медитировать, не знаю, был ли бы я сейчас в живых. Медитация помогла мне прийти к гармонии между разными аспектами моей жизни и личности, дала мне ответ на вопрос: «Что я могу принести миру?» Я не знаю ничего, что лучше медитации помогало бы нам полностью осознать себя в настоящем моменте в своей жизни и отношениях – как бы сложно это ни было иногда. Осознание само по себе просто, но достичь его сложно. Это трудная работа, но для чего же еще мы предназначены? Не взявшись за это дело – значит упустить самое глубокое и самое радостное в нашей жизни. Ведь так легко заблудиться в построениях своего ума, уйти в желание быть лучше или оказаться в другом месте – и перестать осознать всю важность настоящего момента.

Получается, медитация – это образ жизни, скорее профилактика, а не лечение...

■ Нет, лечебные свойства медитации вполне доказаны – просто ее нельзя воспринимать как лечение в классическом смысле этого слова. Конечно, медитация оказывает профилактическое действие: приучив себя прислушиваться к своим ощущениям, проще почувствовать, что в организме что-то не в порядке. Кроме того, она укрепляет иммунитет и дает нам способность полноценно переживать каждый момент своей жизни. Чем крепче наше физическое и психическое здоровье, тем лучше мы переносим стресс и сопротивляемся болезненным процессам и тем быстрее выздоравливаем. Говоря о пользе медитации, я имею в виду улучшение здоровья на про-

Комментарий Андрея Кончаловского



«Созерцание в моем представлении – важнейшая вещь, потому что это часть пути к высокому духовному уровню человека. Для медитации ключевое понятие – «сосредоточение», когда вы отключаете от себя потихоньку внешний мир, входите в это особое состояние.

Но в него невозможно войти, просто сидя с закрытыми глазами. Так можно просидеть и час, и два – и все равно непрерывно думать: «А что я буду делать потом, завтра или через год?» Кришнамурти говорил о болтливом уме. Наш мозг болтает – он так устроен, все время создает какие-то мысли. Чтобы исключить мысль, нужно сознательное колоссальное усилие воли. Это вершина самообладания. И я завидую тем, кто на это способен. Потому что сам не освоил – соскакиваю в глупую болтовню мозга!»

тяжении всей жизни, а ведь цели человека меняются на каждом ее этапе...

Есть ли противопоказания?

■ Лично я бы ответил, что нет, но мои коллеги не советуют заниматься медитацией в случае острой депрессии. Они считают, что она может подкрепить один из механизмов депрессии – «пережевывание» мрачных мыслей. На мой взгляд, главная проблема – это мотивация. Если она слабая, то медитацию осознания практиковать сложно. Ведь она требует серьезного изменения образа жизни: надо не только выделять время на упражнения по медитации, но и тренировать осознание в повседневной жизни.

Если медитация помогает, почему ею не пользуются в клинической практике?

■ Пользуются, и широко! Программы снижения стресса с помощью медитации предлагают более 250 клиник во всем мире – и их число растет. Основанные на медитации методы применяются все шире в большинстве стран Европы. Их используют в медицине уже много лет, а недавно ими заинтересовались и психологи. Сегодня метод преподают на медицинских факультетах таких престижных университетов, как Стэнфорд и Гарвард. И я уверен, это только начало.

ПОДГОТОВИЛА ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ

* Исследования начали (в 1979 году) и продолжают сегодня ученые Клиники снижения стресса Массачусетского университета (США) под руководством доктора Джона Кабат-Зинна. Сегодня это Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society – www.umassmed.edu



ОБ ЭТОМ

Джон Кабат-Зинн

«Куда бы ты ни шел – ты уже там»
Класс, 2001.




Практика ТИШИНЫ

Наш корреспондент решила на этот необычный опыт: провести пять дней в деревянной хижине посреди маленького острова, в одиночестве и молчании – чтобы вновь услышать тихий голос собственного «Я».

Среди ежедневной суеты, непрерывного потока информации, профессиональных и семейных обязательств мы зачастую перестаем слышать этот внутренний голос. Изолирование себя от привычной социальной среды, для того чтобы приблизиться к себе (или, как говорят, «разобраться в себе»), в последние годы стало очень популярным занятием. Ретрит (от английского retreat – уходить, удаляться, уединяться) превратился в один из способов произвести инвентаризацию своих желаний и потребностей, в попытку заново обрести смыслы и цели своей жизни. Некоторые решаются на разнообразные йога-ретриты, дзен-ретриты или даже на послушничество в монастыре, сопровождаемое (или нет) обетом молчания. Другая возможность – так называемый self-retreat (или самостоятельный ретрит) – подходит для тех, кто хочет исключить идеологическую или религиозную составляющую этого процесса, чтобы действительно остаться наедине с собой.

СОСТОЯНИЕ БЫТИЯ

Компьютер, книги, телефон и даже часы стоит оставить за пределами ретрита. Здесь не приходится куда-то торопиться и что-то делать по часам – в первые два дня это принесит некоторое ощущение дискомфорта: часы, и особенно телефон, создают иллюзию того, что мы постоянно контролируем ситуацию. Без этого чувства контроля становится несколько не по себе. Точно так же, как и без непрерывной деятельности, которой мы обычно заняты с утра до вечера, постоянно держа в голове список дел, которые нужно переделать в течение дня. В лучшем случае мы включаем в этот список и отдых – как один из пунктов – и приходим в расстройство и даже раздражение, если бессонница или шумные соседи мешают нам выполнить этот пункт. Перейти от состояния «делать» к состоянию «просто быть» оказывается не так-то просто. Прежде всего, это нужно себе позволить – это буквально акт воли, в пику сопротивляющемуся уму, который твердит о пустой трате времени и постоянно вопрошает о том, что надо делать дальше. Список очевидных необходимых дел ограничивается приготовлением еды и сном. Все оставшееся время пребываешь наедине с самим собой. Для погружения в состояние бытия у меня было всего пять дней – я опробовала на себе несколько медитативных техник, которые призваны были ускорить этот процесс.



«Окружавшая меня тишина была наполнена множеством звуков. В ней были трели птиц, жужжание насекомых в цветущем шиповнике, шорох ветра в ветвях деревьев и шелест колеблемой им травы...»

СЛУШАТЬ ТИШИНУ

Та тишина, которой мы, городские жители, так радуемся на природе, на самом деле наполнена множеством звуков. В окружающей меня тишине были трели птиц, звуки ветра в ветвях деревьев и шелест колеблемой им травы. Жужжание насекомых в цветущем шиповнике. Тихий плеск моря, отда-

ленный, еле слышный рокот лодочного мотора. Слушать звуки, различать их, полностью сосредоточившись на слушании, — это упражнение я позаимствовала у Джона Кабат-Зинна, признанного специалиста в области изучения депрессии и стресса*. Десять минут концентрации на звуках и распознавание их: кричит чайка, жужжит ■■■

■ ■ ■ шмель, стучит дятел. Нужно как будто разложить эту симфонию на партии, узнавая про себя их исполнителей, а затем снова соединить звучание отдельных инструментов в музыку. Не уноситься за ними вслед, слушая, скажем, одного дятла, но позволять им быть, звучать вместе.

Такое слушание может научить нас обращаться схожим образом и со своим беспокойством, с собственными мыслями – слушать их, как звуки. Не прогонять их, а позволять им звучать. Это упражнение может быть полезно для тех, кому знаком круговорот навязчивых переживаний, не дающих ни сна, ни покоя. Не вовлекаться в поток, а услышать свои мысли и, возможно, распознать – «критикую, беспокоюсь, планирую», – позволить им прозвучать и стихнуть.

БЕШУМНО ХОДИТЬ

Пешая ходьба помогает восстановить контакт со своим телом, вернуть ощущение присутствия в настоящем моменте – ее рекомендуют и психотерапия, и йога, и врачи. Однако ходим мы по большей части абсолютно механически, уносясь мыслями так далеко и так надолго, как только позволяет качество дороги. Чтобы улучшить «эффект присутствия» в собственном теле и отвлечься от мыслей, сконцентрировавшись на ходьбе, йога рекомендует сосредоточиться на процессе дыхания, синхронизировав его с шагами. Кинхин – медитативная практика медленной ходьбы, используемая в дзен-буддизме, – предлагает распространить свое внимание не только на происходящее в теле, но обратиться чувствами и ко всему окружающему: звукам, запахам, ощущениям от температуры, влажности и движения воздуха. Я решила сосредоточиться на ощущениях от самой ходьбы – на соприкосновении подошвы с поверхностью, на том, чтобы чувствовать, как пружинит стопа, напрягаются и расслабляются мышцы. Эти движения абсолютно естественны для нас, поэтому ходьба очень легко превращается



«Полезно научиться слушать свои мысли, как звуки. Позволить им прозвучать – и стихнуть...»



БЛОГ

Интернет-версию этого личного опыта можно найти на <http://feelingplanet.livejournal.com>

в движение на автомате, а внимание снова устремляется к мыслям. Я открыла для себя хождение по скалистому берегу – оно требует полной сосредоточенности, поскольку приходится тщательно выбирать, куда поставить ногу. Особенно если идешь босиком: процесс полностью поглощает все внимание, позволяя получить «отдых от мыслей» (разумеется, они продолжают вертеться в голове, но уже скорее как фон, поскольку фокус внимания направлен на движение).

ТИХО ЕСТЬ

В обычной жизни мы часто едим бездумно, механически. Поглощаем пищу, одновременно следя за новостями по телевизору, читая газету или в лучшем случае общаясь с друзьями. Это оставляет мало возможностей сосредоточиться на самом процессе еды, не говоря уже о ее вкусе и о чувстве насыщения. Я воспользовалась советом одного из учителей дзен – опробовала его на себе. Суть заключается в том, чтобы постараться есть, не создавая шума. Аккуратно опускать ложку в тарелку с супом, не задевая ее краев. Медленно и тихо ставить чашку с чаем на поверхность стола. Почти бесшумно откусывать небольшие кусочки яблока, неторопливо жевать и проглатывать. Такая практика требует сосредоточения на каждом движении, на каждой (причем небольшой) порции пищи, которая попадает в рот, предполагает неторопливость и концентрацию на процессе. Это упражнение оказалось очень действенным. Например, в обычной жизни я легко могла пропустить момент насыщения – особенно во время обеда с друзьями

или ужина перед телевизором, — но здесь ощущение сытости было настолько явственным и однозначным, что я немедленно отодвигала в сторону тарелку.

Приемы «бесшумной еды» можно с легкостью использовать в любом месте, в любое время — например, в кафе во время обеда или завтракая наедине с собой.

ПРОСТО СИДЕТЬ

Кинхин — медитация ходьбы — в практике дзен обычно чередуется с сидячей медитацией. Она называется сикантаза — это еще один способ, который помогает «просто быть». Суть ее в том, чтобы охватить своим вниманием как можно больший объем информации, воспринимаемой нашими чувствами: замечать буквально все звуки, запахи, движение воздуха, ощущения в собственном теле... Полчаса неподвижного сидения с прямой спиной призваны помочь остановить «внутренний диалог». Когда мысли убегают прочь от настоящего момента и наше внимание уносится вслед за ними, надо мягко вернуть свое внимание к тому, что происходит в теле и в ближайшем окружении. Когда мне предложили принять участие в сидячей медитации группы сото-дзен, проходящей ретрит тишины, я согласилась с некоторой опаской, ожидая, что неподвижно сидеть в течение получаса, поджав под себя ноги, окажется для меня тяжело. Даже более короткие десятиминутные медитации с концентрацией на дыхании давались мне непросто, но эти полчаса пролетели буквально как две минуты.

Все эти методики дают возможность в полной мере побыть наедине с собой и услышать голос своего внутреннего «Я» — строго говоря, для этого не обязательно удаляться в ретрит. Однако настоящая дистанция между нами и привычной средой значительно облегчает эту задачу.

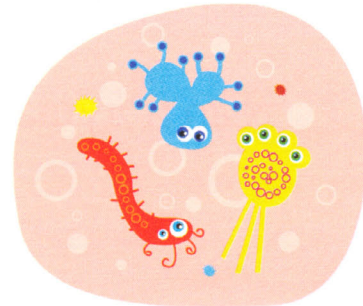
ЕВГЕНИЯ ЛИСИЧКИНА

* Интервью с профессором Джоном Кабат-Зинном (Jon Kabat-Zinn) читайте на с. 172.

Тихий час

Чтобы ощутить на себе благотворный эффект тишины, не обязательно удаляться от мира надолго, убежден американский психотерапевт и творческий коуч Эрик Майсель (Eric Maisel).

«За последние двадцать лет я работал со многими писателями, музыкантами, актерами и художниками. И в ходе своей психотерапевтической практики пришел к выводу, что подчас нам достаточно малого, чтобы снова пробудить в себе вкус к жизни и способность к творчеству. Дайте себе всего один час тишины в день. Выключите телевизор, отложите книгу, уберите все звуковые стимулы (может, помогут беруши?). Успокойте бег мыслей, просто сказав им «тсс!». И позвольте тишине быть. Через некоторое время, когда вы почувствуете, что она обволакивает вас, что вы погружены в нее, можно наконец сказать себе: «Творческие идеи, приходите!» И посмотреть, что случится потом». Э. М.



Как защитить себя от микробов?

Нас всегда окружают миллиарды микроорганизмов, невидимых невооруженным глазом. Чтобы обезопасить себя от опасных микробов используйте современные антисептики, например, такие как Гексикон® гель и Гексикон® раствор.

- Для обработки ран, порезов, ожогов, ссадин
- Подходит для использования в дорожных условиях
- Не вызывает жжения, не окрашивает кожу и одежду



Хлоргексидин
Гексикон®
универсальный антисептик
для вашей домашней аптечки

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Наш новый эксперт – шеф-повар, ресторатор, ведущий кулинарного шоу «Быть Сержем Марковичем» на онлайн-телеканале TVJAM (www.tvjam.ru), автор книг «Вкус моря» и «Рыба. Разнообразие и простота» (Эксмо, 2009, 2010).

Солнечная ТЫКВА

Сентябрь, пожалуй, самый подходящий месяц для того, чтобы насладиться изумительным вкусом тыквы, напоенной солнечным светом уходящего лета.

Пока кожура плодов еще не огрубела, а их мякоть нежна и ароматна, из тыквы можно приготовить великое множество блюд. Ее можно просто запекать в духовке, варить, жарить, подавать в качестве основного блюда и гарнира и делать из нее десерты. Да что угодно! Она окрашивает наши блюда в теплый янтарный цвет, а кроме того, придает им несравненный аромат.

Тыкву считают одной из самых древних культур: ее выращивали на американском континенте уже 5 тысяч лет назад. В последние годы она стойко удерживает ведущее место в рейтинге кулинарных хитов Северной Италии, Словении, Австрии, Швейцарии...

Тыква – богатый источник витаминов и каротина, поэтому особенно полезна для людей с сердечно-сосудистыми проблемами. Отдельного упоминания заслуживает тыквенное масло. Оно содержит множество веществ, благотворно влияющих на организм человека, а еще обладает изысканным вкусом и ароматом. Европейцев этот деликатес просто-таки сводит с ума! Они стараются ■■■

Тыквенный суп с креветками

На 4 персоны.

Подготовка: 15 минут. Приготовление: 25 минут.

- 500 г мякоти тыквы ■ 1 лук-порей ■ 1 морковь
- 2 головки репчатого лука ■ 100 г корня сельдерея
- 500 г креветок в панцире ■ 2–3 зубчика чеснока
- сливки (33%) ■ 50 г сливочного масла ■ оливковое масло ■ тыквенное масло ■ соль ■ перец

Нарежьте тыкву кубиками, чуть посолите и оставьте, чтобы она пустила сок (так она быстрее обжарится). Нарежьте лук-порей и репчатый лук, измельчите морковь и корень сельдерея и все обжарьте на сливочном масле. Когда лук станет прозрачным, добавьте тыкву и тушите 15–20 минут. Пропустите через блендер, поместите в кастрюлю, долейте 1,5 л воды и доведите до кипения, снимая пену. Для большей питательности можно добавить сливки. Слегка обжарьте креветки на сковороде в небольшом количестве оливкового масла. Когда от панциря пойдет аромат, добавьте в сковороду измельченный чеснок и выложите все это в суп. Сразу снимите кастрюлю с огня, чтобы креветки не переварились. Добавьте соль и перец по вкусу. Разложите креветки по тарелкам, разлейте суп и – главный секрет – в каждую тарелку добавьте 1 чайную ложку тыквенного масла. Оно придаст блюду необычайный аромат.



■ ■ ■ покупать его на рынках, ищут домашнее, выбирая его так же придирчиво и тщательно, как итальянцы – оливковое, и готовы заплатить за хорошее масло немалые деньги. Так, например, в Австрии есть масло, литр которого стоит более 100 евро. В Италии, Словении, Франции тыквенным маслом любят заправлять салаты, а австрийцы добавляют его как приправу к супам. Кроме того, они любят пить его по утрам. А еще можно поливать им различные нарезки из рыбы и мяса – получается очень вкусно!

Особое удовольствие – это тыквенные семечки. Если их чуть-чуть подсолить и запечь в духовке, они превратятся в деликатес. Безмятежно щелкая их, мы опять-таки совмещаем приятное с полезным – ведь они богаты жирами, белками, минералами и витаминами, особенно витамином Е и цинком. Существует множество разных сортов тыквы – крупноплодных, твердокорых, мускатных, а готовятся они одинаково. В детстве мне нравились тыквы круглой формы. Правда, тогда я подыскивал плоды покрупнее вовсе не для кулинарных опытов: мы вынимали мякоть, вырезали отверстия в форме глаз, рта и носа и по вечерам ставили внутрь свечку. Это выглядело забавно и таинственно. Затем я с удовольствием грыз тыквенные семечки, сидя в кино или на футбольном матче. И наконец, начав знакомиться с секретами поварского искусства, я узнал, как привлекательна тыква сама по себе, какие заманчивые блюда можно из нее приготовить.

Тыква – диетический продукт. Те же, кого не удовлетворяет ее сольное выступление, могут легко подобрать ей партнера для дуэта. Так, наверное, многим хорошо знакомо тонкое и изысканное сочетание тыквы с мясом. Однако тыква допускает любые импровизации: вы можете сочетать ее и с курицей, и с рыбой, и с морепродуктами, в частности с морскими гребешками или креветками.

Ну а самый простой рецепт – нарезать ее на кусочки, запечь их в духовке и есть просто так. Приятного аппетита!

С. М.



Тыквенный пирог

На 6 персон.

Подготовка: 45 минут. Приготовление: 3 часа.

■ 1 кг мякоти тыквы ■ 6 яиц ■ 400 г муки ■ 100 г сахарной пудры ■ 300 г сливочного масла ■ 100 г изюма ■ 100 г твердого песочного печенья ■ сахар

Натрите тыкву на крупной терке и поставьте тушиться на сливочном масле на среднем огне, чтобы потихоньку выпарился сок. Приготовьте песочное тесто. Взбейте яичные желтки с сахарной пудрой до получения белой массы. Добавьте 250 г мягкого сливочного масла и смешайте все это в миксере. Переложите в миску, всыпьте муку и замесите тесто: оно должно получиться не слишком мягким и не слишком плотным. Раскатайте его скалкой до толщины примерно 7–8 мм (любители песочного теста могут раскатать и потолще) и облепите дно и бортики формы для пирога. Когда из тыквы выпарится вода, охладите ее, добавьте сахар, изюм и натертое на терке печенье (изюм и печенье впитают избыточную влагу). Заполните получившейся массой форму с тестом, сверху сделайте решетку из полосок теста. Поставьте пирог в духовку с температурой 150 °С на три часа, чтобы он скорее подсушился, чем жарился. Готовый пирог разрежьте на куски, выложите их на блюдо и украсьте сахарной пудрой. Можно посыпать пирог тертым шоколадом или полить шоколадной глазурью и подать к нему мороженое. А в сущности, добавить вы можете все, что вам нравится. Импровизируйте!

хорошие **НОВОСТИ**



DIOR

Запретный плод

Цветочная версия легендарного Hypnotic Poison – чувственная, магически опьяняющая.

Аромат Eau Sensuelle Hypnotic Poison, Dior, 2790 руб.



GUERLAIN

Вторая кожа

Идеальный цвет лица благодаря натуральным компонентам льна и шелка, легчайшая текстура на базе новых технологий.

Тональное средство Lingerie de Peau, Guerlain, 2200 руб.



SERGE LUTENS

Танцующая в темноте

Дерзкий и утонченный аромат, сотканный из гиацинта, ириса и букета трав.

Парфюмерная вода Bas de soie, Serge Lutens, 4200 руб.

Люкс



GIVENCHY

Игра без правил

Интригующий и соблазнительный цветочный аромат с теплыми древесными нотами.

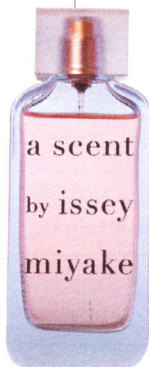
Парфюмированная вода Play for Her, 4082 руб.

CHANEL

Секрет обольщения

Сияние блеска и насыщенный цвет, роскошь формы и совершенство содержания.

Блеск для губ Rouge Allure Extrait de Gloss, тон Exces, Chanel, 1493 руб.



ISSEY MIYAKE

Цветочная нега

Жасмин, гиацинт и роза в уникальном флаконе из цельного куска стекла.

Парфюмерная вода A Scent, Issey Miyake, 4312 руб.



LANCÔME

Четкая линия

Революция в борьбе против целлюлита и лишних объемов: стройный силуэт и атласно-гладкая кожа.

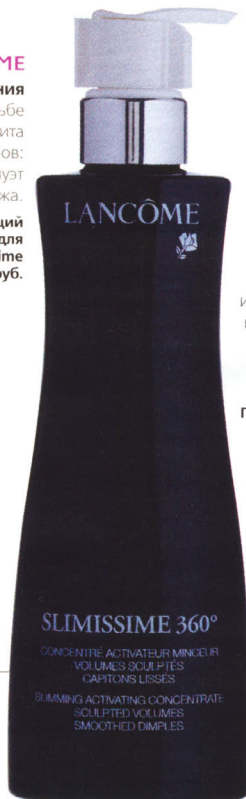
Активизирующий концентрат для похудения Slimissime 360°, Lancôme, 2780 руб.

SISLEY

Пора молодости

Мощное средство, чтобы повернуть время вспять: восстановить форму лица, регенерировать эластин и повысить тонус кожи.

Сыворотка глобального действия для упругости кожи Sisleya Serum Global Fermeté, Sisley, 16 920 руб.



хорошие **новости**

LOEWE

Седьмое чудо

Таинственный, элегантный, мужественный аромат из семи элементов, первый из которых – ладан.

Мужская туалетная вода 7 Loewe, Loewe, 55,5 евро.



KENZO

Свежий ритуал

Оригинальная текстура нового средства в «имбирной» коллекции: желе, пудра и мягкие гранулы для безупречной гладкости и сияния кожи.

Ледяное желе с отшелушивающими гранулами KenzoKi Fresh Jelly and Gumdrops, Kenzo, 1575 руб.



[comfort zone]



COMFORT ZONE

Войти в форму

Благодаря насыщенной формуле восстанавливает тонус и эластичность кожи бюста и зоны декольте.

Лифтинговый крем для бюста Glorious Skin, Comfort Zone, 2350 руб.

Эффект

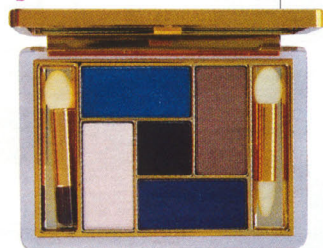


VICHY

Вдвое лучше

Обновленная формула с двойной концентрацией гиалуроновой кислоты для увлажнения обезвоженной чувствительной кожи.

Насыщенный крем Riche, Aqualia Thermal, Vichy, 850 руб.



ESTÉE LAUDER

Оттенки настроений

Осенняя коллекция макияжа создаст любой образ: нейтральный и элегантный, авангардный и ультрасовременный.

Палетка теней Pure Color Five Color Palette, Blue Dahlia, Estée Lauder, 2200 руб.

CLINIQUE

Взять высоту

Уникальная зеленая ивовая щеточка для увеличения объема и длины каждой ресницы.

Тушь High Lengths Mascara, Clinique, 800 руб.



KLORANE

Сильное решение

Энергия и тонус: экстракты хинина, листьев оливы и клеомы против выпадения волос.

Концентрат от выпадения волос для женщин Quinafort, Klorane, 1900 руб.



LULU CASTAGNETTE

В своем стиле

Два ярких и задорных цветочных аромата – для брюнеток и блондинок.

Ароматы Les Petites Folies, Lulu Castagnette, 2249 руб. каждый.

хорошие **НОВОСТИ**



LG

Просто вместе

Wi-Fi, простота управления на базе Android, удобный доступ к социальным сетям.

Сенсорный смартфон Optimus GT540, LG, 8990 руб.



HIMALAYA HERBALS

Чистая работа

Очищает кожу лица, восстанавливает ее эластичность и улучшает структуру.

Очищающая грязевая маска для жирной кожи, Himalaya Herbals, 235 руб.

BOSCH

Витаминный заряд

Фрукты теперь можно загружать целиком, не разрезая, — и никакой мякоти в соке.

Соковыжималка MES 20, Bosch, 3990 руб.



SUNSLIK

Мастер-класс

Полностью обновленная линия Co-Creations создана в соавторстве с ведущими международными стилистами и экспертами в области ухода за волосами.

Шампунь «Программа восстановления волос», Sunsilk, 110 руб.



Комфорт



HP

Стать звездой

Идеален для трехмерной графики, редактирования фото и видео: максимум удовольствия от работы с медиаконтентом.

Ноутбук Pavilion dv3, HP, 36100 руб.

PEUGEOT

Для России с любовью

Специальная комплектация с усиленной подвеской, увеличенным дорожным просветом и подогревом сидений.

Peugeot 308 Russian Pack, Peugeot, 499 000 руб.



CLEAN & CLEAR

Живая прохлада

Глубоко очищает поры, дает приятное ощущение «холодка».

Отшелушивающий скраб «Глубокое действие», Clean & Clear, 110 руб.



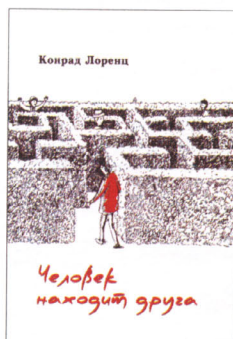


Екатерина Дубовская –
социальный психолог,
кандидат психологических
наук, преподаватель
МГУ им. М. В. Ломоносова.

Екатерина Дубовская прочитала для нас книгу Конрада Лоренца «Человек находит друга».

«Открыть в себе друга»

«Сколько я себя помню, в нашем доме всегда жили собаки, а иногда даже две сразу. Они утешали, веселили, радовали. Конечно, они требовали внимания, сил физических и душевных. Отношения с ними складывались очень по-разному, каждый раз индивидуально. Название книжки Конрада Лоренца четко определяет эти отношения: «Человек находит друга». Очередное переиздание работы, написанной в 1950 году, дает возможность новому поколению читателей познакомиться с историей общения и взаимодействия человека с двумя его верными друзьями: собакой и кошкой. Лоренц четко описывает различия между отношением к хозяину у собаки и у кошки. Он разбирает основные проблемы, объясняет, как строить отношения с питомцами, как помочь им в разных сложных ситуациях. И, что очень важно, показывает, чем отличаются друг от друга хозяева кошек и собак. Именно это и стало основой моего восхищения этой книгой: вообще-то она не о животных – она о нас, о людях. Мне про себя было интересно понять: «Почему, собственно, собака, а не кошка?!» Получив от Лоренца ответ на этот вопрос, я вдруг поняла, что с кошкой тоже интересно.



Конрад Лоренц

(Konrad Lorenz, 1903–1988) – выдающийся австрийский биолог, этолог, лауреат Нобелевской премии. Он автор нескольких книг о социальном поведении животных и человека: «Кольцо царя Соломона» (Знание, 1980) и «Так называемое зло» (Культурная революция, 2008).

К. Лоренц «Человек находит друга», Римис, 240 с., 265 руб.

Самое любопытное, что, читая о животных, начинаешь задумываться о том, что для тебя значит дружба, что важнее – подчиняться любимому

КЕМ СТАНЕТ ДЛЯ НАС
ПИТОМЕЦ: ЗЕРКАЛОМ,
ПАРТНЕРОМ ИЛИ
НЕДОСТИЖИМЫМ
ОБРАЗЦОМ?

существу или же сохранять независимость. И о том, что может примирить с необходимостью чему-либо учиться (писать в лоток, давать лапу, говорить по-английски и т. д.). Отвечая на вопрос, как выбрать собаку,

Лоренц подталкивает к осмыслению важной проблемы: а что, собственно, мы-то собой представляем? Выбранная порода может оказаться для нас зеркалом, а может – идеальным партнером или недостижимым образцом. Читая о животных, мы начинаем лучше понимать себя. Мы задаем себе неожиданные вопросы, а уж ответы на них могут стать для нас полным откровением. Книга называется «Человек находит друга». Но важно не только найти друга, но и самому оказаться хорошим другом, и в этом отчасти поможет книга Лоренца. Кстати, после ее чтения я, знаток и любительница собак, всерьез задумалась о том, что, быть может, в моем доме не хватает котеночка.

Е. Д.

ПСИХОАНАЛИЗ

Юнговская карта души. Введение в аналитическую психологию

М. Стайн

Мюррей Стайн – президент Международной школы аналитической психологии в Цюрихе и один из ее обучающихся аналитиков. Ее новая книга похожа на словарь,

смысла, рассеянные по разным юнговским работам. В некоторых случаях (например, в рассуждениях о самости) рассмотрены необходимые для понимания сути термина эпизоды из личной жизни Юнга. Бережно, компактно, подробно и, можно сказать, любовно.

Когито-Центр, 256 с., 286 руб.

психология

Психология страха

Я. Френкель

Зачем нужен страх? Чтобы выжить! В аквариум с водными хищниками поместили гуппи. Самые пугливые рыбки прятались при малейшей опасности – у них самая большая выживаемость: 40%. Среди тех, кто периодически приближался к хищнику, чтобы рассмотреть его, выжили 15%. Бесстрашные



исследователи, не пытавшиеся скрыться, погибли все до единого. А еще, по словам автора, страх – источник бесконечной (!) энергии, без которой невозможны высокие достижения. Но не всякий страх полезен. Есть болезненный страх.

И к нему, в отличие от обоснованного, невозможно привыкнуть. Автор описывает различные виды страха, приводит тесты для определения степени расстройства, обсуждает причины, а также методы лечения и самопомощи. Профит Стайл, 272 с., 330 руб.

Играй как мужчина, выигрывай как женщина. Мужские секреты успеха, которые должна знать каждая женщина

Г. Эванс
Для одних будущее наступает через полтора года. Для других – через 15 лет. Одни играют, чтобы выигрывать. Другие – чтобы продолжать игру. Одни создали бизнес. Другие в него пришли... и начали испытывать трудности. Потому что «другие» устроены по-другому:



они женщины. А «одни» – это мужчины. Какие играют только по своим правилам. И если хочешь преуспеть не только в личной, но и в деловой жизни, то эти правила надо знать. Парадокс в том, что многие женщины даже не подозревают об их существовании! Гейл Эванс восполняет этот пробел. Она проработала в телекомпании CNN 21 год. Ее последняя должность – исполнительный вице-президент. Так что о жестком мире мужского бизнеса она знает не понаслышке. Книга переведена на 18 языков. Эксмо, 288 с., 168 руб.

МВТИ: определение типов. У каждого свой дар

И. Бриггс Майерс, П. Б. Майерс
Типология личности Майерс-Бриггс, основанная на идее



Карла Густава Юнга, давно является в западных странах практическим инструментом психодиагностики. Опубликованная в Америке еще в 1944 году, она была известна у нас только по любительским пересказам, теперь доступна в профессиональном переводе. В книге подробно описываются 16 типов личности, каждый из которых – это комбинация из 8 парных противоположных черт (экстраверсия – интроверсия, мышление – чувство, суждение – восприятие и т. д.). Авторы подробно раскрывают, как каждый тип проявляет себя в ситуациях, с которыми мы постоянно сталкиваемся: учеба, работа, близкие отношения. И утверждают, что у каждого из нас есть свой особый дар, но, чтобы реализовать его, надо знать

только порядок статей не алфавитный, а логический. Каждая глава посвящена одному из основных понятий юнгианского анализа.

1. Поверхность.
2. Внутренняя вселенная (комплексы).
3. Психическая энергия (теория либидо).
4. Границы психического (инстинкты, архетипы и коллективное бессознательное) и так далее – всего 9 глав. Прослежена эволюция каждого термина, собраны воедино толкования и оттенки

свои сильные и слабые стороны. Конечно, на взгляд профессионального психолога, этот метод не может претендовать на универсальность: психология вообще пока далека от собственной «единой теории всего». Но, вооружившись этой книгой и здравым смыслом, идти по пути самопознания гораздо проще. Бизнес Психологи, 320 с., 1165 руб.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Методы современной гипнотерапии В. Евтушенко

Гипноз – древнее искусство, которое по-

прежнему волнует воображение многих. Руководитель центра гипноза в Днепропетровске (Украина) психотерапевт Виталий Евтушенко написал книгу, которая одновременно и исторический обзор, и рабочее пособие, и каталог методов внушения. От новаторских до самых традиционных. Здесь можно даже найти инструкцию по правильному составлению заговоров: «Знахарские методы... удивительно похожи во всех уголках нашей планеты, а это свидетельствует о том, что, пройдя через трудные испы-



тания временем и ошибки, люди пришли к совершенно одинаковым заключениям». Особое внимание уделено методу Милтона Эриксона и работе его последователей: Д. Гроува, Э. Росси и других. Психотерапия, 379 с., 350 руб.



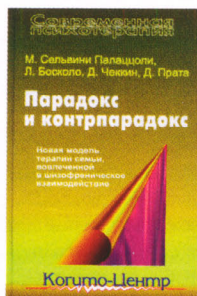
В плену у еды. Краткосрочная стратегическая терапия при нарушениях пищевого поведения
Дж. Нардонэ, Т. Вербинэ, Р. Миланезе
Расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия) трудно поддаются лечению. Психолог, создатель Центра стратегической терапии в итальянском городе Ареццо Джорджо Нардонэ, и его коллеги описывают в книге новый подход к решению этих проблем. Они предлагают сосредоточиться в первую очередь на том, как функционирует наша система восприятия действительности, как мы на нее реагируем. Такой подход позволяет превратить медленный терапевтический процесс в быстрое и эффективное вмешательство.

во. Стенограммы бесед психотерапевта с пациентами и авторские комментарии на полях позволяют проследить, как применяется разработанная итальянскими специалистами методика на практике. Эксмо, 288 с., 325 руб.

МАТЕМАТИКА

(Не)совершенная случайность Л. Млодинов

Научно-популярный труд по теории вероятности и математической статистике составлен из исторических экскурсов, личных воспоминаний и многочисленных рассказов об общеизвестных событиях с вероятностной подоплекой. Как же случай управляет нашей жизнью и почему мы ошибаемся, полагаясь на интуицию и путая простую последовательность событий во времени с причинно-следственными связями? Где мы можем заметить отпечаток случайности в нашей жизни и что изменится, если мы научимся его различать в самых разных областях – от фондовых рынков до психологии и от хлебопекарен до киноиндустрии? Об этом – виртуозно-



Парадокс и контрпарадокс

М. Сельвини Палаццолли, Л. Босколо, Д. Чеккин, Д. Прата

15-летняя девушка страдает анорексией. Говорит, что боится загрязнения. Вся ее семья (еще четыре человека) обедает в лабораторных халатах, шапочках и стерильных перчатках. И кто же здесь болен – девушка или все пятеро? Или, может быть, все здоровы, а болезненно

только их поведение? Команда психотерапевтов разработала метод парадоксальных интервенций, изменяющих привычные модели взаимодействия в семье. Их пациент – не «больной», а семья как целое. Книга адресована профессионалам. Но каждый заинтересованный читатель получит не только удовольствие, но и неожиданный взгляд на сознание, на способы проявления чувств и даже, возможно, на устройство мироздания.

Ольга Сувчинская

Когито-Центр, 204 с., 342 руб.

Избегайте занудства

Дж. Уотсон

Подробная, откровенная, эгоцентричная и поучительная автобиография одного из великих молекулярных биологов современности, одного из авторов открытия двойной спирали ДНК Джеймса Уотсона. Прекрасный пример книги, которая верно отражает своего автора, и перевода, точно передающего смысл и интонацию оригинала. Даже для многозначного английского заголовка был найден отличный эквивалент: избегать следует и чужого занудства, и своего собственного. Каждая из 15 глав, однообразно, но в то же время игриво названных «Навыки...» (усвоенные, приобретенные, полученные, востребованные и всякие иные), заканчивается «усвоенными уроками», которые извлек из событий своей жизни нобелевский лауреат. Несомненно, любой молодой человек, планирующий (или уже делающий) карьеру исследователя, прочтет «уроки жизни, прожитой в науке» (и какой жизни!) с живым интересом и пользой для себя. Ценное свойство этого повествования еще и в том, что наряду с восторгом познания, ради которого стоит посвятить жизнь науке, в этой книге ясно отразились риски, которыми чревато это занятие: острая конкуренция и сложные отношения с коллегами, некоторая скудость личной жизни и зависимость от множества приводящих обстоятельств.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

Астрель: CORPUS, 464 с., 338 руб.



научная и увлекательная-развлекательная книга Леонарда Млодинова – физика, занимающегося квантовой механикой, популяризатора науки и соавтора Стивена Хокинга. Уже одно последнее обстоятельство

во может служить блестящей рекомендацией автору. Гаятри/Livebook, 352 с., 325 руб.

САМОПОЗНАНИЕ

Путь истинного лидера



Далай-лама, Л. ван ден Майзенберг Почему монах решил написать книгу о бизнесе? Сам далай-лама отвечает на этот вопрос так: «Потому что я чувствую, что все мы должны взять на себя заботу и ответственность за то, как функционирует глобальная экономика, и задуматься над ролью бизнеса в построении целостной картины мира». В основе концепции, которая изложена в книге, лежат два постулата буддизма: правильное воззрение

МЫ ЗНАЕМ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВ.

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА.
ПОКУПАЙТЕ ОНЛАЙН


OZON.ru

Общество с ограниченной ответственностью
«ИНТЕРНЕТ-РЕШЕНИЯ». Юридический адрес:
117420, г. Москва, ул. Наметкина, д.10, стр.1
ОГРН: 1027739244741.
Реклама.

Эксклюзивное предложение
для читателей

PSYCHOLOGIES

с 1 по 30 сентября 2010 года

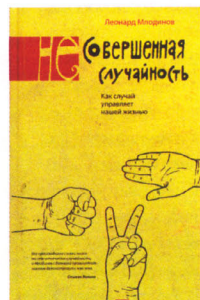
СКИДКА 10%

на все книги рубрик

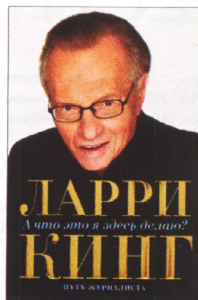
ОРИЕНТИРЫ и КНИГИ ПЕРЕМЕН
сентябрьского номера журнала

Приобрести книги, получить подробную
информацию о правилах акции и её
организаторах: www.ozon.ru/psychologies

Кодовое слово месяца: **ПСИХОЛОГИЯ**



и правильное действие. Если бы лидером делового мира удалось хотя бы отчасти усвоить эти постулаты, это благотворно сказало бы на качестве их собственной жизни, на их предприятиях, на их работах и на мировой экономике в целом. В книге есть немало примеров того, как бизнесмены смогли извлечь пользу из этих постулатов для себя и своих компаний. Однако, чтобы усвоить буддийский подход к жизни, западному человеку требуются воля, желание и упорство. Авторы уверяют, что результат того стоит... Эксмо, 240 с., 438 руб.



А что это я здесь делаю?

Л. Кинг

Ларри Кинг — одна из самых знаменитых телеперсон планеты, 25 лет ведущая свое шоу на CNN. Этот че-

ловек в фирменных подтяжках, взявший интервью у всех знаменитостей мира, — персонафицированная американская мечта. Мечта, о которой он сам, впрочем, и не мечтал. Кинг не раз повторяет, что и помыслить не мог о знакомстве со всеми американскими президентами, начиная с Никсона, и до сих пор не верит, что Михаил Горбачев на встречу с ним пришел в подтяжках.

В целом же история сына еврейских иммигрантов, который в детстве следил за матчем звезд на бруклинском стадионе по радио, так как денег на билет у него не было, а спустя сорок лет гулял по тому же стадиону и тут уже звезды просили у него автограф, увлекательна. Она легко написана, полна шуток и анекдотов. И все же закрыть книгу с ясным пониманием, что 77-летний автор и его персонажи — уже история. Так что решение Ларри закрыть этой осенью свое шоу оказалось в общем своевременным.

Альпина Паблишерз, 290 с., 330 руб.

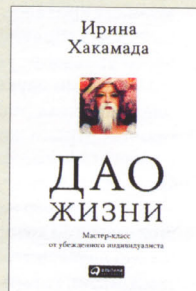
Дао жизни

И. Хакамада

В своей новой книге Ирина Хакамада дает мастер-класс по искусству, требующему не меньшей воли, терпения и ума, чем любое другое. Искусству жить. Хакамада объясняет, что «совместить карьеру, любовь, самореализацию и личное счастье» возможно, и дает четкую до афористичности инструкцию, как одержать победу над собеседником, партнером, аудиторией, собственной командой и даже кармой. Ее советы — чистая, неразбавленная трезвость, множественная на знание жизни и азарт. А ключевая из рекомендаций такая: менять нужно не мир, а себя, так что главный объект, который вам предстоит вылепить, — вы сами. В общем, перед нами ослепительная утопия успеха, воплотить которую до конца все равно невозможно, но Хакамада и не обещает чудес, просто дает толчок к жизнотворчеству.

МАЙЯ КУЧЕРСКАЯ

Альпина Паблишерз, 208 с., 320 руб.*



РОДИТЕЛЯМ

Ребенок-тиран. Как найти подход к детям пяти «трудных» типов С. Гринспен

Есть дети, с которыми родителям очень трудно. Дело в ошибках самих родителей или во врожденных особенностях темперамента ребенка? Истина где-то посередине, утверждает Стэнли Гринспен — детский психиатр, один из крупнейших в мире специалистов по коррекции детских эмоциональных нарушений. В книге Гринспен рассказывает о тонкостях общения со сверхчувствительными, погруженными в себя, управляе-

мыми, рассеянными или агрессивными детьми. Огорчает неточный перевод названия: в оригинале The Challenging Child, то есть ребенок, бросающий вызов, требующий усилий. Это название точнее соответствует гуманистическому духу книги: если ребенок, чья нервная система работает со сбоями, и оказывается для



своей семьи тираном, то невольным и сам от этого страдает. Помочь ребенку, которому тяжело, и призвана эта книга. Ломоносов, 464 с., 364 руб.

ОБЩЕСТВО

Террор и беспорядок. Сталинизм как система Н. Верт

Николя Верт — известный французский историк и советолог, участник нашумевшего многотомного проекта «Черная книга коммунизма» (Три века истории, 2001) — в нем он освещал политику репрессий и террора в СССР. Новый сборник статей посвящен разнообраз-

СОБЕРИТЕ СВОЮ БИБЛИОТЕКУ **PSYCHOLOGIES**



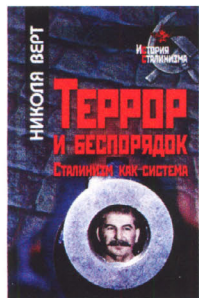
ВАШ ПОДАРОК!

Первые 50 читателей, оформивших заказ, получат в подарок тонирующие шампунь и маску для волос против старения «ФИТОДЕНСИУМ» от RHYTO.



Подробнее об акции
на с. 186

ным формам сопротивления террору. Автор показывает, что в основе государственного насилия советской эпохи наряду с идеологией лежало ясное понимание руководством страны хрупкости системы перед лицом плохо управляемых общественных групп. Сопротивление рождало новый виток репрессий, и эта цепная реакция лишь раскручивала маховик насилия. Верт пишет о дезертирах



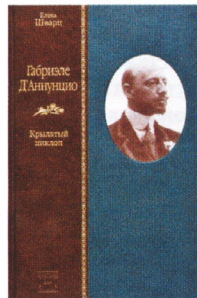
Гражданской войны, о сопротивлении крестьян коллективизации, о великом голоде на Украине в начале 30-х годов, о депортациях и «примитивных бунтах», о ГУЛАГе и о начале «оттепели» — книга могла бы стать прекрасным учебником по истории эпохи, полную страшную правду о которой нам лишь предстоит узнать.

РОССПЭН. Фонд
Первого Президента
России Б. Н. Ельцина,
448 с., 524 руб.

КУЛЬТУРА

**Габриэле
Д'Аннунцио.
Крылатый циклоп
Е. Шварц**

«Есть люди, порожденные эпохой, но есть и порождающие ее. Их жизнь — сплошной эксперимент, бесконечный прорыв, где все — в первый раз, все над пропа-



стью, над обрывом» — этими словами Елена Шварц характеризует героя своей книги Габриэле Д'Аннунцио, — сплав невысказанно дерзких авантюризма и экстравагантных жестов, любовных подвигов и бесстрашных военных приключений. Феерическая личность, один из символов fin de siècle, прославленный поэт,

прозаик, драматург, его романами зачитывалась вся культурная элита (в том числе и русская). И вместе с тем — солдат, летчик, пламенный патриот Италии. Блестящее жизнеописание этого яркого, яростного художника жизни включает в себя и невероятную историю захвата города Фьюме (ныне Риеки), превращенного в республику поэтов, музыкантов и пиратов, и сложные взаимоотношения героя с Муссолини, и его роль в становлении фашистской партии в Италии, в которой он, впрочем, никогда не состоялся. Книга читается как захватывающий авантурный роман, и вместе с тем неповторимый голос автора — одного из самых выдающихся и оригинальных поэтов нашей эпохи — слышится за каждой страницей. Елены Шварц не стало этой весной — жаль, что она не увидела великолепное издание своей последней книги. Вита Нова, 528 с., 2239 руб.

**Степанида
А. Степанова**

Голос якутской актрисы и певицы Степаниды Борисовы

III действует на слушателей гипнотически. Внешне безмятежная и степенная, она, как гаммельнский крысолов, ведет публику в неведомые дали. «Когда Степанида поет, проступает жизнь, которая длится испокон века, и чувствовать это длинное время больно». Так пишет кандидат искусствоведения Анна Степанова, которой Степанида при редких встречах рассказыва-



ла историю своей жизни. Историю девочки из глухого таежного поселка, которая отправилась учиться в Москву –

как на другую планету! – и стала одной из лучших учениц Театрального училища имени Щепкина. А много позже, уже в статусе 45-летней матери взрослых дочерей, звезды Якутского драматического театра и жены министра культуры Саха (Якутии), начала карьеру этно-рок-певицы и объездила с концертами весь мир. Навероятно интересно проследить путь талантливой личности,

ведомой своим внутренним голосом, природным чутьем, опытом предков, буквально энергетически связанной с духовным прошлым своего народа. Последнее особенно важно: через судьбу Степаниды автор открывает нам совершенно неизвестный, самобытный мир якутской народной культуры. ГИТИС, 208 с., 278 руб. *

ПИТАНИЕ

Суши. Триумфальное шествие по миру: история появления модного деликатеса
С. Иссенберг

В этой бережно и объективно изложенной истории продукта подкупают пристальное внимание и уважение к правде факта и увлекательность изложения. История продвижения товара, по сути – маркетингового успеха, оказывается типологически родственной истории открытия Южного полюса или изобретения телевизора. Здесь есть риск, упорство, поиск тактических решений, союзников – в об-

щем, сказка со счастливым концом. Оказывается, что сделать затраты ниже цены иногда так же сложно, как взлететь на аппарате тяжелее воздуха. Возможность итогового успеха меняет и мир, и наши о нем представления. Суши, в частности, не вписываются в обычную логику противопоставлений: фастфуда – элитарной кухне, глобализма – национальному колориту. Японская национальная закуска, превращенная во всемирный бренд, побужда-



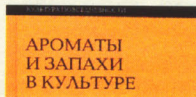
ет мыслить о современном мире в новых, непривычных категориях, что и делает американский журналист Саша Иссенберг. Эксмо, 368 с., 350 руб.

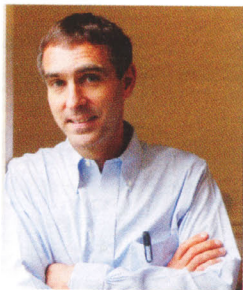
* Приведены отпускные цены издательств.

Ароматы и запахи в культуре. В 2 книгах

Писать о запахах – это как пересказывать музыку словами. Потому-то до научного анализа запахов и их места в культурах исследователи добрались только недавно – слишком уж хрупок и летуч предмет. Но без запахов представить себе атмосферу эпохи невозможно. В статьях двухтомной антологии, составленной доктором искусствоведения Ольгой Вайнштейн и вышедшей в серии «Культура повседневности», обсуждаются самые разные грани этой темы. Например, состав «пищи богов» – благовоний, используемых в древнегреческих жертвоприношениях, – или роль запахов в средневековом обществе, французском Версале и русской усадьбе, любопытная «гамма ароматов» Септимуса Пиесса (он нашел запахам звуковые соответствия) и даже история дерьма (книга с таким названием вышла во Франции в 1978 году). Есть здесь и рассказ о создании Chanel № 5 и реинкарнации «Букета императрицы» в «Красную Москву». Ну а если вам интересно, чем пахли английские дамы полтора века назад, читайте рецепты духов викторианской эпохи. Между прочим, приготовить их можно даже в домашних условиях. МАЙЯ КУЧЕРСКАЯ

НЛО, 616 с., 672 с., 442 руб. и 464 руб. соответственно.





Возьми мою руку

Кристина упала с велосипеда и разбила бровь. Идет кровь, ее знобит, болит и кружится голова. Максим вызвал «скорую», но чем еще ей помочь, он не знает.

Тогда он берет ее за руку и нежно гладит по волосам. Он шепчет ей, что это пройдет, что ей, конечно же, больно, но уже скоро они будут в больнице. В приемном отделении ему не разрешают сопровождать Кристину дальше. Через час, несмотря на запрет, он все-таки решается отправиться на поиски и находит ее у кабинета врача в полном одиночестве. Он садится рядом, вновь держит ее руку в своей, и они вместе ждут приема. Она счастлива, что он пришел. Спустя несколько часов – после рентгена, показавшего, что серьезной травмы нет, и несложной обработки раны – они уезжают на такси. В машине она поворачивается к нему: «Ты не представляешь, как ты мне помог... Мне было так страшно!» И они улыбаются друг другу.

Проявление чувства не может излечить ран, но может избавить от ощущения одиночества и страха.

И как теперь стало известно – от боли. В американском университете в штате Висконсин один из крупнейших специалистов по нейробиологии Ричард Дэвидсон (Richard Davidson) провел эксперимент: подвергая женщин легкому электрошоку, он с помощью приборов измерял страх и боль, которые они при этом испытывали. Магнитно-резонансный томограф фиксировал активность их мозговой деятельности. Если во время эксперимента женщин оставляли одних, им было страшно, они испытывали физическое страдание. Их эмоциональный мозг был частично задействован. Если же сотрудник лаборатории, с которым они не были знакомы и даже не видели его лица, просто держал их за руку, страх был уже меньше, но мозг все еще реагировал на боль. Когда же за руку их держал муж, то мозг успокаивался на всех уровнях*.

Через телесный контакт передается нечто замечательное. По силе воздействия сопоставимое с лекарством, снимающим боль и страх. И чем ближе отношения между людьми, тем эффективнее «лекарство»: его воздействие на мозг женщины было прямо пропорционально ее любви к мужу. Когда он брал ее за руку, изменялась деятельность одной из самых глубоких частей эмоционального мозга – гипоталамуса. Именно он регулирует выделение всех наших гормонов, и главное – гормонов стресса. Возможность воздействовать таким образом на гипоталамус, да еще и без побочных эффектов, – это же просто мечта фармацевтической промышленности!

Исследователи из университета Висконсина называют такую чувственную связь «скрытым регулятором»: когда все благополучно, он никак себя не проявляет, но зато при стрессе или угрозе играет ключевую роль. Когда я работал в Гватемале с группой «Врачи без границ», то заметил, что психотерапевты майя часто во время собраний держались за руки, как дети. Сначала меня это озадачивало. Но затем, глядя на их широкие улыбки и слыша взрывы дружного смеха, я подумал, что они, пожалуй, гораздо умнее нас. Зачем лишать себя такого удовольствия?

Кристина и Максим интуитивно поняли это в тот вечер в больнице. Как и во многих других областях, майя, наверное, задолго до нас сделали открытие: они нашли очень простой и прямой доступ к наиболее глубокой потребности человеческого существа – физически ощущать связь с другим человеком... и с любовью. Может, стоит и нам почаще пользоваться этим открытием?

* J. Coan, H. Schaefer, R. Davidson «Lending a hand: Social regulation of the neural response to threat». Psychological Science, 2006, vol. 17, № 12.

Давид Серван-Шрейбер (David Servan-Schreiber) – нейробиолог, клинический психолог, автор книги «Антирак» (РИПОЛ классик, 2010).