

# PSYCHOLOGIES

коллекционная серия **5 лет**



**Хью Лори**  
«Мне есть  
кого любить»

ОТНОШЕНИЯ  
**Ревность...**  
к прошлому  
другого

ТЕСТ  
**Стойкий ли  
вы человек?**

СЕКСУАЛЬНОСТЬ  
**Что считать  
«нормальным»**

## Досье Сделать выбор

**Семья, работа, дети, деньги:**  
как принимать верные решения

РЕДАКТОР НОМЕРА

Юлия Латынина

«И в плохом  
есть кое-что  
позитивное»



[WWW.PSYCHOLOGIES.RU](http://WWW.PSYCHOLOGIES.RU)

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

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

10010





Фото на обложке:  
Mitch Jenkins/Contour  
Photos/Fotobank.com



108

Что могут сделать родители?

## обозреватели

Серж Эфез 84, Александр Шишкин 94, Ольга Мухина 124,  
Андрей Максимов 132, Анна Аркатова 214, Екатерина Жорняк 226,  
Давид Серван-Шрейбер 234

- 20 От редактора Юна Козырева
- 22 Вопросы психологу Екатерине Михайловой
- 26 Вопросы детскому аналитику Анне Скавитиной

## диван Хью Лори

28 «Мне есть кого любить»

## ориентиры

- 40 Общество / Интернет / Родители / Книги /
- Кино / Музыка / Театр / Выставки / Стиль

## гость номера

74 Юлия Латынина, приглашенный редактор Psychologies  
«В плохом всегда есть что-то позитивное»

## образ жизни

### 78 Ревность... к прошлому партнера

Многим из нас непросто смириться с тем, что до встречи с нами у любимого человека была своя жизнь. Вопросы о прошлом нас интригуют и тревожат, мешая жить в настоящем и радоваться ему. Как от них освободиться?

- 86 самоанализ «Я ненавижу ждать!»
- 88 сексуальность Где начинается извращение?
- 96 первый сеанс «Меня раздражают мои подруги»
- 102 тест Насколько вы стойкий человек?
- 108 подростки Есть ли смысл запрещать им алкоголь
- 116 автопортрет Дарья Мороз: «Со мной всегда мое детство»
- 120 отношение Вам чем-то не нравится ваша работа?
- 126 послания Новые ошибки по Фрейд
- 134 чувства Когда болеет кто-то близкий...
- 140 духовность Лама Йонге Мингьюр Ринпоче:  
«Счастье живет в каждом из нас»



ПОДПИШИТЕСЬ  
НА **PSYCHOLOGIES**



Первые 50 читателей,  
оформивших  
годовую подписку, получат  
в подарок парфюмерную  
воду **VERY IRRÉSISTIBLE  
ROSE DAMASCENA**  
из коллекции эксклюзивных  
ароматов  
**RECOLTE HARVEST**  
ОТ **GIVENCHY**.

ВАШ  
ПОДАРОК



Подробнее об акции  
на с. 115

ОКТАБРЬ 2010 № 54

содержание

148



досье

## Сделать **выбор**

Как научиться принимать решения...  
чтобы потом о них не сожалеть

### тело и душа

- 186 самоощущение **Сила взгляда**
- 194 экспертиза **Легкое дыхание**
- 196 тренинг **Решиться на (со)прикосновение**
- 202 красота **Фитнес для лица**
- 208 питание **Зачем нам нужны пробиотики**
- 216 вкус **Цвет томата**

226 Книги перемен

186

Смотреть на себя  
с любовью



[www.europaplus.ru](http://www.europaplus.ru)

Темы этого номера – в вечернем прямом эфире  
«Европы Плюс» по будням и на сайте радиостанции.

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



найти себя и жить лучше

# ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

## Редакция

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

Главный редактор **Юна Козырева**  
Арт-директор **Борис Захаров**  
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](http://www.psychologies.ru)

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

Благодарим за помощь  
в работе над номером:

**Юлию Варшавскую, Анну Демину, Анну Князеву,**  
**Александру Кушталову, Нину Смолину,**  
**Ольгу Сорокину, Тамару Эйдельман**

## Рекламный отдел:

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

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

Товарный знак PSYCHOLOGIES является собственностью компании SAS FINEV.  
Юридический адрес: 84220 Roussillon. Категорически запрещается воспроизводить,  
полностью или частично, статьи и фотографии, опубликованные в PSYCHOLOGIES.  
Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.  
PSYCHOLOGIES не несет ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые  
к публикации, не возвращаются. PSYCHOLOGIES, Россия публикуется по лицензии  
PSYCHOLOGIES, 149, rue Anatole France  
92300 Levallois-Perret, France. Copyright  
© 2010. ООО «Издательский Дом «АФС»  
(Ашет Филиппаки Шкулев)», Россия.



## ДИРЕКЦИЯ

Президент **Виктор Шкулев**  
Первый вице-президент, издатель группы «АФС»/ИМГ **Жан де Витт**  
Вице-президент, редакционный директор **Елена Сотникова**  
Вице-президент, корпоративный финансовый директор  
**Людмила Смирнова**  
Издатель **Анна Клопова**  
Бренд-менеджер **Мария Иванова**  
Корпоративный директор по маркетинговым  
исследованиям и развитию бизнеса **Георгий Микаберидзе**  
Корпоративный HR-директор **Тамара Шкулева**  
Директор по правовым вопросам **Юлия Ципилева**  
Корпоративный директор по производству и IT **Эразм Коношков**  
Координатор пресспресс **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 **Ангелика Симкина, Дарья Добрянская,**  
**Ирина Василенко**  
Руководитель группы спецпроектов **Марина Донская**  
Заместитель руководителя группы спецпроектов **Валентина Зеленская**  
Менеджеры по спецпроектам **Мария Корнеева, Дарья Федорова**  
Дизайнеры по спецпроектам **Варвара Слугина, Маргарита Бобровская**  
Менеджеры печати рекламы **Мария Шумакова, Татьяна Ляпунова**  
Дизайнер по рекламе **Наталья Дашевская**

## ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

## УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

## PSYCHOLOGIES

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

## HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP

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

## LAGARDERE INTERNATIONAL ADVERTISING NETWORK

Paris, **Yann Flahault**, tel.: (33) 1 41 34 83 18, yann.flahault@lagardere-active.com;  
Milan, **Alessandra Bandini**, tel.: (39) 02 62 69 44 41, abandini@l-g-a.it;  
London, **Amandine Dufour**, tel.: (44) 207 150 74 34,  
amandine.dufour@lgalondon.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 30.08.2010.  
Тираж: 350 000 экземпляров.





# Место встречи

**Н**еужели вечный вопрос «Где встретить хорошего человека?» (в смысле – спутника жизни) стал наконец риторическим? Слава интернету! Мы каждый день встречаем множество людей, но все они – коллеги или друзья, с которыми у нас общение уже сложилось. Чтобы двинуться дальше, к более интимным отношениям, нужно разрушить прежние, нужно рискнуть. Интернет позволяет сделать это с комфортом: за компьютером, под защитой ника. Можно отправить послание и в ответ получить смайлик, виртуальный поцелуй. **И это обнадеживает. Анонимность позволяет быстрее раскрыться, пойти на сближение. А если что не так – в любой момент отключиться.**

Впрочем, интернет облегчает лишь начало: на выходе из виртуального пространства все меняется. И даже чувства оказываются словно слегка размыты. «Люди встречаются, не зная наверняка, нужны ли им серьезные отношения, любовь или просто секс, – отмечает социолог Жан-Клод Кауфман (Jean-Claude Kaufmann)\*. – В сети даже есть целое сообщество, живущее по принципу «секс@любви» – легкой, вольной, игривой антимодели супружеской жизни. Суть ее в том, чтобы с кругом «друзей» разделять свои увлечения или секс... но без малейших обязательств. Но может ли секс быть таким же увлечением, как и все остальные? Я не думаю. Те, кто планирует ночь любви, как поход в кино, чаще сталкиваются с разочарованием, пресыщением, скукой. Секс, лишенный даже намека на чувство, может скатиться к насилию, а это не на благо никому».

Но так ли мало шансов стать парой у людей с одинаковыми интересами? «В любви как раз наоборот, – возражает социолог, – внезапное открытие, сюрприз толкает нас к тому, о ком мы раньше и не помышляли. **Если мы привязаны к своим установкам и не готовы ни в чем их изменить ради создания новой, единой вселенной на двоих, у нас ничего не выйдет.**» Так что же – долой интернет? Конечно же нет. Пусть те, кто никогда в жизни не был одинок, кто не работал в маленьких коллективах, кому не приходилось собирать себя по частям после разрыва или развода, пусть первыми кинут камень в экран и выдернут мышь из разъема. Для всех остальных интернет может стать прекрасным инструментом. Помочь вернуть уверенность в себе, дать импульс к обновлению и новой, уже настоящей встрече – если именно это мы и стремимся найти.

ИНТЕРНЕТ МОЖЕТ ДАТЬ  
ИМПУЛЬС К НАСТОЯЩЕЙ  
ВСТРЕЧЕ, ТОЛЬКО ЕСЛИ  
МЫ ИЩЕМ ИМЕННО ЕЕ.

\* Автор многих книг, последняя из которых – «Sex@mour», Armand Colin, 2010.





## 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).

“Можно ли научиться «правильно» общаться с людьми?»

«Всех окружающих отпугивает моя откровенность, открытость к общению. Я всегда стараюсь быть дружелюбным, искренним и внимательным. Может быть, я плохо стараюсь?» Сергей, 27 лет

Вы слишком часто обобщаете: «все», «всегда», «никогда». Ваш мир словно состоит из одинаковых людей, отличия лишь в том, что с одними вы встретились в школе, с другими — в армии, с третьими — в интернете. Вы ни слова не пишете о том, что это за люди, чем интересны, что давало вам общение с ними. Похоже, вам просто неинтересны другие люди. И волнуют они только с одной

ДРУГИЕ ИСКРЕННЕ  
ИНТЕРЕСУЮТСЯ НАМИ,  
КОГДА И ОНИ НАМ  
ИСКРЕННЕ ИНТЕРЕСНЫ.

стороны — примут они вас или нет и можно ли с ними говорить о себе. Они вам нужны лишь как средство от одиночества. Но человек, которому долго и подробно рассказывают о себе, о себе, о себе, оказывается в нелегком

положении. Он утомляется, чувствует себя использованным. Ощущает (и справедливо), что ваш монолог был не выражением избирательности, доверия, а просто вам надо было выговориться, а он попался под руку... Сергей, другие люди будут искренне интересоваться вами только при одном условии: если вы тоже будете искренне интересоваться ими. Притом не только проблемами, но и всем остальным: что они думают (не о вас), что им в этой жизни важно... Попробуйте «не вываливать» на собеседника свое, а послушайте его, помогите ему высказаться, «разговорите» его — у него возникнет ощущение контакта, чего-то личного. О чем бы ни шла речь, это общение, диалог. И это ценно для обоих. Если вы действительно хотите настоящего контакта с людьми, вам предстоит изменить не только привычку, не только форму, но и мотив общения.

“Не могу  
решиться изменить  
СВОЮ ЖИЗНЬ...”

«Я не живу, а полусуществую. Оживляюсь лишь во время сессии (учусь на заочном), но затем вновь погружаюсь в спячку. Хочу стать человеком действия, а не фило-софствующим лентяем. Только вот как это сделать?» Anett, 20 лет

И что худого в том, что молодая девушка живет неторопливо, без особых страстей и испытаний? Почему вы уверены в том, что обязательно надо быть активной? Вы пишете, что оживаете, лишь когда появляется внешний стимул: очередная сессия, режим, нагрузки, обязательства. Беда в том, что их мало, а сами вы их не ищите. И в этом ваша основная ошибка: вы готовы действовать, но пока не умеете сами себя увлекать. У вас еще нет опыта, а отвечать за свою жизнь и эмоции действительно непросто. «Проснувшись», можно испытать беспомощность, страх, давление не-реализованных потребностей. Допускаю, что вы к этому пока не готовы. Так признайте очаровательную лень и пассивность как факт и перестаньте себя сравнивать с абстрактными «людьми действия». Тем более что продремать всю жизнь не удастся — лет через десять нынешний полусон может показаться чудесным временем, которым следовало дорожить.

### ПИШИТЕ НАМ

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





### “Почему я так комплекую из-за своей девственности?”

**«Все подружки замужем, а у меня никогда не было интимных отношений. Наверное, глупо из-за этого переживать...» Алина, 21 год**

Вы живете с ощущением, что в жизни не происходит чего-то очень важного. А по традиции причины этого ощущения ищите в «личной жизни»: мол, подружки повыходили замуж, кое-кто уже и развелся, а я все девица! Алина, вы очень рано и последовательно понизили для себя все возможные жизненные планки и отказались от экспериментов и любого риска. Вроде как это не для вас. Вы и пишете о себе как о пожизненном середнячке: «серая мышка», «успеваемость оставляла желать лучшего», «среднее образование», «средняя работа»... По-моему, это не совсем правда. Более того, затянувшаяся (с вашей точки зрения) невинность – это лишь симптом (или символ) того, что ваша настоящая

надо не «проблему девственности» решать, а выбираться из скучной и ничего не обещающей картины мира – в ней вам и секса-то не очень хочется. В вашем возрасте есть десятки возможностей увидеть другие горизонты, другое будущее – и в этом будущем совершенно неважно, как вы учились в школе и какова была ваша первая работа.

Вам нужны новый опыт, общение с новыми людьми, увлечения, вложенности, честолюбивые планы, поиск себя и своих настоящих способностей. То, что вы уже работаете и при этом ни с кем не связаны отношениями, к лучшему: самостоятельная и свободная девушка может позволить себе рассматривать любые сценарии.

### “Как мне ПОВЫСИТЬ профессиональную самооценку?”

**«У меня два высших образования, я кандидат наук и успешно руковожу большим коллективом. Меня пригласили на новую работу, а я не могу решиться: кажется, что я ничего не умею, не справлюсь...» Елена, 34 года**

Елена, профессиональная самооценка у вас в порядке – она опирается на реальные достижения, и цену вы себе знаете. Трудность же в том, что на новом месте, в окружении незнакомых людей вы теряете веру в собственный опыт и знания. Вы пишете, что спустя какое-то время неуверенность проходит, но до этого вам приходится переживать множество сомнений и стра-

хов. Думаю, в юности или раньше, когда вы были вполне уверены в себе, в какой-то момент вы недооценили «местную специфику» и столкнулись с трудностями, которых не ожидали. Боль от внезапного удара о невидимый барьер запомнилась, и теперь в похожих ситуациях вы бессознательно ведете себя сверхосторожно. И красные дипломы, и уважение коллег тут не спасают – старый

«шрам» начинает ныть, напоминает о том, как было больно. Внутренний голос предостерегает: не тропись, осмотришь, оцени обстановку – вдруг ты все еще не готова? Постарайтесь вспомнить и проанализировать источник своих опасений: когда это получится сделать, они перестанут диктовать вам рисунок поведения и не будут управлять вашими эмоциями.

**ВЫ ХОТИТЕ ОТ ЖИЗНИ БОЛЬШЕГО, И ДАВНО. А ДЕЙСТВУЕТЕ, СЛОВНО НЕ ЗНАЯ ОБ ЭТОМ.**

жизнь просто еще не началась. Я не только сексуальную жизнь имею в виду, конечно. Признайтесь себе честно, что вы в глубине души хотите от жизни большего, и давно, а действуете так, как будто не знаете этого. Как будто единственное, что беспокоит, – не отстать от подруг, которые «пристроены». Вам



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

## вопросы **Анне Скавитиной**

*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

### «Зачем я грызу ногти?» Катя, 4 года

Катя, мне кажется, что этот вопрос больше волнует твою маму, а не тебя. Мама думает, все ли она делает так, как надо делать хорошей маме, или нет. Потому что она считает, что у хорошей мамы дети ногти не грызут. Но ты-то знаешь, что делаешь это, потому что тебе хочется. Ты не можешь остановиться, даже если мама тебя ругает. Даже наоборот, в этот момент тебе почему-то хочется грызть ногти сильнее. Ты такая не одна. Если взять пять детей твоего возраста, то один из них тоже грызет ногти. Когда-то давно не было ножниц и люди подстригали свои ногти зу-

бами, чтобы они им не мешали. Потом, когда ножницы придумали, все стали пользоваться ими и решили, что подравнивать ногти зубами некрасиво и как-то по-звериному. Но некоторые дети и даже взрослые продолжают использовать свои зубы. Они часто делают это, когда волнуются или когда им очень скучно. Они отгрызают свои ногти, как будто это лишние, плохие мысли или чувства и нужно от них избавиться. Но это помогает ненадолго. Неприятные мысли и чувства приходят опять. Тем людям, которые хотят избавиться от такой привычки, нужно

научиться справляться со своими волнующими мыслями другим способом. Но детям трудно самим себя успокаивать. Им обычно нужны для этого родители, которые утешат, пожалеют и погладят, зная, что ребенок пока сам не справляется. Если ребенку спокойно – мама и папа где-то не очень далеко, его никто не обижает, ему рассказывают утром или вечером, что он будет делать сегодня и завтра, и предлагают заняться чем-то интересным, – то ребенок может ногти и ножницами начать подстригать. Раз уж взрослым так будет спокойнее.

### «Почему говорят, что блондинки дуры?» Даша, 11 лет

Я не знаю, Даша, какого цвета твои волосы, но точно знаю, что ум никак не связан с цветом волос. И умных среди блондинок столько же, сколько и среди темноволосых. Но люди всегда замечают тех, кто чем-то от них отличается: носит очки, выше всех или ниже всех по росту. И делают таких людей предметом своего внимания. В том числе и не очень-то доброго. Блондинки – светловолосые девушки – всегда были особенными. Потому что в мире рождается лишь одна

блондинка на десять темноволосых. Еще древние люди, жившие в пещерах, старались выбирать себе в жены блондинок. Редкость – значит, ценность, значит, красота, рассуждали они. А если блондинок объявляют ценными, то не блондинкам становится обидно. А еще ученые выяснили: если мальчики и мужчины решают умные задачи, сидя рядом с блондинкой, то справляются они хуже, чем если бы рядом с ними никто не сидел или сидела бы темноволо-

сая красавица. То есть мужчины рядом с блондинками глупеют, и им трудно с этим мириться. И поэтому они говорят: эта блондинка та-

глупые. Другие научились пользоваться сложившейся ситуацией. Они настолько уверены в своем уме, что легко его скрывают под ма-

**УМ НЕ СВЯЗАН С ЦВЕТОМ ВОЛОС.  
НО ЛЮДИ ВСЕГДА ЗАМЕЧАЮТ ТЕХ,  
КТО ЧЕМ-ТО ОТ НИХ ОТЛИЧАЕТСЯ.**

кая неумная, что даже они глупеют. Но, как ты понимаешь, блондинки тут не виноваты. Сами они относятся к обидным шуткам по-разному. Некоторые спорят, доказывают, что они не

скай: ой, я этого не знаю, не умею. Помогите, пожалуйста, передайте, отнесите, откройте. И конечно, многие люди помогают, спасают. А блондинки добиваются того, чего хотели.





# Хью Лори

## «Мне есть кого любить»

«На самом деле все хотят взять интервью у Хауса. А получают меня». Так считает актер, создавший, может быть, самого противоречивого персонажа в истории кино и самого яркого героя нашего времени. **Встреча с Хью Лори, человеком и мужчиной, который не видит в себе героя.**

Я жду его в лобби лос-анджелесского отеля «Шато-Мормон» и заказываю капуччино. На диване по соседству беззаботно воркуют две прелестные молодые женщины – типичное порождение калифорнийского гламура и культа тотального «fine!». Я искоса разглядываю их и лишь благодаря этому пренебрежению хорошим тоном замечаю, как обе они замолкают, сосредоточившись на чем-то явно существенном за моим плечом. В одной из них я опознаю актрису Кэти Холмс... А она опознала моего грядущего собеседника. К нам приближается Хью Лори, и именно это заставило

восторженно замолчать супругу самого Тома Круза...

А Лори при слове «успех», по его поводу употребленном, безглаголю морщится. Он против необдуманного словоупотребления. Он утверждает: «У меня нет никакого успеха, мне просто сопутствовала удача». И еще: «Чем я удачливее, тем мне страшнее. Успех заслуживают, а я выиграл в лотерею, хотя даже билет не покупал».

Но он совсем не похож на испуганного человека. Хотя справедливости ради надо сказать, что не похож и на баловня фортуны, и на успешного профи. Лори не похож даже на просто актера – на нем нет того

отпечатка, который накладывает профессия, требующая самодемонстрации. Хью Лори похож на человека, которому 51 год, который вырастил троих детей, всю жизнь работал и много думал. У которого есть привычка к размышлению, хотя он и скрывает это: как и большинство мужчин нашего времени, он хотел бы казаться человеком действия, а не мысли.

У Лори ясные и пронзительные голубые глаза, и от него веет глубочайшим спокойствием – такое обычно исходит от больших, высоких, монументальных людей. А Лори – странное дело, я не замечала этого по «Доктору Хаусу» – ■■■









«ХАУС КАК СЕРИАЛ И ЧЕЛОВЕК  
СЛИШКОМ НЕОБЫЧЕН. ОН НЕ МОЖЕТ  
БЫТЬ ПОП-ЗВЕЗДОЙ. А СТАЛ.  
Я БУДТО КОНТУЖЕН ЭТИМ ФАКТОМ».

■ ■ ■ видится мне почти гигантом: его рост никак не меньше 190 см, и он кажется даже выше из-за явно астенического телосложения... Он изысканно вежлив, я бы сказала – куртуазен: перед каждой из бесчисленных сигарет, зажженных за время нашего разговора, он спрашивает моего разрешения закурить. Еще одна странность: дым от его сигарет меня не раздражает. Как и интонации, и тембр голоса, и паузы, и манеры... Хью Лори будто создан для того, чтобы его принимали. И нет ничего плохого в том, что он пока не научился принимать себя.

**Psychologies:** Ваша жизнь резко изменилась, когда вам было 45. Уехать из родной страны, жить вдали от родных – и иметь дело с такими материями, как неоспоримый успех и всемирная слава...

■ **Хью Лори:** Слушайте, в этой моей славе есть что-то абсурдистское, поэтому я и не доверяю ей... Необоснованность, немотивированность – меня всегда это настораживало. Знаете, я жил в этом отеле чуть не полгода, когда шел кастинг «Хауса». Все остальные члены актерской команды, едва их утвердили на роли, нахватали ипотек на новые дома. А я вообще не сразу понял, что Хаус – главный герой. Я долго читал сценарий с чувством, что главным должен быть доктор Уилсон, онколог. Человек положительный, приветливый, внимательный к пациентам, добрый и отзывчивый. Так что когда

сериал все же решено было делать и коллеги занялись недвижимостью, я очень убежденно сказал Дженифер Моррисон (актриса, партнерша Лори по сериалу «Доктор Хаус». – *Прим. ред.*): «Дженни, я говорю вам как взрослый человек и отец троих детей – вы совершаете немыслимую глупость. Нас закроют уже в этом сезоне». Дженни, женщина юная и отчаянная, отвечала мне что-то типа: «А, один раз живем!» Для меня было просто шоком, когда «Хаус» стал рейтинговым лидером едва не по всему миру. У меня было чувство, что я провел шесть лет в коме, неожиданно очнулся и теперь мне хотелось поинтересоваться: «Елизавета по-прежнему на престоле? У нас в Британии по-прежнему левостороннее движение? У нас все еще фунты или уже евро?» Собственно, я до сих пор в каком-то смысле пребываю в этом состоянии. Хаус слишком необычен – и как сериал, и как человек. Слишком безыллюзорен для телесериала и слишком негероичен и дискомфортен для героя. Он не может быть поп-звездой. А стал. Я контужен этим фактом – моя картина мира, основанная на подозрительности, подверглась деформации.

#### Подозрительности?

■ Знаете, я принадлежу к тому типу людей, для которых стакан всегда наполовину пуст. Я, правда, не особенно делюсь этим мироощущением – сам нытьем не люблю и стараюсь свой стакан как-то ■ ■ ■

#### ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1959** В Оксфорде (Великобритания) в семье Рейнольда и Патришии Лори, врача и домохозяйки, родился младший из их четверых детей – сын Хью.

■ **1978** Поступает на отделение антропологии и археологии Селвин-колледжа Кембриджского университета; в университетском театральном обществе «Кембриджская рампа» (Cambridge Footlights) знакомится с будущими актерами Эммой Томпсон, Стивеном Фраем, Робби Колтрейном; переживает романтическое увлечение Томпсон.

■ **1982** Вместе с Томпсон, Фраем и Колтрейном создает комедийное сериальное телешоу *Alfresco* британского ТВ, пользующееся успехом; начинает сотрудничать с ТВ (ныне на счету Лори более 40 ролей в телешоу и телесериалах).

■ **1985** Дебют в кино в «Беспокойном сердце» Фреда Шепизи.

■ **1987** На телеканале Би-би-си начинает выходить комедийное



скетч-шоу «Немного Фрая и Лори» (*A Bit of Fry & Laurie*), которое продержится в эфире рекордные 9 лет; женится на Джо Грин, театральным администраторе.

■ **1988** Рождение первого ребенка – Чарльза, за которым последуют Уильям (1991) и Ребекка (1993).

■ **1990–1993** Телесериал «Дживс и Вустер» по произведениям П. Г. Вудхауса.



«МНЕ, ВИДИМО, НЕ ХВАТАЕТ И ВСЕГДА НЕ ХВАТАЛО БОРЬБЫ. ЦЕЛИ, СТРАСТИ ЖИЗНИ. Я ОСТУПАЛСЯ, НО У МЕНЯ ВСЕ ЖЕ НЕ БЫЛО НАСТОЯЩИХ НЕУДАЧ».

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1996** Дебют в Голливуде – в фильме «101 далматинец» Стивена Херека; выпускает роман «Торговец пушками».

■ **1999** «Стюарт Литтл» Роба Минкоффа.

■ **2004** Сериал телеканала Fox «Доктор Хаус», который приносит Лори мировую славу.



■ **2005** Номинация на «Эмми» за роль в «Докторе Хаусе» (затем последовали еще четыре номинации и «Золотой глобус» в 2006 и 2007 годах).

■ **2008** «Короли улиц» Дэвида Эйра.

■ **2009** Озвучивает роль Доктора Таракана в анимационном фильме «Монстры против пришельцев» Роба Леттермана и Конрада Вернона.

■ **2010** В качестве режиссера снимает 16-ю серию 6-го сезона «Доктора Хауса» «Карантин» (Lockdown); в России в октябре на канале «Домашний» начинается демонстрация 6-го сезона сериала «Доктор Хаус», а в США в сентябре стартовал 7-й сезон.

■ наполнять, но чем лучше идут дела, тем более подозрительным мне кажется ход событий. Мое кредо: если все хорошо, это лишь вопрос времени, когда ухудшится. «Невыносимая легкость бытия» – замечательное название, гениальная формулировка и абсолютно про меня. Легкость бытия – для меня нечто невыносимое. Меня вечно мучает вопрос: достойно ли происходящее глубоких переживаний или надо относиться решительно ко всему легче? Или, наоборот, для полноты ощущения бытия надо все переживать всерьез? В отношении реальности у меня слишком много открытых вопросов, и тенденция такова, что их количество не уменьшается. Нам, британцам, знаете ли, свойственна некоторая сентиментальность, чувствительность. Именно эта чувствительность и сделала многих из нас циниками. Самозащита, защита от собственных чувств, от болезненных воздействий на нашу тонкую вообще-то кожу... Я балансирую над пустотой – депрессией, пытаюсь сохранить чувствительность и не впасть в цинизм. И при этом отдаю себе отчет, что вообще-то депрессивность моя надуманна: я не делаю ничего того, что могло бы действовать подавляюще. Моя жизнь легка – вы заметили, что я не шахтер? Да я даже и не актер – я никогда не учился этой профессии и долго занимался ею на «капустническом» уровне. Даже наше со Стивом (Стивен Фрай – знаменитый британский актер и проза-

ик, друг Лори. – Прим. ред.) сверх-успешное многолетнее шоу Фрая и Лори на Би-би-си было чем-то вроде продолжения нашей не столько театральной, сколько театрализованной деятельности в Кембридже. Может быть, с этим связана моя депрессивность – я не готов к побочным эффектам профессии. Ну вроде известности. Чуждое мне состояние.

## Вы действительно склонны к депрессиям?

■ Да, я депрессивный тип. Это началось перед университетом и успешно продолжается, несмотря на так называемую карьеру, отцовство, благоприятные семейные, дружеские и съемочные обстоятельства. Почему-то я чувствую себя несчастным... Хотя на рациональном уровне я в курсе, что у меня для этого нет никаких оснований. Но это состояние – часть меня. Я не могу жаловаться на судьбу. У меня нет права. И это... у-жас-но! Антидепрессанты вполне помогают, и я не считаю, что они изменяют личность, – мы же надеваем свитер, когда холодно, так что логично принять таблетку, когда... совсем холодно и бесприютно.

## Не пытались искать причины ваших депрессий?

■ Да, и нашел, мне кажется. Мне, видимо, не хватает и всегда не хватало борьбы. Цели, страсти жизни. Я оступался, но у меня никогда не было настоящих неудач. Я однажды изменил жене, что стало ■■■





«КТО СКАЗАЛ, ЧТО СМЫСЛ НАШЕГО СУЩЕСТВОВАНИЯ СОСТОИТ В ДОСТИЖЕНИИ СЧАСТЬЯ? ЛИЧНО Я В ЭТОМ СОМНЕВАЮСЬ».

■ достоянием публики, но адюльтер, подвергнувшийся огласке, согласитесь, очень мелочный заменитель подлинного жизненного провала. Жизнь не испытывала меня, вот в чем дело. Как-то я слышал по радио интервью одного знаменитого британского писателя и политика, а по натуре солдата и борца. Он тогда сказал, что сожалеет лишь об одном – что ему не удалось погибнуть на войне. Меня поразила эта мысль – в нем говорило чувство генеральной, экзистенциальной бессмысленности существования. Ему не хватало этого вот «умереть за» – как наслаждаться плодами победы, за которую другие умерли? Чего стоит наша теперешняя свобода? В чем выражается моя свобода, свобода людей моего поколения? В свободе получить рэвиоли в три ночи?

**Что, кроме таблеток, вам помогает выйти из подобных состояний?**

■ Бокс помогает. Дети. И Хаус. Я недавно начал боксировать. Почти никогда с грушей. С партнером. Это больно, но ты становишься сгустком, комком силы, который не чувствует боли. Я боксирую каждое утро. По-настоящему – когда могу себе позволить получить фингал или рассеченную бровь. Чаще – в режиме тренировки. Из-за съемок в «Хаусе» в настоящем боксе приходится делать перерывы. Но Хаус тоже помогает. На него не воздействует социальность, он не прикован к ней, он способен парить над всеми этими

канонами хорошего поведения, политкорректности, поверхностного такта. Он – отрицание социальной гравитации. Я бы тоже так хотел. Но всего лишь езжу на мотоцикле. Это тоже полет. Суррогат полета, конечно. Но похоже. У меня же дети. Я их люблю, они – главное в моей жизни. Так что не задавайте мне этот тупиковый, но традиционный вопрос «Что вас роднит с Хаусом?». Что-то, возможно, и роднило бы, если бы мне некого было любить. Но мне есть кого. А это, между прочим, похоже на счастье. Но кто сказал, что смысл нашего существования в достижении счастья? Сомневаюсь.

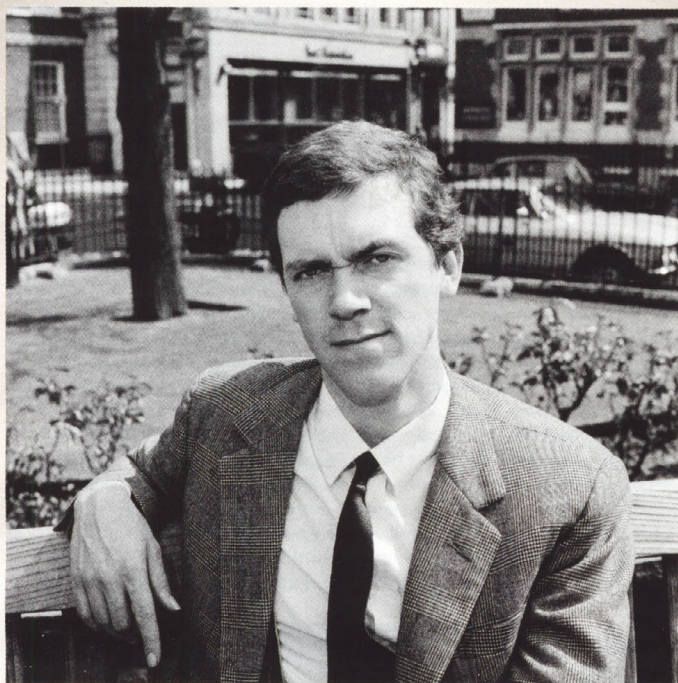
**Но разве такого рода сомнения не роднят вас с вашим героем?**

■ Мне нравится в нем совсем другое. В «Звездном пути» (американский телесериал. – Прим. ред.) есть такой эпизод. Капитан Кирк смотрит в открытый космос через люк и говорит: «Где-то там сейчас кто-то говорит три самых красивых слова, которые есть в любом языке». Ты думаешь, он имеет в виду «Я люблю тебя». Но тут капитан уточняет: «Помогите мне, пожалуйста». Под тремя самыми красивыми словами он имел в виду просьбу о помощи. И прав – в ней заключена абсолютная красота, ведь за ней – естественный и благородный контакт человеческих существ. Вот это мне и нравится в «Хаусе» – там повсюду просьба о помощи, они исходят от всех героев, а от Хауса, может быть, в большей степени.

**Не в этом ли ваша версия счастья?**

■ Возможно. Но важно еще и преодоление, счастье испытания. На 40-летие жена подарила мне прыжок с парашютом. То есть я ходил на тренировки, а потом должен был прыгнуть. Но в день X, когда мы поднялись в воздух, выяснилось, что ветер слишком силен и таким олухам, как мы, любители, прыгать нельзя. Мы вернулись на землю. Интересная деталь: женщины из нашей группы были расстроены, а все как один мужчины – и я не исключение – вздохнули с облегчением. Но так или иначе все мы оказались там, чтобы испытать себя, чтобы преодолеть. Чтоб знать о себе, смогу ли я действительно прыгнуть в никуда, когда на высоте этот парень-инструктор откроет дверь и скажет: «Давай!» Получается, что я так и не смог: тогда прыжок отменился, потом отложился, а потом уж было и вовсе не до того. И получается, я боюсь падений. Возможно, из тщеславия. А может, из дефицита витальной энергии. Но все это вкупе делает меня тщеславным пессимистом.

**В идее преодоления как смысла существования звучит что-то очень британское – завоевательное, колониалистское. К тому же вы сыграли Берти Вустера и прочих английских аристократов. Так до какой степени вы англичанин, со всем этим национальным комплектом: иронией, снобизмом,**



1983 год. На съемке телесериала «Альфреско» (Alfresco), Великобритания.

тщательно скрываемым «золотым сердцем», страстью к покорению новых пространств, желанием побеждать, напористостью и благовоспитанностью?

■ То есть до какой степени мне свойственно англичанство? Знаете, мне в чем-то симпатичны британские футбольные болельщики. Как известно, самые злостные из всех. Потому что они опровергают этот ваш миф об англичанине, колонизаторе в пробковом шлеме. Я не верю в национальный характер в современном мире. Я верю только в акцент. Для того чтобы стать стопроцентным американцем Хаусом – со всем его опытом исторических и культурных разочарований, он же все-таки живет в эпоху политкорректности и постклассовости, – мне надо было обмануть... язык.

**Но вы получили подлинно британское воспитание: пресвитерианские аскетические ценности**

в семье, потом школа – престижный Итон, потом Кембридж...

■ А мне кажется, что важно другое. Я вырос в семье врача и спортсмена. Мой отец был невероятно деликатным, невероятно воспитанным человеком, врачом, исключительно преданным своим пациентам, подлинным атлетом – он ведь выиграл золотую медаль по парной гребле на Олимпийских играх в Лондоне в 48-м. И я хотел быть похожим на него и также занимался греблей, довольно серьезно. Подруга моей юности Эмма Томпсон тут недавно сказала: «Слушай, я вспоминаю тебя тогдашним и не верю своим глазам – ты был огромн». Да, гребля – силовой вид спорта. Я был огромен. Отчасти поэтому меня и в Кембридж взяли – спортивная форма впечатляла. Но я хотел быть похожим на отца и одновременно отрицал его – и его тактичность, и его честность. Я был дурным подростком, таким противным тинейджером... Но все

мы обречены осознавать себя лишь ухудшенной версией своих отцов... И вот чем кончилось: притворяясь врачом Хаусом, я зарабатываю в десять раз больше, чем зарабатывал бы он, будь он жив. Журналисты спрашивают, не жалко ли мне, что отец умер еще до «Хауса». Нет, не жалко – возможно, мне было бы стыдно за это притворство. Но мне жаль, что отца нет в живых. Я так и не смирился с его смертью, мне не хватает его – и этой его деликатности, и чистоты, и преданности. Незадолго до его смерти я уехал в США, сниматься в «Стюарте Литтле», кажется. Я знал, что он чувствует себя плохо, но решил не ездить к нему и не прощаться подробно. И сделал это вполне сознательно: я не хотел его... отпускать, не хотел давать ему разрешение уйти. У него должно было «висеть» это дело – встретиться со мной. И я толком не попрощался. Сейчас жалею об этом. Но не исключено, что сделал бы то же самое, если бы ситуация повторилась.

**А вообще вы считаете, стоит оставлять незавершенные дела? В жизни есть смысл в открытых финалах?**

■ Жизнь сама оставляет финалы открытыми. Для меня явный пример – моя мать. Она была женщиной, страдающая перепадами настроения, со странностями – например, по-моему, первой в Европе начала реально воплощать в жизнь «зеленые» идеи: собирала макулатуру ■■■





■ по соседям и сдавала... Она презирала идею, что жить надо ради счастья, что надо его непременно достичь. Она терпеть не могла само слово «комфорт». Она враждебно относилась к сантиментам, к проявлениям нежности, слезы просто ненавидела. В качестве реакции на наши детские слезы могла сказать: «Сырость не разводи!» У нас были странные отношения: мне казалось, что она слишком многого от меня ждет, видит во мне нечто, чему я никогда не смогу соответствовать. А я только и делал, что разбивал образ идеального себя: в школе врал, всерьез учиться играть на фортепиано отказался. Стал актером-самоучкой, а не врачом, как отец, — как она хотела... Наши отношения не были безоблачны, и мне казалось, в целом я ее разочаровал. Но после ее смерти брат рассказал, что я, оказывается, был материнским любимцем, что она гордилась моими сценическими опытами... Но ее уже нет, мне некому сказать то, что теперь хочется. Финал так и остался открытым.

**Переезд в США не сделал вас меньшим пессимистом? Ведь все-таки принято считать, что Америка — страна оптимистов-жизнестроителей.**

■ Послушайте, когда я закрываю за собой дверь у себя в Англии, я вхожу в свою крепость. В солидное каменное вместилище жизненных основ. А когда я хлопаю дверь в доме в Лос-Анджелесе,

содрогаются стены! Здесь все хлипко, все временно, никто и не думает о постоянстве. Здесь строят, но так, не закликаясь, чтобы было удобно сейчас. В целом мне нравится этот американский принцип жизни — fast & easy (легко и быстро. — Прим. ред.). Нечего заявлять миру о себе как о чем-то непреходящем!

**Но как, имея склонность к депрессии, вы столько лет играли в комедии и сами писали сценарии комедий и скетчи, то есть смешили людей?**

## В разных жанрах

Хью Лори никогда не удовлетворялся одним актерством. Восемь лет он писал уморительные скетчи для «Немного Фрая и Лори», потом выпустил шпионский детектив с привкусом пародии «Торговец пушками» (Фантом Пресс, 2008), которым зачиталось полмира, а теперь искрометно играет на гитаре и клавишных и поет в рок-группе Band from TV. Группа была организована Грегом Гранбергом из сериала «Герои» с целью благойной эксплуатации славы кол-

лег — все без исключения доходы от выступлений идут на благотворительные цели. Группа уже произвела на свет несколько хитов, один из которых — американская народная песня Good Night Irene в исполнении Лори. В ее планах альбом, выступления расписаны на два года вперед... Так что вряд ли мы скоро дождемся второй книги Лори — романа «Бумажный солдат», который должен был выйти три года назад, но писатель все еще работает над ним. В. Б.



■ Да ведь я всего лишь депрессивный тип, а не мизантроп. Мне нравятся люди. И они знают об этом — никто обо мне не скажет дурного слова. Поэтому дурное я говорю о себе сам.

ВЕРОНИКА ПАРКЕР / FAMOUS FEATURES  
ПОДГОТОВИЛА ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)

**УЗНАЙТЕ ИХ БЛИЖЕ**

Натали Портман, Одри Тоту, Джуд Ло, Сигурни Уивер... на нашем сайте в рубрике «Диван».



Мы меняем свои решения чаще, чем кажется.

## НАБЛЮДЕНИЕ

# Аргумент всегда найдется

Мы каждый день принимаем множество решений, и нам нравится считать себя экспертами в самых разных областях. По крайней мере, так думали о себе почти 90% тех, кто принял участие в экспериментах шведских когнитивных психологов Ларса Холла и Петера Йоханссона (Lars Hall, Petter Johansson). Добровольцев попросили отобрать наиболее привлекательные лица, изображенные на фотографиях, и объяснить свой выбор. Затем психологи незаметно меняли фотографию на другую, так что в руках у испытуемого оказывался совсем не тот портрет, который он выбрал. Казалось бы, подмена очевидна. Однако 75% участников не обратили на нее внимания, даже когда их просили внимательно посмотреть на фото и привести аргументы в пользу своего выбора. Психологи называют этот эффект «слепотой выбора» и утверждают, что в ситуациях, не имеющих решающего значения в нашей жизни, мы принимаем решение скорее спонтанно, но потом всегда можем дать ему рациональное объяснение («Я это выбрал, и, следовательно, мне это должно нравиться»). Даже если нас просят перечислить достоинства того, что мы на самом деле отвергли.

АЛЕКСАНДРА ШЕЙМОВИЧ

Также см. наше «Досье» на с. 148.

## СЕКСУАЛЬНОСТЬ

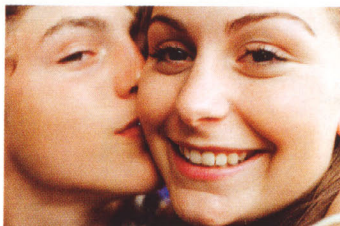
### Наши дети не такие?

Большинство родителей по-разному воспринимают сексуальность своих и чужих детей: свои всегда наивные, невинные. Они уверены в том, что их дети не только не имеют сексуального опыта, но даже не интересуются интимной стороной жизни\*. Зато приятели их детей, напротив, вызывая сексуальны. «Иллюзии помогают перекладывать на других ответственность за сексуальное поведение своих подростков, — комментирует сексолог и социолог Игорь Кон. — Взрослые плохо знают детей и недооценивают уровень их самостоятельности. На самом деле, например,

каждый пятый 15-летний российский юноша имеет сексуальный опыт, а среди 17-летних школьников вступали в сексуальные отношения 35,4% девушек и 56% юношей».

СВЕТЛАНА СОУСТИНА

\* Symbolic Interaction, May 2010.



## ПОВЕДЕНИЕ

### Говорите тише!

Почему нас так раздражает, когда кто-то рядом — в офисе, метро, лифте — говорит по телефону? «Одна из причин в том, — говорит Лорен Эмберсон (Lauren Emberson), психолог Корнеллского университета (США), — что наш мозг непроизвольно ищет смысл во фразах и пытается воссоздать диалог целиком (ведь мы слышим только его часть). А это требует усилий. Именно поэтому мы чаще ошибаемся, хуже выполняем сложную работу, когда рядом с нами кто-то говорит по телефону». Так что, выходя на время разговора в коридор, мы облегчаем жизнь коллегам. И снижаем риск дорожной аварии, если не отвлекаем водителя болтовней по мобильному. С. С.

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



СИТУАЦИЯ

# Лето, которое мы пережили

Нескончаемая жара, лесные пожары, дым и запах гари... Тысячи людей в разных регионах страны не просто страдали от плохого самочувствия, усталости и нехватки сил, но испытали настоящий страх, отчаяние, желание немедленно уехать, бежать, увести близких. Психолог-консультант Данила Гуляев в самые тяжелые дни лета спокойно и подробно объяснял в своем блоге (<http://danilling.livejournal.com>), что с нами происходит, как не поддаться панике, помочь себе и защитить близких.

**Psychologies:** Почему нам было так страшно?

**Данила Гуляев:** Мы словно попали в декорации фильма ужасов: вместо знакомой картины за окном – серая мгла. Самые простые и привычные вещи вдруг изменила неуправляемая, не контролируемая нами сила. А неизвестность всегда пугает. Здравый смысл подсказывал, что жара и пожары закончатся, причем довольно скоро. Но трудно доверять себе, когда ситуация затягивается... К тому же сработал механизм эмоционального заражения: раздражение, отчаяние, агрессивность передавались от одного человека к другому или охватывали сразу целую группу людей. И происходило это на психофизиологическом уровне, минуя сознание. В результате у многих возникло пугающее чувство: теперь жизнь изменится навсегда... Такое эмоциональное и физиологическое напряжение (его усиливал недостаток кислорода) активизировало и экзистенциальные страхи, и прежде всего страх смерти. А ведь у каждого есть помимо этого и собственные страхи, еще из младенчества. Смог, как ночной кошмар, «взбаламутит» дно бессознательного.

**Но многие и сегодня говорят, что тревога у них осталась.**

Сильный стресс истощает психику. И мы продолжаем беспокоиться по пустякам, не можем сосредоточиться, становимся невнимательными, быстро устаем. Для того чтобы восстановиться, психике нужно время. Опасность сейчас в том, что мы непроизвольно стремимся как можно быстрее забыть о том, что пережили, вытеснить свои чувства. Но через некоторое время они вернутся в каких-то

Разобраться в том, что мы чувствовали, чтобы восстановиться.



неожиданных формах. Затяжная дождливая осень, холодная зима могут усилить наши переживания. Поэтому важно осознать то, что мы чувствовали летом, и разобраться, какие из этих ощущений сохранились до сих пор. Если восстановиться не удалось, лучше обратиться за помощью.

**Но вот что интересно: в самые жаркие дни страстно целующихся пар на улицах было заметно больше, чем обычно!**

Совместно пережитый страх увеличивает шанс испытать романтические чувства даже к незнакомому человеку, поэтому мужчины и женщины кажутся друг другу более привлекательными. Вообще в жару легче чувствовать общность с другими людьми, ведь мы все в похожей ситуации. Социальные условности ослабевают, общение становится более спонтанным, и нам проще налаживать контакт. А еще в эти дни мы снова стали радоваться вещам, которым редко придаем значение: чистому воздуху, прохладе, голубому (а не оранжевому) небу, возможности увидеть линию горизонта...

АЛИНА ХАРАЗ



[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)

**ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ВОПРОСЫ!**

Психолог Данила Гуляев ответит на них на нашем сайте 15 октября, в среду, с 17.00 до 20.00.



Хорошая  
погода... для  
размышлений.

# ЭКСПЕРИМЕНТ

## Внимание, ДОЖДИ

**К**огда на улице пасмурно или идет дождь, наше настроение снижается, но в этом есть по меньшей мере один плюс: легкая грусть делает нас более внимательными. Австралийские исследователи из университета Нового Южного Уэльса провели оригинальный эксперимент: в одном из местных магазинов рядом с кассой они разместили десять небольших декоративных предметов (игрушечная пушка, свинья-копилка и др.). Затем они просили выходящих из магазина покупателей оценить свое настроение и спрашивали о предметах у кассы. Оказалось, что в пасмурную погоду покупатели чаще общались о плохом настроении (как и ожидалось) и вспоминали в среднем в четыре раза больше предметов, чем в ясную, солнечную погоду. Выяснилась и другая зависимость: лучше и точнее, в подробностях, мы помним ситуации, с которыми сталкиваемся в тот момент, когда у нас грустное настроение. Так что в дождливую погоду имеет смысл заняться работой, требующей сосредоточенности и запоминания большого объема информации. **ЕВГЕНИЙ ОСИН**

# ЗДОРОВЬЕ

## Худая слава

Некоторые из нас в поисках диетических рекомендаций заходят на сайты, посвященные нарушениям пищевого поведения. Психолог Дина Боржековски (Dina Borzekowski), профессор отделения общественного поведения и здоровья Высшей школы здравоохранения им. Блумберга (США), проанализировала 180 специальных сайтов и форумов и утверждает, что большинство из них приносят лишь вред\*. Почти все они прямо или косвенно поддерживают идею худобы, одобряют изнурительные

физические нагрузки, голодание, постоянное очищение кишечника и даже дают советы о том, как скрыть процесс похудения от близких. Посещая эти сайты, здоровые люди невольно начинают испытывать недовольство своим телом и ограничивают себя в питании. «Не стоит пытаться привести вес в норму, вступая в сообщества, объединяющие людей с анорексией или булимией, — говорит психолог, — лучше обратиться к специалистам».

**САБИНА САФАРОВА**

\* American Journal of Public Health, June 2010.



— Может быть, дорогая, ты побережешь это для своего блога?



СОБЫТИЕ

<http://bigpicture.ru>

Новости в фотографиях – доказавший свою успешность формат блога. Им пользуются все, кто хоть немного разбирается в фотожурналистике и может себе позволить оплатить доступ к фотоагентствам. Второй фактор даже важнее первого. Сайт bigpicture.ru делает хорошие (это доказывают высокая посещаемость и цитируемость ресурса) подборки визуального контента со всего мира. Здесь есть актуальные фоторепортажи (например, со встречи президента РФ Д. Медведева с фронтменом группы U2 Боно), интересные авторские проекты (в частности, серия детальных снимков банкнот с символами власти из разных стран, сделанная японцем Наоки Томасини) и жанровые работы (например, кадры фотографа Джоя Ловеренса, на которых изображены люди из племен долины Омо в Эфиопии).



ОТДЫХ

<http://p22.com/musicfont>

Иногда слова не нужны – за нас скажет музыка. Сервис P22 Music Text Composition Generator конвертирует наши фразы в мелодии. Вбиваем текст – и получаем нотную запись (а также персональный MIDI-файл), которая тут же, на сайте, проигрывается. Работает



Music Text Composition Generator так: каждой букве, цифре и знаку препинания присваивается определенная нота. И не просто так, а на основе сложного анализа звуков, диапазона голоса и пр. К сожалению, сервис не воспринимает русский язык – музыкальные интерпретации всех фраз (будь то «Я самая обаятельная и привлекательная» или «Ненавижу всех») звучат совершенно одинаково, да еще и жутко заунывно. А вот мелодии на темы «I am the most beautiful girl» и «Hate them all» вполне успешно иллюстрируют соответствующие смыслы – эмоции эта машина передает верно.

ОТНОШЕНИЯ

[www.theuglybugball.net](http://www.theuglybugball.net)

«Добро пожаловать в реальность» – такими словами встречает гостей theuglybugball.net, сайт знакомств для некрасивых людей. На самом деле им пользуются самые обычные люди (на фотографиях зарегистрированных участников сообщества вполне симпатичные лица). Им нравится девиз «Перестань сравнивать себя с красавчиками и комплексовать». И чтобы новички не сомневались, theuglybugball.net публикует «Пять гадостей о свиданиях». Первая гласит: «Больше половины тех, кто ходит на свидания, некрасивы, поэтому, вместо того чтобы ловить рыбу в маленьком бассейне красоты и в итоге остаться ни с чем, ныряйте в океан уродцев и получите больше шансов».

\* Анастасия Никитина – заместитель главного редактора газеты F5 ([www.f5.ru](http://www.f5.ru)).



ТРЕНД

<http://twitter.com>

Twitter помогает людям избавляться от вредных привычек. Блогеры бросают курить, пить, худеют – и все это под пристальным вниманием последователей своих микроблогов. По словам репортера The New York Times Брайана Стелтера, который отчитывался в Twitter о соблюдении диеты, он смог сбросить 75 фунтов только потому, что у него была группа поддержки @brianstelter25. А отказ Алексии Тсозис от курения (она курила 15 лет) поддержало так много человек, что теперь она боится брать в руки сигарету – этот поступок, пишет Алексия (@alexia), подведет всех тех, кто за нее болеет. Блогер Пол Карр при помощи Twitter бросил пить. Наверное, обнародовав свою борьбу, мы отрешим путь к отступлению.

СЛОВА

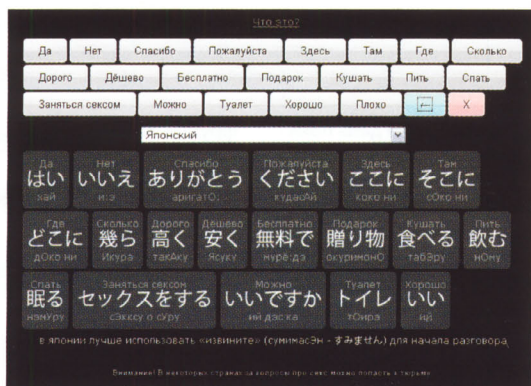
[www.openspace.ru/art/projects/89/details/17581/](http://www.openspace.ru/art/projects/89/details/17581/)

Креативность – это, конечно, главное зло современности. Плохая массовая культура с претензией на якобы интеллектуальную, которая вытесняет и ту и другую: неудобная дизайнированная кровать причисляет ее владельца к клану авангардных художников, но удобную-то уже и не купишь. А что авангардное искусство не есть кровать, пусть и дизайнерская, не докажешь. Осип Брик в свое время справедливо писал, что люди умственного труда не станут после напряженного трудового дня читать беллетристику с тонкими психологическими ходами, им нужен по-хорошему функциональный детективный



роман для отвлечения мозгов. Дайте мне массовую культуру, черт возьми! Избавьте меня от той, что мимикрирует под якобы высокую».

Екатерина Деготь,  
художественный критик



ЗАКЛАДКА

<http://20slov.ru>

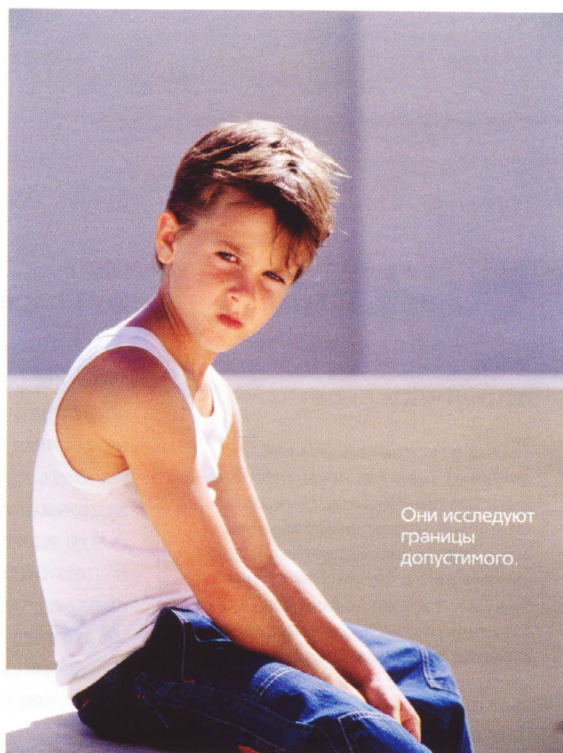
Удивительно простой сайт. Ничего лишнего. Двадцать универсальных слов и их перевод на 32 языка мира (английский, эсперанто, венгерский, иврит, суахили и пр.). Например, собираетесь вы ехать в Японию – заучиваете элементарные «спасибо», «да», «нет», «пить», «дешево», «сколько», «туалет» (и на всякий случай «заняться сексом») и будьте спокойны: уж направление своей мысли вы объяснить в чужой стране точно сможете. Сайт также дает короткие советы, например что «в Японии лучше использовать «извините» (сумимасэн – すみません) для начала разговора». Сервис, конечно, не заменит полноценный словарь и онлайн-переводчик, но быстро соорудить простую смысловую конструкцию поможет.



## «Он ругается матом»

«Ребенок пробует использовать ненормативную лексику? Постарайтесь отнестись к этому его эксперименту спокойнее, не оговорите свои правила», – советует детский психолог **Ирина Млодик\***

«Младшие школьники приносят из школы не только новые знания и впечатления, но и нелитературные выражения. Не стоит впадать в гнев, стыдить сына или дочь – ведь через этот своеобразный этап лингвистического освоения взрослого мира проходит почти каждый ребенок. Многих детей привлекает эмоциональная выразительность неприличных слов, их непредсказуемая сила воздействия. Возможно, в окружении вашего ребенка кто-то выражается именно так, и он копирует эту манеру, чтобы стать своим в компании сверстников или бессознательно отождествиться с кем-то значимым для него (например, со старшим братом). А некоторые таким образом отстаивают свою независимость, «взрослость» перед родителями. «Случайно» роняя в нашем присутствии запретные, табуированные слова, они бросают вызов нашим установкам, определяют для себя границы допустимого. Не усердствуйте в запретах: они провоцируют желание делать назло. Четко выскажите свое неодобрение, пояснив, что в вашей семье так выражаться не принято и что использование бранной лексики унижает собеседника. Озвучьте ваши основные правила. Например: нельзя употреблять нецензурные слова рядом с младшими детьми и женщинами, а допустимо лишь иногда, в узком кругу равных себе (и одного



Они исследуют границы допустимого.

пола) и только в определенных ситуациях (например, когда эмоции зашкаливают). Посоветуйте ребенку в состоянии злости нарисовать своего обидчика и свои чувства на бумаге, а потом разорвать листок – это поможет ему освободиться от раздражения и агрессии. В семье, где бранные слова не в ходу, проблема, скорее всего, растворится сама собой.

и. м.

\* Ирина Млодик – экзистенциальный психолог, гештальттерапевт, автор нескольких книг, среди которых – «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему» (Генезис, 2009).



## «Позвольте вас познакомить!»

Несложный, но эффективный способ подружиться с маленьким ребенком со здоровой едой предлагает британский психолог Кармел Хьюстон-Прайс (Carmel Houston-Price). Она рекомендует использовать для этого... книги. В эксперименте родители

ли каждый день показывали годовалым детям картинки с изображением фруктов и рассказывали, какие они вкусные и полезные. Через две недели детям предложили на выбор тарелочки с разной едой, и оказалось, что они охотнее выбирают

фрукты, которые видели в книжке, хотя раньше могли их и не есть. Какая именно заочная любовь – к широко рекламируемому фастфуду или здоровой пище – перерастет в глубокую привязанность, зависит и от родителей.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА

Любовь глазами французского философа, русских классиков, современных писателей... Собранные здесь love stories в который раз убеждают: это чувство – из самых консервативных. Обстоятельства места, времени, страна, век и даже взгляды рассказчика, по сути, не меняют в нем решительно ничего.



## Паскаль Брюкнер «Парадокс любви»

Французский интеллектуал Паскаль Брюкнер пишет о том, о чем у каждого из нас и так есть свое мнение. Но это эссе вряд ли его опровергнет. Брюкнер выстраивает своеобразный любовный универсум, учитывающий все возможные точки зрения на старейшее из чувств. Молодость Брюкнера пришла на 1960-е, с воспоминаний об эпохе «свободной любви» и начинается книга. Так что перед нами еще и своего рода эротическая автобиография. Брюкнер анатомирует все этапы влюбленности, «прекрасное безумство супружеской любви», «чудесный мир плоти», а также сопутствующие иллюзии и табу. Основное достоинство книги – здравомыслие. Признание «законов сердца». А потому «не стыдитесь быть тем, кто вы есть, наивным, сентиментальным, верным или ветреным... Мы любим так, как умеют любить люди, то есть несовершенно». Издательство Ивана Лимбаха, 272 с., 220 руб.

## «Любовный интерес. Рассказы русских писателей»

Эффект от этого сборника противоположен. Здесь собраны рассказы о любви как признанных, так, возможно, и будущих классиков: Толстого, Бунина, Чехова, Платонова, Аксенова, Битова, Кабакова, Сахновского, Прилепина, Славниковой, Быкова. И в отличие от «Парадокса любви» здесь наверняка найдется история, описывающая неведомый читателю лю-

бовный опыт. Знакомство через интернет, влечение к двоюродной сестре, мучительные адюльтеры, царевны-лягушки и прекрасные принцессы. Настоящая энциклопедия страсти по-русски. В полном соответствии с традициями, в маскулинной и «натуральной» версии – с доминированием мужчин (им принадлежат 15 рассказов из 17) и без гомосексуальных ответов.



Пляшущий впрысду безудержный русский Эрос. Открывай и танцуй с любого места. АСТ: Астрель, 412 с., 280 руб.

## Владимир Новиков «Александр Блок»



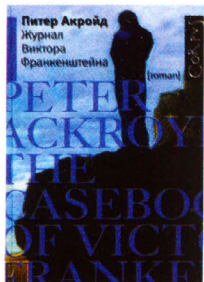
Новая биография Блока по-новому рассказывает и о месте любви в жизни поэта. Без нравственных императивов и пожатий плечами. Да, можно и так. Не иметь с женой супружеских отношений, видя в ней лишь Прекрасную Даму, параллельно бурно влюбляться в актрис, пить с «незнакомками», но не ограничивать и свободы Любови Дмитриевны, отпуская ее на свидания с другими. И в то же время сохранять глубокую духовную близость, оставаться вместе всегда. И это любовь! Пусть рожденная больным временем, но от этого не менее подлинная и великая. Молодая гвардия, 362 с., 290 руб.



## Питер Акройд «Журнал Виктора Франкенштейна»

Акройд написал ремейк знаменитой истории Мэри Шелли. Лондонские трущобы, таверны, театры он описывает не менее увлеченно, чем приключения Виктора Франкенштейна, решившего сотворить совершенного человека, но оживившего – с помощью чудес гальванизма – уродца. Вместе с вымышленными персонажами на сцену выведены вполне реальные поэты: Байрон, Вордсворт, Саути. Концентрированный раствор этого помещенного прямо в роман историко-культурного комментария расколдовывает густую готику и романтизм Шелли, но не растворяет ключевых вопросов ее «Франкенштейна». Следует ли ограничивать научное познание? Открытия или разрушения приносит дерзость человеческого ума? Акройд не морализирует, но и не закрывает на эти вопросы глаза, прозрачно намекая, что в эпоху клонирования они актуальны не меньше, чем двести лет назад.

Астрель, Corpus, 480 с., 294 руб.



### МНЕНИЕ

Александр Кабаков

о книге **Ирины Муравьевой**

«Новый роман Ирины Муравьевой «День ангела» – прекрасен. Прекрасна проявленная в нем историческая память. Это не память на детали – это знание, в какой стране ты живешь. Ирина замечательно рассказывает о Москве 1930-х годов, описывает знаменитый бал у американского посла, который послужил основой для булгаковского бала у Сатаны. Но главное – в романе затронута тема сотрудничества либеральной западной интеллигенции с Большим террором. Чтобы напомнить, как все эти Романы Ролланы и Лионы Фейхтвангеры приезжали сюда во время открытых процессов и потом писали, какое здесь царит счастье, нужна немалая гражданская смелость. По одной причине: напишешь, как левая интеллигенция прогибалась, – тебя никогда не переведут, потому что западная интеллигенция по-прежнему левая. Муравьевой на это, слава богу, наплевать. Она описывает судьбу американского журналиста из «Нью-Йорк таймс», жившего в Москве. Это реальный человек. Он был наемным журналистом сталинского Кремля. В 1960 году его задним числом лишили Пулитцеровской премии, которую он получил за свои лживые репортажи. Вместе с тем, как всегда у Ирины, это книга о роковой любви. О ломающей, патологической подчиненности женщины недостойному мужчине. И еще это очень здорово написано, технически изысканно. Порой проза становится ритмизированной и превращается в белые стихи».

Александр Кабаков – лауреат премий Аполлона Григорьева и «Большая книга», автор романов и сборников, в том числе «Русские не придут», «Беглец. Дневник неизвестного» (АСТ: Астрель, 2010, 2009), «Московские сказки» (Вагриус, 2005).



Ирина Муравьева  
«День ангела»,  
Эксмо, 352 с., 253 руб.

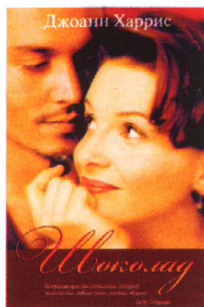
ИНТЕРВЬЮ

## Джоан Харрис: «Книги – это пятна Роршаха»

Жизнь скромной преподавательницы французского Джоан Харрис переменялась после выхода ее третьего романа «Шоколад» (Эксмо, Домино, 2009). Роман стал бестселлером, был экранизирован, после чего новых книг Харрис – веселых, энергичных и чуть-чуть похожих на сказки – с нетерпением стал ждать весь мир. Ее новый роман «Голубоглазый мальчик» вышел в этом году в Англии, «Эксмо» готовит его русское издание. В начале лета Харрис приезжала в Россию и ответила на вопросы Psychologies.



Джоан Харрис – автор не только «Шоколада», но и десятка с лишним книг; среди лучших – «Ежевичное вино», «Пять четвертинок апельсина» (Эксмо, Домино, 2008, 2009), «Леденцовые туфельки» (Эксмо, 2009).



**Psychologies:** Вскоре после экранизации «Шоколада» (реж. Лассе Халльстрем) появился и фильм «Чарли и шоколадная фабрика» (реж. Тим Бертон). Обе эти истории оказались очень популярны. Нашему миру не хватает сладкого?

**Джоан Харрис:** Шоколад, да и любые сладости, – это то, что отзывается в нас детством. Это сильнейший ностальгический магнит. Рональд Даль (автор книги «Чарли и шоколадная фабрика». – Прим. ред.) великолепно умеет проникать в детские фантазии. Попасть на шоколадную фабрику – мечта каждого мальчишки. Может быть, дело просто в том, что шоколад возвращает нас в то время, когда мир можно было починить с помощью сладкой конфеты. Точно так же и сказки, в которых торжествует добро, возвращают нас в те уже не существующие времена и места, где все обязательно заканчивается хорошо и где мы чувствовали себя защищенными.

**Шоколад спасает и от депрессии, как известно.**

**Д** Да, это касается его химического состава. Но в шоколаде есть и своя мистика, тайна. И эта тайна связана с тем, что шоколад перемещает нас туда, где нас нет.

Случалось ли так, что ваши книги действительно изменили чью-то жизнь?

**Д** Конечно! Самые разные люди по всему миру говорили, что они решили бросить заниматься тем, чем занимались прежде, и открыть шоколадные кондитерские. Или что они стали думать о том и этом иначе. Иногда мне вообще кажется, что люди читают книги для того, чтобы им разрешили сделать то, что им очень хочется или очень нужно сделать. Ко мне все время подходят женщины и говорят: «Я прочла вашу книгу и поняла, что могу уйти от мужа». А совсем недавно я переписывалась с одной женщиной-инвалидом, которой очень понравилась моя новая книга «Рунические знаки», и она написала, что устроила бизнес со своим знакомым ювелиром: теперь они торгуют по интернету руническими знаками из серебра. И у нее появился интерес к жизни. Знаете, вообще книги – это как пятна Роршаха\*: в них люди видят то, что для них важно.

\* Пятна Роршаха – психодиагностический тест исследования личности, созданный в 1921 году швейцарским психиатром Германом Роршахом. Тест основан на интерпретации чернильных клякс.



## Ролан Быков «Я побит — начну сначала!»

Бешеный темперамент, огромный талант, колоссальный общественный запал — таков «неистовый Ролан», как звали его друзья. Его дневники, впервые опубликованные вдовой Быкова, актрисой Еленой Санаевой, — горячая смесь рассказов о съемках, концертах, пробах, набросках сценариев, сказок, планов постановок. И летопись смертельной, изматывающей борьбы, «пробивания» сквозь кордоны. Живая, горячая и очень нервная душа, мятущаяся в клетке — цензуры, двух ЦК (КПСС и ВЛКСМ), Госкино, лжи, подлости, а потом и воровства в Детском фонде, который он возглавлял, — вот что такое эти записи. «Я жить хочу, но это очень трудно...» И все же чудо жизни Быкова в том, что у него всегда хватало сил «начать сначала». АСТ: Астрель, 761 с., 530 руб.



## Джона Лерер «Как мы принимаем решения»

Американский журналист Джона Лерер никак не мог выбрать в супермаркете хлопья на завтрак. И придумал написать про это эссе. Лерер замечает, что одни решения мы принимаем, хорошо подумав, другие — спонтанно. Правда, при ближайшем рассмотрении и второй выбор оказывается вовсе не спонтанным, он целиком зависит от нашего опыта. Каспаров может сыграть на равных с компьютером вовсе не потому, что думает так же быстро, а потому, что до этого сыграл тысячи партий. А вот самое удивительное в книге: люди,

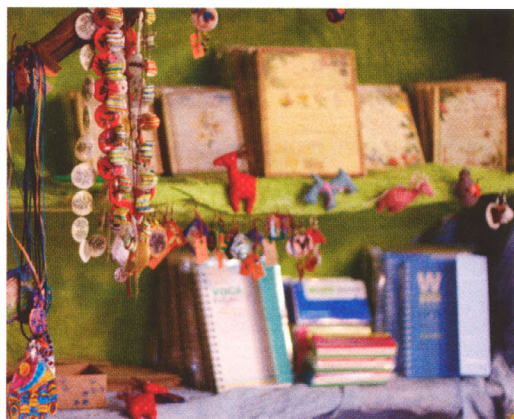


у которых поражена часть мозга, отвечающая за эмоции, при сохранении аналитических способностей решения принять не могут. Потому что наш выбор всегда эмоционален и колеблется между «приятно» и «неприятно». И значит, лучшее, что мы можем сделать, принимая решение, — это собрать всю необходимую информацию и оставить ее повариться в голове. Интуиция сама подскажет нам, как поступить лучше\*. АСТ, Corpus, 350 с., 390 руб.

\* См. также «Досье» на с. 148.

## МЕСТО «Гиперион»

Этот книжный магазин совсем юный, он открылся летом. Хотя, если честно, магазин это в последнюю очередь. В первую, вторую, шестую — это чайно-литературный клуб. Усталый путник может забрести сюда и опрокинуть чашку правильного чая (вам предложат на выбор десятки сортов), как, впрочем, и кофе, послушать настоящий патефон и полистать книжку. Скорее неожиданную — редкий художественный альбом, сборник стихов, вышедший мини-тиражом, самодельную книгу в виде грецкого ореха. Самоделок здесь вообще целый отдел: в ассорти-



менте продуктовые авоськи с кожаными ручками, подушки-самолеты, феечки с леечками, которые полиют в ваше отсутствие цветы. Для детей «Гиперион» устраивает ретрозабавы, вроде

игры в консервную банку, для взрослых — суши-пати, джаз-вечеринки, лекции, литературные встречи и чтения. Подробности сообщаются на сайте. Москва, ул. Рабочая, 38; <http://hyperionbook.ru>

САМЫМ МАЛЕНЬКИМ

# Ротраут Сузанне Бернер «Карлхен, папа, мама и бабушка Никкель»

2–3-летние дети обожают повторения и ритуалы: определенный порядок пробуждения и отхода ко сну, чтение одной и той же сказки по вечерам... Родителей это утомляет, но ребенку постоянное воспроизведение одного и того же помогает ощущать мир безопасным и предсказуемым. Помня об этой особенности детского мировосприятия, немецкая художница Ротраут Сузанне Бернер придумала истории про зайчонка по имени Карлхен. Все ситуации узнаваемы, они происходят изо дня в день в каждой семье. Красочные иллюстрации погружают в мир знакомых пред-  
метов. В диалогах много повторов, они не только развлекают детей, но и подсказывают взрослым, как общаться и играть с ребенком.  
Мелик-Пашаев, 96 с., 411 руб.



ОТ 8 ЛЕТ

# Элейн Л. Конигсбург «Из архива миссис Базиль Э. Франквайлер, самого запутанного в мире»

Историю про брата и сестру, которые сбежали из дома и две недели жили в музее Метрополитен, знают и любят несколько поколений американских детей. Еще в 1967 году повесть Элейн Конигсбург получила медаль Ньюбери – самую престижную награду для детских книг в США. Книга написана в жанре детектива, но Конигсбург использует приключенческую интригу лишь как занимательную оболочку. На самом деле побег 12-летней Эммы и 9-летнего Джими в Нью-Йорк и их попытка разгадать секрет таинственной скульптуры неизвестного мастера эпохи Возрождения – это история взросления, поиска и открытия себя. Русское издание оформила Вероника Калачева. Погрузившись в атмосферу и реалии Нью-Йорка 1960-х, художница наполнила страницы множеством маленьких исторических деталей. Рассматривать эти иллюстрации со всеми их намеками и секретами, пожалуй, не менее увлекательно, чем прятаться ночью в огромном музее.  
Розовый жираф, 224 с., 442 руб.



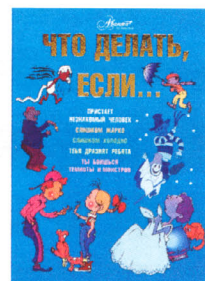
ОТ 6 ЛЕТ

# Людмила Петрановская «Что делать, если...»

Такой книги, в которой психолог живо, понятно, конструктивно ответил бы на вопросы, волнующие младших школьников, не хватало уже давно. А беспокоят их, конечно, самые разные темы. Например, вопросы безопасности (что делать, если ты потерялся? ты один дома, а в дверь звонят?) или

отношения со сверстниками (как быть, если с тобой никто не дружит? дразнят ребята?). Людмила Петрановская, детский психолог, автор книг «В класс пришел приемный ребенок» и «Как ты себя ведешь? 10 шагов по изменению твоего поведения» (Студио-Диалог, 2009, 2010), дает маленьким читателям

ясные советы, помогая им справиться со страхами. А рисунки Андрея Селиванова учат легче относиться к трудным ситуациям. Дети проглотят книгу на одном дыхании.  
Аванта+, Астрель, 144 с., 269 руб.



СМОТРИТЕ ТАКЖЕ «КНИГИ ПЕРЕМЕН» НА С. 226



## Рекордсмены в прокате

Каждый из этих фильмов, выходящих сейчас на экраны, содержит в себе какой-нибудь да рекорд.

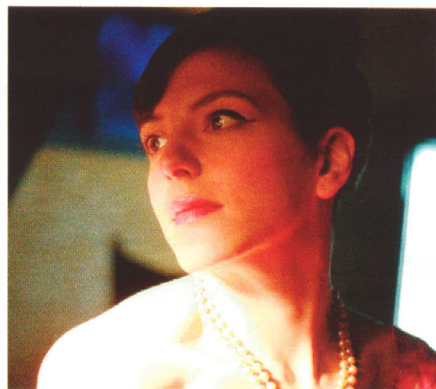
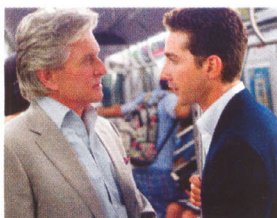
### «Уолл-стрит 2: Деньги никогда не спят» ★★★ Оливера Стоуна

**Сиквел, выходящий через 23 года после «первоисточника».** Рискованный маркетинговый ход. Но не по законам рынка живет искусство, а первый «Уолл-стрит» признан безусловным его образцом. Этот фильм, конечно, опять про большие деньги, про то,

как финансовый аферист Гекко выходит из тюрьмы и вновь составляет молодого героя, как наставлял когда-то героя Чарли Шина. В историю вкрадывается праведный гнев Стоуна, автора довольно левого по убеждениям. Ведь он не только воспел в своем «Команданте» Фиделя Кастро, но и активно выступает против мира финансов и его воротил, повинных в экономическом кризисе. Мстительность интонации и градус обличительности в этом фильме тоже чемпионские.

В ролях: Шайя Лабеф, Майкл Дуглас.

В прокате с 30 сентября.



### «Воображаемые любви» ★★★ Ксавье Долана

**Которому всего-то 21 год, а у него это уже второй фильм.** Он опять в нем сам играет и опять побывал с ним в программе величайшего из всех насущных – Каннского – кинофестиваля. Юный канадец, таким образом, едва ли не единственный «киндер-сюрприз» мирового кинематографа. Но это не единственная причина для просмотра его «Любостей...». Главная же в том, что он очень точно описывает эмоциональное состояние многих своих сверстников из стран «с давно подстригаемыми газонами» – этукую мечтательную бесчувственность, романтическую бесцельность существования. Герой фильма, прелестный юноша античной наружности и античного же гедонизма, становится объектом желаний и молодого гея, и его подруги. И он идет навстречу упоению обоим, однако финально близких контактов не допускает. Это потому, что на самом деле не хочет вообще никого и ничего, – окружающие домысливают за него его желания и устремления. Для 21 года неплохо, согласитесь. В ролях: Нильс Шнайдер, Ксавье Долан, Мониа Шокри, Анн Дорваль. В прокате с 13 октября.

### «Погребенный заживо» ★★★★ Родриго Кортеса

**Это «Старик и море» нашей эпохи. Триллер с единственным героем.** Экшн, разыгранный в двух метрах пространства. Сумасшедшая гонка, в которой преследователь – время. И оно не деньги, как обычно, а смерть. Контрактник армии США служит в Ираке. Вернее, служил. После нападения террористов он приходит в сознание и обнаруживает себя под землей. В гробу. Он погребен. Заживо. В карманах только зажигалка и телефон – единственная связь с миром. Прием слабый, батарейка садится. На то, чтобы понять, почему он здесь, у Пола остаются только полтора часа и кубометр воздуха. Но понять необходимо – это единственный выход из смертельной ловушки. В единственной зримой роли Райан Рейнольдс. В прокате с 7 октября.



★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

## «Турне» ★★★★★ Матье Амальрика

**Редчайший случай известного актера, который и как режиссер не ударяет в грязь лицом.** Амальрик и вообще из категории «могов» — людей, магически одаренных талантом мочь все. Кто из видевших забудет его героя из «Мюнхена», таинственного и хищного преследователя? И кто из зрителей не плакал над полностью парализованным героем «Скафандра и бабочки», сыгранным Амальриком буквально одним глазом, даже одним веком... А тут оказалось, что Амальрик-режиссер не боится даже дикой, неприрученной реальности. В «Турне» его герой, неудачливый продюсер, некогда уехал из Франции в Америку, а теперь гастрольно возвращается на родину с неким дамским треш-шапито. А треш-шапито это — подлинное, реально существующее

американское кабаре-шоу «Новый бурлеск». В результате из перипетий со стриптизом этих «девушек с пробегом» (кстати, выступают они под псевдонимами типа Киска-на-ключках, Злыдня Мими и Грязная Мартини), из контактов горе-продюсера с родными детьми, которым он, увы, лишь воскресный папа, из нелепостей, традиционно приключаящихся с американками во Франции, создается чудесная и терпкая смесь драмы и комедии, печали и гомерического гротеска. И это, между прочим, удостоверял фестиваль в Каннах, наградив Амальрика «Пальмовой ветвью» как лучшего режиссера.

В ролях: Матье Амальрик, Энн Бенуа, Жюли Ферье, Дамьен Одуль.

В прокате с 7 октября.



Реклама

XS  
Winston

XSense of me:



Winston XS with new charcoal filter \*\*

\* Отражение меня

\*\* Winston XS с новым угольным фильтром



МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ  
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ  
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ





## По родному «Краю»

Алексей Учитель, даром что потомственный документалист, вот уже пятнадцать лет осваивает различные жанры игрового кино (от костюмной «Мании Жизели» до «чеченского» «Пленного») и добрался до сложнопостановочной истории, претендующей на сравнение с голливудскими образцами реалистической драмы. И это – «Край». Наш корреспондент Ольга Шервуд поговорила с режиссером о том, что такое «сложная постановка» не только в производственном смысле.

**Psychologies:** А почему «Край»? Почему именно эта история и это название у фильма?

■ **Алексей Учитель:** Край – так называется поселок, в котором развивается действие и куда в августе 1945-го направлен после ранения Игнат, бывший танкист и потомственный машинист. Но для меня край – еще и состояние. Состояние людей, дошедших до края. Меня интересует, почему мы становимся врагами, почему начинаем ненавидеть друг друга. Почему в нас так глубоко укоренилась потребность ненавидеть кого-то? Край – еще и состояние отдельно стоящего человека. Стоящего на краю, перед выбором – сорваться в бездну или перепрыгнуть ее, вынести или сокрушиться. И от того, что он выберет, зависит не то что его судьба, больше – что он будет за человек.

**Это стало едва ли не сквозной темой ваших последних фильмов – и «Пленного», и «Космос как предчувствие».**

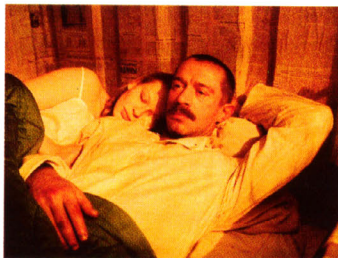
■ Меня и вообще интересует изменение человека. Его открытый конфликт с самим собой. В «Пленном» герой изменялся оттого, что встретился с красотой и не вынес этой встречи. А в «Космосе» героя Жени Миронова изменяло новое знание – что в жизни возможны иные, чем у него, цели, иные удовольствия и вообще горизонт дальше, чем он думал. В «Крае» драму перемены переживают все, начиная с главного героя. Психология победителя требует от Игната пробудить к жизни старый паровоз, чтобы лететь в нем в светлое завтра к по-настоящему победной жизни. Но он меняется, потому что оказался в поселке ссыльных, чей паровоз вперед не летит, и потому что встретился с побежденной, девушкой, которую считал врагом – она ведь немка. А она меняется потому,

что годами пряталась от ареста, даже не знала, что шла война, а в лице Игната столкнулась и с последствиями войны, и с любовью. И всех героев меняют чувства: любви, ревности, собственничества, страха – в центре фильма любовный четырехугольник.

**А мне показалось, что паровозы у вас не менее важны, чем люди. У них даже имена есть – «Густав» и «Фишман»...**

■ Володя Машков для роли Игната освоил профессию машиниста и водил в ходе съемок три паровоза. Так вот, он утверждает, что у каждого – свой характер. Ну а для меня, для режиссера, неодушевленных предметов просто нет. Ведь в фильме-то все должно начать жить.

ОЛЬГА ШЕРВУД



«Край» ★★★★★

В ролях: Владимир Машков, Юлия Пересильд, Аньорка Штрехель, Сергей Гармаш, Александр Баширов, Вячеслав Крикунов, Владас Багдонас. В прокате с 23 сентября.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПИТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



### 3 ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

«Кочегара» ★★★★★

Алексея Балабанова

**1. Трагедия.** Посреди нашей обычной жизни – жестко радиональной, нивелирующей, скоростной, заставляющей человека стать бессильным винтиком уже не идеологической, а примитивно-потребительской машины, – куда-то пропадает мысль о достоинстве, собственном и другого. Балабанов, один из лучших отечественных режиссеров, по дикому недоразумению имеющий репутацию художника-извращенца, некрофила и шовиниста, возвращает в наше кино благородную идею о возможности маленького человека противостоять злу. Трагедия «Кочегар» уже не фильм-воплъ, как «Груз-200», и не фильм – инъекция безнадежности, как «Морфий». Здесь есть подлинный катарсис. Зло, разгоревшееся до степени беспредела, герой гасит собственной кровью, как и свою личную вину.

**2. Противостояние.** Иван Скрябин сапером в Афгане заслужил звание Героя СССР и контузию, а теперь кидает уголек в огненную пасть кочегарки, где и живет. Жена – в Детройте, красавица дочь – в оставленной им ради нее квартире. Иван Скрябин якут – молчаливый, непроницаемый и знает: люди делятся на хороших и плохих. Бывший сослуживец якута пользуется этими

качествами, что и ведет к катастрофе. В голове контуженного кочегара вертится рассказ дореволюционного писателя Сорошевского «Хайлак», про то, как «хорошие» – якуты – угнетаются «плохими» – русскими, но ведь на войне они были по одну линию фронта.

Война продолжается, а ясности нет: кто – урод, а кто – человек?..

**3. Феникс.** Балабанов вернулся к совершенству своей картины «Про уродов и людей» (только та черно-белая, а эта – огненная), сохранив фирменный стиль. Конструкция «Кочегара» предельно проста; он адресован всем и понятен каждому; напряжение растет по спирали, как в Седьмой Шостаковича; автор намеренно раздражает зрителя; финал непредсказуем. Только актеров-звезд нынче нет, что создает ощущение реальности истории. В постскрипуме «экранизация» рассказа Сорошевского в изложении Ивана Скрябина будто оставит память о нем, а фильм переведет в притчу. Абсолютный эстетизм формы позволяет стерпеть высокую безжалостность содержания, не отвернуться от экрана. о. ш. В ролях: Михаил Скрябин, Аида Тумутова, Александр Мосин. В прокате с 14 октября.

XS  
Winston

XSence of me



Winston XS with new charcoal filter \*\*

\* Отражению меня

\*\* Winston XS с новым угольным фильтром



МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ  
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ  
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ  
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ДЖАЗ

## Концерт Кэнди Далфер

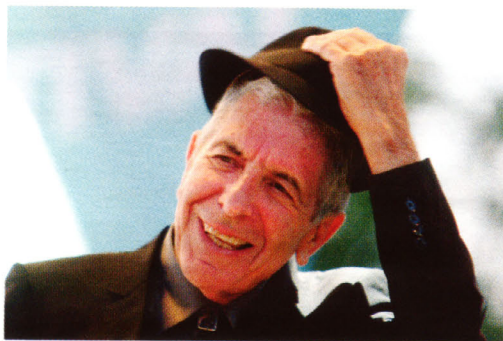
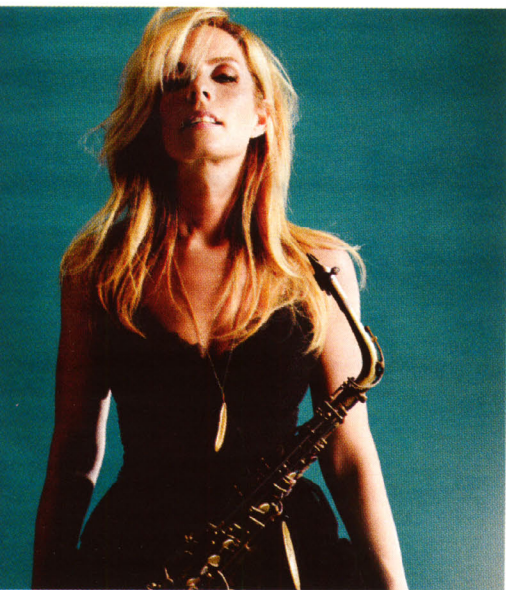
Дочь известного саксофониста голландка Кэнди Далфер сама взяла в руки саксофон в пять лет и до сих пор считает его лучшим инструментом для самовыражения. Сегодня на произведениях Кэнди учатся, а с ней самой сотрудничают знаменитости – от Ареты Франклин до Мадонны. Кстати, один из первых клипов на российском телевидении 90-х – *Lily Was Here* – поныне остается в ротации музыкальных каналов. В своих ярких шоу-импровизациях Далфер не только играет на саксофоне, но и отлично поет, остроумно шутит и умеет создавать на джем-сейшнх дружескую атмосферу.

У. В.

31 октября, Санкт-Петербург, БКЗ «Октябрьский», т. (812) 275 1302.

### КСТАТИ

Еще одна икона современного джаза, пианистка Кейко Мацуи, выступит в Москве – свой единственный концерт она даст 11 октября в Международном доме музыки.



МЭТР

## Вечер Леонарда Козна

Его песни разошлись по культовым фильмам и сериалам – от «Прирожденных убийц» и «Шрэка» до «Клана Сопрано» и «Доктора Хауса». Хотя канадский поэт и писатель Леонард Козн запел лишь в 32 года – для улучшения своих финансовых дел. (Его книги пользовались популярностью, но не принесли дохода.) Козн шутит, что распола-

гал всем для того, чтобы начать карьеру музыканта: никудышным голосом, отсутствием слуха и еврейскими корнями. Но главным оказалось другое – его умение рассказывать историю, не навязывая собственных эмоций, давая слушателю пережить их как личный опыт. Козн и его песни – вне пространства, вне времени: знаменитая «Аллилуйя», написан-

ная им в 1984 году, в 2010 году открывала зимнюю Олимпиаду в Ванкувере. Сам музыкант в возрасте 75 лет кажется энергичнее, чем в начале своей карьеры. Его первый концерт в России, ранее перенесенный из-за спортивной травмы, наконец-то состоится. У. В. 7 октября, Москва, Государственный Кремлевский дворец; т. (495) 258 0000.

КЛАССИКА

## «Музыка при свечах»

Когда-то в средневековой Европе соборы были центром не только религиозной, но и общественной и культурной жизни города. На площадях перед ними проходили собрания, читали лекции странствующие профессора, разыгрывались знаменитые мистерии. Постройка соборов была делом почти семейным, каждый горожанин участвовал в нем, оплатив хотя бы кирпич или органную трубу. В московском католическом соборе решили воссоздать атмосферу былых времен, открыв цикл ежеме-

сячных концертов «Музыка при свечах». Первый посвящен Моцарту. Будут мягкое звучание органа и виолончели, светлые мелодии и мерцание множества свечей, расположенных по всему пространству собора. Вечер пятницы для этого цикла выбран не случайно: уютная атмосфера концерта снимет усталость, накопившуюся за рабочую неделю, и настроит на спокойные выходные. АНА ВЕТЛУГИНА 1 октября, Москва, собор Нерочного зачатия Пресвятой Девы Марии; т. (499) 252 4051.

## Сказки для взрослых

Лучшие из новых спектаклей-сказок московской сцены доставляют сказочное удовольствие. Но, забавляя, отрезвляют, вдруг обнажив вполне реальные конфликты.

### Wonderland-80

35-летний Константин Богомолов, соединив довлатовский «Заповедник» с кэрролловской «Алисой в Стране чудес», поставил забавную и горькую сказку о реинкарнации советского «зазеркалья». Под отеческим взором брежневского портрета во весь задник воскресает нелепый, буднично-абсурдистский мир эпохи застоя, в котором мечется, заблудившись, герой Дмитрия Куличкова по имени «Борис такой-то». С этой страны чудес режиссер стряхивает весь ностальгический флер. А вкрапленные в действие фразы и персонажи из «Алисы» в море прошлого обнажают вдруг черты жизни сегодняшней. И слова Белой Королевы, утешающей героя – «Завтра никогда не бы-

вает сегодня! Просто ты не привык жить в обратную сторону», – вызывают острое желание не привыкать к этому никогда.  
25 сентября, Москва,  
Театр-студия п/р Олега Табакова;  
т. (495) 628 9685.



### «Ежик и Медвежонок. Диалоги»

Ученица Сергея Женовача юная норвежка Сигрид Стрем Рейбо поставила на маленькой сцене Центра им. Мейерхольда сорокаминутный как бы игрушечный спектакль «Ежик и Медвежонок» по сказкам Сергея Козлова. Ежик Тимофея Трибунцева и Медвежонок Алексея Дубровского просто сидят на стульях и разговаривают. Вечер, сумерки, еда, солнце – они об этом говорят. Сигрид разделила фрагменты их бесед затемнением. Слово из ничего в этой философской сказке она создала теплое течение жизни двух неразлучных друзей – и холод движущегося времени, эту жизнь вбирающего и поглощающего. Но страха пустоты нет. Есть нежность, есть ощущение нашей человеческой уязвимости и попытка примерить свою каждодневную жизнь к вечности.

Москва, Центр им. Мейерхольда;  
т. (495) 363 1048. Даты спектакля –  
на сайте [www.meyerhold.ru](http://www.meyerhold.ru)



XSence of me



Winston XS with new charcoal filter \*\*

\* Отражение меня

\*\* Winston XS с новым угольным фильтром



МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ  
ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:  
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ  
ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



## Зинаида Серебрякова Живопись и графика

**Зинаида Евгеньевна Серебрякова (1884–1967), одна из первых советских признанных художниц, училась у Ильи Репина и Осипа Бразза, занималась в академии живописи в Париже. Но едва ли не лучшей школой для девушки, выросшей в знаменитой семье Бенуа–Лансере, была художественная атмосфера ее дома.**

**В** 1910 году Третьяковская галерея приобрела картину молодой художницы «За туалетом». Спустя 66 лет состоялась ее персональная выставка в Москве. Между этими выдающимися событиями – целая жизнь: воспитание четверых детей, случайная, но безвозвратная эмиграция во Францию, тоска по родине и горячее, вопреки трудностям, желание воспевать красоту во всех ее проявлениях. Серебрякова создавала пейзажи и натюрморты; писала автопортреты – их много; портреты – их меньше; женщин одетых и обнаженных, их великое множество. Элегантный рисунок, интеллигентная сдержанность красок, волнительные античные позы, выверенные пропорции тела и по-девичьи тонкая проработанность – все это про эстетическое наслаждение миром и человеком. Не было в Серебряковой мужественности, присущей «амазонкам авангардизма». А была женская мягкость, отражающаяся в темах уюта, детей, бытовых зарисовках и в воспевании тела. Сейчас это с оговорками могли бы назвать феминизмом, тогда – скорее декоративизмом. Наверное, потому Серебрякова недополучила в свое время внимания. Но она всегда писала так, как чувствовала, и была свободна от модных тенденций времени. Этой волюности радостно внимать сегодня.

5 октября – 30 января, Москва,  
галерея «Дом Нащокина»,  
Воротниковский пер., 12;  
т. (495) 699 1178,  
[www.domnaschokina.ru](http://www.domnaschokina.ru)

Серебрякова так много рисовала, что каждая масштабная выставка дает «новые», невиданные ранее в нашей стране работы. В «Доме Нащокина» можно увидеть картины из украинских музеев (киевского, одесского, донецкого), написанные по большей части в родном имении Нескучное Харьковской губернии в 10-е годы XX века.

«Автопортрет  
с детьми», 1921.  
Рыбинский историко-  
художественный музей.





ЭТАЛОН

## Цветные КОЛГОТКИ

Яркий плотный цвет, словно скульптор, лепит форму. «Одежда для ног» пришла к нам вместе с мини-юбкой в середине 60-х годов XX века. И подарила возможность на время сбегать из взрослого мира в цветное измерение детства.

Позволять себе быть слегка несерьезными. Чуть-чуть ироничными. Немного смешными. И потому — свободными.

Парадоксальным образом ноги в этом цветном эластичном полотне выглядят невинно и наивно, хотя заведомо владеют вниманием. И чувствуют себя как никогда уютно.

КОЛГОТКИ >  
Wolford,  
бутик Wolford.



ОБРАЗ

# Обаяние слабости

Октябрь – и шифон? Да, именно так. Обезоруживающе нежные, уязвимые, легкие шифоновые платья приятно носить с мягким пальто, уютным кардиганом, теплым жакетом. И следовать гамме, которая знаменует переход от ярких красок лета к сдержанным цветам зимы.



1

**Найти  
верный тон**  
ТУФЛИ Miu Miu,  
ЦУМ.



**Снять броню**  
ПЛАТЬЕ  
Christian Dior, ГУМ.  
ПАЛЬТО  
MaxMara, ГУМ.



3

**Держать нить**  
КОЛЬЕ Blugirl, ЦУМ.



4

**Ценить  
простоту**  
СУМКА Louis Vuitton,  
бутик Louis Vuitton.



**Создать идиллию**  
ТУАЛЕТНАЯ ВОДА Idylle,  
Guerlain, сеть «Рив Гош».



МАРКА FREY WILLE

## Искусство и жизнь

Стиль Frey Wille уловим с первого взгляда. Навянный знаменитыми творениями художников, рождается орнамент. Сплаваются яркие краски с 24-каратным золотом, образуя изысканную эмаль. Вершится кропотливая ручная работа, и вот шедевр изобразительного искусства превращается в шедевр искусства ювелирного. Но все это не объясняет главного: почему эти браслеты, серьги, подвески так дышат полнотой и радостью жизни? Быть может, новое прочтение таких имен, как Клод Моне, Альфонс Муха или Густав Климт, заставляет взглянуть на мир иначе. Быть может, эта новая причастность к их вдохновению и таланту вдохновляет и нас, завораживая взгляд игрой цветов и линий. Быть может... Но стоит ли алгеброй поверять гармонию, если можно просто наслаждаться?



### РУЧНАЯ РАБОТА

Альфа и омега: индивидуальность художника и уникальность украшения.



### ХУДОЖЕСТВЕННОЕ ПОЛОТНО

На создание этой коллекции дизайнеров Frey Wille вдохновили работы знаменитого архитектора и живописца Фриденсрайха Хундертвассера.



ФОТО: DIOMEDEA (1)







Юлия Латынина,  
приглашенный редактор Psychologies

# «В плохом всегда есть что-то **ПОЗИТИВНОЕ**»

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 помогала готовить номер писатель и журналист Юлия Латынина.

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

**■ Алла Латынина:** На самом деле это желание познать себя далеко не ново. Человечество существует, скажем, уже 140 тысяч лет (конечно, в цивилизованном виде – значительно меньше), и все это время человек вглядывался в себя, видел себя в зеркале – хотя бы своего прошлого – и размышлял. Но ответы зачастую искал в религии. А сегодня это ушло: то, что раньше рассказывали на исповеди, теперь обсуждают с психотерапевтом. По-моему, это неплохо. Потому что человек, который идет на тренинг или читает книж-

ку о психологии, вместо того чтобы сжигать соотечественника на костре или вырывать у него сердце, как во времена ацтеков, – это явный прогресс.

**Что для вас психология в вашей профессии?**

**■** Писатель и журналист – профессии очень разные: журналист наблюдает события, а писатель наблюдает людей. Журналист не имеет права сказать: такой-то не совладал, к примеру, со своими амбициями, из-за этого все и произошло. На мой взгляд, это большой минус журналистики, потому что чаще всего события происходят именно из-за человека – амбициозного или жадного, озлоблен-

ного или, наоборот, настроенного на сотрудничество. То есть в основе конфликта всегда лежат психологические особенности. А журналистика – это такое описание мира, из которого психология, как вещь необъективная, удалена. Знаете, недавно у меня появилась такая теория. За последние месяцы я побывала в большом количестве очень чистых помещений. Например, таких, где в абсолютно стерильных условиях производят микросхемы. Или в чистых комнатах, как правило, закрытых НИИ, где изучают фононы, двухмерный электронный газ и прочие подобные вещи. И я вдруг поняла: если представители точных наук ■■



**ЮЛИЯ ЛАТЫНИНА – писатель, журналист.**

■ **1966** Родилась в московской семье журналистов-литераторов.

■ **1988** Окончила Литературный институт имени М. Горького.

■ **1992** Защитила в ИМЛИ кандидатскую диссертацию по теме «Литературные истоки антиутопического жанра» под руководством академика Вяч. Вс. Иванова.

■ **1989** Начинает публиковать свою прозу в литературных журналах. Позднее выпускает книги в жанре фантастики и экономического детектива.

■ **1992** Занимается историей экономики, проходит стажировку в Лондонском университете. Пишет серию статей по истории экономики, начинает сотрудничать со многими периодическими изданиями.

■ **2000–2003** Ведет авторские программы на каналах НТВ и ТВС.

■ **С 2003** года – автор и ведущая программы «Код доступа» на радио «Эхо Москвы».



■ ■ ■ говорят, что знают, как поведет себя реальное вещество, они чудовищно не правы! Ведь если им дать горсть песка и спросить, что это такое, они ответят: «Мы не знаем, он слишком грязный». Точная наука все норовит поместить в чистую комнату, где даже пылинки кажутся булыжником. И анализировать что-нибудь «чистое» – идеальный треугольник, абсолютно твердое тело. А психология – как и история и филология – имеет дело с «грязными», то есть сложными системами, где невозможно точно предсказать, как поведет себя объект. Потому что «чистых» объектов в гуманитарных науках не бывает. Эту свою теорию я рассказала знакомому инженеру-микроэлектронщику. Он рассмеялся и сказал, что я права, добавив: «А еще в человека массу прищипов вносит телевизор!»

**Иллюзия, что наши отношения могут быть «чистыми», и мешает нам выстраивать их лучше?**

■ Большевики пытались построить такую систему «чистых» отношений – получился сущий ад! Впрочем, даже не получился... А вообще, когда люди не могут договориться, это значит, что кто-

то из них этого не хочет. Бывает, что и оба не хотят. Мешают при этом чаще всего наши очень разные устремления. На втором месте – жадность. На третьем – глупость. Но что тут можно предложить – изменить человеческую природу? Тогда человек перестанет быть человеком. По-моему, скучно будет без амбициозных людей, без жадных тоже. Без глупых я бы еще как-то пережила! И еще нам мешает то, что в нашем обществе – по сравнению с архаическим, к которому мы генетически приспособлены, – иначе строятся связи между людьми. Ведь если мы живем в деревне, где жителей всего человек тридцать, мы точно будем между собой общаться. А в мегаполисе с десятками миллионов горожан возникают барьеры. К примеру, мы часто и не подозреваем, кто живет по одну или другую сторону нашего дачного поселка. Хотя если завтра нас зальет, то мы, очевидно, будем друг к другу бегать с ведрами, помогать. Но ведь лучше, чтобы без потопов... Сегодня связи между нами гораздо меньше строятся по принципу территориальной близости: этот человек – мой сосед, и я с ним общаюсь. С другой сто-

роны, теперь можно и иначе: человек сидит где-нибудь на другом конце света, но мне нравится с ним общаться, и я общаюсь! В этом есть безусловный плюс: так мы можем выстраивать свой собственный круг отношений.

**Но нам мешают и наши внутренние барьеры, комплексы...**

■ Я уверена, что в них можно найти и кое-что положительное. Конечно, они есть у каждого из нас. Но кто-то говорит себе: «Я никогда ничего не сделаю!» – и действительно не делает. А другой говорит: «У меня ничего не получится!» – и при этом буквально роет носом землю, преодолевая себя и обстоятельства. Вот у него-то и есть шанс, что когда-нибудь его комплексы уйдут, став положительной движущей силой.

**Чего бы вы пожелали читателям Psychologies?**

■ Успеха. В отношениях, бизнесе или творчестве – каждый из нас определяет для себя это сам. А еще лучше – пожелать нам всем удачи. Потому что успех зависит от нас самих, а удача не очень от нас зависит.

подготовила ЕЛИЗАВЕТА ЗАМЫСЛОВА



Каждую субботу в 19.08 на радиостанции «Эхо Москвы» в прямом эфире выходит авторская программа Юлии Латыниной «Код доступа». Вы можете задать ей любые вопросы на общественно-политические и экономические темы, позвонив в студию или написав на сайт радиостанции [www.echo.msk.ru](http://www.echo.msk.ru)

# Ревность...

## к прошлому партнера

Многим из нас непросто смириться с тем, что до встречи с нами у любимого человека была своя жизнь. Как он мог быть счастлив с другими, в чужих объятиях?

Эти вопросы о прошлом интригуют, тревожат, мешают жить в настоящем. Как от них освободиться?

**В** начале отношений влюбленные живут в иллюзии, будто они первые люди на земле, волшебным образом созданные друг для друга. Словно никакого прошлого у них нет и быть не может. Но отношения развиваются. И постепенно мы начинаем интересоваться, что и как происходило в жизни нашей «половины» до того, как мы с ней встретились. Мы расспрашиваем, выясняем подробности. И продолжаем настаивать, даже если ответы заставляют нас страдать. Острое любо-

пытство к прошлому другого, огорчения по поводу былых любовных историй – что скрывается за ними?

### В поисках ориентиров

«Я никак не могу остановиться: вновь и вновь расспрашиваю Андрея о его прежней жизни. Я хочу знать о нем все!» – признается 34-летняя Инга, которая вышла замуж три года назад. «Расспросы о прошлом продиктованы прежде всего естественным желанием лучше узнать другого человека, – комментирует семейный психотерапевт ■■■





Почему мы  
продолжаем  
спрашивать, даже  
если ответы  
заставляют  
нас страдать?

■ Александр Черников, – приблизиться к пониманию того, каков он на самом деле. И радоваться возможности ценить партнера, в том числе и за его непохожесть на нас». Нам важно также понимать, что он пережил, какие совершил поступки, чем руководствовался, выбирая своих прежних партнеров, и по каким причинам они расстались. Все это, кажется, помогает оценить, насколько мы подходим друг другу. Удостовериться в том, что мы действительно хороша пара... или укрепиться в сомнениях.

Но когда интерес к жизни любимого человека становится слишком навязчивым, когда трудно справиться со своим любопытством, это может означать: в его прошлом мы ищем нечто, что позволило бы нам ощущать себя более уверенно. «Чувство любви рождает тревогу, поэтому мы бессознательно ищем какой-нибудь ориентир, с которым можем свериться, – объясняет психоаналитик Софи Кадален (Sophie Cadalen). – И роль его для некоторых из нас играет прошлое партнера». Кажется, если узнать, как он жил раньше, выяснить, что и кого она любила, то можно понять, как он или она будет жить дальше и что будет любить завтра. Но такое предположение – всего лишь наша фантазия, потому что новая любовь не похожа на старую. Между влюбленными происходит уникальная алхимическая реакция, над которой они не властны, и прошлое, увы, ничего не может сказать ни об их настоящем, ни о будущем.

## Когда о прошлом лучше промолчать

**Всегда ли стоит удовлетворять любопытство партнера? Бывают такие случаи, когда лучше уклониться от ответа, считает психотерапевт Елена Улитова.**

- Мы не совпадаем с другим человеком полностью и имеем право на личное пространство. Эта отдельность является частью нашей привлекательности для другого. Когда что-то скрыто, возникает ощущение тайны, желание ее разгадать. А когда все открыто и доступно, тайна исчезает.
- Если партнер спрашивает нас слишком настойчиво, порой возникает инстинктивное желание закрыться, не отвечать. В этом случае имеет смысл прояснить, что именно он хочет узнать и зачем. Может быть, для нас обоим будет полезнее поговорить о наших отношениях в настоящем, чем углубляться в прошлое.
- Не стоит отвечать на расспросы о нашей жизни, если ответная реакция нас уязвляет: например, партнер плохо отзывался о наших друзьях или родных, осуждает наши поступки. Позволяя кому-либо обесценивать свое прошлое, мы теряем часть самих себя. И наоборот, если наш рассказ огорчает партнера – например, он кажется себе хуже кого-то из нашего прошлого, – это тоже повод в следующий раз промолчать. Если мы все же касаемся болезненной для близкого человека темы, важно подчеркнуть (словами или прикосновением), насколько он нам дорог. Е. У.

## Признак неуверенности

«После аспирантуры я два года работала по контракту за границей. И до сих пор, стоит об этом упомянуть, мой муж обязательно вздохнет с досадой. Мы женаты уже 20 лет, но он, кажется, все еще ревнует меня к моему прошлому, к тому времени, когда я жила без него», – с улыбкой рассказывает 52-летняя Александра. «Для некоторых, как и для мужа Александра, важно единолично обладать предметом своей любви, – говорит психотерапевт Елена Улитова. – И трудно признать, что любимый человек может получать удовольствие сам по себе, так же как преодолеть убежденность, что он, как и его прошлое, должен полностью принадлежать партнеру. Думаю, подобная реакция – прежде всего признак неуверенности в отношениях». Марии скорее льстит досада мужа: ревность к ее прошлому – ■■

**НОВАЯ ЛЮБОВЬ ВСЕГДА НЕ ПОХОЖА НА СТАРУЮ. ПОЭТОМУ ПРОШЛОЕ НИЧЕГО НЕ МОЖЕТ СКАЗАТЬ НИ О НАСТОЯЩЕМ, НИ О БУДУЩЕМ ВЛЮБЛЕННЫХ.**

## PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

Поделитесь своим мнением в вечернем прямом эфире радио «Европа Плюс» по будням.





■ для нее свидетельство того, что она ему по-прежнему безразлична. «Только не стоит злоупотреблять такими доказательствами любви, – предостерегает Елена Улитова. – Ревность – одна из наиболее сильных, разрушительных и болезненных эмоций. Если партнер страдает, будет страдать и отношения в паре».

### Требуется великодушие

Некоторые женщины против того, чтобы их новый супруг встречался с детьми от прошлого брака. Некоторые мужчины требуют, чтобы их партнерша сожгла все мосты, связывающие ее с прежней семьей. Поступая так, они стараются укрепить свою семью... но рискуют прийти к прямо противоположному результату. «Их требования разрушительны, потому что разрыв со своим прошлым всегда рождает сильное внутреннее напряжение, которое способно привести к депрессии», – предупреждает семейный психотерапевт Александр Черников. «Думаю, я не могла бы

## ПЕРВАЯ СТРАСТЬ НИЧЕГО НЕ ЖЕЛАЕТ ЗНАТЬ О ПРОШЛОМ ДРУГОГО. ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗРЕЛЫЕ ОТНОШЕНИЯ ОСНОВАНЫ НА УВАЖЕНИИ К НЕМУ.

поллюбить мужчину, который плохо говорит о своей прошлой жизни, – размышляет 45-летняя Регина, которая два последних года живет с новым спутником. – Хотя, если честно, мне иногда бывает тяжело слушать, как мой любимый рассказывает о каких-то приятных моментах – например, о том, какие у него хорошие отношения с деть-

ми. Тем более что у нас детей нет». Что ж, если страсть ничего не желает знать о прошлом, то зрелые отношения в паре, напротив, основаны на его принятии и уважении к нему. Чтобы сберечь свою любовь, без великодушия и терпимости не обойтись.

### Поток воспоминаний

«Мой партнер работал в театральной труппе, они гастролировали по всей Европе, но к тому моменту, когда мы встретились, его карьера закончилась неудачно, – рассказывает 40-летняя Вероника, за

плечами которой десять лет семейной жизни. – И вот сейчас, стоит нам познакомиться с какими-нибудь новыми людьми, как он начинает безостановочно рассказывать о том, как был счастлив тогда. Словно наша нынешняя жизнь совершенно пуста и неинтересна! Не стоит упускать из вида, что ревность – это пьеса для двоих.

## Комментарий Юлии Латыниной



«Я тяжело схожусь с людьми и предпочитаю долго не рвать отношений. Но никогда не пытаюсь как-то «исправить» другого человека. Как правило, нам что-то нравится в другом, а что-то не нравится. Но все это так тесно переплетено! Если менять то, что не нравится, обязательно что-то случится и в той части, которая нравится. Моя позиция такова: что человек хочет, то он и рассказывает про свое прошлое. Если он не хочет о чем-то говорить, стоит его уважить. Конечно, если он вообще молчит как рыба, то, простите, мне станет неинтересно: я хочу его послушать. Не затем, чтобы выведать его подноготную, а потому что он мне интересен. Рассказывать или нет о своем прошлом – для меня это выбор другого. Зачем навязывать ему свой? Интересен прежде всего он – такой, какой есть. А не красный, зелененький или синенький. Не надо его перекрашивать – это, пожалуй, главное».

«Если партнер все время возвращается к своему прошлому, подчеркивая, что раньше все было лучше, то вполне естественная реакция другого – это обида, которая может вовсе не говорить о его ревнивном характере, – замечает Елена Улитова. – В конце концов, если живущий с нами человек все время дает понять, что уже все видел и все испытал до нас, это просто раздражает».

Откуда берется такое хвастовство? «Когда в отношениях возникает кризис, некоторые начинают оглядываться назад, вздыхать о своей прежней жизни, а иногда и приукрашивать ее, – говорит Софи Кадален. – За таким поведением может скрываться адресованный партнеру косвенный упрек: человек задумывается, достаточно ли хороши их отношения. Иначе почему воспоминания вдруг начинают заполнять всю его жизнь?» Когда мы сравниваем прошлое с настоящим, настоящее обычно проигрывает – ведь прошлое легко идеализировать, с ним мы voluntary делать все что угодно. А настоящее изо дня в день сталкивает нас с новыми ситуациями.



## Прошлые раны

Часто, когда мы ревнуем, в нас пробуждается маленькая девочка или мальчик, какими мы когда-то были. Они всегда живут внутри нас и лишь ожидают повода, чтобы проявиться. Бессознательно некоторым из нас нравится беречь старые раны: такие люди испытывают почти мазохистское удовольствие, когда пробуждается детское соперничество, вечный вопрос: «Кого мама с папой больше любят?» «Такой человек с детства считает себя настолько непривлекательным, что все время боится, что его разлюбят, и убежден, что его партнер, что бы ни случилось, всегда будет предпочитать ему свою прошлую жизнь», — отмечает Елена Улитова. Но при такой низкой самооценке человека никакой партнер не сможет ему придать достаточной уверенности в себе. Только работа над собой поможет справиться с глубоко скрытой тревогой.

## Эротический заряд

«Ничего не могу с собой поделать! Мы женаты восемь лет, но даже сейчас мне случается разбудить мужа, чтобы спросить, как у него это было с другими», — признается 34-летняя Арина. «Немало людей испытывают возбуждение, воображая своего партнера с кем-то другим, — говорит Елена Улитова. — Расспрашивая о подробностях, мы погружаем партнера в эротические воспоминания, которые сами по себе — мощный сексуальный стимул: он (она) заново переживает свое желание и переносит его на нас. Даже если мы при этом ревнуем — а это почти всегда так, — именно неоднозначность переживания,

в котором сочетаются и вызов, и соревновательность, и чувственное влечение, — придает отношениям дополнительную остроту».

## Понять и переосмыслить

«Бывший муж Альбины был небедным человеком, — рассказывает 36-летний Константин. — Мы с ней уже шесть лет вместе, и все это время я ревную ее — не к нему, а к тому материальному благополучию, которое он ей обеспечивал. Она переехала ко мне с какой-то там бесценной посудой. В каждой тарелке словно уже лежал для меня упрек. Я сообразил это потом, а так мало-помалу эти тарелки просто выскальзывали у меня из рук, пока от сервиза ничего не осталось! Слава богу, у нас хватило чувства юмора над этим просто посмеяться». Юмор — одно из лучших противоядий от вполне понятной ревности к прошлому партнера. Он всегда помогает вновь взглянуть на ситуацию непредвзято. Похоже, в этом случае «бесценная посуда» послужила своего рода искупительной жертвой: Константин перенес на нее свои чувства — и освободился от них вместе с тарелками. Обнаружив эту взаимосвязь, супруги вместе рассмеялись: такие моменты взаимопонимания — прекрасный способ принять прошлое любимого человека.

ИРИНА ГРАЦ

## ЕСТЬ ВОПРОС?

Общество семейных консультантов и психотерапевтов,  
т. (495) 517 7524,  
[www.supporter.ru](http://www.supporter.ru)

# OLAY



«Когда я в первый раз попробовала Olay Total Effects, я поняла, что это один из самых шикарных продуктов, которые когда-либо были в моей жизни.

Я могу вам сказать одно: **он действительно работает!** Я говорю это не просто так, а будучи специалистом, имеющим медицинское образование, — **врачом-дерматологом.**

Мне кажется, все женщины в нашей стране должны **влюбиться в этот продукт!**»

*Яна Рудковская*

OLAY Total Effects в Л'Этуаль

РЕКЛАМА

С 6 по 23 сентября 2010 года во всех магазинах Л'Этуаль отстройте для себя Olay Total Effects и получите подарок\* от Яны Рудковской и Olay

\* При покупке 2 средств марки Olay, одно из которых — Olay Total Effects. Количество подарков ограничено. Подробности акции — на сайте [www.olay.ru](http://www.olay.ru) и у продавцов-консультантов.





Серж Эфез (Serge Hefez) – психоаналитик и психотерапевт, глава отделения семейной терапии парижской клиники Питье-Сальпетриер. Среди его книг – «Парный танец» («La Danse du couple», Hachette, 2002) и «Сцены супружеской жизни» («Scènes de la vie conjugale», A. Fayard, 2010).

# Равноправные или разные?

**От напряженности в отношениях до ссоры один шаг, и сделать его порой очень легко...**

Представим себе банальную семейную сцену. Он возвращается домой после тяжелого дня. Она готовит ужин в очень дурном настроении. «Ты почему так поздно пришел?» – «А ты что думаешь? Что я развлекаюсь? Для кого я, по-твоему, работаю? Как же надоело жить с женщиной, которая каждый раз, когда я прихожу домой, сидит с недовольной миной». – «А я что, по-твоему, не работаю?»

С обеих сторон нарастает раздражение, и каждый реагирует зеркально на нападки другого: на иронию отвечает иронией, на враждебность – враждебностью, на ярость – яростью. Стремление к равенству – это прекрасный принцип супружеских отношений, но он порождает соревнование, конкуренцию, борьбу. Опасность коренится в соперничестве не столько в сфере распределения обязанностей, сколько при постановке самых мучительных вопросов: кто больше вкладывает в жизнь пары, кто лучший родитель, кто большее значение придает сексу – в общем, кто больше и лучше любит...

С древнейших времен супружеские отношения строились на принципе взаимного дополнения. Все занима-

ли определенные, предписанные обществом места в иерархии и вырабатывали разные, но адаптированные друг к другу стили поведения. Каждый соглашался с тем, какое место занимал другой, правила и роли

традиционным функциям: мужчина-защитник и женщина-ребенок, по-матерински заботливая супруга и ветреный муж. Такие отношения стабильны, но мало приспособлены для развития. Жизнеспособность

**ЖИЗНЕСПОСОБНОСТЬ ПАРЫ ЗАВИСИТ ОТ ТОГО, НАСКОЛЬКО ЛЕГКО ОНА ПЕРЕХОДИТ ОТ ОДНОГО ТИПА ОТНОШЕНИЙ К ДРУГОМУ.**

были фиксированы, супруги одинаково оценивали свои отношения.

Сегодня пары ищут такой способ дополнять друг друга, который соответствовал бы их внутренним устремлениям и отличался бы от образа жизни их родителей и бабушек-дедушек. Они постоянно колеблются между этой потребностью быть разными и желанием симметрии. Симметричные отношения основываются на равенстве, и, если партнеры ссорятся из-за места будущего отпуска или разбросанной обуви, на самом деле они выясняют роль и место каждого в паре. Такие отношения нестабильны, но способны развиваться; эти пары вырабатывают собственные правила. Возможны и иные отношения, когда партнеры соответствуют (или делают вид, что соответствуют)

пары зависит от того, насколько легко она переходит от одного варианта к другому. И от того, сможет ли она отказаться от противостояния, чтобы начать переговоры. Жесткая привязанность к одному из типов поведения разрушает отношения, создавая постоянно конфликтную – или, наоборот, безжизненную и монотонную обстановку.

[www.psychologies.ru](http://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 ненавижу ждать!»

Нетерпеливость делает их раздражительными, толкает на опрометчивые поступки, портит отношения с другими людьми. Почему некоторым из нас так трудно взять себя в руки?

**Непоседы, которые не могут ни секунды просидеть на одном месте, нетерпеливцы, которые в ресторане начинают возмущаться медленным обслуживанием раньше, чем официант с блокнотом отойдет от столика...** Они бывают грубы и несдержанны, но вместе с тем страдают и сами. Они все время «на нервах», куда-то торопятся и опаздывают. Они готовы в любую минуту сорваться, накричать, оборвать, обидеть, а потом им становится стыдно. Что заставляет их так себя вести?

## Недоверие к миру

Можно было бы предположить, что терпения и умения спокойно ждать не хватает тем из нас, кто с детства привык к мгновенному исполнению своих желаний. «Это совсем не так, — утверждает клинический психолог Татьяна Воскресенская. — Болезненно нетерпеливы как раз те, у кого нет уверенности в том, что их желания будут реализованы». Мир вообще кажется им нестабильным, опасным, неблагоприятным к ним. Они живут

с ощущением, что никто не протянет руку, не пойдет навстречу, никто не поможет в беде. Такое отношение к миру и к самому себе делает человека крайне уязвимым и нетерпеливым. «Более того, часто он испытывает самый настоящий страх, — продолжает Татьяна Воскресенская, — боится, что, например, ожидание в очереди не закончится никогда или что теперь он так и будет вечно стоять в пробке. Такому человеку трудно довериться другим людям, но трудно положиться и на самого себя, потому что у него нарушено базовое доверие к миру». Этот внутренний конфликт возникает в самом раннем детстве у тех из нас, чьи родители были слишком тревожны, или холодны с младенцем, или эгоистичны. Такое отношение навсегда оставляет след в психике ребенка. Настороженное отношение к другим людям может быть и результатом воспитания — оно возникает как подражание поведению родителей и усиливается их комментариями: «неизвестно, что впереди», «никто, кроме нас, тебе не поможет».

## Высокий уровень тревоги

Даже в благополучных семьях, при хороших эмоциональных отношениях ребенка с матерью, нередко возникают ситуации, когда ребенок боится остаться один на какое-то время. Расставание даже на 15 минут может напугать младенца. «У детей совершенно иное представление о времени, — разъясняет Татьяна Воскресенская. — Они не различают «15 минут» и «навсегда», и им невозможно это объяснить. А инстинкты говорят: без мамы ты погибнешь. Мучительная тревога ожидания в сочетании с беспомощностью остро переживается ребенком, который еще не говорит и не думает (во всяком случае, не думает словами, его мышление еще не опосредовано речью). И поэтому «застраевает» особенно глубоко и плохо поддается осознанию». Если таких ситуаций в младенчестве было много, тревога ожидания с высокой вероятностью будет сопровождать человека всю жизнь. Любая значимая ситуация теперь будет «нажимать кнопку запуска» той, самой ранней детской тревоги, хотя сам человек об этом, конечно, и не догадывается. Его бессознательная потребность прекратить это ожидание и делает его таким нетерпеливым.

ОЛЬГА СУЛЬЧИНСКАЯ



Леонид, 38 лет, коммерческий директор

## «Учусь принимать неопределенность»

«Я дважды поступал в институт и оба раза через пару месяцев бросал учебу – мне было очень скучно. Начав работать, десятки раз начинал новое дело, но, как только оно стопорилось, терял к нему интерес. Но и поиск работы тоже давался мне нелегко: ситуация неопределенности просто выводила меня из себя. К тому же работодатели стали

все чаще спрашивать, почему я постоянно перехожу с места на место. В результате я решил пройти курс психотерапии. Сейчас я учусь «замедляться», принимать ситуацию такой, какая она есть, со всей ее неопределенностью. И извлекать из ожидания пользу, вместо того чтобы каждый раз бежать от этого чувства».



### Тому, кто рядом

Жизнь рядом с нетерпеливым человеком требует большого терпения. Упрекать его жестоко – он и сам страдает от своего поведения. Спорить бесполезно – ведь тот, кто не умеет ждать, никогда не согласится с тем, что ситуация не настолько критична, как ему представляется. Старайтесь сохранять спокойствие: не позволяйте себе заразиться его тревогой. Проявляйте твердость: не меняйте планы, даже если он этого требует. Будьте пунктуальны: не заставляйте нетерпеливого ждать. Тот, кто живет в постоянном нетерпении, расценивает неторопливость как предательство.

## Что делать?

### ■ Слушать свое тело

Один из способов освободиться от нетерпения – прислушаться к своему телу. Что с ним происходит, насколько оно напряжено? Вы можете усилить это чувство. Для этого постепенно напрягайте все мышцы, включая мышцы лица. Задержите дыхание и затем, вместе с долгим выдохом, позвольте мышцам расслабиться. Так вы снимете физическое напряжение и почувствуете себя лучше.

### ■ Выразить свой гнев

За нетерпением часто скрывается гнев. Бессознательный детский гнев на мать, которая оставила младенца. Но одновременно и на того, по чьей вине мы оказались в неприятной ситуации. Постарайтесь отстраниться от того, что происходит сейчас, не взвешивайте все «за» и «против», вместо этого выразите свой гнев, выпустите его наружу. Если вы застряли в пробке – закройте окна и вслух выскажите все, что думаете по этому поводу. Важно это делать не между прочим – как происходит, когда мы нажимаем кнопку лифта несколько раз, «чтоб быстрее приехал», – а ясно осознавая то, что вы делаете.

### ■ Управлять временем

Нетерпеливые люди часто «забывают», что на дороге возможны пробки, а в билетной кассе может оказаться очередь. Просчитывайте подобные моменты заранее – вносите в свои планы «предсказуемую неопределенность». А еще проведите какое-то время – от часа до недели – без часов на руке и телефона в кармане. Перетерпев неизбежное начальное беспокойство, вы откроете для себя мир, где время не несется скачками, а течет плавно и неторопливо.

# Где начинается извращение?

Сегодня с этим словом мы обращаемся довольно легко, не всегда задаваясь вопросом о том, что значит оно на самом деле. Труднее его применить к своим порой неожиданным желаниям или к фантазиям партнера.

Что в сексе считать вариантами нормы, а что – отклонением, способным разрушить отношения двоих?

«Мы с мужем ужинали у друзей. После кофе собрались уходить, и вдруг хозяева предложили нам остаться... чтобы заняться любовью вчетвером. Нам было ужасно неловко: мы понятия не имели, что они занимаются извращениями!» – возмущенно рассказывает 42-летняя Юлия. Почему это предложение показалось таким шокирующим? Сексолог, доктор психологических наук Сергей Агарков полагает, что об извращениях тут речи нет: «Сексуальное общение между взрослыми людьми по взаимному согласию может быть очень разнообразным. Юлии и ее мужу предложили групповой секс. Когда такой секс не анонимен и основан на дружеских чувствах, это называется свингерством\*. В данном случае произошло недо-

разумение: приглашающие, видимо, были начинающими свингерами. Они либо ошиблись, либо поторопились со своим предложением».

## Рамки приличий

То, что шокирует одних, для других – обычная практика. Впору растеряться: так что же считать нормальным для сексуальных отношений двух взрослых людей? Замешательство во многом возникает из-за того, что наши представления о допустимом стремительно меняются. Презервативы, которые когда-то продавались лишь в некоторых аптеках, сейчас лежат на кассах любого супермаркета. Интимные лубриканты и вагинальные шарики еще недавно можно было найти только в секс-шопах, а теперь они перекочевали в аптеки. Сексолог Наида ■■■







Добаева подчеркивает условность понятия «норма»: «Она меняется в зависимости от времени и места. То, что в одном обществе признано аморальным или рассматривается как проявление болезни, в другом считается допустимым отклонением. То, что, кажется, совсем недавно считалось аморальным, может стать тенденцией, преобладающей в обществе». «Границы постепенно расширяются», — соглашается Сергей Агарков. — Несколько лет назад общепризнанным было представление о том, что человек — существо гетеросексуальное. Сейчас мы считаем, что у человека три возможные сексуальные ориентации: гетеро-, гомо- и бисексуальная. И это все варианты нормы. Просто людей с гетеросексуальной ориентацией больше, чем остальных. Возможно, когда-нибудь садомазохизм также будет считаться вариантом сексуальных предпочтений». Существует и обратная тенденция: то, что считается естественным для большинства, навсегда уходит в прошлое. Например, система семейных установок домостроя (подразумевавшая полное подчинение женщины мужчине, допустимость в отношении нее физических наказаний) была общественной нормой в течение нескольких столетий. Сегодня о домострое напоминает, пожалуй, «подчинение» (submission) — один из разделов БДСМ\*\*. Мы уже не выбираем, получать нам информацию сексуального характера или нет, — пространство вокруг нас насыщено ею. Реклама явно или скрыто эксплуатирует эротические образы. Просматривая новостные порталы, мы неиз-

бежно натываемся на баннеры порносайтов. Мы подвергаемся давлению среды, поощряющей сексуальную активность. Определить, чего мы хотим и что нам нравится, непросто. Но выбор всегда остается за нами. 30-летняя Марина этот выбор сделала спонтанно, хотя при других обстоятельствах, возможно, поступила бы иначе: «Мы были знакомы с Алексеем уже несколько месяцев, когда однажды, уходя от меня утром, он оставил на кровати коробку. Я открыла ее: внутри лежали черные и красные чулки, туфли на высоких шпильках, трусики с разрезами и кожаные мужские стринги. До сих пор вспоминаю об этом с содроганием. От нижнего белья пахло потом — его уже надевали. Я отправила ему эту коробку с курьером без единого слова. Он даже не перезвонил мне». «Алексей таким способом сообщил Марине, что у него есть свои нестандартные потребности, — поясняет Сергей Агарков. —

В данном случае речь идет о фетишизме, культе предметов (для Алексея — предметов одежды), связанных с сексом. То что белье надевали, как раз закономерно, иначе оно не может стать фетишем. Наверно, он ждал, что Марина сделает шаг навстречу, спросит его, и тогда он бы объяснил ей, в чем дело».

### Кого это привлекает?

Сексуальная жизнь — зона наибольшей открытости и, следовательно, нашей уязвимости. Здесь не стоит торопиться с суждением и тем более осуждением. Наида Добаева напоминает, что общего правила для всех нет: «Ведь мы имеем дело с огромным разнообразием свойств и качеств характера. Чтобы разобраться, является ли поведение извращением, сексолог обращает внимание также на состояние психики человека, работу его мозга, историю его первого сексуального опыта, семейной атмосферы, в которой он

## Первооткрыватель мира перверсий

**Может показаться, что представление об извращении существует столько же, сколько сам секс.**

Но на самом деле о сексуальных извращениях мы знаем благодаря барону Крафт-Эбингу. Рассказывает сексолог Сергей Агарков: «Барон Рихард фон Крафт-Эбинг — австрийский психиатр, сексолог, директор Фельдхофского приюта для душевнобольных. Никто до него не осмеливался говорить так открыто о человеческой сексуальности. Ему принадлежат широко используемые сегодня термины «садизм», «мазохизм», «зоофилия». В конце XIX века он впервые описал также и некрофилию, и фетишизм. У общества впервые появилось представление об извращении. Однако не будем забывать, что популярная и сегодня книга Крафт-Эбинга «Половая психопатия»\* имеет подзаголовок «Судебно-медицинский очерк для врачей и юристов». Крафт-Эбинг был судебным психиатром, и к нему на экспертизу попадали тогдашние чикатило — люди с серьезной патологией. С его точки зрения, извращение — это болезнь, отклонение, уродство. С тех пор нравы смягчились: например, гомосексуализм уже никто не считает болезнью».

С. А.

\* Книга доступна в электронном виде в библиотеке Либрукс (<http://lib.rus.ec>).





## В СЕКСЕ НЕДОПУСТИМО ЛЮБОЕ НАСИЛИЕ: ПО ОТНОШЕНИЮ К НАМ САМИМ ИЛИ ЖЕ ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ.

чить реализовывать необычные желания, не вступая в противоречие с культурой и законом».

### Зависит от нас

Границы нормы сегодня расплываются, а значит, расширяется зона нашей личной ответственности. Если раньше мы задавали вопрос «Нормально ли это?», теперь мы спрашиваем себя: «Хочу ли я этого? Будет ли это для меня приятно или же мне навредит?»

Как быть, если мы чувствуем, что наши желания необычны? Стоит ли говорить об этом партнеру? «Мне нравится, когда меня связывают, – признается 44-летняя Рената. – Или когда мой муж слегка шлепает меня перед тем, как заняться со мной любовью. После того как я рассказала ему об этом, мы иногда практикуем такие развлечения».

«Рассказывая о своих желаниях, стоит взвешивать «за» и «против», – считает Наида Добаева. – Постарайтесь понять, готов ли партнер услышать то, что вы ■■■

рос. Извращенным я бы назвала сексуальное поведение, при котором человек заботится только об удовлетворении собственных сексуальных желаний и использует партнера, не обращая внимания на его чувства и душевное состояние». «Кроме того, извращение (перверсия) имеет место в том случае, когда человек может удовлетворять свое сексуальное желание только одним-единственным способом и влечение его направлено на предмет, основное предназначение которого не связано с сексом, – уточняет Сергей Агарков. – Остальные сексуальные практики – это лишь отклонения от привычного, традиционного (девиации)». Есть ли у нас шанс увидеть в начале знакомства, что у предполагаемого партнера какие-то особые предпочтения в сексе? «Нет, – говорит Наида Добаева, – поскольку то, что порицается в обществе, принято поначалу скрывать. Остается только обращать внимание на

косвенные признаки: что радует человека или огорчает; от чего ему становится весело или грустно; чем он любит заниматься, какое у него хобби; бывают ли перепады настроения без видимой на то причины...»

Что делать, столкнувшись с очевидным, по-настоящему извращенным отношением к сексу? Только одно – бежать от такого человека подальше, говорят наши эксперты. Нельзя перевоспитать партнера, переубедить его. Это соблазнительная иллюзия. Сексуальные предпочтения формируются в подростковом возрасте, когда сексуальная энергия так велика, что направлена «во все стороны» и может двинуться в любом направлении. Позднее предпочтения в сексе уже не поддаются изменению. «Вылечить сексуальные извращения, нарушения, искривления сексуальных ориентаций невозможно, – категоричен Сергей Агарков. – Сексолог может нау-

### ОБ ЭТОМ

**Энтони Гидденс**

«Трансформация интимности. Сексуальность, любовь и эротизм в современных обществах»  
Питер, 2004

**Камилла Палья**

«Личины сексуальности»  
У-Фактория, 2006

■ собираетесь ему сообщить. На вашу откровенность он может ответить откровенностью, но может ее и не принять». Сергей Агарков более решителен: «Рассказ о тайных желаниях – это и есть интимное общение. Признаваясь в сокровенном, мы раскрываем свой внутренний мир и чувствуем себя очень уязвимо. Но, когда мы этого не делаем, мы проявляем недоверие к партнеру или даже обманываем его». И опыт Марины это подтверждает: «Если бы Алексей попросил меня переодеться, может быть, это и соблазнило бы меня. Но одежда, которой уже пользовались... Это было слишком грубо, я сама почувствовала себя использованной». Возможно, Марина восприняла этот поступок как оскорбительный, поскольку слишком мало знала своего друга.

### Принцип согласия

Крайне важно, чтобы любые сексуальные желания обсуждались заранее и были добровольными для всех участников. «Каждый из нас решает сам, стоит ему это пробовать или нет, – подчеркивает Наида Добаева. – И это решение зависит от нашей эмоциональной и личностной зрелости, готовности экспериментировать, пробовать, получать чувственное наслаждение. Но необходимо уметь трезво оценить предложение и ясно понимать, что насилие абсолютно недопустимо. Как над другим человеком, так и над самим собой».

Так, в БДСМ действует тройственный принцип: добровольность – безопасность – разумность (о чем, впрочем, полезно помнить

### Сексуальных отношений не существует

**С точки зрения психоаналитика Жака Лакана (Jacques Lacan), мы всегда одиноки в своем сексуальном наслаждении.**

Тот, кто склонен к извращенному сексу, лишь выявляет реальность этого одиночества. В противоположность ему тот, кто страдает неврозом – то есть большинство из нас, – не может обойтись без любви и потому делает вид, будто не догадывается, что физическое наслаждение является одиночным опытом. Он украшает реальность, чтобы с ней можно было жить. Первый обладает этой нездоровой проницательностью и потому остается один, тогда как страдающий неврозом живет иллюзией разделенных с партнером чувств.

А. Г.

и обычным парам). Один из партнеров может пытаться заставить другого принять нечто, манипулируя чувством вины, упрекая в зажатости либо угрожая найти на стороне наслаждение, которого не получает с ним. Другой же партнер может согласиться на это предложение из страха быть осмеянным или покинутым. Однако такие отношения не могут развиваться нормально.

А что, если мы и сами считаем, что в сексе недостаточно раскованны? «Закрепощенность говорит о том, что человек не уверен в своих силах, в своей сексуальной привлекательности, – отвечает Наида Добаева. – И ему в первую очередь необходимо решать проблему заниженной самооценки, но не за счет сексуальных экспериментов. Тогда он сможет себе позволить

многое, принимая ответственность за свой выбор».

Может ли один из партнеров по своему желанию прекратить эксперимент без страха быть отвергнутым? Если да, значит, принцип добровольности был соблюден. 29-летний Александр услышал отказ, который заставил его задуматься: «Мне нравилось снимать моих партнеров во время орального секса. Не для того, чтобы показывать видео другим, а потому что это усиливало мое желание. А потом мы встретились с Женей. Когда в разгар сексуальной сцены я вынул мобильник, она просто напросто выставила меня за дверь среди ночи. На другой день я принес ей цветы, чтобы извиниться. Мы живем вместе уже год. Я выбросил из головы мысль о видео. Но это не мешает нам проявлять изобретательность!»

Порой заниматься сексом с любимым означает и отказаться от какой-то части своих желаний. Такова цена близости – и сексуальной, и человеческой.

АЛЕКСАНДР ГРИГОРЬЕВ

\* «Обменяться не значит обмануть?» – о психологии свингерства читайте на нашем сайте [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) в разделе «Пара».

\*\* БДСМ (BDSM) – психосексуальная субкультура, основанная на обмене властью в ходе ролевых игр в господство и подчинение. Подробнее об этом – на сайте <http://bdsm.org.ru>

[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)

### СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Как обсудить ощущения, вернуть желание, испытать оргазм? Об этом читайте на нашем сайте.





Александр Шишкин – консультант в области права и экономики, владелец и директор издательства Art House Media, автор книг стихов *Corpus animae* (СоюзДизайн, 2003) и «Стихи на заданную тему» (Art House Media, 2009).

# Мужское счастье

**Женщина горюет: «Он меня бросил, а ведь я могла бы сделать его счастливым!» Но на самом деле она и понятия не имеет, что такое мужское счастье.** Я задавал этот вопрос разным женщинам. И по их удивленным лицам понимал: им даже в голову не приходит, что у мужчин может быть какое-то другое счастье, чем у женщин.

Между тем за десять веков существования литературы не создано ни одного произведения о мужском счастье! Значит, скорее всего, предмета не существует. Мужчина ищет смысл существования, а не счастье, его цель – преодоление смертности. (Перед женщиной такой задачи не стоит, потому что для нее это не задача. Она может родить, продлить себя биологически и обычно не видит необходимости в физическом бессмертии.) Мужчина оказывается в экзистенциальной западне и пытается преодолеть этот тупик в деятельности, творчестве или подвиге. Мужчина – векторное существо. Его интересует действие с непредсказуемым результатом, попытка выйти за собственные пределы – возможно, даже путем саморазрушения!

Вы можете мне возразить. Указать на купцов или европейских протестантов с их строгим семейным укладом, семейными ценностями. Но и это

самоотречение, а не стремление к счастью. Неоднократно описано, что умный мужчина (что, впрочем, редкость) не способен укрыться в тихой заводи любви. «Я ее еще люблю, я жизнь за нее готов отдать, но мне с нею скучно» – вот печорин-

иллюзия. А что же остается мужчине, если не счастье? Минуты владения собой и миром, ощущение полноты существования в его сиюминутной временности и тоска из-за невозможности продлить мгновение. «На свете счастья нет, а есть покой

## ОЩУЩЕНИЕ ПОЛНОТЫ СУЩЕСТВОВАНИЯ В МИГ ВЛАДЕНИЯ СОБОЙ И МИРОМ. И ТОСКА ОТ НЕВОЗМОЖНОСТИ ПРОДЛИТЬ ЭТОТ МИГ.

ская формула жертвенной любви. Не правда ли, она сильно отличается от женской?

Все мы наблюдали такую сцену: женщине звонит школьная подруга – и они разговаривают два часа о чем-то своем, несмотря на то что двадцать лет не виделись. Это потому, что женщина генетически запрограммирована на поддержание связей. Это ее функция – поддерживать, сохранять. А мужчина разрушает и создает заново. Женщина бежит от одиночества, а мужчина его утверждает. Для мужчины зазор между должным и сущим непреодолим, но дает возможность развития, а женщина ищет «равновесия»...

Мы никогда не сможем воспроизвести в себе эмоциональный мир другого пола, поэтому счастье двоих –

и воля», – говорит один поэт. «Как будто в буре есть покой», – откликается другой, а ведь оба доподлинно знают, что ни покоя, ни воли нет. И в частном письме женщине по-французски Пушкин пишет, что счастье, возможно, находится в том «может быть», которое произнес Рабле на смертном одре. Это то «может быть», которое уже за пределом физического существования. «Куда ж нам плыть?»

[www.psychologies.ru](http://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.



первый сеанс





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 Инна.

# «Меня раздражают мои подруги»

Инна, 30 лет, маркетолог

## АЛЕКСАНДР БАДХЕН –

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

**Александр Бадхен:** Инна, скажите, пожалуйста, что побудило вас принять предложение журнала?

**Инна:** Мне хотелось бы понять, почему меня стали очень сильно раздражать замужние подруги, у которых есть дети. А еще мои родственники и знакомые, которые постоянно спрашивают меня, почему я не замужем. Все мне сочувствуют, удивляются, а я не знаю, как на это реагировать.

**А. Б.:** Вы говорите о реакции окружающих. А как вы сами к этому относитесь?

**Инна:** Я никак не могу найти ясный ответ на вопрос, почему у меня не сложилась семейная жизнь. Мне, конечно, хочется, чтобы рядом был близкий, любимый человек. Но я не уверена насчет замужества, не знаю, хочу я этого или нет. Не знаю, в каком направлении двигаться, не могу избавиться от чувства неопределенности. Живу в постоянном напряжении.

**А. Б.:** То есть у вас нет четкого представления о том, чего вы хотите? Это других удивляет то, что вы не замужем? Вы слышите их вопросы и чувствуете себя некомфортно.

**Инна:** Да, некомфортно... (После паузы.) Может быть, потому, что я просто не знаю, что значит быть замужем? Можно ли хотеть того, что не знаешь?

**А. Б.:** Инна, а чего вы хотите?

**Инна:** Этот вопрос меня всегда ставит в тупик, он меня просто шокирует. Я не знаю, как на него ответить.

**А. Б.:** А что происходит с вами сейчас, когда этот вопрос задаю я?

**Инна:** Я хочу от него спрятаться. Я, наверное, глупо выгляжу. Я ведь понимаю, что человек должен знать, чего он хочет. И когда вы задаете этот вопрос, я чувствую пустоту и тревогу. Мне хочется укрыться с головой.

**А. Б.:** Ну, укройтесь.

**Инна:** Как-то так. (Прикрывает голову руками.)

**А. Б.:** Что вы чувствуете сейчас?

**Инна:** Напряжение сильное... Хочется сжаться, чтобы мыслей вообще никаких не стало.

**А. Б.:** И что будет, если представить, что это получилось?

**Инна:** Кажется, я почувствую себя спокойно, смогу расслабиться.

**А. Б.:** А что происходит с вами в данный момент?

**Инна:** Мне тревожно. Я постоянно контролирую себя: то ли я говорю? И как правильно?

**А. Б.:** Даже сейчас, когда мы с вами вдвоем, внутри вас живет ■■■

критик, который оценивает каждое ваше слово.

**Инна:** Да, это так. Но ведь я что-то должна сказать, сделать, как-то продвинуться в терапии, идти в каком-то направлении. И я думаю: иду ли я в этом направлении? Справляюсь ли с этой задачей?

**А. Б.:** Давайте сегодня создадим для вас возможность встретиться с собой. Вы говорите о подругах, о том, что у них есть мужья, дети, и сравниваете себя с ними. Получается, что вы не живете своей жизнью, но и их жизнью тоже не живете. Я хочу вам предложить посвятить сегодня время тому, чтобы обнаружить себя: где вы? Не где ваши подруги, которые знают, как им жить, а где вы. Как вам это предложение?

**Инна:** Мне почему-то немного страшно. Вдруг я окажусь в таком месте... не очень приятном по сравнению с тем, где находятся остальные.

**А. Б.:** Вы замечаете, что опять начинаете сравнивать?

**Инна:** Да. Мне, похоже, постоянно нужно видеть какой-то ориентир: мне действительно важно знать, что делают другие, а что (по сравнению с ними) делаю я.

**А. Б.:** Что может помочь вам ориентироваться на себя и отпустить других жить их жизнью, строить их планы?

**Инна (долго молчит):** Не знаю. Как-то своим путем идти страшновато. Он может оказаться совершенно отдельным, в другом направлении, что ли. Все дружной толпой пошли направо, а я – налево.

**А. Б.:** Вы можете описать свой путь, рассказать о нем?

**Инна:** Мороз, лес... Я иду, здесь сильный ветер... И очень одиноко. Никого больше нет, все ушли в другую сторону.

**А. Б.:** А куда идете вы?

**Инна:** В лес, здесь дует ветер, холодно... Я не знаю, правильно ли, что я вообще туда иду. И кого я там встречу и встречу ли кого-нибудь.

**А. Б.:** Дайте себе время на этот путь. Позвольте себе пофантазировать.

**Инна:** Очень страшно и непонятно, сколько времени он займет. Может быть, слишком много времени.

**А. Б.:** Что происходит сейчас с вами? У вас на глазах слезы.

**Инна:** Грустно. *(Плачет.)* Тяжело расстаться с людьми, сказать: «Ну я тогда пошла в другом направлении».

**А. Б.:** Получается, одна из сложностей движения в своем направлении в том, что, может быть, придется...

**Инна:** ...расстаться.

**А. Б.:** Да, расстаться с теми, кого вы знаете и любите.

**Инна (тихо):** Да. И к чему придется, непонятно. Или, может быть, будет остановка, и тебе там тоже не понравится, и придется идти дальше.

**А. Б.:** То есть на этом пути ничего не гарантировано?

**Инна:** Да. *(Плачет.)*

**А. Б.:** Вы сейчас продолжаете видеть эту свою дорогу?

**Инна:** Да, мне кажется, она темная, вечер, наверное. Я иду, сопротивляясь ветру. Я словно преодолеваю какое-то препятствие. Это не просто веселая прогулка. Это самостоятельный путь.

«Я ИДУ ПО ДОРОГЕ,  
СОПРОТИВЛЯЯСЬ  
ВЕТРУ. Я СЛОВНО  
ПРЕОДОЛЕВАЮ  
КАКОЕ-ТО  
ПРЕПЯТСТВИЕ.  
Я ИДУ ВПЕРЕД,  
ВСПОМИНАЯ ТЕХ,  
КОГО ОСТАВИЛА».

И я иду вперед, вспоминая тех, кого оставила.

**А. Б.:** Идете, вспоминая хорошее, что было, что осталось в прошлом... А если вы сейчас всмотритесь в то, что вас окружает, что вы увидите?

**Инна:** Впереди сейчас что-то светлеет, может быть, там город. Пурга заканчивается, лес и ветер, и что-то там встает на горизонте. *(Задумывается.)* Да, это город.

**А. Б.:** Как он выглядит?

**Инна:** Он необычный, как будто даже сказочный. И светлый, солнечный. Но не такой, как города, которые я прежде видела. Там дома не прямоугольные, а какие-то футуристические. Но людей там пока не вижу. Странное это место, необычное. Совершенно другое.

**А. Б.:** Совершенно другое... Как вы сейчас себя чувствуете?

**Инна:** Мне все еще немного страшно, но мне здесь нравится. Дома золотисто-желтые, они сверкают. Но все равно тревожно, непонятно, чего ждать от этого города.

**А. Б.:** Вы говорите, что не знаете, чего ждать от этого города, но мне кажется, вы стали быстрее го-





говорить и в голосе появилась уверенность.

**Инна:** Возможно, потому, что место это доброжелательное. И я рада, что дошла сюда. Значит, не зря путь через лес пройден.

**А. Б.:** Путь пройден не зря...

**Инна:** Да, и мне интересно, я чувствую какое-то воодушевление.

**А. Б.:** Чего бы вам сейчас хотелось?  
**Инна:** Вот в этом городе?

**А. Б.:** Сейчас, в данный момент. В этом городе в данный момент.

**Инна:** Не знаю, или в городе, или здесь... (удивленно) с кем-то обняться.

**А. Б.:** Обняться с кем-то. А там есть с кем обняться?

**Инна:** Я пока никого не вижу.

**А. Б.:** А вы знаете, на что я сейчас обратил внимание? Когда вы пришли в свой фантастический город и вам захотелось с кем-то обняться, мне показалось, что в этот момент вас переполняло какое-то чувство. И вы захотели его с кем-то разделить.

**Инна:** Это радость и тепло. Мне приятно, что я смогла дойти! Мне хочется убедиться, что мне тут рады и все тревоги позади. Это

очень приятная мечта – дойти, с кем-то обняться. И мне кажется, что эти чувства мало от жизни отличаются.

**А. Б.:** Я с вами согласен, эти переживания мало отличаются от жизненных ситуаций. Но отличаются от тех, о которых вы говорили раньше. Вас беспокоило, что подруги устраивают свою личную жизнь, а вы этого не делаете. Разница состоит вот в чем: сейчас вам захотелось с кем-то обняться не потому, что этого хотели ваши подруги, а потому, что вы сами почувствовали потребность в этом. Вам захотелось разделить с кем-то свои чувства. И вы можете дать себе возможность жить своей жизнью, встречаться со своим неизвестным в жизни. Я хочу вас спросить: что вы узнали из этого короткого воображаемого путешествия?

**Инна:** Что одной идти не так уж и страшно. Оно, конечно, немного непривычно, но не страшно.

**А. Б.:** Когда вы говорите «оно», что вы имеете в виду применительно к своей жизни?

**Инна:** Наверное, выбирать что-то свое. Попробовать что-то новое.

Мне это делать некомфортно, но не страшно.

**А. Б.:** Через какое-то время наша встреча закончится. Как вы думаете, что бы произошло, если, выйдя из этой комнаты, вы бы позволили себе войти в вашу собственную жизнь, в которой не будете сравнивать ее с жизнью подруг? Как вам кажется, с какими трудностями вы можете встретиться?

**Инна:** Может быть, с одиночеством. Потому что другие люди могут не понять меня. И я не знаю, у кого искать поддержку.

**А. Б.:** А что могло бы вас поддерживать на этом самостоятельном пути?

**Инна:** Мне кажется, человек, который тоже идет своим путем.

**А. Б.:** То есть вы хотели бы встретить человека?

**Инна:** Да, который прошел такой же путь.

**А. Б.:** Правильно ли я понимаю, что вы хотели бы встретить такого человека не потому, что подруги этого хотят, а потому, что это ваше желание?

**Инна:** Да. (Плачет.)

**А. Б. (после паузы):** Что вы сейчас чувствуете?

**Инна:** Мне кажется, радость ожидания, что я встречу человека, который не будет учить меня, что надо делать, а того, кто прошел такой же путь, как и я. И я увижу, что такие люди есть.

**А. Б.:** Во всяком случае, вы есть, правда? Мне кажется, что вы сейчас позволили себе быть такой, какая вы есть. И не сравнивать себя с другими, не пытаться с их точки зрения определить, где вы находитесь, а разрешили себе быть самой собой. Со своим ■■■

■ путем, со своими мечтами. И это очень смелый шаг – идти самой.

**Инна:** Да, это так. Но так много свободы, и я как бы отделяюсь от других людей...

**А. Б.:** Что может вам помочь поддерживать свою свободу и свою самостоятельность?

**Инна:** Может быть, мне стоит больше думать о том, чего я хочу, и о том, что мои желания – лучше для меня. Мне хочется жить по-своему.

**А. Б.:** Хочется жить по-своему? Это звучит! Меня тронул ваш образ, город с необычными контурами. И эта особенность, уникальность и неповторимость того, чего вы хотите, мне кажется, очень отличается от того, как живут ваши подруги.

**Инна:** Пожалуй, это так. (*Смеется.*)

**А. Б.:** Иногда нас смущают стремления, отличные от желаний, образа жизни других людей...

**Инна:** А я, кажется, чувствую вину за то, что выбрала для себя лучшую жизнь, что хочу большего.

**А. Б.:** Я правильно понимаю, что вы на самом деле уже выбрали для себя лучшую жизнь где-то глубоко внутри?

**Инна:** Да, наверное. Мне понравился этот город. Да.

**А. Б.:** Это образ, но он наполнен для вас каким-то смыслом. Когда вы к нему обращаетесь, у вас глаза увлажняются. В этом образе есть для вас что-то очень ценное. Это – ваш образ.

**Инна:** Да, это мое. Я только хотела сказать это слово – «мое».

**А. Б.:** Я хочу у вас спросить: как вы сможете реализовать тот опыт,

с которым встретились сегодня здесь?

**Инна:** Мне кажется, что я буду больше к себе прислушиваться, обращаться к себе, как будто этот город – внутри. Он не где-то далеко, он здесь, и не надо к нему опять идти через лес. В каком-то смысле это путешествие к себе. Я предполагала, конечно, что дело не в других, но оказалось, что люди намного дальше от меня, чем я думала. Тут вопрос больше о себе, чем о других.

**А. Б.:** И опять обратимся к образу, который у вас возник: если я встречу со своим внутренним городом, тогда мне захочется кого-то обнять. Не потому, что кто-то так делает, а потому, что так вам захочется.

**Инна:** Да, здорово получается.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА РАТНЕР

## Через месяц

**Инна:** Мои злость и раздражение на подруг, у которых есть мужья и дети, исчезли сразу после сеанса: я вдруг поняла, что это было следствием моей попытки строить свою жизнь с оглядкой на других людей. Еще меня поразило, что чувства, которые у меня появились во время встречи с психотерапевтом, были такими сильными. Но при этом я впервые почувствовала, что могу принимать решения, опираясь на собственные ощущения, какими бы сильными они ни были, а не на мнения окружающих. Оказалось, что если на себя обращать внимание, прислушиваться к себе – от этого проще жить. И вот парадокс – раньше у меня были сомнения: как это можно довериться психологу, рассказать ему о себе? Но во время встречи я была рядом с другим человеком и не стеснялась при этом быть собой.

**Александр Бадхен:** «Понять, в каком направлении мне двигаться» – с этими словами Инна пришла на нашу встречу. Ее волновал вопрос: как жить своей жизнью, как делать выбор, не оглядываясь на других. Ей было необходимо встретиться с собой – подлинной, неповторимой. Ведь только в этом случае можно понять, куда двигаться, каким станет твой следующий шаг. Путешествие, в которое отправилась Инна, – это путь к себе. И, как в любом настоящем путешествии, в нем присутствуют риск, неизвестность и преодоление трудностей. Путь к себе – путь долгий. Наша первая встреча может стать важным опытом бытия в отношениях с собой и с принимающим другим человеком.

[psychologies@hfm.ru](mailto: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.





## ТЕСТ № 3

Подготовили психологи Екатерина Орел, Евгений Осин.

### Ваш портрет глазами Psychologies

**П**еред вами – третья часть теста, который мы подготовили для вас, наших друзей и читателей, к пятилетию Psychologies\*. Ответив на эти 24 вопроса, вы сможете оценить степень своей стойкости перед лицом жизненных испытаний и понять, как усовершенствовать вашу стратегию борьбы со стрессом. Весь тест состоит из пяти частей – продолжение вы найдете в следующем номере. 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

\* Тесты № 1 и № 2 см. в Psychologies, 2010, № 52 и 53.

# Насколько вы стойкий человек?

Всем нам приходится время от времени сталкиваться с трудностями или попадать в непростые ситуации, которые вызывают стресс. Но при этом каждый из нас реагирует на него по-своему.

**П**ереживание стресса – это целый комплекс психологических и соматических реакций, каждая из которых работает на то, чтобы справиться со сложностью. Сюда входят и понимание всех нюансов ситуации, и разнообразные эмоции, которые мы испытываем, и поступки, которые мы совершаем, чтобы справиться с обстоятельствами. При этом стресс вовсе не обязательно связан лишь с негативными переживаниями.





Иногда реакция на стресс мобилизует нас, вызывает прилив энергии, заставляет двигаться, действовать. Чтобы определить способность человека выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю гармонию и не снижая способности успешно действовать, американский психолог Сальваторе Мадди (Salvatore Maddi) ввел понятие «жизнестойкость»\*. Это система убеждений о себе, мире, отноше-

ниях с ним, которые позволяют нам выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Именно от уровня нашей жизнестойкости зависит то, как сказывается на нас стресс и к каким последствиям – негативным или позитивным – он может привести.

КАК ИМЕННО  
СКАЗЫВАЕТСЯ НА НАС  
СТРЕСС И К КАКИМ  
ПОСЛЕДСТВИЯМ  
ОН МОЖЕТ ПРИВЕСТИ,  
ЗАВИСИТ ОТ НАШЕЙ  
ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ.



■ К сожалению, универсально, на все случаи жизни, рецепта борьбы с трудностями не существует. Каждый раз, сталкиваясь со стрессом, мы вынуждены искать новую тактику. У кого-то это получается более успешно, у кого-то – менее. Наш индивидуальный уровень жизнестойкости определяет, насколько адекватно и точно мы способны понять и оценить ситуацию, быстро отреагировать на нее. А чтобы оптимальным образом ее использовать, нужно хорошо знать себя, свои возможности и ограничения. Например, тревожному человеку важно чувствовать, что все у него под контролем, поэтому в ситуации ограниченного времени он теряется и впадает в панику. Тогда его стратегией преодоления трудностей будет жесткий контроль времени. Наоборот, человека, который быстро и (возможно, чересчур) легко переключается с одной задачи на другую, цейтнот мобилизует и заставляет работать более продуктивно. Этот тест поможет вам оценить свой уровень жизнестойкости и позволит определить, какие способы борьбы со стрессом подходят именно вам.

\* Подробнее см.: Д. Леонтьев, Е. Рассказова «Тест жизнестойкости». Смысл, 2006.

Оцените по шкале от 0 до 3 баллов, насколько следующие утверждения соответствуют вашим представлениям о себе.



0	1	2	3
Нет	Скорее нет, чем да	Скорее да, чем нет	Да

	Утверждения	0	1	2	3
1	Я часто не уверен в собственных решениях				
2	Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела				
3	Я постоянно занят, и мне это нравится				
4	Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным				
5	Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым				
6	Иногда меня пугают мысли о будущем				
7	Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал				
8	Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль				
9	Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете				
10	Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми				
11	Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересного				





## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

менее  
34 баллов

## Низкий уровень жизнестойкости

К сожалению, ваши результаты говорят о низком уровне жизнестойкости. Скорее всего, даже небольшой, по меркам окружающих, стресс способен надолго выбить вас из колеи. Вы, вероятно, начинаете волноваться и переживать за долго до наступления стрессовой ситуации, лишь предполагая, что она может наступить. Эти волнения съедают ваши жизненные силы, сказываются на настроении и самочувствии. Дополнительным источником стресса может быть и то, что окружающие часто не понимают причин ваших волнений, для них они могут казаться слишком несущественными. А значит, вы часто оказываетесь со стрессом один на один.

Как ни парадоксально, именно в вашей реакции на стресс заложены предпосылки эффективной борьбы с ним. Начиная беспокоиться заранее, вы оцениваете вероятность наступления стрессовой ситуации, а значит, можете предпринять шаги, чтобы ее предотвратить. Вам предстоит сделать серьезный проект и вы не можете думать ни о чем, кроме последствий возможной неудачи? Используйте свое волнение как преимущество: продумайте каждую мелочь, которая может повлиять на ваш успех. Не сосредотачивайтесь на отрицательных эмоциях, подумайте, что вы можете сделать, чтобы избежать неудачи. Ваша способность просчитывать события на несколько ходов вперед — вот основа вашей индивидуальной стратегии борьбы со стрессом. ■■■

	Утверждения	0	1	2	3
12	Мне всегда есть чем заняться				
13	Я часто сожалею о том, что уже сделано				
14	Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществить, или то, в чем я не уверен				
15	Мне кажется, жизнь проходит мимо меня				
16	Мои мечты редко сбываются				
17	Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны				
18	Мне не хватает упорства закончить начатое				
19	Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной				
20	Как правило, я работаю с удовольствием				
21	Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей				
22	Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются				
23	Друзья уважают меня за упорство и непреклонность				
24	Я охотно берусь воплощать новые идеи				

Подсчитайте общую сумму набранных вами баллов. ИТОГО: .....





от 35 до 59 баллов

## Средний уровень жизнестойкости

Вы показали уровень жизнестойкости такой же, как у большинства людей. Вы успешно справляетесь со многими трудностями, но серьезные неприятности способны надолго лишить вас покоя. Когда в вашей жизни все более или менее гладко, вашего уровня жизнестойкости вполне достаточно для того, чтобы успешно преодолевать трудности без ущерба для вашего психического и соматического здоровья. Однако когда на горизонте гущаются тучи, вам может понадобиться дополнительная поддержка.

Вопросов этого теста недостаточно, чтобы сказать, какова ваша индивидуальная реакция на стресс. Проанализируйте самостоятельно, как вы ведете себя в трудных ситуациях. Впадаете в ступор? Или, наоборот, начинаете суетиться, усугубляя и без того непростое положение? Поняв это, вы сможете обратить свою реакцию на пользу делу, взять себя в руки и начать действовать так, как от вас требуют обстоятельства, максимально четко и эффективно. Главное – в следующий раз, когда вы попадете в непростую ситуацию, не забудьте сказать себе: «Так я уже делал, и это не помогло. А что, если попробовать по-другому?»

более 60 баллов

## Высокий уровень жизнестойкости

Вы человек сильный, волевой и гибкий и, скорее всего, обладаете редкой способностью сохранять голову на плечах в любой ситуации и преодолевать трудности с минимальным ущербом для себя. Но и ваши ресурсы безграничны. Часто люди такого склада, зная о том, что способны вынести многое, берут на себя непосильную ношу и ломаются под ее тяжестью. Не забывайте о том, что вам необходимо восстанавливать свои силы, либо отвлекаясь на любимое хобби (или работу – вам решать!), либо находя поддержку в близких людях. После такой передышки вы опять сможете свернуть горы.





ТЕСТ № 3



Насколько вы **стойкий человек?**

**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!



#### ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

- **Подростки выпивают не назло взрослым**, они отстаивают свою принадлежность к группе.
- **Они хотят выглядеть самостоятельнее**, проверяют границы собственных возможностей.
- **Как сложатся отношения ребенка с алкоголем**, во многом зависит от позиции и первой реакции родителей.

# Есть ли смысл запрещать им алкоголь

Вы заметили, что он ведет себя не так, как обычно. Вам показалось, что от него пахнет спиртным. Или даже он пришел домой настолько нетрезвым, что ошибиться невозможно...

**Почему это произошло и как правильно реагировать?**

«**Я** всегда пью пиво с друзьями, когда мы идем в кино или просто тусуемся. А что здесь такого?» – с вызовом говорит 15-летний Денис, с которым мы познакомились рядом с торговым центром в Сокольниках. «Без банки коктейля или пива здесь делать нечего», – добавляет его подруга Соня 14 лет. К нашему разговору присоединяется Данила, ему почти 15: «Пьем, чтобы поднять настроение, расслабиться... Ничего страшного в этом нет, мы же не алкоголики какие-то...» Купить

спиртное в магазине, и тем более в ларьке за углом, не составляет труда, хотя законы запрещают продавать спиртное несовершеннолетним, тем более рядом со школой\*. В реальности все выглядит иначе: за школьную перемену дети легко успевают сбежать за пивом или чем-нибудь покрепче. Родителей очень пугают эксперименты детей с алкоголем. Мы не только беспокоимся за их здоровье, понимая, к чему может привести злоупотребление спиртным. Иногда мы просто не знаем, как подступиться к теме алкоголя,

стоит ли прибегать к крайним мерам и что делать, если ребенок вернулся домой явно навеселе.

#### Зачем они это делают

Две трети российских подростков в возрасте от 13 до 16 лет употребляют алкогольные напитки регулярно, но многие знакомы с вином и пивом уже с десяти лет\*\*. Детям в этом возрасте часто кажется, что взрослые недостаточно их любят, мало уделяют им внимания, возникает ощущение внутренней пустоты и одиночества, которое они заглушают ■■









**Андрей Макаревич,**  
рок-музыкант

## «Это происходит с каждым из нас»

Попытка самоутвердиться, почувствовать себя независимым, самостоятельным. Быть как старшие. Рано или поздно это неизбежно происходит с любым подростком. Этот интерес быстро удовлетворяется, и желание «напиться» довольно скоро проходит или окультурируется. Когда ребенок начинает экспериментировать с чем бы то ни было, его родители об этом могут и не знать. Я по себе сужу: прекрасно помню и первый стакан водки, и первую пачку сигарет «Новость», купленную в ларьке у гостиницы «Метрополь», и тяжелый трехчасовой сон на узком подоконнике рядом с мусоропроводом после употребления портвейна – только после этого я смог, не шатаясь, войти в квартиру и проскользнуть к себе в комнату... Конечно, родители так никогда и не узнали про эти истории (включая и выпивание на троих с рыбаками – друзьями отца). Хотя мой опыт по части выпивки крайне небогат, подростковые эксперименты благополучно переросли в культурную традицию: я люблю выпить, но не люблю и не могу напиваться. А с сыном мне, считайте, повезло. Он не пьет вообще. Ему это просто неинтересно.

■ с помощью алкоголя. «Подростков радует легкость и свобода, которая приходит с опьянением, – объясняет психотерапевт Александр Шадура. – Ведь алкоголь – сильное расслабляющее средство. Он помогает снять эмоциональное напряжение, избавиться от застенчивости, комплексов, барьеров в общении».

Кроме того, алкоголь и сигареты – единственно доступные и потому особенно привлекательные атрибуты мира взрослых. Подросткам кажется, что алкоголь делает их старше, поэтому они бравируют выпитыми рюмками и стаканами. Приобщаясь таким образом к взрослой жизни, они заставляют родителей признать, что уже перестали быть детьми. «На самом деле далеко не всем подросткам нравится вкус алкоголя, у многих он вызывает отвращение, – говорит Александр Шадура. – Но даже если дело заканчивается отравлением, алкоголь занимает настолько важное место в их представлениях о взрослении, что остановиться и отказаться пить в следующий раз им очень сложно». Не помогают и разговоры о вреде спиртного: в 14 лет здоровье кажется бесконечным. Подростки просто нам не верят, не принимают наши аргументы всерьез, так что любые слова взрослых встречают отпор: «Почему вам можно, а мне нельзя?» Другой важный фактор – «коллективизм». Подростку нужно общество равных, где его воспринимают как личность. Последние школьные годы – единственный период в нашей жизни, когда чувство принадлежности к группе, общие стандарты поведения, мне-

ние сверстников не просто важны, но служат необходимым условием развития личности. Именно поэтому, раз попробовав алкоголь, подростки боятся показаться несостоятельными в глазах приятелей и уже не могут остановиться. Они пьют очень много и все подряд, смешивают разные по крепости напитки, отчего опьянение во много раз усиливается. В эксперименте на автотренажере, который проводила группа психологов под руководством профессора университета Темпла (США) Лоренса Стейнберга (Laurence Steinberg), игрокам предложили выбор: остановиться на желтый сигнал светофора или рискнуть проехать. Играя в одиночку, и взрослые, и подростки выбирали безопасный вариант. В групповой игре подростки рисковали вдвое чаще, а поведение взрослых не менялось. «Присутствие сверстников так сильно воздействует на эмоции, что дети поступают безрассудно, а желание получить признание столь велико, что мешает адекватно оценивать опасность», – поясняет Лоренс Стейнберг.

## Первая реакция

«У нас два сына, старший учится в институте, младший – в 10-м классе, – рассказывает 46-летняя Марина. – Мы с мужем давно решили, что будем более-менее лояльны в отношении алкоголя: хочешь пробовать – пробуй. Дома они иногда могли выпить с нами стакан пива, несколько раз старший просил купить бутылку вина, когда шел на день рождения к знакомым мальчикам. Конечно, водку мы им не предлагали, ■■

■ да у них никогда не было желания попробовать что-то крепкое. В результате старший сын вообще не пьет, к тому же он всегда за рулем, а вот младший однажды преподнес нам сюрприз... Зрелище, надо сказать, было не слишком приятное. Но мы как-то спокойно к этому отнеслись, не ругали его, просто уложили спать... Правда, он сам так испугался, что надолго, я думаю, запомнил этот опыт».

Каждый десятый взрослый вообще не знает, употреблял ли когда-нибудь спиртное его ребенок\*\*\*. Только 17% задумывались о том, что они станут делать, если у их ребенка начнутся проблемы с алкоголем, однако 80% родителей будут действовать, если такие проблемы возникнут. Некоторые из нас заранее определяют границы, объясняют, как избежать неприятностей: «Я, конечно, понимаю, что вы выпили пива в парке. Но не советую мешать его с вином или еще с чем-нибудь – головная боль и тошнота обеспечены»; «Лучше приходите праздновать окончание четверти к нам домой – во дворе школы есть шанс повстречаться с участковым»; «Когда пойдете в поход, не забудьте запастись бутербродами. На воздухе вы проголодаетесь, и будет обидно, если выяснится, что про вино вы подумали, а про закуску – нет».

Но если все-таки ваш ребенок явно выпил лишнего и в таком виде первый раз показался вам на глаза, не пугайтесь. «Он решился предъявить вам свое состояние – значит, он вам доверяет и рассчитывает на ваше понимание и помощь», – утверждает психотера-



Артеми Троцкий, музыкальный критик

### «У меня были все шансы стать алкоголиком»

Если у родителей есть определенная тактика поведения с детьми, она выручит в любой ситуации – будь то водка, наркотики, что угодно. Думаю, мне нечего опасаться алкогольных историй, потому что у моих детей нет тяжелой наследственности, а это решающий фактор. Ну а если кто-то из них все-таки придет домой выпивши, я спокойно спрошу, понравилось ли ему, что он пил, где и с кем. Когда мне было девять лет, родители часто уходили по вечерам из дома – в кино, театр, рестораны. И я оставался один. Жили мы тогда в Чехословакии. В домашнем баре стояло много всяких занятных бутылочек: виски, вермут, крепленые вина, коньяки. Я обнаружил этот бар и одинокими вечерами устраивал себе мелкое детское пьянство. Наливал себе виски или вермут. По полстопочки, больше я просто выпить не мог. Слушал музыку и смаковал. Казалось бы, я имел все шансы стать алкоголиком. Но это не имело для меня вообще никаких последствий. Может быть, родители замечали, что количество напитков уменьшается, но внимания на это не обращали, потому что бутылки в баре подолгу стояли открытыми.

Думаю, что в педагогических целях можно и самому однажды предложить ребенку алкоголь. Так сделал мой отец, когда мне было одиннадцать лет. Мы с ним были в турпоходе. Был жаркий летний день. Мы забрались на вершину горы, а там как раз стоял живописный ресторанчик. И мы, потные, разгоряченные, сели поесть. И вдруг отец предложил мне пиво. Я сказал: «Давай!» Выпил целую большую кружку. Мы вкусно поели, отдохнули и продолжили поход».

певт Марина Бебчук. Многие из нас в критической ситуации теряют голову и обрушиваются на подростка с упреками. К этому нас толкают страх, гнев, жалость, тягостный семейный опыт, груз родительской ответственности и ощущение собственного бессилия. «Действительно, первая реакция родителей – кричать («Как ты посмел!»), начать читать нотации или даже объявить бойкот, – говорит Марина Бебчук. – Другая крайность – причитания («Как же тебе плохо»), суэта вокруг ребенка («Давай попей, поешь, чтобы стало легче»), ирония, шутки, попыт-

ки подбодрить». И та и другая реакция опасна. В первом случае мы усиливаем стыд и вину ребенка, который и так чувствует, что поступил плохо. А во втором, наоборот, показываем подростку, что его поведение для нас приемлемо, ничего особенного не произошло – пустяки, дело житейское. «Попробуйте воздержаться от любых комментариев, действуйте собранно, спокойно, по-взрослому, – советует Марина Бебчук. – Предложите принять душ, откройте окно, уложите в постель. Если ваш ребенок выпил лишнего с друзьями в 14 лет, это еще не



## Мозгу подростка **нужно созреть**

**Структуры, ответственные за контроль поведения и принятие решений, в 13–16 лет еще не сформированы, объясняет эксперт по психологии подростков Лоренс Стейнберг.**

значит, что он стал пить. Просто у него наступил возраст освоения новых ролей и новых отношений.

### **Последовательность и доверие**

Если подросток пришел домой пьяным, с ним необходимо поговорить, причем родителям лучше сделать это вместе, предварительно согласовав свои действия. «Разговор стоит начинать не в тот же день, но сразу после того, как ребенок протрезвеет, – советует Александр Шадура. – Содержательно говорить с выпившим ребенком бессмысленно: даже самые доброжелательные и разумные слова вряд ли будут услышаны. Но и откладывать надолго этот разговор не стоит. Когда мы тянем время, не решаясь заговорить о случившемся или не зная, как себя вести после этого, есть риск, что наша реакция прорвется совсем по другому поводу – из-за пустяка вроде порванной куртки, например».

Начните с главного – с того, что вы почувствовали, когда увидели сына или дочь: выскажите свой страх, огорчение, удивление, возмущение («Когда я вчера увидела тебя в дверях, мне стало страшно, потому что первый раз в жизни я почувствовала к тебе отвращение»). При этом избегайте осуждающих слов и оценок («Ты меня разочаровала»), говорите только о себе. Затем можно расспросить о том, что произошло накануне: «Что и сколько вы пили?»; «Кто еще был с тобой вчера, как они себя чувствуют?»; «Понравился ли тебе вкус того, что вы пили?»; «Как получилось, что ты не смог(ла)

До 24 лет зоны мозга, блокирующие импульсивные и рискованные поступки и позволяющие принимать ответственные решения, еще не сформированы до конца. «Зато отделы мозга, толкающие на поиск приключений, в период полового созревания включены на полную мощность. Так что дети не виноваты в своем неадекватном поведении, их стремление к неоправданному риску имеет биологические корни, – уверен Лоренс Стейнберг. – Существует временной разрыв между подростковым возрастом, когда обстоятельства побуждают рисковать, и моментом включения механизма, позволяющего подумать, прежде чем действовать. Подростка можно сравнить

с автомобилем, мотор которого включен на полную мощность, а за рулем вместо опытного водителя – зеленый новичок»\*. Родителям полезно усвоить, что поведение их ребенка – это не просто смесь глупости и упрямства, а возрастная особенность, с которой приходится считаться. Например, чтобы убедить тинейджера отказаться от спиртного, психологи предлагают акцентировать его внимание на чем-либо близком и реально ощутимом – скорее на угрозе немедленного изгнания из футбольной секции, чем на перспективе кончить жизнь под забором. **АЛЕКСАНДРА ШЕЙМОВИЧ**

\* L. Steinberg «Adolescence». McGraw-Hill, 2008.



остановиться вовремя?» Если ребенок не хочет отвечать на ваши вопросы, не настаивайте, если отвечает – реагируйте. «Например, скажите, что все, что произошло, – это в любом случае опыт. Но нам кажется, что в 13 лет начинать пить рано: организм еще не приспособлен к такой нагрузке», – советует Марина Бибчук. «В то ■■

### **ЕСТЬ ВОПРОС?**

**Институт гармоничного развития и адаптации (ИГРА),**  
т. (495) 650 5291,  
[www.igra-msk.ru](http://www.igra-msk.ru)

**Институт интегративной семейной терапии,**  
т. (495) 772 0021,  
[www.familyland.ru](http://www.familyland.ru)

■ же время говорить с подростками исключительно о вреде спиртного, рассказывать ужасы, внушая отвращение и страх, неэффективно, — полагает Александр Шадура. — Алкоголь — это часть нашей культуры, и дети отлично видят не только страдания, которые пьющий человек причиняет себе или окружающим. Они знают (по своему опыту и от других), что алкоголь приносит удовольствие: улучшает настроение, вызывает необычные ощущения, придает смелости, облегчает общение».

Особенно трудно выбрать линию поведения, если в семье кто-то злоупотребляет спиртным. «В этой ситуации непросто найти аргументы, которые будут услышаны, к тому же родители, которые любят выпить, зачастую не чувствуют себя вправе ограничивать ребенка, — говорит психотерапевт Александр Шадура. — Но все-таки есть несколько правил. Не допускайте, чтобы подросток пил вместе со взрослым. Избегайте нравоучительных фраз типа «Не бери пример с отца!» — они лишь осложняют общение. Объясните, как распознать некачественный алкоголь, учите оценивать вкус вина, объясните, как действуют на организм разные напитки».

Иногда может показаться, что самое верное решение — строгий запрет. «Этот прием никогда не срабатывает и, скорее всего, подтолкнет подростка к новым экспериментам, которые он будет скрывать гораздо тщательнее, — предупреждает Александр Шадура. — А вот разобраться в том, как и почему случилось, что ребенок напился, и собирается ли он по-

вторить этот опыт, нужно обязательно». Впрочем, если в семье хорошие отношения, запрет может подействовать: боязнь потерять доверие и любовь родителей, возможно, заставит его задуматься над своим поведением. Если же подростку нечего терять, потому что его родители никогда не были ему близки, запрет только укрепит стену взаимного непонимания.

Парадоксально, но, возможно, именно в этот момент стоит задуматься о том, что наши отношения с ребенком нуждаются в коррективах по той простой причине, что он вырос. «Но что бы ни происходило в жизни вашего ребенка, важно сохранить основу ваших отношений — взаимное уважение, доверие или хотя бы минимальный контакт, — говорит Марина Бебчук. — Только в этом случае подросток будет вас слышать даже в период самых безрассудных поступков и самой отчаянной бравады».

ЕЛИЗАВЕТА ЗАМЫСЛОВА,  
КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА, ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

\* «Об ограничении розничной продажи и потребления (распития) пива и напитков, изготавливаемых на его основе» (февраль, 2005) и «О государственном регулировании производства и оборота этилового спирта, алкогольной и спиртосодержащей продукции» (июль, 1995).

\*\* По данным организаторов антиалкогольной кампании «Общее дело» ([www.1tv.ru/obsheedelo](http://www.1tv.ru/obsheedelo)).

\*\*\* По результатам опроса 4000 родителей и подростков Великобритании, февраль 2010 года ([www.dcsf.gov.uk](http://www.dcsf.gov.uk)).

[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)

РОДИТЕЛИ

О других аспектах  
взаимоотношений с детьми  
читайте на нашем сайте.



Татьяна Устинова, писатель

## «Важно иметь чувство внутренней независимости»

«Я хорошо помню истории, которыми делились мои одноклассники: мол, вчера напились, уделали всю папину машину, потом ее отмывали... У нас в поселке Кратово было так принято — пить портвейн в папиной «Волге». Я не только не участвовала в этих гулянках, даже рассказы о них вызывали у меня невыносимую брезгливость: это же нужно забыть или скрывать, потому что это — позор. Именно так в моей семье относились не к алкоголю, а к состоянию, которое наступает после его неумеренного употребления. Не то чтобы в семье был сухой закон, но нам с сестрой выпить не предлагали, а мы и не думали просить. Так же брезгливо относится к пьянкам и мой старший сын. Ему 19. От вина он чаще отказывается, а если соглашается, то оценивает, вкусно или нет. А ведь алкоголь как сырая рыба — до какого-то возраста всегда «невкусно»! В 14 лет ребенку не нравится пить и курить, он делает это, чтобы не быть отщепенцем. И поэтому важно привить ему чувство внутренней независимости: все вокруг пьют, а я не пью, потому что я — молодец. Могу, но не хочу. И тогда на «слабо» его не возьмешь ни по какому поводу».



# «Со мной всегда мое детство»



## «Десять лет любви»

«В детстве я столько раз смотрела фильм «101 далматинец», что кассета порвалась. Родители долго не поддавались на мои уговоры купить щенка. И вот однажды у нас появилась полуторамесячная Долличка. Тогда она еще была безымянная, и я сидела с английским словарем, искала ей имя. Все время возле нее дежурила – проверяла, дышит ли она, как проверяют детей. Долличка прожила десять лет. Она запредельной любовью любила папу. Он приходил домой, садился на корточки, она запрыгивала на него сверху – две лапы по бокам, передние лапы на плечи – и облизывала ему уши. Не знаю уж, из-за Доллички или нет, но я совершенно не могу смотреть, когда с животными что-то происходит на экране, – я испытываю от этого ужас».

Этой осенью мы увидим ее на телеэкранах в проекте Владимира Хотиненко «Достоевский» и 8-серийном фильме Тэмо Эсадзе «Холодное сердце». Помимо того, она готовится к новой роли – роли матери. Актриса Дарья Мороз листает личный фотоальбом и комментирует самое важное.

## «Неправильность – моя манера»

«Я очень люблю вязать, лепить. Для меня это, с одной стороны, момент концентрации, а с другой – расслабления. Но главное – огромное удовольствие оттого, что я сделала что-то, что можно потрогать руками. Куклы делаю из пластика, потом расписываю, одеваю и ставлю на подставки. Это всегда персонаж с характером, размером с ладошку или две. Есть среди них конкретные персонажи, например брейгелевский Слепец или Георгий Данелия. А однажды получилась кукла, ужасно похожая на Сергея Маковецкого, хотя я делала просто человека в клетчатом костюме. Теперь он живет у папы и зовется «Маковецкий в роли Азazelло».

В основном у меня получаются уродцы с неправильными лицами, большими ртами, большими носами, не совсем пропорциональные, в странных костюмах. Мне кажется, что эта неправильность и есть моя манера».





## Кто я?

«Можно сказать, что я трудоголик, даже чересчур. И в этом смысле я дочь своих родителей (родители Дарьи – режиссер Юрий Мороз и актриса Марина Левтова. – Прим. ред.). Я ребенок, который не хочет выглядеть взрослым. Мне приходится надевать разные маски, даже когда я этого не хочу. Но как бы я ни «кривлялась», профессия для меня – огромная, если не основная часть жизни. Она всепоглощающая. Иногда мне хочется отдохнуть от количества народа, с которым приходится встречаться и работать. Я удивляюсь людям, которые не могут жить без постоянного общения. Мне общения хватает в работе, и иногда возникает желание, чтобы меня никто не трогал. Наверное, я не очень люблю людей, а с другой стороны, я думаю, что люди лучше и добрее, чем кажутся».

### ДАРЬЕ МОРОЗ 27 лет.

**Актриса МХТ им. Чехова.** Занята в десятке спектаклей репертуара, среди которых «Женщина с моря» Генрика Ибсена, «Тартюф» Мольера, «Изображая жертву» братьев Пресняковых. В кино снимается с трехмесячного возраста. Снялась почти в 40 фильмах. За роль Настены в фильме Александра Прошкина «Живи и помни» удостоена премии «Ника», за ту же роль в спектакле Художественного театра – премии «Чайка».

### «Как работала Натали Портман!»

«Много людей, проходивших через мою не очень долгую жизнь, на меня влияли. И Алла Покровская, у которой я училась, и Георгий Данелия, и Александр Прошкин, у которых я снималась. И в первую очередь, конечно, родители. Были еще фильмы и мультики, которые привозили наши друзья из Англии. Когда я должна была сниматься у Гарика Сукачева в «Кризисе среднего возраста» – мне было 12 лет, – мама нашла фильм «Леон» и сказала: «Сиди и смотри, как там девочка замечательно работает». А я даже не понимала, как у нее так получается: раз – и плачет. Не знаю, научилась ли я чему-либо у Натали Портман? Наверное, да».





## «Со мной всегда говорили как со взрослой»

«Однажды в детстве ко мне приехала подружка, и я чем-то ее обидела. А наши мамы сидели на кухне. Они забрали Марьяшку к себе, а меня оставили в комнате. Я стала бешено убирать комнату, все убрала и сижу в своей гордости. Вдруг открывается дверь, входит мама с тарелкой каши и говорит: «На, ешь, одиночество». И тут мне стало так стыдно. Вообще, мама при всей ее мягкости могла меня поставить на место без криков и упреков так, что мне уже не хотелось ничего подобного повторять. Со мной всегда говорили как со взрослой. В дети никогда не записывали. И ответственность, и отсут-

ствие хамства, и честность — планка была недетская. И мне самой казалось, что я очень взрослая. Я не уверена, что это хорошо, и сейчас жалею, что пропустила подростково-разгильдяйский период. А в возрасте от 16 до 20 после маминой гибели надо было как-то выбираться, заново налаживать связи с миром, поэтому я себе дала установку быть еще взрослее, еще самостоятельнее. Конечно, это сказывается, ведь переходного периода не было и детство — оно никуда и не делось. Я могу тысячу раз делать вид, что я большая и умная, но это не так. Но сейчас я уже меньше боюсь казаться слабой и «детской».



## «Это у меня от бабушки»

«До школы я подолгу жила в Донецке у папиных родителей — бабушки Лиды и дедушки Паши. Бабушку я обожала. Она была человеком веселым, красивым, закаленным войной и голодом. В каком-то глубоко сознательном возрасте — папа уже вырос — бабушка сказала дедушке: «Купи мне холст и краски, я буду рисовать». Она покупала открытки с репродукциями и срисовывала сюжеты. У нее в комнате висели две картины: «Гибель Помпеи» и «Иван Грозный и сын его Иван». Причем сделано это было классно. Она мне рассказывала, что у нее никак не получались глаза Грозного. Она ходила по городу и искала человека с такими же глазами. И нашла — какого-то бомжа в подворотне. Долго за ним наблюдала, а придя домой, села и нарисовала эти глаза. Я думаю, что по большому счету все мои притязания на рисование и потребность что-то делать руками — оттуда, от бабушки».



## «Я не решаюсь обернуться к прошлому»

«Когда-то в детстве я вела дневники, но боюсь их перечитывать. Мне кажется, не надо смотреть в ту сторону — это как компромат на саму себя. Я не хотела бы прочитать дневники своей мамы. Это очень страшно и, по-моему, не нужно: тайны должны оставаться тайнами. Мама, например, всегда говорила мне, что она была круглой отличницей, и, когда я уже в сознательном возрасте нашла ее аттестат, там оказалось три четверки по тем же предметам, что и у меня!.. Я понимала, что она это говорила с воспитательной целью. Казалось бы, мелочь, какие там тайны, но этот аттестат очень на меня подействовал».

ЗАПИСАЛА ОЛЬГА ШУМЯЦКАЯ

Что нас волнует больше всего в отношении собственной работы? На первый взгляд ответ может показаться простым: уровень нашей зарплаты, ежедневные нагрузки, престиж, возможности профессионального и карьерного роста... На самом деле отношения, которые связывают нас с работой, – как и причины нашего ею недовольства – далеко не всегда настолько очевидны. Мы попросили четырех психотерапевтов поделиться с нами своими наблюдениями и советами.

## Вам чем-то не нравится



Татьяна Драбкина, аналитический терапевт

### «Занять позицию взрослого человека»

«Часто можно услышать: я работаю много, а зарабатываю мало. Бывает, что в такой ситуации нет конфликта: человек получает свою «плату» другим способом – в виде повышения самооценки, уважения окружающих, большей свободы действий. Внутренний конфликт возникает, если мы считаем, что наше вознаграждение недостаточно, но при этом ничего не меняем либо наши попытки поменять что-то проваливаются. Почему? Часто причинами оказываются низкая самооценка, страх конкуренции. Порой за этим стоит проблема взросления: взрослый человек продолжает жить с родителями, не может позволить себе снять или купить отдельную квартиру, завести ребенка. В глубине души он считает, что ему «должны» или «недодано». Бессознательно, а иногда и вполне осознанно он хочет получить компенсацию. Став более успешным (не обязательно материаль-

но), он бы не смог больше предъявлять счета своим «должникам». Так бывает, если мы в детстве получили любовь и принятие родителей только при условии выполнения их ожиданий и не ощущали, что ценны и нужны сами по себе. Во взрослой жизни такой человек ищет компенсацию за то, что отдал в детстве, все время боясь прогадать и вновь отдать больше, чем получил. Неуверенность в собственной ценности и злость на тех, кто чего-то ждет от него, мешают ему быть продуктивным. Если мы оцениваем свой доход как низкий, важно понять, устраивает ли нас эта ситуация или мы хотели бы, чтобы она изменилась. Если выяснится, что мы хотим перемен, стоит разобраться (возможно, с помощью специалиста) в том, что мешает, а что могло бы помочь их осуществить. А затем выработать план и перейти к действию».





## Нифонт Долгополов, гештальттерапевт «Определить свои ожидания»

«У некоторых из нас проблема возникает еще до прихода на новое место работы. Консультируя топ-менеджеров, я вижу, что при устройстве на работу многие занимают пассивную позицию: просто ждут, возьмут ли их. Не выясняют, что это за компания, подходит ли она им по корпоративной культуре, по целям, которые она перед собой ставит. Человек словно уверен, что среда, в которую он попадет, автоматически будет соответствовать его ожиданиям. В результате

складывается такая ситуация: человек приходит в компанию, ему что-то не нравится, и он начинает обвинять ее и окружающую бизнес-среду. Но ведь он сам пришел сюда работать и либо знал, куда идет, либо не знал — именно потому, что не стал этого выяснять. Переделать бизнес-среду изнутри ему очень сложно, почти невозможно. Тем более что он — новый сотрудник. Часто проблема не в том, что некий конкретный начальник ведет себя грубо, а в том, что в этой

компании так ведут себя все — здесь так принято, так устроена корпоративная культура. Поэтому лучше заранее узнать, какие нравы бытуют в том коллективе, куда мы собираемся прийти, и соотносить это со своими ожиданиями. В этом смысле одна из важнейших тем последнего десятилетия — научиться учитывать не только взаимоотношения между людьми, но и более широкий контекст, социальное поле, в котором мы находимся».

# ваша работа?



## Комментарий Юлии Латыниной

«Лучший способ разрешить проблемы в отношениях с собственной работой — это заниматься лишь той работой, которая заполняет нас полностью, от которой не хочется отключаться.



У меня в силу творческой профессии (журналиста и писателя) мозги работают 24 часа в сутки. У писателя всегда есть в записной книжке несколько книг, которые ему надо написать. И их количество никогда не становится меньше. Потому что к тому времени, когда одна дописана, возникают идеи трех других. Соответственно, писательская работа — как атмосферный столб, все время давит. Только это в моем случае не работа, а удовольствие. В этом смысле я, наверное, очень счастливый человек, потому что я практически всю жизнь занимаюсь тем, чем мне хочется. Да и в журналистике я работаю там, где мне хочется. Помню, пару раз приходилось писать в условиях, которые мне не нравились, и состояние у меня было абсолютно несчастное. Мне жаль, что многие из нас в таком состоянии пребывают постоянно. А лучше бы для нас работа была как секс — удовольствием!»



Виталий Зимин, психоаналитик

## «Помнить: начальство – не наши родители»

«В последнее время от многих клиентов я слышу, что объемом их работы увеличился, требования к ним стали более жесткими, а руководство все меньше считается с их интересами. Такие изменения не только порождают недовольство и раздражение – они также часто вызывают чувства беспомощности, растерянности, ощущение, что человек не в состоянии влиять на свою профессиональную жизнь.

Иногда вместе с этим возникает гнев, что приводит к открытым конфликтам с начальством. Но взглянем на ситуацию иначе. Начальник наделен властью и авторитетом. Поэтому, как правило, фигуру начальника мы нагружаем различными родительскими проекциями – те чувства, которые мы испытывали в детстве по отношению к родителям, мы переносим на своего руководителя. И отношения с ним мы склонны выстраивать по образцу, который сложился еще в ранние годы. Например, в детстве родители жестко требовали от ребенка послушания и подчинения.

Во взрослой жизни такому человеку становится трудно воспринимать ограничения и запреты и подчиняться им: он заново переживает унижение и беспомощность, которые испытывал в детстве. Если он оказывается в ситуации, когда условия работы ужесточаются, велика вероятность, что начальник, который эти ограничения вводит, будет у него ассоциироваться с авторитарной родительской фигурой и вызывать сильный протест. Поэтому очень важно напоминать себе, что начальство – не родители. Родителей мы не выбираем, тогда как нашу работу мы выбрали сами, потому что она нам интересна, доставляет удовольствие... Для того, кто увлечен своей работой, кто с азартом вкладывает в нее свою энергию и получает от этого удовлетворение, многие издержки окупаются».

ПОДГОТОВИЛИ АРСЕНИЙ КАЙСАРОВ, ЕЛЕНА РАТНЕР

Анна Фенько, психолог,  
автор книги «Люди и деньги» (Класс, 2005)

## «Осознать давление патриархальных стереотипов»

«Женщина должна быть при муже», «она обязана вести хозяйство и воспитывать детей» – патриархальные стереотипы, осознанные или нет, все еще действуют в нашем обществе. Даже если мы сами не согласны с подобными утверждениями, мы чувствуем: так думают другие. Давление стереотипов особенно сильно, когда их проводниками выступают родители. Например, успешная женщина приезжает из Лондона, где живет и работает, домой и слышит от матери: «Бедная ты моя, как же ты без мужа...» Еще одно проявление той же проблемы – это страх успеха. Одна моя клиентка не могла решить, соглашаться ли на повышение по службе: она переживала, как к этому отнесется ее муж. Не будет ли ему обидно, что она больше зарабатывает и занимает более ответственную должность, чем он? Успешные женщины нередко чувствуют осуждение и со стороны других женщин. Еще одна моя клиентка много времени проводит в командировках. Однажды на родительском собрании ей предложили сопровождать детей в театр. Она отказалась и в ответ услышала: «А вот мы ради своих детей пожертвовали карьерой!» Одна из наиболее трудных для российских женщин задач – совмещать карьеру и воспитание детей. Традиционный советский институт бабушек, который решал проблему двух работающих родителей, практически распался. Работодателям неудобна сотрудница, которой нужно забирать ребенка из школы. России пока далеко до введения обязательного «папиного дня», принятого, например, в Нидерландах. Там отцы обязаны раз или два в неделю забирать детей из школы, чтобы их жены могли отработать полный рабочий день. Впрочем, и в Европе подобные традиции существуют совсем не так давно и развиваются очень медленно. По этому же пути предстоит двигаться и нам, в нашем обществе».



### PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

Поделитесь своим мнением  
в вечернем прямом эфире  
радио «Европа Плюс» по будням.







Ольга Мухина – консультант по организационному развитию, бизнес-тренер компании «Тим Трейнинг».

# Перемены к лучшему

**Коллеги рассказали мне занятную историю. Крупная голландская компания, действующая в том числе и в России, решила менять систему работы.**

Сотрудники были недовольны. Им объясняли смысл грядущих изменений, но сопротивление только усиливалось. Ситуация зашла в тупик. И вот однажды в ходе большого собрания на теплоходе глава компании, устав от бесплодных дискуссий, сказал: «Я тоже многим недоволен, поэтому давайте сделаем так. Я поставлю на стол перед вами две коробки. В одну вы бросаете записки, где будут перечислены все ваши претензии и обиды, все то, что вас раздражает и злит в компании. В другую будем складывать то хорошее, что вы здесь видите, то, ради чего вы сюда пришли. Я тоже запишу свои мысли». Коробки быстро наполнились. Когда все расселись по местам, глава компании быстро взял со стола коробку с «плохим» и... решительно выбросил за борт. «Не будем говорить о том, что плохо, – спокойно сказал он. – Займемся лучше тем, что нам всем здесь нравится...» Оставшиеся два дня участники мероприятия, потрясенные видом улетевшей за борт коробки, разбিরали и сортировали все ценное и приятное, что есть в их работе. Сопротивление ушло, начался диалог.

Возможно, сам того не зная, голландский топ-менеджер применил на практике главный принцип «позитивного исследования» (appreciative inquiry, или AI) – метода организационного развития, который с 1980-х годов разрабатывают американский психолог Дэвид Куперрайдер (David

(или по крайней мере большинство), состоит из четырех этапов: нащупать в диалогах ценностное ядро организации, пометчать о том, что будет в самом лучшем случае, прояснить внутреннее устройство идеальной организации и, наконец, воплотить «вымытанное» в жизнь. Четыре дня

**ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ, НО ДЕЙСТВЕННЫЙ ПУТЬ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ – ПОСМОТРЕТЬ НА ТО, ЧТО УЖЕ И СЕЙЧАС НЕПЛОХО ПОЛУЧАЕТСЯ.**

Cooperrider) и его коллеги. Куперрайдер уверен, что самый действенный путь к переменам – посмотреть на то, что уже сейчас отлично получается. Такой подход вызывает у нас воодушевление и энтузиазм, придает нам энергию. Если думать исключительно о проблемах и неудачах, всегда будут находиться новые и новые проблемы и трудности. Если же мы присматриваемся к нашим сильным сторонам, то тем самым уже их развиваем. Это относится не только к людям, но и к компаниям: мы меняемся в ту сторону, на которую обращаем больше внимания. Метод позитивного исследования срабатывает в разных организациях: государственных и частных, больших и маленьких. Коллективная работа, в которой участвуют все сотрудники компании

единения, полной концентрации внимания и... формального простоя. К счастью, перемены к лучшему, которые неизменно следуют за позитивным исследованием, заставляют забыть об убытках. А что, если спросить себя, не дожидаясь тренинга: «Что я умею лучше всего? Когда я работал особенно продуктивно? За что меня ценят?» И перемены начнутся.

[www.psychologies.ru](http://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.

# Новые ошибки по Фрейду

Ошибаемся буквой – и SMS приобретает двусмысленность, второпях щелкаем мышкой – и mail уходит не тому адресату...

**Современные технологии ускоряют ритм, все чаще ставя нас в неловкие ситуации. О чем говорят наши «ляпы»?**

«После месяца разлуки мой друг наконец должен был вернуться из командировки, – рассказывает 38-летняя Лариса. – Я отправила ему SMS: «Очень жду! Скорей возвращайся». Примерно через час в дверь позвонил мой бывший муж. Оказалось, я перепутала номер...» Новые технологии, по идее, должны об-

легчать общение. Но именно из-за них мы все чаще попадаем в неловкое положение. Новый вид коммуникаций позволяет действовать спонтанно и не предполагает предварительного обдумывания того, что мы пишем. И мы привыкаем не перечитывать сообщения, перед тем как нажать кнопку «отправить», предпочитая действовать без промедлений.

А в результате растет число описок, «случайностей», оплошностей. Электронная почта, чаты, бесконечный обмен сообщениями – мы самозабвенно предаемся этим занятиям практически в любой момент нашей жизни. Возможность мгновенного контакта создает впечатление его легкости и простоты. У нас больше нет этого промежуточного этапа – ручки, бумаги, мы больше не обязаны чтить правила орфографии. Возникает впечатление свободы, мы не чувствуем ограничений, и это состояние в какой-то мере напоминает детское ощущение всемогущества. «Мы действуем импульсивно, а теряя конт-





- Встречается  
в 15.00 в поезде  
в офисе

- Сгораю  
от желания!!

- ????

- Ой!  
Простите,  
это не вам...  
Буду с отчетом  
вовремя

роль над собой, бессознательно делаем то, чего сознательно хотели бы избежать, – говорит юнгианский аналитик Лев Хегай. – В устной речи это были бы оговорки, а на письме появляются опечатки и описки.

В виртуальных средствах общения есть еще одно привлекательное свойство: мы чувствуем себя раскованнее, кажется, можно

высказать все, что мы хотим, не опасаясь последствий. Ведь человек, с которым мы общаемся, не рядом с нами. Значит, нам не придется ни уточнять, ни отшлифовывать то, что мы говорим: не видя его реакции, мы можем отдаться своему воображению, погрузиться в фантазии и уже не следить за тем, куда это нас может завести.

### Скрытые желания

Пример Ларисы, все еще думающей о своем бывшем муже, или история о влюбленной девушке, так спешившей ответить на долгожданное предложение свидания, что в ответной SMS вместо «через час» оказалось написано «через член», показывают, в какое затруднительное положение нас могут привести эти невольные ■■■



МЫ ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ  
РАСКОВАННЕЕ:  
КАЖЕТСЯ, МОЖНО  
ВЫСКАЗАТЬ ВСЕ,  
ЧТО МЫ ХОТИМ,  
НЕ ОПАСАЯСЬ НИКАКИХ  
ПОСЛЕДСТВИЙ.

■ оплошности. В противоположность снам, остающимся в сфере нашей интимной жизни, такие описки молниеносно обнажают самые сокровенные мысли и желания, выставляют напоказ то, что мы более или менее бессознательно старались спрятать даже от самих себя...

Электронные средства связи словно подталкивают нас к совершению ошибок: привыкнув в виртуальном пространстве к тому, что можем быть анонимны и безнаказанны, мы невольно переносим эту привычку в личное общение, словно забывая о том, что мы авторизованы и нас можно узнать. «Я отправила подруге описание своих интимных переживаний, а оказалось, что его видит весь форум, — ужасается 29-летняя Ирина. — К тому времени, когда я разобралась, как закрыть это сообщение от посторонних глаз, все уже всё прочли!» Случайно это произошло или нет? «Неопытный пользователь, не зная кодов, «закрывающих» сообщение, конечно, может допустить такую оплошность, — комментирует психоаналитик Марина Арутюнян. — Прежде чем отсылать очень личное сообщение, стоило бы с ними ознакоми-

ться. Но за этой ошибкой, возможно, стояло и бессознательное желание Ирины, чтобы о ее переживаниях узнал кто-то еще — например, их виновник, ее партнер». «Такие невольные ошибочные действия могут удовлетворять и потребность в демонстративности, публичности, — добавляет Лев Хегай. — Возможно, Ирина нуждалась во внимании окружающих,

и публикация личной истории помогла ей этого добиться».

### Агрессия в поисках выхода

Неловкие поступки обнажают и наши агрессивные импульсы. Мы сплетничаем о знакомом по электронной почте и «случайно» ему же письмо и отправляем. Или же плохо кладем телефонную трубку и громко высказываем



Терять обидно. Но можно разгадать смысл потери.

### Фокусы бессознательного

Ошибки, описки, оговорки, потерянные вещи — кажется, такое с нами происходит только потому, что мы устаем, становимся невнимательными.

Первым понял, что это не так, создатель теории психоанализа Зигмунд Фрейд. Он доказал, что так проявляются наши бессознательные намерения, за которыми стоит желание освободиться от чувства вины, угрызений совести или страха. «Вам, конечно, покажется невероятным, что в затеривании, которое мы часто воспринимаем как досадную случайность, участвует какое-то наше намерение, — писал Фрейд\*. — Но можно привести множество наблюдений вроде следующего. Молодой человек потерял дорогой для него карандаш. За день до этого он получил письмо от шурина, которое

заканчивалось словами: «У меня нет желания потворствовать твоему легкомыслию и лени». Карандаш был подарком этого шурина. Без такого совпадения мы, конечно, не могли бы утверждать, что в потере карандаша участвует намерение избавиться от этой вещи. Аналогичные случаи очень часты. Теряются предметы, когда поссориться с тем, кто их дал и о ком неприятно вспоминать, или когда сами вещи перестают нравиться и ты ищешь предлог заменить их другими, лучшими».

Е. Т.

\* З. Фрейд «Введение в психоанализ». Азбука-классика, 2007.



свое раздражение на человека на другом конце провода... Сознание обязывает нас к жесткой цензуре, запрещая проявлять негативные чувства в общественной и личной жизни. Но бессознательное иногда бунтует, побуждая нас говорить на чистоту помимо нашей воли. Чаще это происходит в трудные для нас моменты, когда мы не можем справиться со своими чувствами. «Чем важнее для нас суть предмета, тем выше риск внезапной оговорки, оплошности, связанной с ним, – продолжает психоаналитик. – Чем больше мы стараемся себя контролировать, тем активнее проявляется наше бессознательное». Вот почему такие осечки часто возникают в нашей рабочей электронной переписке, создавая море неловкости как раз там, где мы изо всех сил хотим показаться безупречными. Новые технологии нас провоцируют? «Нет, – считает Лев Хегай, – и до их появления наше бессознательное вело себя так же. Разница лишь в том, что прежде мы «не замечали», что тот, кого мы ругаем, стоит рядом с нами. Но с приходом новых средств связи мы стали интенсивнее общаться и, соответственно, больше ошибаться. Наш современник, который забывает стереть в мобильном сообщении от новой возлюбленной, мало чем отличается от неверного мужа прошлого столетия, который забывал любовные записки в кармане своего пиджака».

### Сила саморазоблачения

36-летняя Вера отправила подруге короткое поздравление: «С дном рождения!» «Поздравляя человека,

мы, конечно, говорим лишь о пророке, – объясняет Лев Хегай, – но, если у нас есть давние обиды, неразрешенные конфликты, они могут неожиданно прорваться в самый неподходящий момент. Да, такая ошибка может быть всего лишь опечаткой, и если отношения хорошие, получатель SMS незачем тревожиться. А если подобное происходит не первый раз, то мож-

## Что делать, если мы ошиблись?

■ **Не вините себя.** Наши оговорки и неудачные действия могут кого-то обидеть. Но, извиняясь и оправдываясь, мы отчасти признаем ответственность за ошибку, тогда как причин чувствовать себя виноватым может и не быть. А иногда в глубине души возникает облегчение оттого, что мы наконец сказали правду, признались в том, о чем молчали.

■ **Повремените, прежде чем говорить об этом.** Лучше сначала некоторое время поразмышлять о том, что может означать наша оплошность, а потом уже спокойно можно вернуться к этой теме. К тому же нашему собеседнику тоже нужно время, чтобы обдумать эту неожиданную правду, задать себе какие-то вопросы, что-то подвергнуть сомнению.

■ **Смейтесь.** Юмор помогает пережить момент неловкости с минимальными потерями, он дает разрядку, снимает напряжение, облегчает восприятие произошедшего. Е. Т.

но задуматься: случайно ли это? И может быть, откровенно поговорить друг с другом».

«Я получаю SMS от подруги, – рассказывает Марина Арутюнян. – Вопрос: «Ты на рвоте?» Такое сообщение можно рассматривать как проявление одного из защитных механизмов психики, проекции: моя подруга очень много работает, без выходных. Конечно, она и сама знала, что устала, не знала только, до какой степени: до тошноты». Основатель психоанализа Зигмунд Фрейд писал, что «за каждым неудачным действием стоит успешное действие». Новые технологии увеличивают потенциальную возможность таких промахов, но в то же время помогают нам жить в согласии с собой – они выявляют ту правду, которую мы не замечаем.

Риск ошибочных действий увеличивают социальные сети, предлагая выкладывать разнообразную информацию о себе. Так, нередко на Facebook и «Одноклассниках» старшеклассники вывешивают для друзей свои фото с вечеринок и «забывают», что их наверняка увидят родители. Нетрезвые, накрашенные, полураздетые... и взрослые приходят в ужас. «Подростки словно сбрасывают с себя тот идеальный образ ■■■

### PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

Поделитесь своим мнением в вечернем прямом эфире радио «Европа Плюс» по будням.



■ примерного ребенка, который желают видеть взрослые, – поясняет Лев Хегай. – С помощью социальных сетей они непроизвольно сообщают родителям, что не могут и не желают быть совершенными». И заявляют о своей потребности в том, чтобы их принимали такими, какие они есть. Тайное, как известно, всегда становится явным. «Если у нас есть глубинное желание оказаться разоблаченным, невозможно долго носить его в себе, – добавляет аналитик. – Чувство вины, которое оно вызывает, с каждым днем становится все сильнее: мечтать о том, что табуировано, не принято, неприлично. Это чувство можно интерпретировать как жажду наказания... которое действительно последует или нет. Но в любом случае ситуация из фантазийной станет реальной и сможет разрешиться».

### Послания себе

Нас тревожит, какое впечатление произвела наша оплошность на других. А ведь такие осечки и нам самим сообщают о нас нечто важ-

ные предположения... Мой адресат этого даже не заметил, а я чуть не провалился от стыда. Это навело меня на мысль о том, что, оказывается, до сих пор во мне живет сильный страх оказаться не на высоте...

### ТО, КАК МЫ ИНТЕРПРЕТИРУЕМ ПРОМАХИ ОКРУЖАЮЩИХ, МОЖЕТ ВЫЯВИТЬ И НАШИ СОБСТВЕННЫЕ ПРОЕКЦИИ И ТРЕВОГИ.

ное. «Я всегда тщательно слежу за тем, что пишу и отправляю, – рассказывает 38-летний Борис. – И вот однажды я по ошибке послал незаконченный мейл. Это был еще черновик, по которому можно было проследить ход моей мысли, сомнения, противоречи-

То, как мы истолковываем оговорки или промахи окружающих, может выявить также наши собственные проекции, наши тревоги. «Когда начальник перевирает мое имя и пишет «Ана», я реагирую очень болезненно, – признается 34-летняя Анна. – Но в письме от

## Комментарий Юлии Латыниной



Мне интересно, что произойдет с нашим обществом вследствие того, что называют «вертикальным прогрессом» – этот термин из книги «Волны гасят ветер» братьев Стругацких (АСТ, 2007) подразумевает выход человека за грани своей биологической природы. Совершенно очевидно, что сегодня идет соединение человека с компьютером. И не совсем понятно, как долго будет существовать привычная нам форма сознания: компьютеры уже сегодня демонстрируют некоторые зачатки искусственного интеллекта. Вероятно, довольно скоро произойдут принципиальные изменения и внутри человеческого сознания. Попробуйте представить себе человека, напрямую подключенного к базам данных... Общество под влиянием прогресса науки и техники явно станет другим. Каким – мы этого пока не знаем. Но мысль о том, что человечество никогда не изменится, думаю, потерпит крах в ближайшем будущем. Очень интересно, какие именно чувства в нас останутся. Спосoben ли компьютер испытывать жажду знаний? Наверняка! Жадность? Зависит от того, как его сконструируют. Может ли искусственный разум испытывать любовь к противоположному полу? Чувств! Он наверняка может испытывать «чувства», связанные с расширением чего-то своего, будь то информация или, к примеру, материальные ценности. А вот чувства, связанные с сопереживанием другому, – вряд ли. В одном я уверена: единственное страстное чувство, которое характеризует человека, в отличие от животного, – это страсть к познанию, а не страсть к спариванию. Полагаю, что искусственный разум (если мы его построим) будет обладать нашей страстью к познанию, иначе это будет уже не разум. Означает ли это шаг вперед?»

любого другого человека я расценила бы это как опечатку».

Что ж, бессознательное показывается только тогда, когда мы хотим что-то о нем узнать, оно разговаривает лишь с тем, кто очень этого хочет. «Наши оплошности знакомят нас с нашими собственными чувствами, – говорит Лев Хегай. – Когда мы сильно устали, или хотим спать, или наше внимание рассеяно – одним словом, когда контроль сознания ослаблен, тут-то нас и толкает под руку чертик бессознательного». Порой он кажется опасным – и это не случайно. Ведь он заставляет нас увидеть то, от чего мы отворачивались, что скрывали не только от других, но и (может быть, в первую очередь) от себя.

ЕЛЕНА ТЮЛЕНЕВА





Андрей Максимов – журналист, писатель, автор многих книг, среди которых «Многослов-1, или Книга, с которой можно разговаривать» и «Многослов-2, или Записки офигевшего человека» (СВР-Медиа, 2009). В новом телесезоне ведет «Программу передач» на Пятом канале.

# Ответственность и любовь

**Я так боюсь этого слова – «ответственность»...** В моей советской молодости все время появлялись хмурые люди, которые утверждали, что слово это – самое главное, без него ничего не построить, жизнь не прожить и поле не перейти.

Потом я вырос и спросил: «А как же любовь?» Спросил у самого себя, потому что хмурые люди, расстраивавшие неясные, но обязательные для выполнения истины, к тому времени куда-то исчезли.

«А как же любовь?» – спросил я и задумался. Когда есть любовь, никто не говорит про ответственность. Разве юноша назначает свидание девушке, движимый чувством ответственности? Разве чувство ответственности, а не любви движет мной, когда я страстно, но чаще всего безрезультатно пытаюсь воспитывать сына? Разве, наконец, мой отец ушел на войну, движимый чувством ответственности, а не любви к своей стране? Человек, кричащий «Я отвечаю за!», сразу заставляет других повернуть к себе голову. Человек любящий ничего не кричит, на него никто не смотрит, но, по сути, по-настоящему отвечает именно он.

Что такое ответственность? Это мотивация для свершения тех или иных поступков, когда иные мотивации либо исчерпаны, либо отсутствуют. Мы вспоминаем про ответственность, когда не помним о любви.

**ЛЮБЯЩИЙ НИЧЕГО НЕ ДЕКЛАРИРУЕТ, НО ОТВЕЧАЕТ, ПО СУТИ, ЗА ВСЕ: ЛЮБОВЬ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.**

Когда мы помним о любви, ответственность появляется и проявляется сама по себе. Так мы вспоминаем о воздухе, когда его нет, а когда есть, чего вспоминать-то?

Любовь включает в себя ответственность. Вспомним хрестоматийные слова Экзюпери: «Ты навсегда в ответе за тех, кого приручил». Но если только ответственность, а не любовь связывает или людей, или человека и его дело, или человека и его страну, дело плохо.

Нам кажется, что слово «ответственность» нас возвеличивает. Мы любим кричать: я отвечаю за то, я отвечаю за се... Мы любим назначать ответственных. Ответственность

всегда декларируется. Иногда честно, иногда – нет. Но мне во взаимоотношениях с людьми молчание и действие всегда кажутся более значительными и честными, чем любые декларации.

Любовь – это свобода. Ответственность – это зависимость. Если, например, в семье много говорят об ответственности, значит, в ней мало любви и мало свободы...

Я боюсь людей, кричащих про ответственность. Я люблю людей, молчащих про любовь.

[www.psychologies.ru](http://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.



чувства





# Когда болеет кто-то близкий...

Если кого-то из родных или друзей настигает болезнь, нелегко найти нужные слова и верную меру заботы. Может, мы делаем что-то лишнее или что-то недодаем... Почему нас охватывает это мучительное чувство вины? И что в наших силах сделать, чтобы его преодолеть?

**Л**учший друг Ильи проходит химиотерапию, но Илья никак не соберется ему позвонить: страх и смутное чувство вины за то, что сам он здоров, не дают набрать номер. Анна уверена, что именно она виновата в том, что ее младшая сестра страдает анорексией. «Мой отъезд из дома на учебу в Москву мог спровоцировать болезнь», — с горечью поясняет она. Татьяна стыдится своих ежедневных приступов раздражения и враждебности по отношению к парализованной матери, которая нуждается в постоянном внимании.

Когда мы сталкиваемся с серьезной болезнью близкого человека, нас охватывает отчаяние. Мы теряемся и остро чувствуем свою беспомощность. И нередко начинаем укорять себя. Кажется, мы готовы совершить подвиг сострадания, но упираемся в границы своих возможностей. Стараясь заглушить мучительное чувство, кто-то, как Илья, предпочитает отдалиться и бессознательно выбирает стратегию бегства («не может» дозвониться, «не успевает» в приемные часы приехать в больницу). Другие же «бросаются на амбразуру», отдают все

свои телесные и душевные силы и нередко жертвуют собственной семейной жизнью, лишая себя права на счастье.

## Механизм вины

«Чтобы занять правильное место рядом с больным, нужно время — это редко получается сразу, — объясняет психотерапевт Игорь Шац. — Первая реакция — шок и оцепенение. Много лет работая с родственниками, я вижу, что самое трудное для них — это осознать, что близкий человек неизлечимо болен. И нельзя рассчитывать на перемены к лучшему». ■■■

■ ■ ■ «Почти мгновенно возникает иррациональное чувство вины: «я не смог это предотвратить», «не настоял на посещении врача», «был невнимателен», – добавляет клинический психолог и гештальт-терапевт Вячеслав Янстон. – Близкие чувствуют себя виноватыми: и за прошлые конфликты, и за то, что здоровы, что не могут всегда быть рядом, что их по-прежнему что-то увлекает в жизни...» К тому же трудно понять, как теперь себя вести. Как ни в чем не бывало, чтобы не усугублять переживания близкого человека? Но тогда возникает риск, что нас сочтут эгоистами. Или стоит изменить характер своих отношений с ним, потому что он теперь болен?

Мы задаем себе вопросы, задумываемся о том, какими были наши отношения до болезни. Но еще важнее то, что чужая болезнь на-

поминает нам о наших собственных страхах. И прежде всего – о бессознательном страхе смерти. «Другим источником чувства вины становится расхожее представление о том, что мы должны быть идеальными сыном или дочерью, мужем или женой, – говорит клиент-центрированный психотерапевт, психолог Марина Хазанова. – Должны идеально ухаживать, идеально заботиться о своем родственнике. Особенно остро это ощущают те, кого много порицали в детстве, кому все время показывали, что они не соответствуют норме. Это парадокс: чем более ответственен человек, чем лучше он заботится о заболевшем, тем острее он чувствует свое несовершенство».

Мы хотим поддержать больного друга или родственника и при этом уберечь себя от страданий. Возникает неизбежная путаница противоречивых чувств: мы разрываемся между любовью и отчаянием, стремлением защитить и раздражением по отношению к близкому человеку, который и сам нас иногда ранит, подштывая своими страданиями наше чувство вины. Мы рискуем заблудиться в этом лабиринте, потеряв из виду свои ориентиры, свою веру, свои убеждения. «Когда мы постоянно перемалываем в голове одни и те же мысли, они заполняют наше сознание и порождают хаос, который мешает мыслить разумно, – добавляет Марина Хазанова. – Мы теряем контакт с самими собой, с собственными эмоциями». Это проявляется буквально на физическом уровне: могут возникнуть бессонница, боли в груди, проблемы с кожей... Ви-

новаты в этом воображаемая вина и преувеличенная ответственность, которую мы взваливаем на себя.

Причин для такого смятения чувств множество: уход за больным не оставляет ни времени, ни пространства для себя, он требует внимания, душевного отклика, теплоты, он истощает наши ресурсы. А иногда и разрушает семью. «Все ее члены могут оказаться в состоянии созависимости, когда долгая болезнь их родственника становится единственным смыслом семейной системы», – предупреждает Вячеслав Янстон.

## Определить границы

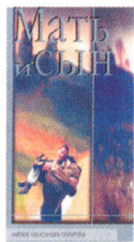
Чтобы освободиться от чувства вины, прежде всего его нужно признать и выразить в словах. Но одного этого все же недостаточно. «Нужно понимать, что мы не можем быть в ответе за несчастье другого, – говорит врач высшей категории, онколог Европейского медицинского центра Юлия Мандельблат. – Когда мы обнаружим, что наше чувство вины и наша невольная власть над другим человеком – две стороны одной медали, мы сделаем первый шаг по пути к своему душевному благополучию, освободим энергию на помощь больному». Чтобы перестать винить себя, надо прежде всего отказаться от ощущения своего всемогущества и точно очертить границы своей ответственности. Легко сказать... Сделать этот шаг очень непросто, но все же с ним лучше не медлить.

«Я не сразу поняла, что раздражаюсь не на бабушку, а на то, что после инсульта она стала другим человеком, – вспоминает 36-лет-

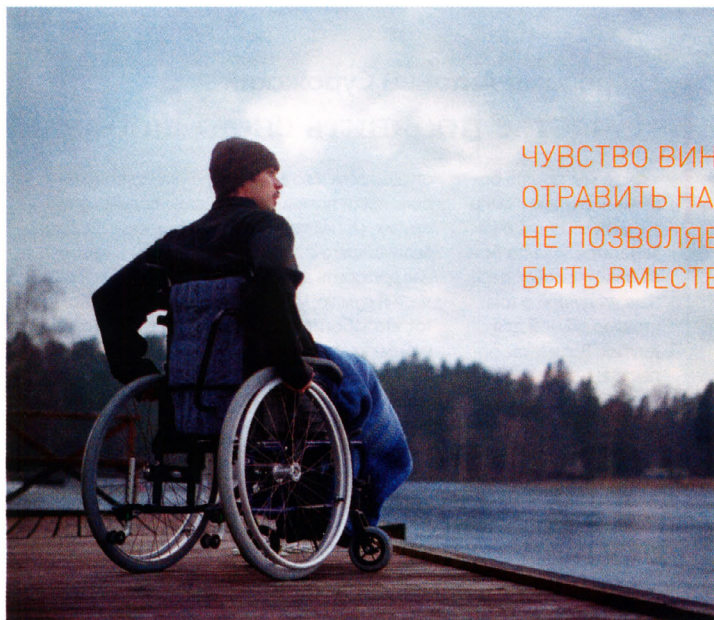
## ОБ ЭТОМ

«Мать и сын»,  
реж. Александр Сокуров,  
«Ленфильм», 1996.

Проникновенная история взаимоотношений между умирающей матерью и ухаживающим за ней сыном, которых болезнь словно поменяла ролями...







ЧУВСТВО ВИНЫ СПОСОБНО НЕ ТОЛЬКО  
ОТРАВИТЬ НАМ ЖИЗНЬ. ИМЕННО ОНО  
НЕ ПОЗВОЛЯЕТ НАМ ПО-НАСТОЯЩЕМУ  
БЫТЬ ВМЕСТЕ С БЛИЗКИМ ЧЕЛОВЕКОМ.

няя Светлана. — Я знала ее совсем другой, веселой и сильной. И очень нуждалась в ней. Мне понадобилось много времени, чтобы принять ее угасание и перестать укорять себя». Чувство вины способно отравить жизнь, именно оно не дает нам по-настоящему быть рядом с близким. Но о чем оно говорит? О ком, как не о нас самих? И наступает момент, когда пора искренне ответить себе на вопрос: что для меня важнее — отношения с близким страдающим человеком или мои переживания? Иными словами: действительно ли я люблю этого человека?

«Гнетущее чувство вины может вызвать отчуждение между больным и его другом или родственником, — уточняет Марина Хазанова. — А ведь во многих случаях больной не ожидает ничего необычного — просто хочет сохранить ту связь, которая существовала всегда. В этом случае речь идет об эмпатии, о готовности прислушаться к его ожиданиям. Кому-то хочется поговорить о своей болезни, другие предпочитают говорить о чем-нибудь другом. В этом случае

достаточно уметь сопереживать, прислушиваться к его ожиданиям». Важно не пытаться решить раз и навсегда, что для больного хорошо, что плохо, и уметь устанавливать собственные границы. Лучший способ помочь себе — подключиться на решение мелких ежедневных задач. «Составляйте пошаговый план действий в лечении, советуясь с врачами, задавайте вопросы, ищите свой алгоритм помощи больному, — советует Вячеслав Янстон. — Рассчитайте свои силы, не впадая в жертвенность. Когда жизнь становится более упорядоченной и появляется четкий распорядок дня, становится легче». И не отказывайтесь от помощи других людей. Вадиму 47 лет. 20 из них он ухаживает за парализованной матерью. «Сейчас, спустя столько лет, я понимаю, что жизнь моего отца и моя сложились бы иначе — не знаю, лучше или хуже, но совсем иначе, если бы мы больше позволяли ухаживать за мамой и другим членам семьи».

Находясь рядом с заболевшим, сложно понять, где заканчиваются его границы и начинаются ■■■

## ЕСТЬ ВОПРОС?

Портал для пациентов,  
их родственников и близких:  
[www.help-patient.ru](http://www.help-patient.ru)

Круглосуточная  
психологическая  
консультация,  
т. 8 800 100 0191.

Общероссийское  
общественное объединение  
родственников больных  
инсультом:  
<http://orbifond.ru>

Сообщество взаимной  
поддержки людей,  
столкнувшихся  
с онкологическими  
заболеваниями, а также  
их родных и близких:  
[http://community.livejournal.com/ru\\_cancer](http://community.livejournal.com/ru_cancer)

«Второе мнение» —  
уникальный медицинский  
портал, который позволяет  
подтвердить или уточнить  
диагноз у ведущих врачей  
России и мира:  
<http://tmdoctor.ru>

«О наболевшем» —  
терапевтическая группа  
поддержки для  
родственников пациентов  
с тяжелыми соматическими  
заболеваниями,  
Москва, т. 8 800 100 0191.

Психотерапевтическая  
группа «Для родственников,  
ухаживающих  
за тяжелобольными  
и пожилыми людьми  
с расстройствами сознания»,  
Санкт-Петербург,  
т. 8 (812) 309 4849, 309 4899.

Форум неизлечимо больных:  
[www.forum-smerti.net](http://www.forum-smerti.net)

III собственные. И главное – где заканчиваются границы нашей ответственности. «Начертить их – значит сказать себе: есть его жизнь, а есть моя, – поясняет Вячеслав Янстон. – Но это не означает, что близкий будет отвергнут, это лишь поможет разобраться, где находится точка пересечения наших жизней».

## Принять вознаграждение

Чтобы установить правильные отношения с человеком, которому мы приносим добро, о ком заботимся, надо, чтобы это добро стало благодеянием и для нас самих. А это предполагает, что и для помогающего должно существовать некое вознаграждение. Именно это помогает сохранить отношения с тем, кого он опекает. Иначе помощь превращается в жертвоприношение. А жертвенный настрой всегда порождает агрессивность и нетерпимость.

Не многие знают о том, что за год до своей гибели Александр Пупкин уезжал в деревню ухаживать за умирающей матерью Надеждой Ганнибал. После ее кончины он писал, что в это «короткое время пользовался нежностью материнскою, которой до того времени не знал...»\*. Перед смертью мать попросила у сына прощения за то, что недостаточно любила его.

«Когда мы решаем сопровождать близкого человека на этом трудном пути, важно понимать, что мы берем на себя долговременные обязательства, – подчеркивает Игорь Шац. – Это огромный труд, который длится месяцы и даже годы. Чтобы не поддаться усталости, эмоциональному выгоранию,

помогая родственнику или другу, нужно ясно понять, что ценного для себя мы получаем от общения с больным». Так случилось в семье Алексея, где заболевшая скоротечным раком бабушка в один день объединила вокруг себя всех родственников, заставив их забыть о прежних разногласиях. «Мы поняли, что самое важное для нас – сделать последние месяцы ее жизни счастливыми. А для нее всегда был только один критерий счастья – чтобы вся семья была вместе». **ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ**

\* Подробнее см.: П. Анненков «Материалы для биографии А. С. Пушкина». Современник, 1984.

Митрополит **Антоний Сурожский**

## «Счастье проявить свою любовь»

«Когда мы тяжело бо-  
леем или идем к смер-  
ти, окружающие о нас  
заботятся, и часто бо-  
леющий человек пере-  
живает душой о том,  
что стал обузой для  
других. Вот в этом бо-  
леющего надо разубе-  
дить. Он не стал обу-  
зой. Он дал людям  
счастье возможностью  
проявить свою лю-  
бовь, свою челове-  
чность, быть им спутни-  
ком через последний  
период жизни – в веч-  
ность. Болеющих надо  
убедить, что, пока они  
были здоровы, крепки,  
они заботились о дру-  
гих, помогали им, не  
обязательно в болез-  
ни, просто в жизни;  
теперь они могут от  
этих людей получить  
ту любовь, которую  
сами посеяли в их ду-  
шах, и им дать возмож-  
ность показать свою  
любовь и свою благо-  
дарность. Когда мы

отказываемся во время  
болезни от помощи  
других, мы их лишаем  
величайшего счастья –  
нас долюбить до конца.  
<...> Я думаю, что если  
тот, кто заботится об  
умирающем, мог бы  
воспринимать проис-  
ходящее с ним, просто  
сидеть рядом и не вно-  
сить ничего самому,  
а только быть самому  
прозрачным, безмолв-  
ным, как можно более  
глубоким, то, вероятно,  
он увидел бы, как этот  
человек сначала слеп  
к вечности, как бы за-  
крыт от вечности своей  
плотью, своей телесно-  
стью, своей человече-  
ностью. Постепенно все  
это делается более про-  
зрачно, и умирающий  
начинает видеть другой  
мир. Сначала, думаю,  
темный мир, а затем  
вдруг свет вечности...  
Поэтому те молодые  
люди, которые ухаживают за больными,

кроме того что они  
дают больному воз-  
можность с благодар-  
ностью и открытостью  
принимать любовь –  
это очень важно, –  
могут с ними сидеть  
в момент, когда боль-  
ной уже не может  
никаким образом им  
сказать о том, что он  
сейчас видит или чув-  
ствует, но знать, что  
сейчас совершается  
переход, и быть с ним  
все это время, время  
перехода».

\* Отрывок из статьи «Тело и материя в духовной жизни». «Труды». Практика, 2002.



## ЕСТЬ ВОПРОС?

**«Формула уверенности» – тренинг уверенного поведения на основе телесно-ориентированных психотехник.**  
Институт групповой и семейной психологии и психотерапии,  
т. (495) 917 8020, [www.igisp.ru](http://www.igisp.ru)

**Тренинг «Личные ресурсы жизнестойкости», Центр обучения «Класс»,**  
т. (495) 624 2060, [www.klacc.ru](http://www.klacc.ru)

**Тренинг «Быть с другим, сохраняя себя», Институт психотерапии и консультирования «Гармония»,**  
т. (812) 371 8220, [www.inharmony.ru](http://www.inharmony.ru)



# Лама Йонге Мингьюр Ринпоче:

# «Счастье

# ЖИВЕТ В **каждом из нас**»

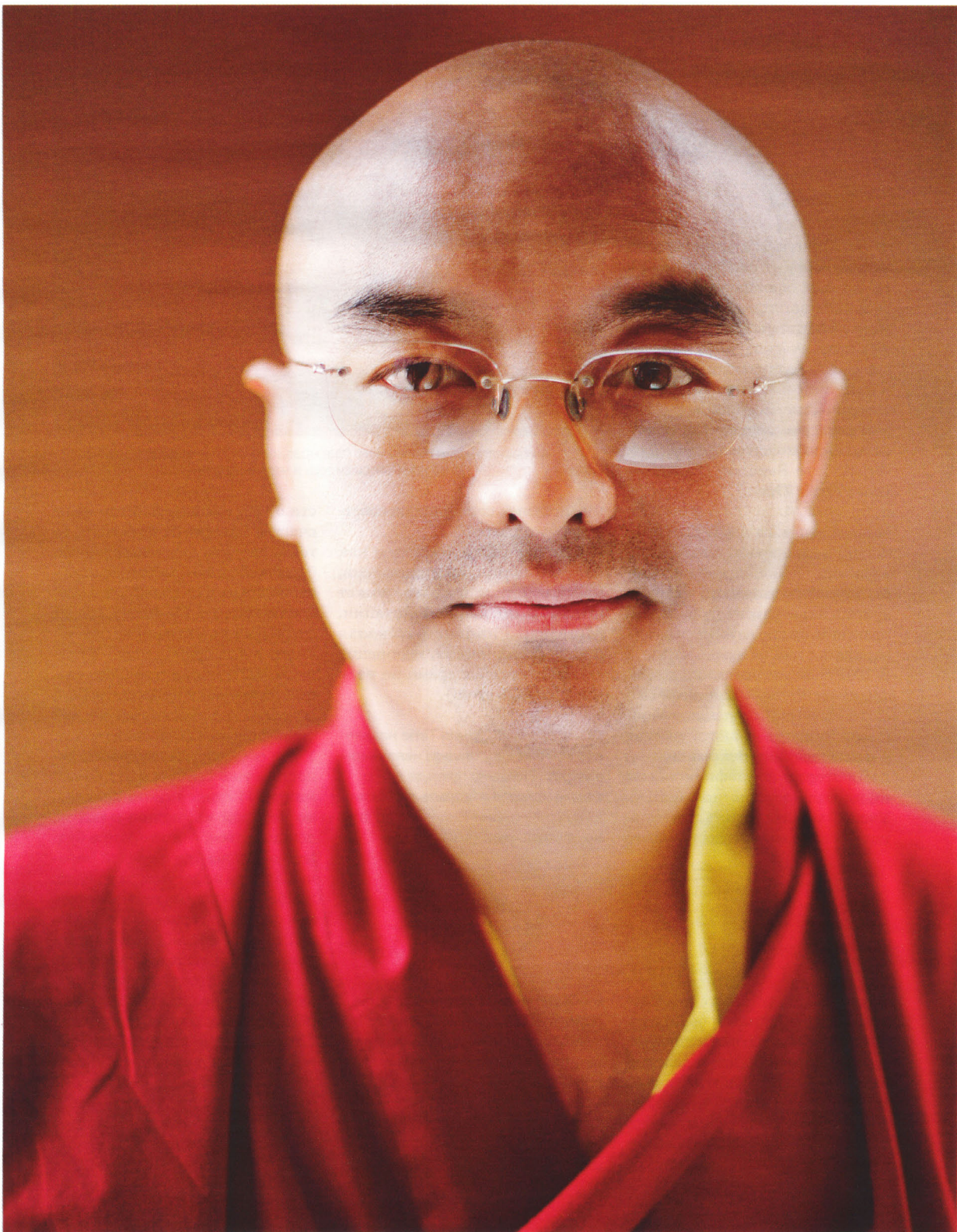
Этой весной он впервые приехал в Москву, чтобы провести семинар для всех желающих познакомиться с практикой медитации, а также превратить свои страхи или проблемы... в лучших друзей. **Встреча с человеком, которого называют «самым счастливым в мире».**

«Скажите, Ринпоче, нужно ли медитировать на денежный поток, чтобы стать богатым?» – по-русски спрашивает юноша, пробиравшийся к микрофону. Зал замирает. Молодой лама на сцене внимательно слушает переводчика и затем заливается смехом: «Нет, нет, зачем же! Лучше повторяйте мантру: All money coming home». (Для знающих – это намек на одну из главных мантр тибетского буддизма Om mani padme hum, пожелание счастья всем живым существам.) И он снова смеется. А потом продолжает уже совершенно серьезно – о том, что подлинная медитация не предполагает достижения сиюминутных материальных

благ, но может дать нечто большее – ощущение внутренней радости и подлинной свободы.

Лама Йонге Мингьюр Ринпоче – выдающийся представитель нового поколения тибетских мастеров медитации. Он свободно ориентируется в реалиях западной культуры, шутит на хорошем английском и сравнивает наш беспокойный человеческий ум с сегодняшним фондовым рынком. Он родился в Непале в 1975 году, в семье тулку Ургьена Ринпоче. В переводе с тибетского «тулку» означает «физическое тело Будды» – так называют людей, полностью реализовавших свою просветленную природу и обучающих практикам и методам медитации. С девяти ■■■







III лет Мингьюр Ринпоче получал наставления от своего отца, а в 12 лет был официально признан седьмым воплощением йогина Йонге Мингьюра Ринпоче. Получив классическое монастырское образование и проведя шесть лет в одиночном медитативном затворничестве, молодой монах познакомился со знаменитым чилийским нейробиологом и философом Франсиско Варелой (Francisco Javier Varela Garca). Эта встреча побудила Мингьюра Ринпоче всерьез заняться изучением биологии, неврологии, психологии и физики. Он понял: для того чтобы донести до западного человека драгоценные семена буддийской практики, нужно научиться разговаривать с ним на языке науки. В 2002 году американский нейрофизиолог Ричард Дэвидсон (Richard Davidson) пригласил Мингьюра Ринпоче принять участие в исследованиях Вейсмановской лаборатории нейрофизиологии и функционирования мозга (США). Ученый хотел выяснить, как медитация влияет на активность нашего



«Я был ленивым мальчиком. Мне нравилась мысль о медитации, но не нравилось сидеть и что-то делать».

и ментальное состояние по собственному желанию.

О том, как этого достичь и как научное понимание процессов, происходящих в мозге, может помочь в практике медитации, Мингьюр Ринпоче рассказал в двух своих книгах, мгновенно ставших бестселлерами во всем мире (см. «Об этом»).

**Psychologies:** Журнал Time назвал вас «самым счастливым человеком в мире». Поэтому прежде всего с вами хочется говорить о счастье.

■ **Йонге Мингьюр Ринпоче:** Отлично, я очень рад! (Смеется.)

«ДЛЯ МЕНЯ СЧАСТЬЕ — ЭТО СОСТОЯНИЕ УМА. РАДОСТНОЕ, УВЕРЕННОЕ, УМИРОТВОРЕННОЕ. СВОБОДНОЕ ПРИ ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ».

мозга. Результаты этого исследования поразили всех — оказалось, что опытные практики медитации вроде Мингьюра Ринпоче действительно могут управлять мозговой активностью и влиять на процессы, которые раньше считались автоматическими. И, как следствие, менять свое психическое

В обыденном понимании счастье довольно материально и часто зависит от других людей, обстоятельств... А что имеет в виду вы, когда говорите о нем?

■ Для меня счастье — это состояние ума. Радостное, уверенное, открытое. Умиротворенное, свободное, существующее в нас вне зависимо-

сти от обстоятельств. Если наше счастье зависит от внешнего, то тогда оно, как фондовый рынок, будет постоянно колебаться, а мы — периодически оказываться в глубоком кризисе. По-моему, секрет счастья в том, что оно уже присутствует в нас, прямо сейчас. В буддизме мы говорим о том, что счастье заложено в природе любого человека — независимо от того, как он себя ощущает в данный момент. У нас есть ясность, мудрость, радость — уже сейчас, в эту самую минуту. И единственная причина, по которой мы можем о них не догадываться, — это то, что в буддизме называется «пеленой омрачений». Она не дает нам разглядеть в себе свое счастье, так же как туман скрывает горное озеро. У людей есть такая особенность: предположим, у вас есть десять качеств, из которых девять — хорошие, а одно — плохое. На чем мы сконцентрируемся в первую очередь? Скорее всего, на плохом. Оно будет не давать нам покоя, мы будем думать о нем постоянно, переживать, испытывать вину. В Тибете любят такую метафору: если нищему подарят пригоршню алмазов, а он никогда не видел алмазов, ■■■

■ не знает, что это, какова их ценность, он и дальше будет жить в нищете, а алмазы в лучшем случае kinetic куда-нибудь в угол своей лачуги.

Но как распознать, что это алмаз? Что мы счастливы в этот самый момент и это счастье – подлинное?

■ Придется учиться и делать практические задания. Птице, чтобы взлететь, нужны два крыла. Человеку также нужны два крыла – это мудрость и метод. Мудрость даст нам направление, метод – возможность действовать. Я расскажу вам одну историю. Когда я впервые приехал в США, к тому моменту я уже много медитировал. И мои друзья говорили, что мне нужно заниматься спортом – чтобы поддерживать физическое тело в форме. Это правильно, болезни только отвлекают нас от практики, а не помогают ей. Итак, я решил заняться плаванием. И в бассейне я немедленно начал тонуть. Мои друзья советовали мне расслабиться, показывали мне правильные

«КАЖДЫЙ ИЗ НАС В ГЛУБИНЕ СЕБЯ УЖЕ УМЕЕТ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ. НУЖНО ЛИШЬ ВСПОМНИТЬ ЭТО СОСТОЯНИЕ, СОПРИКОСНУТЬСЯ С НИМ».

движения. И вдруг я вспомнил, что в детстве, в Непале, я плавал в горных озерах – по-собачьи, быстро перебирая в воде руками. И через минуту я поплыл. Я просто вспомнил то, что я уже знал. Каждый из нас в глубине себя уже умеет быть счастливым. Все, что нам нужно, – это вспомнить это состояние, соприкоснуться с ним.

Когда я дала почитать вашу первую книгу моим друзьям, далеким от буддизма, они сказали примерно следующее: «Легко говорить о счастье, сидя в монастыре: там не нужно работать, кормить семью, строить отношения с женой или мужем, воспитывать детей. Я не верю, что его советы сработают для меня».

■ Главные человеческие проблемы универсальны. Монастырь – та же семья, только гораздо больше обычной. Там сотни людей, и им

приходится жить вместе. Они тоже испытывают страх, зависть, боль. Они любят или ненавидят друг друга. И им тоже приходится встречаться со своими проблемами лицом к лицу.

Вы выполнили свой первый трех-летний ретрит\* в возрасте 13 лет – когда подростки на Западе прово-



Представьте, что ваша жизнь проходит в маленькой комнате с закрытым окном, которое настолько грязное, что едва пропускает свет. Вероятно, в такой ситуации вы бы думали, что мир – довольно мрачное место, полное существ со странными формами, которые, проходя мимо вашей комнаты, отбрасывают на окно пугающие тени. Но предположим, однажды вы брызнули на окно водой и вытерли его тряпкой или рукавом. С окна сошло немного грязи, и внезапно через стекло пробился лучик света. Вам стало любопытно, вы потерли сильнее, и в комнату проникло больше света. Вы начинаете думать: «Может быть, мир не такой уж темный и тоскливый. Возможно, все дело в окне». И вы набираете еще воды, а потом моете окно до тех пор, пока его поверхность не очистится. Свет легко проникает внутрь, и вы впервые понимаете, что все эти тени, которые пугали вас, – такие же люди, как и вы! У вас возникает желание выйти на улицу и просто быть с ними. По правде говоря, вы ничего не изменили. Мир, свет и люди были там всегда... Именно это в буддийской традиции называется возникновением сострадания, пробуждением врожденной способности отождествляться с другими людьми и понимать их переживания...

Из книги «Будда, мозг и нейрофизиология счастья.

Как изменить жизнь к лучшему» (Открытый мир, 2010).

дят время совсем иначе. У вас никогда не было ощущения, что кто-то выбрал за вас вашу судьбу, что вас лишили детства?

■ Нет, поскольку я сам с самых ранних лет стремился медитировать. Примерно с семи-восьми лет со мной начали происходить ужасные панические атаки. Я боялся грозы, незнакомцев, громких звуков, а иногда без видимой причины у меня начиналось жуткое сердцебиение. И я подумал, что, возможно, практика медитации поможет мне. Поэтому я попросил маму, чтобы она поговорила с отцом и убедила его дать мне наставления. А в 11 лет меня отправили в Индию, в монастырь Шераб Линг, потому что я захотел стать монахом. В 13 лет я попросил настоятеля этого монастыря принять меня в трехлетний ретрит. И я очень рад, что стал монахом. У меня гораздо больше времени, чем у мирянина, на то, чтобы изучать свой ум. В буддизме человеческий ум часто сравнивают с обезьяной, которая не может ни минуты усидеть на месте. ■■■



### И нужно укротить обезьяну?

■ Нет, подружиться с ней! Трансформировать эту энергию и использовать. Мои панические атаки стали моими учителями. Моя идея заключается в том, что наши проблемы и трудности могут стать нашими лучшими друзьями.

### Каким образом?

■ Есть три шага. Первый – осознать существование проблемы. Часто наши недостатки подобны нашей тени, их трудно распознать. Например, человек постоянно испытывает гнев. Для окружающих этот

нам будет легче принять его существование в себе и в других людях. Если мы отнесемся с терпимостью к себе, мы станем более терпимыми к другим. И тогда гнев перестанет быть тем, что разобщает нас с другими, он станет тем, что связывает. В этом и есть источник внутренней трансформации. Мы откроем, что наша негативная эмоция может стать источником любящего сострадания. И на третьем шаге мы вдруг обнаружим, что наша изначальная природа – это осознание. Абсолютно свободное, безвременное, не обусловленное кон-

и при этом очень напрягается, постоянно твердите себе: «Ой, гнев, ты должен стать моим другом! Немедленно!» – то это скорее не дружба, а подавление гнева. Расслабьтесь. Позвольте себе чуть-чуть отдохнуть. Скажите себе: «Да, я часто испытываю гнев. Я признаю это». Еще не стоит прибегать к медитации, чтобы избавиться от каких-то эмоций: это тоже будет их подавлением. Например: «Сейчас я посижу 15 минут и избавлюсь от тревоги. Еще полчаса – и страха перед разговором с начальником как не бывало». Это не сработает. Постарайтесь принять свою тревогу. Позвольте ей быть в вас. И тогда она постепенно начнет трансформироваться в уверенность и покой. Еще один признак – если, пытаясь подружиться с проблемой, вы не ждете немедленных успехов, достижений, мгновенных изменений в своей жизни. Цветку нужно время, чтобы прорасти. Поэтому здесь не стоит напрягаться – лучше наблюдать. Это как изучение иностранного языка – сначала все дается с трудом, но постепенно мы начинаем говорить легко и естественно.

### Вы участвовали в экспериментах по исследованию воздействия медитации на человеческий мозг. Как это было?

■ Ричард Дэвидсон пригласил принять участие в них нескольких монахов, и меня в том числе. Основным условием было то, что у всех нас должен быть опыт практики не менее 10 000 часов. У некоторых он доходил и до 50 000 часов. Ричард попросил нас выполнять некоторые практики медитации,

## «ЕСЛИ МЫ БУДЕМ ОТНОСИТЬСЯ С ТЕРПИМОСТЬЮ К СЕБЕ, МЫ СМОЖЕМ СТАТЬ БОЛЕЕ ТЕРПИМЫМИ ПО ОТНОШЕНИЮ И К ДРУГИМ ЛЮДЯМ».

гнев неоправдан, но человек объясняет его тем, что его постоянно провоцируют. Ему кажется, что вообще-то он милый и любезный. Такой человек должен сначала увидеть свой гнев, выследить его по своим реакциям – и подружиться с ним. Потому что если начать с ним бороться, то окажется, что гнев стал сильнее или что он ускользает от нашей власти. Или что нас пугает сила этой эмоции и нам хочется убежать от нее. Поэтому первый шаг – сказать гневу: «Привет, я тебя вижу!» Это довольно просто. Второй шаг – научиться любящему состраданию. Если мы отнесемся к себе с любящим состраданием, мы сможем так же относиться и к другим людям. Если мы увидим, что наш гнев – это результат нашего страха, чувства неуверенности, беспомощности,

цепциями, ясное, спокойное. Предложу вам еще один образ: сущность нашего «Я» подобна вуали, она – как дымка тумана. Если мы поднимемся высоко в горы, то, возможно, увидим горное озеро. Если оно будет скрыто туманом, мы не сможем его разглядеть. Но оно будет там, за этой дымкой, – чистое, нетронутое, неподвижное. Так же и сущность нашего «Я» – она скрыта за вуалью негативных эмоций и переживаний, но в основе ее – свобода и радостная ясность. И эта основа одина для всех людей, независимо от цвета кожи, образования, религии.

### Как понять, что нам удалось подружиться со своими проблемами?

■ Знаете, иногда нужно просто расслабиться. Например, если вы пытаетесь избавиться от гнева



«Я очень рад, что стал монахом: так у меня гораздо больше времени, чтобы изучать свой ум».

а сам наблюдал за процессами в нашем мозге при помощи функциональной МРТ и электрокардиограммы. Надо сказать, что лежать неподвижно несколько часов в душном белом аппарате, похожем на гроб, – само по себе испытание. Пот течет по лицу, а ты не можешь пошевелиться и более того – должен медитировать, например, на сострадание. Но этого было мало, поэтому внезапно ученые включили отвлекающие звуки: рыдания младенца, пистолетный выстрел...

#### И что же они обнаружили?

■ Если перевести с научного языка на обычный, то они сделали три открытия. Первое – нейропластичность мозга. То есть наш мозг может меняться и перестраиваться в процессе жизни и под нашим влиянием. Если раньше считалось, что за определенные психические расстройства отвечают определенные отделы мозга и это нельзя изменить, то теперь ученые поняли, что медитация позволяет буквально перестраивать мозг на физическом уровне. И наш мозг обладает неограниченной способностью

к изменениям. Второе открытие: медитация, в отличие от лекарств, позволяет полностью избавиться от ряда психических расстройств – именно в силу нейропластичности мозга. Только предупредите читателей, что все-таки действовать нужно постепенно и на первых порах стоит совмещать лекарства и медитацию – не совершать резких движений. И третье открытие: медитация оказывает очень хорошее воздействие на наше физическое тело, иммунную систему, способность концентрироваться на сложных задачах, не испытывая стресса.

**Но провести 10 000 часов в медитации для обычного человека просто нереально!**

■ А это и не требуется. Восемь недель – минимальный срок, после которого можно заметить положительные изменения. В эксперименте Дэвидсона участвовали также студенты колледжей, не имевшие никакого опыта медитации. Он попросил их медитировать каждый день по часу на протяжении восьми недель. И потом посмотрел

на то, как изменилась позитивная активность их мозга: она повысилась на 10–15%!

**Как может выглядеть медитация в самом простом варианте?**

**Что можно начать делать прямо сейчас?**

■ Это легко! Первая техника – просто расслабиться. Представьте: вечер пятницы. Вы только что закончили работать. Приходите домой, принимаете душ, садитесь в кресло и абсолютно расслабляетесь. Выдыхаете. Это и есть медитация – самая простая базовая практика расслабления. Не беспокойтесь о мыслях, которые придут вам в голову, не прикладывайте никаких усилий – просто позвольте себе расслабиться. Это самое простое и важное. Если делать это постоянно, вы очень быстро заметите, как меняетесь вы сами и ваша жизнь.

БЕСЕДОВАЛА АНАСТАСИЯ ГОСТЕВА

\* От англ. retreat – уединение, отдаление от общества. Ретриты бывают различными по продолжительности – от нескольких дней до нескольких лет; личными или коллективными, общими или посвященными конкретным практикам. В ретрит отправляются, чтобы уединиться, оставить суетные мысли и полностью посвятить себя медитации, сосредоточению или другому виду духовной практики.

#### ОБ ЭТОМ

Книги Йонге Мингьюра Ринпоче

«Будда, мозг и нейрофизиология счастья. Как изменить жизнь к лучшему»  
Открытый мир, 2010.

«Радостная мудрость. Принятие перемен и обретение свободы»  
Открытый мир, 2010.



Остаться или сменить место работы? Сохранить или прекратить отношения? Заводить детей или нет? Наша повседневная жизнь полна подобных непростых вопросов. И какие бы сомнения нас ни тревожили, очевидно одно: нам необходимо выбирать. Это неперемennое условие, чтобы двигаться вперед по собственной жизни. Но как совершить верный выбор, как разобраться в своих возможностях и действовать без сожалений? Ведь на наши решения влияет не только логика, но и все, что заложено в нашем бессознательном или живет в истории нашей семьи... Верный выбор – это прежде всего результат внутренней работы: нам нужно осознать себя и свои желания, определить свою позицию, взять на себя ответственность. Важное или повседневное, наше решение будет тем удачнее, чем лучше мы его подготовим. «Досье» о том, как научиться выбирать – осознанно и с легким сердцем.

## содержание

150

■ Почему это так трудно

160

■ 5 шагов к верному решению

1. Сосредоточиться на себе
2. Узнать свое истинное желание
3. Прислушаться к интуиции
4. Думать о других
5. Начать действовать

168

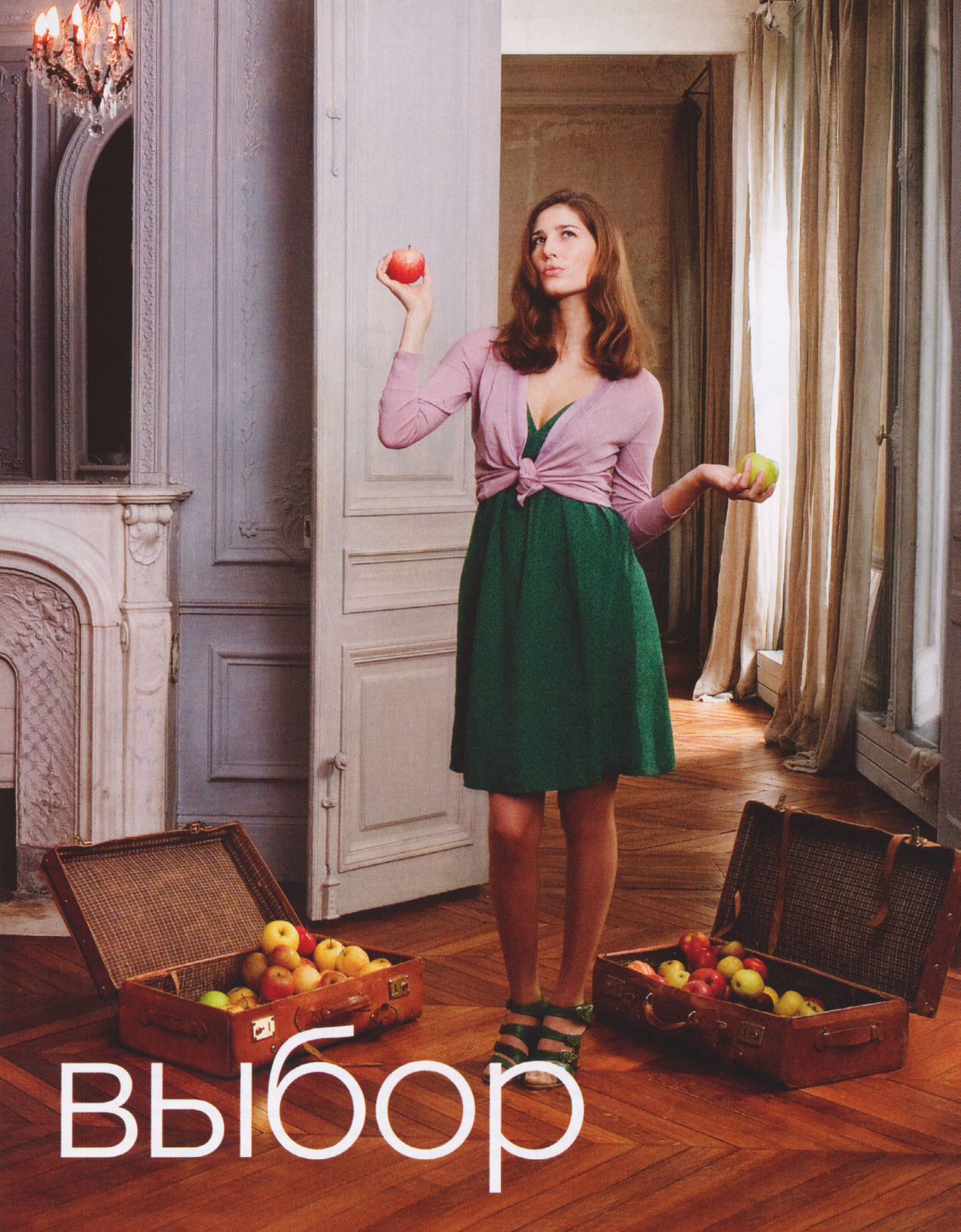
■ Тест: что вам мешает решиться?

176

■ Дебаты: свободны ли мы в своем выборе?

# Сделать





ВЫБОР





# Почему это так трудно

От мелких каждодневных решений до важных шагов, меняющих все или очень многое, — наша жизнь состоит из больших и маленьких выборов, которые мы совершаем каждый день. Как не потеряться в водовороте открывающихся возможностей, ясно понимая, что для нас хорошо, а что нет?



**ДМИТРИЙ ЛЕОНТЬЕВ** — доктор психологических наук, профессор МГУ им. М. В. Ломоносова, автор нескольких книг, среди которых «Психология смысла» (Смысл, 2003).

**Н**атуральный или фруктовый? Био- или обычный? Упаковка большая или поменьше? В стеклянной посуде или в пластиковых стаканчиках? Невозможно подсчитать количество вопросов, на которые должен ответить наш мозг, прежде чем рука потянется к четырем маленьким йогуртам с малиной в разноцветной упаковке. И ни одно исследование пока не установило, сколько раз нам предстоит проделать это упражнение, прежде чем мы наполним тележку! Но стоит задуматься об этом — и становится понятно, почему иногда поход в магазин так утомляет нас. И почему бывают дни, когда у нас нет сил решить, в какой блузке пойти на работу, или понять, чего именно хочется на завтрак...

Мы вынуждены ежеминутно принимать самые разные решения. Наш выбор начинается с простой покупки йогуртов, но распространяется и на такие важные вещи, как спутник жизни, профессия, зачатие ребенка, политические убеждения, ипотечный кредит на покупку квартиры сроком на 15–20 лет... Мы принимаем и много других решений, не таких значимых, но вызывающих смутное беспокойство: делать ли прививку от гриппа, перевести ли ребенка в другую школу, сменить ли врача, нарушить ли неписаные правила. Выбирать трудно. Попробуем же разобраться в том, что такое выбор и как мы его совершаем. А также сделать несколько шагов к тому, чтобы научиться принимать осознанные решения.





## КОГДА РЕШЕНИЕ ПРИНЯТО, ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ВАРИАНТОВ НАМ ОСТАЕТСЯ ЛИШЬ ОДИН. ВСЕ ПРОЧИЕ МЫ НЕИЗБЕЖНО ТЕРЯЕМ.

### Страх потери

Нередко случается так: там, где один человек видит выбор, другой не замечает его. Например, для кого-то из нас слова начальника – это то, что не обсуждают, что не допускает своего выбора, иной позиции. Другие считают критерием истины заповеди, че-

ловечность, здравый смысл – и тогда варианты возможны («Но был один, который не стрелял», – пел Высоцкий). Так что выбор есть даже там, где мы его не видим (не можем или не хотим). «Выбор заключается в том, что мы реально делаем, уже делаем, – пишет психотерапевт Елена Ка-

литиевская. – Все кажется, что еще выбираем, что мы еще на пороге, а по факту уже выбрали и живем...»

Когда решение принято, уходит неопределенность – из нескольких вариантов остается один. Иногда его можно переиграть без особых последствий, чаще – нельзя. В этом случае к выбору мы относимся серьезнее и выбираем точнее, в отличие от ситуации, когда решение обратимо\*. Но в обоих случаях мы что-то теряем. Именно этот неизбежный ■■■





## ПОРОЙ НАМ ПРИХОДИТСЯ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД, НЕ ЗНАЯ, КАКИЕ ЕЩЕ ВОЗМОЖНОСТИ БУДУТ НА НАШЕМ ПУТИ И КАК ИХ СРАВНИВАТЬ.

III момент потери и становится причиной наших мучений. Из-за него мы часто воспринимаем необходимость решать как тягостное бремя, всеми силами пытаясь избежать выбора или хотя бы его оттянуть.

### Кто выбирает на самом деле

Вопрос не праздный. Нередко его совершает вовсе не тот, кому расхлебывать последствия: родители из лучших побуждений делают это за ребенка, заботливый муж – за жену, вождь – за народ. Когда за нас уже решили, мы часто воспринимаем это с благодарностью. И все же наихудшая услуга, которую можно оказать ближнему, – это снять с него ответственность за жизненный выбор. Ему, конеч-

но, будет жить легче, вот только он не будет вкладывать себя в выполнение не им принятых решений. И в результате жизнь пройдет мимо, не станет для него его собственной. Так бывает довольно часто: для некоторых из нас страдания героев телесериалов ярче и подлиннее, чем все, что происходит с нами самими. Но чтобы использовать данный нам шанс и прожить собственную, а не чужую жизнь, мы должны принимать решения и сами совершать (и исправлять) свои ошибки.

### Разные выборы

Экзистенциальный выбор – это ситуации, когда альтернативы и критерии заранее не определены. Надо двигаться вперед, не

зная, какие еще возможности встретятся на пути и как их сравнивать. Именно так мы выбираем профессию или спутника жизни. Есть ситуации, в которых выбирать кажется легче. Так происходит, когда альтернативы и критерии очевидны и нам остается только аккуратно решить задачу, имеющую правильный ответ. Например, выбрать один из маршрутов по городу, учитывая ситуацию с пробками.

Другой случай сложнее: альтернативы известны, но сравнивать их можно по разным основаниям. Какое из них важно именно для нас? Пример – любой шопинг. Скажем, при покупке одежды важны красота, цена, цвет, практичность, оригинальность и т. д. – а что же все-таки важнее? Нет однозначного ответа...

## Можно ли выбрать веру?

**Сознательные решения, принятые нами раньше, определяют то, во что мы верим сейчас, утверждает в своем блоге философ Джулиан Баджини (Julian Baggini)\*.**

«В каждый данный момент мы, конечно, не выбираем, во что верить. Но мы можем решиться приложить все силы для преодоления своего разрушительного стремления верить в то, во что удобно верить, и выработать привычку верить только в хорошо обоснованные утверждения. Тогда вера окажется результатом размышлений о том, какие доводы убедительны, насколько мы готовы сомневаться

в своих мотивах и анализировать их. Наши решения становятся более свободными, когда в них задействована способность размышлять и сопоставлять. Мы не можем принять решение, верить или не верить в Бога, но можем решить, насколько будем учитывать неудобные факты и ложные мотивы. И в этом смысле мы отвечаем за то, во что верим».

Д. Б.

\* julianbaggini.blogspot.com

### Как правильно?

Это, пожалуй, главный вопрос. Ответ: правильный выбор сделать нельзя. «Наша жизнь совершается лишь однажды, – констатирует писатель Милан Кундера, – и потому мы никогда не сможем определить, какое из наших решений было правильным, а какое – ложным. В данной ситуации мы можем решить только один-единственный раз, и нам не дано никакой второй, третьей, четвертой жизни, чтобы иметь возможность сопоставить различные решения»\*\*. Мы можем лишь сказать, было ли принятое решение III



■ хорошим или плохим с точки зрения удовлетворенности им, но не можем определить, было ли оно лучшим или худшим, – ведь даже хорошее по своим последствиям решение может быть отнюдь не лучшим, а плохое – меньшим из зол. Не редкость выбор между плохим и очень плохим. Экономические реформы Егора Гайдара имели много отрицательных последствий, с этим трудно спорить. Вот только был ли в тот момент лучший вариант? Ни один из его страстных критиков такого варианта не называет.

### Возможна ошибка

Если сделать выбор правильно невозможно, не значит ли это, что нам все равно, что выбирать? Нет, не значит. Выбор не может быть правильным или неправильным, но может быть хорошим или плохим, и грань между ними проходит в нашем сознании.

Ни один выбор не может быть сделан абсолютно рационально, большую роль в нем играют и иррациональные, непросчитываемые компоненты. Мы имеем шанс сделать хороший выбор, если признаем, что нет одного объективно правильного решения и при любом варианте можно ошибиться. В этом случае мы действуем на свой страх и риск. Принимаем на себя ответственность, признаем решение своим и вкладываемся в осуществление того, что выбрали. А в случае

неудачи не сожалеем, а извлекаем опыт и учимся на своих ошибках. Если же мы убеждены, что существует лишь одно объективно правильное решение, и верим в возможность его рационально «вычислить», полагая, что дальше все как-то произойдет само собой (так многие из нас голосуют за «правильного» кандидата на выборах, а потом «лежат на печи» до следующих), мы делаем плохой выбор. Если наши ожидания не оправдаются, мы, скорее всего, станем винить всех вокруг (кроме самих себя) и будем чувствовать разочарование, раздражение, обиду.

## Насколько мы рациональны

**Как бы мы ни пытались построить наши решения на сугубо рациональных основаниях, мы обманываем сами себя,** утверждает психолог Дэниел Канеман (Daniel Kahneman), профессор Принстонского университета (США)\*. В этот процесс всегда вмешиваются иррациональные допущения и предубеждения, которые порождают ошибки в наших рассуждениях. Так, Канеман показал, что мы гораздо чувствительнее к потерям, чем к приобретению: боль от потери 20 долларов острее, чем радость от их получения. Мы боимся авиакатастроф,

хотя они случаются в 26 раз реже, чем автомобильные аварии, потому что сообщения о них сопровождаются впечатляющими, запоминающимися кадрами, в отличие от ДТП, информация о которых представлена сухими цифрами. В процессе выбора мы убеждаем себя, что так же на нашем месте поступило бы большинство людей, и никакие реальные факты не в состоянии нас переубедить. Получается, что точно рассчитать, «как будет на самом деле», нельзя, и мы бессознательно «подгоняем» решение под готовый ответ, подсказанный интуицией, нашими много-

численными убеждениями и предубеждениями. А окажутся они правы или нет, это уж как повезет. Д. Л.

\* В 2002 году Дэниел Канеман получил Нобелевскую премию по экономике за цикл исследований проблемы принятия решений.



Дэниел Канеман, Пол Словик, Амос Тверски

«Принятие решений в неопределенности» Гуманитарный центр, 2005.

Сделать хороший выбор трудно, потому что он требует усилий, энергии и умения выбирать. Выдающийся английский философ XVII века Джон Локк писал, что люди так часто делают плохой выбор именно потому, что, хорошо представляя себе ближайшие, особенно приятные последствия, они намного хуже способны оценить отдаленные (часто не столь радужные) перспективы. И все-таки некоторые из нас принимают решения настолько быстро, что возникает иллюзия легкости и спонтанности. Те, у кого есть опыт принятия решений (в том числе и нравственных), кто ■





## ТЕ, КТО НАХОДИТ В СЕБЕ СИЛЫ ВЫБИРАТЬ НЕИЗВЕСТНОЕ БУДУЩЕЕ, ОБЛАДАЮТ ГОРАЗДО БОЛЬШИМИ ЛИЧНОСТНЫМИ РЕСУРСАМИ.

■ умеет выдвигать и оценивать аргументы «за» и «против», кто стремится видеть отдаленные последствия своего решения, делают более точный выбор даже в самых сложных ситуациях.

### Идеальный выбор

Чтобы его совершить, надо перебрать и взвесить все возможные альтернативы. Но чаще всего это невозможно, так этот процесс требует очень много времени и энергии – психологические затраты на сам процесс растут быстрее, чем польза от перебора вариантов. Американские психологи Шина Айенгар и Марк Леппер (Sheena Iyengar, Mark Lepper) доказали это на таком примере. Когда покупателям предложили выбрать

из 24 видов джема, то большинство, даже перепробовав все варианты, ушли из магазина ни с чем. Они просто не смогли выбрать. Когда же выбор был ограничен шестью баночками, то джем покупали в десять раз чаще. Так что изобилие альтернатив и стремление к совершенству выбора приводит, увы, к отрицательным результатам. Американский социальный психолог Барри Шварц (Barry Schwartz) считает, что в подобных ситуациях часть из нас (он называет таких людей максимизаторами) всегда стремится не упустить ни одного варианта и собирает исчерпывающую информацию, прежде чем принять решение. Другая же часть (оптимизаторы), перебрав некоторое количество

альтернатив, подводит черту: они выбирают из того, что успели посмотреть и оценить. Как вы думаете, кто из них счастливее и успешнее в жизни?

### Неизменность или неизвестность

Любой выбор в конечном счете сводится к выбору между неизменностью (сохранением статуса-кво, прошлого) и неизвестностью (изменением, шагом в будущее), доказывает в своих работах выдающийся психолог Сальваторе Мадди (Salvatore Maddi). Шаг в неизвестность рождает тревогу, но и дает шанс найти смысл. Выбор неизменности снижает тревогу, но порождает вину за нереализованные возможности. В малозначимых ситуациях новое, неизвестное выбирают те, кого отличают осмысленное отношение к жизни, жизнестойкость, оптимизм\*\*\*. Похоже, что те, кто находит в себе силы выбирать неизвестное будущее, обладают гораздо большими личностными ресурсами.

В случае же ключевого жизненного выбора, такого как выбор спутника жизни, Барри Шварц предлагает с самого начала считать его окончательным: «Мучительные сомнения в том, является ли ваша любовь «настоящей» или ваши сексуальные отношения – действительно пылкими, и раздумья о том, что ваш выбор мог бы быть удачнее, – это рецепт страдания»\*\*\*\*. ■■■

### Комментарий Юлии Латыниной



«Я думаю, правильного в полном смысле слова выбора не бывает. То есть правильных выборов всегда несколько. Главное же для нас – не сделать неправильный выбор. К примеру, если бы я стала заниматься физикой, вряд ли бы я сделала неправильный жизненный выбор – это было бы страшно интересно. А вот если бы я занималась проституцией, это был бы неправильный выбор. Если одолевают сомнения, даже монетку подкинуть «орлом» или «решкой» – при нехватке других критериев – не так уж и глупо: согласно классической теории игр, в отсутствие информации наилучший способ принятия решения – это случайный выбор. Как выбирать партнера для жизни? Так же как и жизненный путь – свободно. Или преодолевая то, что делает нас несвободными. Но даже если мы сделали неудачный выбор, не стоит из-за этого расстраиваться – лучше думать, что делать дальше. Есть правило, о котором мне как-то рассказали летчики: если в самолете произошло ЧП, то главное – не переживать, почему оно произошло, а посадить самолет».



**Татьяна Бедник** работает психологом в школе и Московском центре оказания психологической помощи детям и подросткам. Она автор тренинга «Эффективное взаимодействие родителей с детьми».

## «Дать детям **ВОЗМОЖНОСТЬ** попробовать все по максимуму»

Чтобы помочь ребенку узнать, что он предпочитает на самом деле, важно предоставить ему возможность попробовать как можно больше различных вариантов, объясняет возрастной психолог Татьяна Бедник.

### III Научиться выбирать

Это необходимо! Чтобы принять решение, в котором мы не разочаруемся, надо точно определить свою цель, понять свои желания, собрать и оценить доступную информацию. Главное при этом – не что именно мы выбираем, а как делаем этот выбор – осознанно или спонтанно. В первом случае за ним стоит реальная внутренняя работа, во втором – интуиция или просто стремление «не париться».

Мы по-разному относимся к выбору: одни радуются, когда он есть, другие предпочли бы получить готовый ответ. Способность осмысленно решать за себя и для себя отражает зрелость человека, его взрослость. Дети не умеют выбирать по-настоящему. Конечно, они прекрасно знают, чего им хочется в данный момент, однако не могут учитывать даже слегка отсроченные последствия своих решений. Это умение приходит с возрастом, когда постепенно формируется готовность к выбору (см. в рамке справа).

Выбор сам по себе – это не хорошо и не плохо. Он расширяет наши возможности, но каждому ли это необходимо? Увеличение количества возможных вариантов одновременно означает увеличение ответственности и требований к тому, кто совершает выбор. Взрослый не счастливее ребенка, как ферзь не счастливее пешки; просто его счастье в гора-

### Psychologies: В каком возрасте дети учатся выбирать?

■ **Татьяна Бедник:** Даже самые маленькие дети много раз за день совершают выбор, но пока он интуитивный, эмоциональный. Начиная с двух лет они хорошо различают вкус продуктов и, следовательно, могут выбирать то, что им нравится. К пяти-шести годам у них возникают пристрастия к определенным цветам и, значит, появляются предпочтения в одежде. К 10–12 годам от подростка можно ожидать осознанных нравственных решений и поступков: так поступать хорошо, а так – плохо.

### Почему детей нужно этому учить?

■ Ребенок по своей природе консерватор. Если он каждый день ест макароны, а однажды ему предложить выбрать между макаронами и, например, цветной капустой, он неизбежно выскажется за макароны! Но это будет дань привычке, а не выбор. Поэтому

важно, чтобы родители давали детям возможность познакомиться с другими вариантами – мягко, деликатно, подстегивая их природное любопытство, привлекая внимание. Только так дети смогут понять, что же им нравится больше, и выбрать именно это.

### Как научить ребенка выбирать?

■ Парадоксально, но обучение этому проходит через стадию принуждения. Надо, чтобы ребенок попробовал и борщ, и рыбный суп, чтобы он мог узнать, что ему больше нравится. Даже если теперь это не в моде, надо ставить детей перед необходимостью. В данном случае речь, скажем, о том, что сегодня на обед – только такое блюдо. А завтра будет совсем другое. И только после этого он будет в состоянии попросить то, что понравится больше, – когда он узнает это сам, когда перестанет «выбирать» привычное. Эта наука постигается день за днем!

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

здо большей мере находится в его собственных руках.

ДМИТРИЙ ЛЕОНТЬЕВ

\* U. Khan, R. Dhar «Where there is a way, is there a will?» Journal of Experimental Psychology: General. 2007, vol. 136 (2).

\*\* М. Кундера «Невыносимая легкость бытия». Амфора, 2001.

\*\*\* Вестник МГУ. Психология, 2005, № 4.

\*\*\*\* Б. Шварц «Парадокс выбора. Почему «больше» значит «меньше». Хорошая книга, 2005.

### PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

Поделитесь своим мнением в вечернем прямом эфире радио «Европа Плюс» по будням.







# 5 шагов к верному решению

Наши эксперты предлагают вам пять несложных и практичных упражнений, **которые помогут найти путь к хорошему выбору – чего бы он ни касался.**

## 1. Сосредоточиться **на себе**

Трудно разобраться в том, что нам нужно на самом деле, когда нас непрерывно что-то отвлекает. «Чтобы понять, чего мы действительно хотим, нужно освободиться от негативных эмоций и того, что на нас влияет извне», – говорит преподаватель йоги Наталья Шувалова.

**Займите свободное положение сидя или стоя.** Выпрямите спину. Глубоко вздохните и прислушайтесь к себе: осталось ли в вашем теле напряжение? Расслабьтесь, но сохраняйте при этом ясность сознания.

**Прислушайтесь к своему телу:** лицо; шея, плечи и руки; грудная клетка и живот; таз и ноги – где, как вам кажется, накапливаются негативные ощущения? Какое чувство доминирует, когда вы думаете о предстоящем выборе: напряжение, подавленность, разочарование, страх?..

**Сосредоточьтесь на вашей «зоне негатива».** Прислушайтесь к своему дыханию: ваша задача – с каждым выдохом через рот «выталкивать» накопившиеся неприятные ощущения. Продолжайте это делать до тех пор, пока не почувствуете, что освободились от них.

**Наполните эту зону позитивом:** спокойно вдыхая, мысленно направляйте в нее тепло, нежность, свет, вспомните приятный запах или вкус. Упражнение можно считать выполненным, когда придет ощущение комфорта и уверенности.











**Камиль Ларин, актер, один из создателей комического театра «Квартет И»**

## «Мне понадобилось время, чтобы определиться»

Свой первый серьезный выбор я сделал в 15 лет – окончив восемь классов, я решил продолжать учиться не в школе, а в техникуме. У меня не было особенного жизненного опыта и представлений о том, что ждет меня впереди. Просто в тот момент хотелось большего: получить не только среднее образование, но и специальность. И я стал учиться на электрика... Но очень быстро понял, что и сам техникум, и выбранная профессия – это не мое. Гораздо больше меня заинтересовал студенческий театр миниатюр, где я и стал заниматься. Актерское ремесло всегда меня привлекало, и я даже пробовал поступить (и поступил) в Саратовское театральное училище. Но не остался там, а вернулся, чтобы по просьбе родителей закончить техникум: они очень хотели, чтобы у меня было «нормальное образование». И вот после этого мое решение окончательно сформировалось: я буду пробовать поступать в театральное! Но не все,

увы, зависело только от меня: в первый раз поступить в ГИТИС у меня не получилось. Наверное, я мог тогда спастись, спрятаться, как черепаха в панцирь, начать обижаться на судьбу и жалеть себя... Но, видимо, желание стать актером было очень сильным, по-настоящему моим. Я поступил на следующий год и оказался в одном потоке со своими будущими друзьями и коллегами – создателями театра «Квартет И». А ведь мы легко могли пройти друг мимо друга. Я думаю, что все происходит в жизни очень органично и правильно – если дверь закрыта, в нее, возможно, и не стоит ломиться. Это тоже выбор, и очень непростой, – принять решение подождать, а может быть, отправиться искать другую дверь. Для этого полезно прислушиваться к себе, замечать, что творится вокруг, выжидать, взвешивать решение, а не двигаться напролом. Но это понимание, конечно, пришло ко мне только с опытом».





## 2. Узнать свое **истинное желание**

Когда принятое решение совпадает с нами, мы чувствуем это мгновенно: нас наполняет радость, происходит прилив энергии. Вы сомневаетесь? Гипнотерапевт Михаил Гинзбург предлагает реализовать свое намерение прямо сейчас... с помощью воображения.

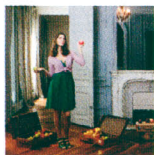
**Возьмите бумагу и карандаш.** Придумайте название вашего проекта и обозначьте срок, когда вы хотели бы его осуществить. Например, вы приняли решение переехать жить за город. Так и напишите: «Переезд с семьей в загородный дом в 2011 году».

**Мысленно перенеситесь во времени:** представьте, что вы успешно осуществили задуманное. Запишите в деталях, что теперь происходит в вашей жизни. Рассказывайте об этом подробно — так, чтобы вас понял

даже не посвященный в планы человек. «20 мая 2011 года. Раннее утро. Я распахнула окна в наш цветущий сад и стала собирать детей в школу...»

**Прислушайтесь к своим ощущениям.** Что вы чувствуете сейчас, когда ваше желание «осуществилось»? «Я живу так, как мне всегда хотелось». Или наоборот: «Мне тоскливо»; «Я немного скучаю по насыщенной городской жизни»... Опыт визуализации поможет вам понять, чего вы хотите на самом деле. ■■■





### 3. Прислушаться к интуиции

**Внутренний голос, моментальное озарение, не основанная на логике уверенность в том, как поступить... «Интуиция – наш особый разум, уникальный чувственный механизм, приближающий нас к самим себе», – уверен американский психолог Дэвид Майерс (David Myers). Важно уметь распознавать ее подсказки и согласовывать их с доводами рассудка.**

#### Обращайте внимание на то, как ваша интуиция проявляет себя.

Размышляя, какое решение принять, мы нередко вступаем в диалог со своим внутренним голосом. Так, «разговаривая» с нами, интуиция словно направляет нас по верному пути. Мы начинаем сложные переговоры, и буквально через несколько секунд дает о себе знать странное, не основанное на логике предчувствие. Интуиция проявля-

ет себя и на телесном уровне: в тот момент, когда мы, кажется, готовы совершить ошибку, она подает сигнал – может возникнуть острая головная боль или спазм желудка. Обратите внимание на то, как реагирует ваше тело в моменты принятия важных решений, и попытайтесь понять, что это значит. Интуиция проявляется и в визуальных образах, и в случайно услышанных фразах, когда нам

вдруг становится совершенно ясно: «Это как раз то, что мне нужно». Именно в такие моменты мы вдруг мгновенно понимаем, что нам нравится или не нравится, какой выбор готовы сделать сейчас.

**Доверяйте голосу собственной интуиции.** Первое, интуитивное желание часто оказывается лучшим для нас в данной ситуации, особенно если поведением руководят чувства, а не рассудок.

Старайтесь быть внимательнее, замечайте вокруг себя любые знаки, которые помогут подтвердить ваш интуитивный выбор. Интуиция шепчет, что ваш новый знакомый хороший человек, но вы колеблетесь. И вдруг на глаза попадает рекламный плакат: «Это для тебя!» Будьте открытыми, прислушивайтесь к «посланиям», которые подтвердят верность вашего решения.

#### Комментарий Юлии Латыниной

Мне часто и в разных обстоятельствах приходится анализировать множество противоречивой информации, чтобы сделать свой выбор, – чему верить? Именно в этот момент такой инструмент, как интуиция, для меня более чем важен. Это одна из основных проблем, с которыми сталкиваются журналисты: происходит нечто важное, драматичное, об этом необходимо что-то сказать, а ничего определенно не известно. Может быть, это заявление прозвучит слишком самонадеянно, но выводы, которые мне в таких ситуациях удается сделать, опираясь на интуицию, чаще оказываются верны. Я могу вспомнить очень много таких случаев, и они в значительной степени составляют предмет моей гордости».



СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 172 >>>



**Ольга Преображенская, сотрудник Банка России**

## «Я выбрала возможность действовать»

«Когда в августе дым от пожаров накрыл город, мне стало страшно – за ребенка, за родителей, за себя... Казалось, это никогда не закончится. Первое, почти мгновенное решение, которое пришло мне в голову (как я теперь понимаю, интуитивно, и не только мне, но и многим другим жителям городов), – срочно отправить ребенка за город, на дачу к родителям. А потом появился вопрос: что можно сделать, чтобы мне и моим близким дышалось легче? Ответ я нашла в интернете. В блоге Игоря Черского (<http://i-cherski.livejournal.com>) была выложена подробная информация о том, как и чем можно помочь пострадавшим и тем, кто тушит горящие леса и торфяники; фонд врача Елизаветы Глинки (<http://doctor-liza.livejournal.com>) собирал продукты, одежду, оборудование и развозил собранное в горящие области... Я внимательно читала выложенную информацию – сообщение за сообщением – и в какой-то момент, взвесив свои силы, вклю-

чилась в работу. Зарегистрировалась в ЖЖ, создала свой блог. Мне стали писать, звонить, а затем и приходить, подъезжать знакомые и незнакомые люди, готовые участвовать... В ближайшую субботу я совершила свой первый рейс, а вернувшись, начала организовывать следующий... В моем решении не было порыва, драйва, желания получить дозу адреналина: я не собиралась бросаться в огонь, тушить горящий лес. Вместе со многими людьми я собирала и доставляла все необходимое пострадавшим от огня и тем, кто его тушил. В моих действиях был смысл. И еще – я все время думала о сыне. Возможно, это помогло мне так быстро и активно включиться, собраться. Наверное, сыграл роль и мой печальный опыт погорельца: несколько лет назад у меня сгорела квартира, я в буквальном смысле осталась на улице и хорошо помню свое ощущение беспомощности и ужаса, а также то, как мне помогали мои друзья и семья».





# ТЕСТ

Подготовила психоаналитик **Изабель Королицки** (Isabel Korolitski).

## Что вам мешает решиться?

Многим знакома ситуация, когда никак не удается определиться с выбором. Мы боимся рискнуть, отказаться от других возможностей или настоять на своем... **Этот тест поможет понять, какие внутренние преграды мешают вам принимать решения и, значит, двигаться вперед.**

### ВОПРОСЫ

**1. Для вас верный выбор – это главным образом вопрос...**

- ▲ интуиции.
- удачи.
- воли.
- ◆ мотивации.

**2. В какой сфере вам труднее всего принимать решения?**

- В профессиональной.
- ◆ В любовной.
- В семейной.
- ▲ В повседневной жизни.

**3. Что сохранилось у вас в памяти о том, как вы выбирали в детстве?**

- ◆ Вы тратили часы, чтобы выбрать себе одежду или десерт.
- Вы охотно предоставляли другим выбирать за вас.
- ▲ Вы очень рано усвоили девиз «умеренность и аккуратность».
- Вам хотелось, чтобы родители оставляли вам больше пространства для выбора.

**4. Вы приняли решение. Что может заставить вас от него отказаться?**

- ▲ Критические замечания или убедительные возражения.
- ◆ Угроза досадной ошибки.
- Возможность лучшего варианта.
- Перемена настроения.

**5. В какой момент вы просите совета?**

- ▲ Размышляя над ситуацией, вы постоянно прибегаете к совету со стороны.
- Перед тем как сделать выбор, чтобы утвердиться в нем.
- ◆ Вы предпочитаете следовать скорее своим желаниям, чем советам. Даже если это может привести к ошибке.
- После того как вы сделали выбор, чтобы проверить свои доводы и в случае чего успеть дать задний ход.

**6. Вы уже намереваетесь принять решение. Но что вам**

**нашептывает ваш тихий внутренний голос?**

- Выбрать – значит отказаться. Какая жалость!
- ◆ Это действительно то, чего ты хочешь?
- Сможешь ли ты это принять?
- ▲ Осознаешь ли ты по-настоящему, чем рискуешь?

**7. Какой урок вы извлекли из вашего последнего промаха?**

- Иногда надо уметь прыгать без страховки.
- ◆ Не следует слишком высоко устанавливать планку.
- Стоит научиться отказываться от желаний.
- ▲ Нужно понимать, чего хочешь на самом деле.

**8. Вы отважитесь на серьезный риск, если...**

- ▲ вы чувствуете поддержку ваших близких.

- ♦ у вас есть надежный запасной план на случай неудачи.
- вас к этому вынуждают обстоятельства.
- вы уверены, что будете вознаграждены.

## 9. На этот раз выбирают за вас. Как вы реагируете?

- ♦ С облегчением: вам не придется терпеть критические замечания.
- ▲ С беспокоейством: кто будет справляться с последствиями?
- С любопытством: вы не против немного поиграть со случаем.
- С благодарностью: тем лучше, вам не хватало пороку самим разрешить эту ситуацию.

## 10. Если придется выбирать из двух не слишком удовлетворительных вариантов, за какой вы выскажетесь?

- ♦ Наименее рискованный, во всех отношениях.
- Наименее жесткий.
- Самый популярный в вашем окружении.
- ▲ Самый простой в воплощении.

## 11. «Выбери за меня!» Кому бы вы адресовали эту фразу?

- Вашему партнеру.
- Богу или судьбе.
- Вашей матери.
- ▲ Вашему финансовому консультанту.

## 12. «Начать все с нуля». Как вы реагируете на это выражение?

- Вас охватывают уныние и страх.
- Вы ищете какое-нибудь руководство к действию.
- ♦ В голове мелькают лихорадочные и беспорядочные мысли, но они побуждают действовать.
- ▲ Вы задаете себе вопросы: что делать? куда идти?

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Отметьте в таблице свой ответ на каждый вопрос и подсчитайте общее количество набранных вами баллов А, Б, В и Г.

Вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
■	Б	Г	Б	А	В	Б	А	В	А	Б	В	Г
▲	В	А	Г	Б	Б	Г	В	Б	Г	В	А	В
●	А	Б	В	В	Г	А	Г	А	В	А	Б	Б
♦	Г	В	А	Г	А	В	Б	Г	Б	Г	В	А

Итого: А..... Б..... В..... Г.....

## БОЛЬШИНСТВО А Боязнь фрустрации

Вам трудно принимать решения прежде всего потому, что перспектива, сделав выбор, потерять другие возможности невыносима для вас. Идеальный вариант – иметь все и никогда не сталкиваться с необходимостью от чего-то отказываться. Быть может, в детстве вам пришлось выбирать слишком рано. Ваша психика была еще не настолько зрелой, чтобы вы могли понять: отказ не означает потери безопасности или лишения удовольствий, но это необходимое условие для новых свершений и приобретений. Отказываясь, мы становимся самостоятельнее, открываем путь к благоприятным переменам...

Есть и другое объяснение: возможно, в детстве вы пережили травматичный опыт утраты (смерть близкого, нелегко давшийся вам переезд в другой город), или же взрослые, которые окружали вас, старались удовлетворить, опередить все ваши желания – и теперь каждый раз, когда вы должны принять решение, вы чувствуете фрустрацию, то есть сильное эмоциональное напряжение, разочарование, тревогу. И ищете каждый раз способы избежать таких ситуаций.

**Что поможет измениться.** Вспомните все те моменты, когда отказ от чего-либо делал вас взрослее: отказ от соски или материнской груди, от подгузников, от родительского крова... Держаться за то,

что было в прошлом, означает отказаться от всего, что будет в будущем, всех радостей, которые оно несет.

Сознательно допускайте ситуацию фрустрации: не поддавайтесь желанию импульсивно совершить какую-то покупку, составьте список того, чего вам действительно хочется (времени для себя лично, путешествий, смены профессии и т. д.). Выберите один из этих пунктов и почувствуйте удовольствие от его исполнения, реализовав план от начала до конца.

## БОЛЬШИНСТВО Б Зависимость от других

Вы знаете, чего хотите, но подчиняете свои желания и, следовательно, свой выбор желаниям других людей. Вы избегаете конфликтов, боитесь осуждения и не хотите остаться в меньшинстве или же просто не чувствуете в себе достаточно сил, чтобы преодолеть возникшие препятствия. Похоже, вам не хватает уверенности в себе, столь необходимой для достижения намеченной цели или для того, чтобы затеять какое-то дело. Чаще всего недостаток собственной позиции связан с тем, что в детстве человек не ощущал уважения к себе как личности. Так часто происходит с детьми авторитарных родителей, которые обижали или унижают ребенка, когда он ошибается, терпит неудачу или ■■■





III отстаивает свое мнение, отличное от их. Взрослея, он все больше усваивает установку, согласно которой лучше пригнуться, слиться с пейзажем и плыть по течению вместе с большинством. Такой отказ от себя в защитных целях порождает фрустрацию и гнев и усиливает презрение к себе, что может перерасти в пассивную агрессию по отношению к окружающим.

**Что поможет измениться.** Вы можете поупражняться в умении выбирать самостоятельно в тех областях, которые касаются только вас (что надеть, что съесть на завтрак и т. д.). Три или четыре раза в неделю вы также можете решать, поддержать ли вам позицию «да» или «нет» в вашем семейном диспуте или на работе, отмечая при этом, что вам удалось легко, что — с трудом, где вы преуспели, а где потерпели поражение и какие эмоции этому сопутствовали.

## Большинство В Внутренняя неуверенность

Действовать решительно? Рубить сплеча? Одна только мысль об этом вызывает у вас желание бежать без оглядки. Если же вы все-таки наконец решились, то достаточно одного противоположного мнения, чтобы заставить вас вернуться в исходную точку. Это может вызывать улыбку у окружающих или раздражать их, но больше всех от такой хронической нерешительности страдаете вы сами. Она свидетельствует о вашей внутренней неуверенности. Быть может, в детстве на вас очень рано возложили слишком большую ответственность или доверили вам роль совет-

чика, с которой вы, будучи ребенком, постоянно боялись не справиться. Вот почему, повзрослев, вы ведете нескончаемые внутренние диалоги с самим собой, взвешивая все «за» и «против» в тот момент, когда надо совершить поступок или принять решение.

Такая нерешительность может также свидетельствовать о так и не преодоленном вами инфантилизме. Может, родители всегда все решали за вас? К сожалению, многие взрослые, говоря ребенку, что он слишком мал, чтобы самостоятельно выбирать, забывают добавить важную фразу: «Ты будешь все решать сам, когда станешь постарше». Не имея уверенности в том, что когда-нибудь смогут выбирать сами, дети вырастают с ощущением собственной некомпетентности. В этом случае важно четко осознать, что в детстве вы просто не могли быть самостоятельным. А потом уже вам придется научиться определять, чего хотите лично вы. И это желание станет тем мощным двигателем, который заставит вас сделать выбор, чтобы оно осуществилось.

**Что поможет измениться.** Решительность можно развивать, совершая самые обычные, будничные дела. Поставьте перед собой цель каждый день осуществлять по меньшей мере один выбор, не давая себе потом сомневаться в нем. Не забывайте при этом отмечать, какие эмоции это у вас вызвало (тревогу, чувство вины, страх, гордость, возбуждение...).

## Большинство Г Боязнь риска

Совершая выбор, мы неизбежно рискуем. Но в противоположность тому, что

внушает вам ваше бессознательное, это не опаснее, чем сидеть тихонько на обочине дороги. Только рискуя, можно продвигаться навстречу своему желанию и делать свой личный выбор.

Возможно, в детстве родители прямыми или косвенными замечаниями подавляли вашу решимость — либо своей чрезмерной тревожностью и склонностью открыто переживать из-за ваших неудач, либо перфекционизмом и стремлением удовлетворять свои амбиции за счет ребенка. И вы, в свою очередь, боялись их расстроить, не решались рисковать, страшась потерпеть неудачу.

В этих случаях в ситуации выбора установка будет всегда одна и та же: придерживаться наименее опасного варианта или сохранить все как есть. Это значит забыть, что риск, даже если он приводит к ошибке, — это единственный способ управлять своей жизнью. Между тем пассивность не освобождает от выбора, она вынуждает нас выбирать не по своей воле и страдать от этого. Главная трудность в том, чтобы отличать чрезмерный риск от риска разумного (который не равнозначен нулевому). Вы выиграете, если поймете, что ошибка — это не провал и не поражение. Она может послужить ключом к новым знаниям и обогащению вашего мира.

**Что поможет измениться.** Вернитесь мысленно к одной из ваших недавних ошибок. Чем вы пренебрегли, что недооценили, что плохо подготовили? Чего именно вы боялись? Кому принадлежит тихий голос, предостерегающий вас: «Осторожно, опасность!»? Эти вопросы и ответы, которые вы на них дадите, помогут вам продвинуться вперед и в следующий раз делать выбор спокойнее.



**Ольга Мигунова, бригадир котельной**

## «Я решила изменить свою жизнь»

“В детстве я перенесла полиомиелит – всю жизнь у меня одна нога короче другой и мышцы плохо работают. Но родители воспитывали меня как обычного ребенка: я играла в те же игры, что и соседские дети, медленнее, конечно, но вместе со всеми. Закончила две школы – общеобразовательную и музыкальную, поступила в Плехановский институт. Но у меня, выросшей в коммуналке, была мечта – отдельное жилье. И я... устроилась на работу в котельную, где вскоре получила квартиру. Я всегда знала, что все в моей жизни зависит только от меня, и старалась поступать так, чтобы не мне помогали, а я могла быть полезной. Но вот когда родилась младшая внучка и дочери понадобилась моя помощь, я ясно ощутила, что стала слабей. Даже ходила с опаской: очень болели суставы. Продолжая работать, я собирала себя как могла. Но, конечно, понимала,

что впереди у меня, скорее всего, ранняя немощная старость. Как-то вечером по телевизору я услышала историю француженки, которая в 104 года отправилась менять водительские права, так как срок предыдущих вышел! Я даже подобралась вся: а я тут горюю, что активная жизнь закончена! Тут же вспомнила и свою подругу, которая рассекает по городу на машине, – лихая, веселая. И тогда я решила: надо учиться водить. В 58 лет я села за руль. Поехала. Какая там слабость суставов! Драйв, удовольствие... Машина – это не костыль, она не может раздражать окружающих, она укрепляет меня изнутри. Вместе мы мчимся помогать всем: отвезти и привезти внучку, сопроводить подруг на рынок... Я вновь стала мобильной, легкой. Вряд ли дряблая старость настигнет меня – я в дороге, в пути, и не в качестве пассажира, которого жизнь везет неведомо куда».

ПОДГОТОВИЛА ГАЛИНА МУРСАЛИЕВА





## 4. Думать о других

Наши решения редко касаются только нас самих. «Поэтому наша цель – двигаться к осуществлению своего желания, понимая потребности окружающих», – уточняет экзистенциальный психолог Светлана Кривцова.

Прежде чем ставить других перед свершившимся фактом, например сменой вашей работы, обдумайте аргументы, которые, по вашему мнению, этот выбор оправдывают. Это позволит точнее понять, что действительно важно для вас, какова иерархия потребностей. Например, главная из них – более творческая работа, а кроме того – желание научиться чему-то новому, разнообразить свой круг общения, сменить обстановку. Ведущая ■■■











УЧИТЫВАЯ ИНТЕРЕСЫ  
ОБОИХ, ДОСТИЧЬ  
ДОГОВОРЕННОСТИ,  
А НЕ КОМПРОМИССА,  
КОГДА ОДИН ВСЕ ЖЕ  
ЧЕМ-ТО ЖЕРТВУЕТ  
РАДИ ДРУГОГО.

■ потребность – творчество – должна сохраниться в неизменном виде, а вот другие можно будет корректировать по обстоятельствам или отказаться от них совсем. Это позволит вам предупредить конфликты с близкими людьми.

**Сообщите о своем решении близким, партнеру, друзьям.** Начните с главного: «Я решил(а) сменить работу». Затем спросите: «Что ты об этом думаешь?» И обсудите каждый пункт, который касается вас обоих: «Переезжать мы не будем», «Пока не знаю, удастся ли мне получить бесплатную медицинскую страховку». Если ваш собеседник уходит от разговора, не торопите его, дайте ему время. Ваша цель – учитывая потребности обоих, достичь договоренности, а не компромисса (когда один участник договора жертвует своими предпочтениями ради другого).

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 182 >>>

## Издержки **изобилия**

**Как справиться с проблемой избыточного выбора в наш век изобилия возможностей? Американский социальный психолог Барри Шварц (Barry Schwartz), главный эксперт по вопросам психологии выбора, предлагает следующее.**

■ Определите, когда выбирать всерьез, а когда не мучиться и принять решение наугад. В большинстве случаев от нашего выбора мало что зависит, так что лучше не тратить душевные ресурсы на малозначительные решения.

■ Обдумывайте выбор и будьте готовы к нестандартным ходам: например, пересмотреть решение или отвергнуть все варианты до единого.

■ Не стремитесь к совершенству и не пытайтесь оценить и взвесить все имеющиеся возможности.

■ Не фиксируйтесь на упущенных возможностях. Сделав выбор, больше не думайте о нем.

■ Относитесь к каждому сделанному выбору как к окончательному. Осознание того факта, что выбор

(особенно важный) нельзя изменить, позволяет спокойнее жить с тем, что есть сейчас.

■ Поменьше сожалейте о своем выборе. Смягчить сожаление можно, уменьшив количество рассматриваемых вариантов и помня о том, что одно решение вряд ли может коренным образом изменить жизнь.

■ Чаще испытывайте благодарность – к людям, обстоятельствам, высшим силам... Каждый день записывайте в отдельный блокнот пять событий, за которые вы благодарны судьбе.

■ Помните, что радость от всего нового быстро проходит. Напоминайте себе, насколько хорошо то, что вы выбрали (а не о том, что этот предмет вас радует меньше, чем вначале).

■ Не ожидайте слишком многого; неожиданное удовольствие всегда действует сильнее.

■ Избегайте соблазна сравнивать себя с другими.

■ Решите для себя, когда проще ограничить свою свободу и следовать правилам или привычкам.



**Б. Шварц**  
«Парадокс выбора. Почему «больше» значит «меньше»,  
Добрая книга, 2005.

**РОБЕРТ МИЗРАХИ**

(Robert Misrahi) – философ, заслуженный профессор философии в университете Paris I.



# ДЕБАТЫ

# СВОБОДНЫ ЛИ МЫ

Да, отвечает философ Роберт Мизрахи, так как мы всегда несем ответственность за решения, которые принимаем или... не принимаем. **Не вполне, отвечает психоаналитик Марина Арутюнян, так как нами руководит – а иногда и помыкает – наше бессознательное.**





**МАРИНА АРУТЮНЯН,**  
психоаналитик, президент  
Московского психоаналитиче-  
ского общества, член Между-  
народной психоаналитической  
ассоциации (IPA), кандидат  
философских наук.

# В СВОЕМ ВЫБОРЕ?

**Psychologies:** Как вы считаете, можем ли мы по-настоящему выбирать ход нашей жизни?

■ **Марина Арутюнян:** В каком-то смысле мы выбираем свою судьбу, но делаем это в меру своего разума, понимания своих потребностей и мотивов. Психоанализ исходит из того, что все мы наделены конфликтной природой и наши внутренние противоречия (например, между разумом и чувствами, желаниями и долгом,

поиском свободы и стремлением к безопасности) часто мешают нам делать выбор. Наша психика ищет компромисс – и хорошо, если находит лучший из возможных. При этом наше сознательное «Я» часто остается в неведении относительно мотивов нашего поведения: «Если бы я знал, что я на самом деле чувствую и чего хочу, я бы этого не сделал». Я вспоминаю одного трехлетнего ребенка – он с трудом и болью

решил отдать другу подарок, который хотел иметь сам: «Как если бы я был добрый». Этот ребенок пока еще не знает, что у него есть внутренний конфликт.

■ **Роберт Мизрах:** Противоречия, компромисс... Как если бы психоанализ исходил из того, что все мы больны! А что, если мы рассмотрим здоровую личность? Личность, которая могла бы сказать себе: «Если я не хочу этого делать, я могу этого не делать». Думаю, что мы ■■■



■ на самом деле всемогущи. Мы абсолютно свободны выбирать собственную жизнь и, значит, достичь счастья.

**Если выбор есть, тогда почему так часто мы становимся причиной собственных несчастий?**

■ **М. А.:** Именно потому, что наши внутренние конфликты не до конца осознаются нами, – это относится и к вполне здоровым людям. В глубине нашей личности есть желания, побуждения, мотивы, которые, оставаясь бессознательными, тем не менее влияют на наш выбор. Вот пример. Каждому из нас необходимо получать одобрение от своего «Сверх-Я» – внутренней моральной инстанции, которая позволяет нам считать себя «правильными», «хорошими». Но эта бессознательная инстанция может быть очень жестока к своему обладателю, требовать от него слишком многого – например, чтобы человек всегда был только добрым (умным, любимым, победителем). Тогда он оказывается не в состоянии осознавать те побуждения, которые не соответствуют этим требованиям, и утрачивает свободу выбора. Если женщина живет с человеком, который ее мучает, это ее выбор? Да, разумеется. Но она его сделала (даже, может быть, не подозревая об этом), например, потому, что ее внутренний «оценщик» одобрит ее только в том случае, если она перенесет достаточно страданий.

■ **Р. М.:** Мы часто становимся кузнецами своего несчастья, потому что принимаем плохие решения, продиктованные тем, что я называю «спонтанным сознанием». Это состояние неведения и душевного раздора, в котором нас обуревают

бесплодной стадии спонтанного сознания, забыв, что мы являемся авторами всех наших поступков. Я хотел бы подчеркнуть огромную силу свободы, если она освещена нашей личной внутренней работой, нашей рефлексией, – силу, о кото-



«В КАЖДОМ ИЗ НАС ЖИВУТ ЖЕЛАНИЯ, КОТОРЫЕ, ОСТАВАЯСЬ БЕССОЗНАТЕЛЬНЫМИ, ВЛИЮТ НА НАШ ВЫБОР». МАРИНА АРУТЮНЯН

примитивные, смутные, слепые желания – обладать, властвовать, наслаждаться, – которые абсолютно не учитывают реальность. Их нельзя исполнить, не причинив вреда другому или себе. Карикатурный вариант спонтанного сознания – это иллюзия того, будто «я могу делать все что угодно». Но это не бессознательное – в бессознательное я не верю...

**Если бы мы меньше поддавались порывам, мы могли бы выбирать то, что приведет нас к счастью?**

■ **Р. М.:** Я совершенно не согласен с идеей, будто счастье недостижимо. Когда мы встречаем преграды, когда у нас создается ощущение, что мы не можем продвинуться вперед, мы должны задаться вопросом о правильности и обоснованности нашего выбора. Если мы чувствуем себя загнанными в угол, то лишь потому, что остались на

рой многие не подозревают. Эта внутренняя работа предполагает критический взгляд, обнажающий относительность и бедность любого из вариантов, из которых мы выбираем, и в то же время нашу активную роль в утверждении всех наших целей и ценностей. Мы можем в любой момент нашей жизни открыть в себе творца, (вос)создать себя как активно действующую личность, живущую в согласии с собой и другими...

**А что конкретно мы можем сделать, чтобы стать свободнее, реализовать себя в «правильных» выборах?**

■ **Р. М.:** Для начала нужно поставить под сомнение себя и свою жизнь. Это означает, что прежде нужно пройти через кризис. Перед лицом внутренней, разрывающей душу боли выбор станет неизбежным. Какой именно? Либо ■





■ ■ ■ удовлетвориться тем собой, который есть, и позволить страданиям раздавить себя, либо через полный разрыв с собой прежним перейти на следующий уровень, который я называю «рефлексивным сознанием». Так мы учимся сортировать наши желания, планы, мысли, эмоции. Так мы становимся свободнее. Мы осознаем, что были ослеплены фантазиями, воображением, вымыслом, где все вращалось исключительно вокруг нас и нашего мнимого величия. После этого мы можем реализовать себя, потому что приходим к тому выбору, в котором наши устремления согласуются с жизнью в обществе. В сущности, речь идет о том, чтобы выбирать, имея в виду других, но не покоряясь пассивно их воле, то есть проявлять подлинную интеллектуальную самостоятельность.

■ **М. А.:** Мне кажется сомнительным выходом «полный разрыв». Психоанализ не столь категоричен. Он говорит, что, работая над собой, развивая способность к рефлексии – не отстраняясь, а понимая наши смутные и часто исключаящие друг друга желания, придавая смысл нашим фантазиям, учитывая внутренние противоречия, а не игнорируя их, – мы можем хоть немного приблизиться к пониманию того, из чего мы выбираем. Когда мы наконец достигаем этого, то можем получить большее удовлетворение от своих поступков. Правда, иногда это может приве-

сти к неожиданным решениям: расстаться с партнером, хотя вроде бы таких намерений не было, выбрать непривычную профессию, предпочесть новую манеру поведения, заново открыть в себе способности, о которых мы давно забыли. Или, напротив, мы можем наконец оценить то, что у нас уже есть.

#### Как нам лучше понять себя и свои подлинные желания?

■ **Р. М.:** Внутренней смелости недостаточно, нужно помогать себе, терпеливо и вовлеченно читая книги. Это позволяет нам достичь истинной непредвзятости и спокойствия. Кроме того, мы можем воскресить в памяти (и в теле) счастливые мгновения: незабываемую юноше-

привлекательно: делать верный выбор. Но где точка отсчета правильного? Мораль? Любовь? Честь? А если они противоречат друг другу? Вся великая литература в какой-то мере об этом. Ее персонажи и создатели не были «личностями, живущими в согласии с собой и другими». И именно поэтому были написаны «Федра», «Антигона», «Царь Эдип», «Король Лир»... Например, Эдип совершил огромную ошибку, когда убежал от приемных родителей: выбирая свободно и из лучших побуждений, он сделал «неправильный» выбор. Король Лир смог осознать всю силу своих тщеславных желаний, только столкнувшись с их последствиями. «Да будет благо-



«МЫ АБСОЛЮТНО СВОБОДНЫ  
В ТОМ, ЧТОБЫ ВЫБИРАТЬ СВОЮ  
ЖИЗНЬ, РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ,  
ДОСТИЧЬ СЧАСТЬЯ». РОБЕРТ МИЗРАХИ

скую любовь, роскошный пейзаж, оперу Моцарта, ресторан в памятный вечер... Все эти воспоминания о полноте бытия, разделенной с друзьями и любимыми, говорят нам, что исполнение желаний возможно, что мы можем достичь великой радости, если будем действовать и делать верный выбор.

■ **М. А.:** Книги, безусловно, помогают лучше понимать себя. Звучит

словенна природа за неуживчивость, за завистливое тщеславие, за жажду обладать и господствовать! – восклицает Кант. – Без них все превосходные задатки человечества остались бы неразвитыми. Человек хочет согласия, но природа... желает раздора»\*.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА РАТНЕР

\* И. Кант «Идея всеобщей истории во всемирно-гражданском плане». Собр. соч. в 8 т., ЧОРО, 1994.









## 5. Начать действовать

**«Теперь забудьте о своих страхах, неуверенности и сомнениях, – советует коуч Михаил Софонов. – Решение принято и должно перейти в конкретные действия».**

**Это упражнение лучше делать стоя.** Почувствуйте свое тело, обратите внимание на то, как вы дышите. Когда дыхание течет свободно, напряжение исчезает и мы чувствуем себя спокойнее. Теперь можно сосредоточиться на том, что вы собираетесь сделать, – например, встретиться с новым работодателем.

**Представьте, что встреча состоялась.** Посмотрите на эту сцену так, словно смотрите фильм на большом экране кинотеатра. Вы отлично выглядите и аргументированно говорите – ваш собеседник в восторге.

**Представьте, что вы выходите на сцену театра.** В зале вас приветствуют зрители – почувствуйте свой успех. Определите, где сос-

редоточена радость победы (например, в солнечном сплетении). Мысленно представьте ее в цвете (например, золотистом). Вы чувствуете, как она сияет?

**Вспомните ситуацию,** когда вам было так же хорошо (например, на вечере у друзей). Мысленно вернитесь назад, «оживите» это воспоминание.

**Соедините обе сцены** (разговор с работодателем и вечер с друзьями), погрузитесь в эти яркие, радостные ощущения, чтобы наполниться ими. Вы будете готовы действовать, когда нетерпение победит сомнения. Во время встречи с будущим начальником вспоминайте цвет и сияние вашего успеха.

АЛИНА ХАРАЗ, ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

# Тело (и душа

ОКТАБРЬ 2010 № 54

186  
САМООЩУЩЕНИЕ  
Сила  
взгляда



194  
ЭКСПЕРТИЗА  
Легкое  
дыхание

196  
ТРЕНИНГ  
Решиться на  
(со)прикосновение



202  
КРАСОТА  
Фитнес  
для лица



208  
ПИТАНИЕ  
Зачем нам  
нужны  
пробиотики



216  
ВКУС  
Цвет  
томата



Нам нравятся **простые** жесты —  
те, что незаметно вплетены  
в нашу обычную жизнь,  
те, что дают ей настроение  
и **наполняют** наши чувства.  
Мы совершаем их не столько  
машинально, по привычке,  
сколько ради **удовольствия** —  
именно оттого, что они так  
естественны, приятны и просты.  
Приласкать ребенка, коснуться  
руки незнакомца, **обнять** друга,  
провести ладонями по уставшему  
лицу. У нас много возможностей  
**соприкоснуться** с миром,  
просто и осознанно уделяя время  
заботе — о себе и других.



# Сила взгляда

«Прочесть в глазах», «заглянуть в душу», «согреть», «преобразить» или даже «уничтожить взглядом» – наш язык многократно подтверждает его власть. Власть нашего взгляда и того, каким другие смотрят на нас.

**Лишь только новорожденный впервые открывает глаза, он начинает познавать мир вокруг себя.** В прежние эпохи люди полагали, что младенцы на первых порах остаются незрячими, словно котята, и что зрение приходит к ним позже: на эту мысль наших предков наводил особый «мутный» взгляд младенца, который раньше считали бессмысленным. Сегодня мы знаем, что это не так\*. Уже с первых минут своего существования ребенок видит свет, реагирует на его интенсивность и изменчивость, различает лица в непосредственной близости. В течение нескольких месяцев его зрение развивается, а вместе с ним и представление об окружающем мире.

## ЗРЕНИЕ И ВЗГЛЯД

«Увидеть – значит понять, оценить, преобразить, вообразить, забыть или забыть, жить или исчезнуть», – писал французский поэт Поль Элюар. Для офтальмолога же существуют только зрение и тот орган, который делает его возможным, – наш глаз. Глаз в понимании врача – это глазное яблоко, зрительный нерв, зрачок, радужка, хрусталик... Глаз дает нам возможность видеть, то есть иметь доступ к визуальной информации. Однако ее восприятие – это уже не пассивное получение сигналов от внешнего мира, а активное взаимодействие с ним. Это и есть взгляд.

Картина мира, которая возникает перед нашими глазами, больше говорит о нас, ■■■





■ чем об окружающем нас материальном мире. Мы видим цвет – бирюзовый, изумрудный, лиловый, серый – несмотря на то, что, по сути, цветов в природе не существует. Они становятся для нас реальностью лишь потому, что таково устройство нашего глаза и центров мозга, которые обрабатывают визуальную информацию.

То же самое происходит и при восприятии гораздо более сложных вещей. «Мы видим не объективную реальность, а то, что становится результатом того или иного опыта, которым обладает каждый из нас, – объясняет психоаналитик Лола Комарова. – Слепой от рождения человек, если ему удастся обрести зрение, увидит мир как хаос красок. Эскимосы способны различать не несколько оттенков белого, как мы, а целое множество. То, что мы видим, зависит не только от нашего физиологического аппарата, но и от психологического устройства и культуры, к которой мы принадлежим».

«Наше восприятие предметно и избирательно, поэтому дикарь увидит лишь плоский камень в предмете, который мы называем ноутбуком, – продолжает психолог Ольга Лови. – Ребенок посчитает куклой то, в чем художник узнает миниатюрную копию известной античной статуи».

## ВИЖУ – ЗНАЧИТ СУЩЕСТВУЮ

То, что мы видим вокруг себя, формирует и нас самих. Наш взгляд на окружающий мир постоянно меняется – с первых недель нашей жизни. Особым опытом становится взгляд на себя, позволяющий осознать себя как личность, понять: «Я есть». Выдающийся французский психоаналитик Жак Лакан (Jacques Lacan) в развитии ребенка выделил «стадию зеркала», во время которой (6–18 месяцев) именно узнавание себя в зеркальном отражении помогает человеку впервые ощутить и осознать свою целостность. «Я вижу себя – следовательно, я существую». Но какими мы видим себя и соответствуем

## Выразить цветом

**Подчеркнуть красоту своих глаз с помощью цветового контраста рекомендует ведущий визажист марки Dior в России Марина Хитушко.**



Карие, голубые, зеленые, серые, золотистые, изумрудные... Цвет глаз завораживает нас, хотя зависит он от таких прозаических факторов, как процентное содержание меланина в радужке глаза, особенности сосудов и волокон радужной оболочки.

Оттенок глаз уникален: голубой цвет глаз актера Дэниела Крейга совсем иной, нежели у Джуда Ло или Хью Лори. «Зеленым глазам лучше всего подойдут персиковые, фиолетовые, розово-лиловые и ореховые тени, – говорит визажист Марина Хитушко. – Карим – розовые, синие и фиолетовые. Серым – розовые и зеленые. Цвет синих и голубых глаз подчеркнут все оттенки золота, песочные, коричневые и оранжевые тона. И заметьте, что на контрасте с тенями цвет глаз будет ярче и акцент будет сделан именно на цвете радужки, а не теней. А с помощью контактных линз мы можем поиграть на смене цветового имиджа, что привнесет ноту эпатажа в привычный образ».

Н. Б.

ли этот взгляд реальности? «Мы можем говорить лишь о более или менее объективном взгляде на самих себя, – считает Лола Комарова. – И даже эта относительная объективность доступна только зрелому человеку – тому, кто адекватно воспринимает свои возможности и их пределы. Взгляд искажается, потому что порой реальность для нас непереносима. То есть для нас оказывается невозможным принять «реальность себя» – тех, кем мы являемся на самом деле». Реальность, объясняет психоаналитик, нередко вызывает у нас чувства, которые переживать тяжело: зависть, ощущение покинутости, одиночества, собственной малости. Эти чувства и становятся причиной того, что наше внутреннее «зеркало» лукавит. Поэтому мы видим не то, что есть на самом деле, а то, что мы хотим увидеть. Так в пустыне перед человеком из-за непереносимого чувства жажды возникает образ оазиса, где из родника течет чистая вода. Те, кто произносит фразу «Я себя не люблю», на самом деле имеют в виду «Мне не нравится мой образ», «Меня расстраивает ■■

■ Квартет теней Le Prisme, тон 75, Givenchy ■ Тушь Lash Queen Sexy Blacks, тон 01, Helena Rubinstein ■ Водостойкий контур для глаз Stylo Yeux Waterproof, тон 83, Chanel ■ Палитра теней 5 Couleurs, тон 844, Dior ■ Двухцветные тени Smooth Eye Colour Duo, тон 180, Dolce & Gabbana ■ Основа под тушь Lash Building Primer, Clinique

■ взгляд, которым я на себя смотрю». Посмотреть на себя со стороны, чтобы попробовать лучше себя понять, – терапевтическая работа. Это сложная задача, и она может оказаться тяжелой из-за того, что выстроенная нашим защитным взглядом иллюзия будет иметь с реальностью не так много общего, как нам хотелось бы.





## Виды на сезон

Тенденции макияжа этого сезона  
комментирует Валерия Филиппова,  
главный визажист марки М.А.С. в России.



Благодаря макияжу можно визуально изменить не только глаза — их форму, цвет, привлекательность, — но и сам взгляд. Придать ему выразительность или мягкость, пронзительность или нежность... «В сезоне осень/зима 2010/11 возвращаются, к радости многих, стрелки — разнообразные, на любой вкус, — рассказывает Валерия Филиппова. — Классическая форма стрелок снова вернулась на лица моделей, но свежести этому макияжу добавляет цвет: он может быть, например, белым или серебряным. Настоящие черные «молнии» на верхнем веке могут быть подчеркнуты светлой вспышкой цвета на нижнем — экстравагантно и элегантно одновременно. Также на показах мы рисовали много гибридов стрелок и smokey eyes: форма глаза подчеркивается четкими линиями теней с мягкой растушевкой на внешних уголках век. Второй важный акцент в макияже глаз традиционно ставят любимые всеми smokey eyes. Этой осенью они получили размытость и мягкость. «Дневные» smokey eyes, «вечерние» smokey eyes, богатые оттенки шоколада, кофе и лилового бархата». **Н. Б.**

Непросто будет осознать и то, что мы состоим не только из приятных глазу красок, но и из множества оттенков, которые закономерно вызывают противоречивые чувства. Однако только этот путь поможет нам примириться с самими собой, принять свои слабости и свои достоинства, понять свою уникальность. По-настоящему увидеть себя — значит полюбить себя.

### ПОД ВЗГЛЯДОМ ДРУГИХ

На протяжении всей нашей жизни мы не только смотрим, но и оказываемся объектом самых разных взглядов. Любящий и ласкающий взгляд матери, строгий или гордый — отца, пронзительный — учителя, нежный или вопрошающий — партнера... Эти взгляды так же формируют нашу личность, как и тот взгляд, которым мы сами смотрим на себя. Они помогают нам исследовать себя, открывать в себе что-то новое или находить подтверждение своим надеждам и опасениям. Психолог Анна-Мари Фийоза (Anne-

Marie Fillozat) говорит о том, что существуют несколько принципиально разных взглядов. «Самый важный — наш внутренний взгляд, тот, каким мы смотрим на себя. Но мы меньше всего отдаем себе отчет в нашем собственном взгляде. Нас куда больше интересует то, какими нас видят окружающие, к их взглядам мы чувствительнее, чем к собственному. Но всегда ли мы понимаем, что именно говорит этот взгляд со стороны? Ведь мы интерпретируем его через призму своего опыта, своих страхов».

Глаза, которые «скользят» по нам, не видя нас, вопреки логике задевают наши чувства. Отсутствие взгляда ранит очень остро. Ведь каким бы этот взгляд ни был — мягким или жестким, выражает ли он одобрение или осуждение, — он не только дает подтверждение нашему существованию, но и придает ему ценность. «На меня смотрят — значит, я что-то из себя представляю».

Но что именно? Во взгляде окружающих мы можем и не узнать себя. «Мы всегда рассматриваем себя во взаимодействии с кем-то: матерью, отцом, близкими людьми, обществом, абстрактными идеями, — говорит Лола Комарова. — Это — зеркало для нас. Но отражение в нем может быть и искаженным».

Стоит ли доверять взгляду со стороны? Чем мы младше, тем труднее нам сопротивляться чужому видению себя, тем сильнее в своих представлениях о себе мы зависим от окружающих, объясняет социальный психолог Ольга Белинская. «Одним из механизмов формирования образа «Я» в детском возрасте становится включение в свой внутренний мир чужих оценок, в первую очередь родительских, — говорит психолог. — Конечно, потом на них наслаиваются и рефлексия, и самонаблюдение, и многое другое. Но нередко и во взрослом возрасте мы несем в себе присвоенные в детстве представления родителей о нашей внешности, способностях, чертах характера. ■■■

■ Которые, естественно, могут быть далеки от объективных».

Однако каким бы этот взгляд окружающих на нас ни был, он дает нам бесценный опыт: он расширяет наше видение. Только со временем, взрослея, мы обретаем возможность выйти за пределы своего собственного взгляда. Мы учимся отдавать себе отчет в том, что существуют другие точки зрения помимо нашей, принимать их во внимание и делать на это скидку. Мы получаем возможность посмотреть на себя и на мир глазами другого человека, а значит, и понять других.

Очень важно уметь интерпретировать тот взгляд, которым смотрят на нас люди. «У зрелого человека помимо реальных окружающих людей в голове есть свои «окружающие», своя референтная группа», – с улыбкой говорит Лола Комарова. Уметь держать дистанцию между собой и взглядом других на себя, быть к нему менее чувствительными – этому можно научиться, уверена Анн-Мари Фийоза. «Умывайте свой взгляд каждое утро», – вспоминает она восточную поговорку. На пути к умению пропускать взгляды со стороны через свой «фильтр» может пригодиться техника «осознанного дыхания» и другие медитативные практики. Здоровье нашего внутреннего зрения нуждается в такой же регулярной заботе, как и здоровье глаз в медицинском смысле этого слова.

## ПРЕОБРАЖАЮЩАЯ СИЛА

Он может изменить все. «Красота – в глазах смотрящего», – утверждал Оскар Уайльд. То, каким мы видим мир, то, какими в наших глазах предстают окружающие, зависит от нашего взгляда. А он и есть мы сами.

«Наш взгляд на других людей – это одновременно и оценка их, и присвоение им каких-то черт характера или мотивов поведения», – говорит Елена Белинская. Мы нередко склонны проецировать свои чувства, ожидания, страхи и желания на других людей, словно дорисовывая фрагментарную

## Комментарий Юлии Латыниной



СС У меня есть особенность, за которую, признаться, я себя ругаю. Мне трудно воспринимать людей, когда я не слышу, что они говорят, и не могу оценить, что делают. Другой для меня непонятен, пока я с ним не поговорю. Я плохо понимаю язык движений, вещи, которые, что называется, написаны у нас на лице. Некоторым из нас достаточно лишь взглянуть на человека, чтобы понять, что он собой представляет. Они способны почувствовать мельчайшие нюансы отношений между людьми, именно исходя из невербальных сигналов. И такое качество – это плюс... если не думать обо всех ошибках, которые легко совершить, судя о другом с первого взгляда. В силу той же своей особенности я плохо понимаю, что, глядя на меня, думают обо мне другие люди. Зато у меня, как у слепого, слух очень хорошо настроен на то, что человек говорит».

картину воспринимаемого мира до привычной предпочитаемой схемы, которую мы носим внутри себя. «Если человек не принимает свои негативные чувства, видя себя абсолютно хорошим, он переносит такое видение на окружающих, – объясняет Лола Комарова. – Мир видится такому человеку черно-белым, где есть либо идеальные (то есть идеализированные им самим) люди, либо плохие. Более сложная интерпретация себя и мира – это позиция: «Мир сложный, и во мне есть не только хорошее, но и плохое». С этой позицией образ «Я» становится более богатым».

«Если мы твердо убеждены в том, что знаем себя и то, какими нас видят другие, наше восприятие становится избирательным и предвзятым, – заключает Ольга Лови. – Мы оказываемся гиперчувствительны к тому, что подтверждает нашу установку, и очень невнимательны к тому, что в нее не укладывается. Если же мы попробуем более открыто взглянуть на других людей и их реакции, то сможем обнаружить целый спектр самых разнообразных оттенков. В том числе реакции сочувствия и симпатии, уважения и интереса».

НАТАЛЬЯ БАЛЫНИНА

\* Д. Стерн «Дневник младенца». Генезис, 2001.



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

## Легкое ДЫХАНИЕ

Мы так часто слышим о «токсинах» и «шлаках» в нашем организме, что стали относиться к ним как к привычной фигуре речи. А между тем они действительно оседают в коже и ускоряют старение. Но в наших силах освободиться от них.

**Тезис: в коже накапливаются отравляющие ее вещества, которые, как грязь в часовом механизме, мешают на клеточном уровне ее нормальной работе. Идея: стимулировать естественную способность клеток обезвреживать эти вещества и освобождаться от них.**

В каждой живой клетке идет непрерывная работа. Одни вещества преобразуются в другие, создаются новые, чтобы снова распасться на необходимые для жизни элементы. Но остаются и неизбежные побочные продукты распада, которые пользу клетке принести не могут, а, напротив, «засоряют» ее. Организм в идеале способен освободиться от этих вредных остатков. Для этого он вырабатывает особые ферменты, каждый из которых имеет свою специализацию, свой фронт работы, свою мишень.

Однако эта отлаженная система подвержена сбоям: возрастные изменения, стресс, плохая экология, курение, несбалансированное питание – все это само по себе повышает уровень токсинов в организме.

В результате естественного внутреннего ресурса не хватает. Токсины накапливаются, мешают клеткам кожи получать кислород и производить необходимую для жизни энергию. Воспаления, отеки и чересчур медленное восстановление кожи – их причиной зачастую становится «отравление» собственными токсинами.

### СВОИ ОТХОДЫ

«Множество вредных веществ попадает в наш организм извне, – говорит дерматокосметолог Ольга Реброва. – А какая-то часть образуется в процессе его работы. Если эти продукты полураспада не удастся убрать (абсорбировать) вовремя, они оказывают отравляющее действие». Ответная реакция организма – уничтожить «собственные» токсичные вещества через их окисление. В результате образуются свободные радикалы, самая активная и агрессивная форма кислорода. Они легко окисляют и клеточные мембраны (стенки клетки), и клетка перестает нормально работать, воспроизводиться, становится более уязвима, быстрее умирает. А остатки мембран накапливаются как токсины. И далее по кругу...

### КЛЕТОЧНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ

«Выведение токсинов из клеток и межклеточного пространства позволяет коже полноценно функционировать и способствует ее обновлению, – говорит Мари-Элен Лер (Marie-Helene Lair), пресс-атташе по науч-

Концентрат  
для обновления  
кожи лица, шеи  
и зоны декольте  
Sublimage Essence.



ным разработкам Chanel. – В результате возникает антиоксидантный эффект, поскольку все токсины вызывают образование свободных радикалов».

В последние десятилетия биохимии пытаются разгадать секреты используемых в восточной медицине растений, разбирая механизм их действия на молекулярном уровне. Одно из таких веществ, способных стимулировать «детокс-ферменты» в клетках кожи, сумели выделить из экстракта магнолии «золотая чампа» (Golden Champa) специалисты исследовательского центра Chanel. Золотой цветок растет в Гималаях и известен в аюрведической медицине именно как средство очищения.

## ЭФФЕКТ

В ходе лабораторных исследований было установлено, что чистые молекулы экстракта «золотой чампы» действительно повышают активность важных для очищения клеток кожи ферментов (DT-диафоразы на 37%

## Мнение независимого эксперта

**Светлана Анисимова, молекулярный биолог ВНИИ сельскохозяйственной биотехнологии РАСХН.**

В процессе различных химических реакций в живых организмах возникают активные формы кислорода и азота. Это естественный процесс, но эти вещества повреждают клетку и вызывают преждевременное старение. Их количество регулируется антиоксидантами, в том числе и действующими в клетке ферментами. Если эти вредные вещества интенсивно накапливаются, то действительно эффективнее не вводить антиоксиданты извне, а поддерживать выработку в клетке антиоксидантных ферментов».

С. А.

и глутатион-S-трансферазы – на 31%)\*. Кроме того, эти молекулы на 40% повышают уровень основного источника энергии клетки (АТФ) и помогают восстановить кожу за счет роста клеточной активности.

**НАТАЛЬЯ БАЛЫНИНА**

\* B. Gilchrist et al. «Telomeric DNA induces p53-dependent reactive oxygen species and protects against oxidative damage». Journal of Dermatological Science, December 2009.



Осязание – одно из наших пяти чувств, а прикосновение – один из инструментов взаимодействия с миром и другими людьми. Наш корреспондент постаралась освоить его лучше, посетив специальный тренинг – cuddle party.

# Решиться на (со)прикосновение

**Мы готовы терпеть прикосновения врача, получать удовольствие от прикосновений массажиста.** Но если наша рука случайно соприкасается с чужой на поручне в метро, на подлокотнике самолетного кресла, мы спешим отдернуть ее. Случайные прикосновения мы воспринимаем как вторжение в наше личное пространство – и интерпретируем их как неприятные еще до того, как отдать себе отчет в наших чувствах. Было ли это действительно неприятно? Вызывает ли этот человек отрицательные эмоции? Или скорее мы относимся к нему нейтрально? Или даже с явной симпатией и, сложись обстоятельства по-другому, его прикосновение могло бы принести удовольствие? Мы, как правило, не задаем себе этих вопросов. Есть основания полагать, что, отчуждаясь, старательно избегая телесной коммуникации с другими, мы перекрываем себе некий важный ресурс, связанный с чувством безопасности и доверия к окружающему миру, хорошим самочувствием и открытостью в общении (см. в рамке на с. 198). ■■■









## ТЕЛА СЕМЕЙНЫЕ

Физический контакт между родителями и детьми кажется нам естественным. Точно так же, как телесная коммуникация между детьми — она лежит в основе многих детских игр. По мере того как мы становимся взрослыми, общение посредством телесного контакта практически исчезает из нашей жизни. Конечно, секс остается приятным исключением, но почти весь спектр незротических прикосновений становится недоступным для большинства из нас. Спа-терапия, контактная



## Целебная близость

**Все мы очень нуждаемся в дружеских прикосновениях: они помогают нам лучше себя чувствовать — и физически, и эмоционально, уверена коуч Ирина Альмгрен\*, организатор cuddle party.**

«В детстве я плохо засыпала, и бабушка гладила меня по спине, пока я не усну. Помню успокаивающее, расслабляющее действие этих прикосновений. Сейчас мы знаем, что наша потребность в прикосновении является такой же реальной, как потребность в еде, — ученые доказали, что любое прикосновение стимулирует синтез окситоцина, так называемого гормона близости. Шведский нейрофизиолог Керстин Увнас Мoberг (Kerstin Uvnäs Moberg) — один из мировых авторитетов в области исследований окситоцина — считает, что этот нейромедиатор уменьшает чувство тревоги, вызывая ощущение спокойствия. Кроме того, окситоцин положительно влияет на целый ряд процессов в организме: на усвоение пищи, регенерацию тканей, кровяное давление. Но ключевое

его свойство — нейтрализация пагубного воздействия стресса. Эти новейшие исследования оказались столь важны, что в Швеции в начальной школе даже были введены специальные перерывы-пятиминутки, в ходе которых дети обучаются делать друг другу массаж плеч, шеи и верхней части спины. Окситоцин, кроме того, повышает чувствительность в отношении коммуникационных сигналов: одним из преимуществ того, кто проходит наш тренинг, становится большая открытость, большая успешность в общении». **И. А.**

\* Ирина Альмгрен (Irina Almgren) — сертифицированный коуч и русскоговорящий организатор cuddle party в Швеции. Поскольку в России этот тренинг пока не представлен, получить дополнительную информацию, ответы на вопросы или возможность организовать cuddle party можно, обратившись на ее сайт [www.irinaalmgren.com](http://www.irinaalmgren.com).

импровизация, некоторые направления телесно-ориентированной психотерапии призваны компенсировать этот недостаток. В последние несколько лет изучение терапевтического воздействия прикосновений продвинулось далеко вперед и получили распространение специальные тренинги телесной коммуникации.

Тренинг, в котором мне довелось участвовать, посвящен именно телесному контакту вне эротического контекста. Его цель — научить нас как минимум отдавать себе отчет в том, что мы чувствуем, прикасаясь к другому и ощущая прикосновения других. И открыть для себя источник поддержки, тепла и радости, которые можно черпать в прикосновениях приятных нам окружающих людей — близких и не очень.

## КРУГ ДОВЕРИЯ

В нашей группе оказались люди самых разных занятий и возрастов: супруги Эрика и Крис, преподаватели университета, переводчик Карина, студент Эрик... Первая часть тренинга посвящена созданию «зоны безопасности»: изучению правил поведения, тому, как защищать собственные границы и уважать личные границы других.

Нам предстояло научиться отвечать «да» и «нет» — не боясь обидеть другого, без колебаний, угрызений совести и самооправ-

## 5 приятных прикосновений

Поскольку стимуляция синтеза окситоцина происходит через нервные рецепторы нашей кожи, у нас есть и другие способы увеличить его выработку организмом:

- принять теплую ванну;
- сделать массаж или самомассаж;
- погладить кошку или собаку;
- заняться сексом;
- отправиться на вечеринку парных танцев или на парную йогу.

даний. Говорить твердое «нет», отдавая себе отчет в том, что это относится не к другому человеку, а лишь к тому, что нам неприятно. И не брать при этом на себя ответственности за чувства другого, слышащего «нет». Это оказалось довольно трудным упражнением: я поняла, что испытываю сложности с тем, чтобы ответить «нет».

Затем участникам предстоит научиться слышать «нет» – без чувства обиды, преодолевая ощущение, что вас отвергли. Это важный и полезный опыт для большинства из нас. Так постепенно в нашей группе создается атмосфера доверия и комфорта, и наступает следующий этап – время вопросов и ответов.

### НРАВИТСЯ – НЕ НРАВИТСЯ

Какие прикосновения мне нравятся, а какие нет? Как я люблю прикасаться к другому? Оказывается, весьма непросто отвечать на эти простые вопросы, когда их задает, глядя вам в глаза, малознакомый человек. Исследовать свои потребности – еще одна задача нашего тренинга.

«Нежелание, скажем, обнимать чужого – совершенно естественно, – объясняет коуч Ирина Альмгрен, организатор тренинга, – Наша цель – создать абсолютно безопасную ситуацию, где мы сможем преодолеть свой страх и исследовать приятные стороны прикосновения. И для этого прежде всего ■■■

## Нежная, как прикосновение цветка к твоей коже



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

**НОВИНКА**



Почувствуй заботу природы!



■ ■ ■ нужно осознать свои потребности и научиться сообщать о них другим людям. Иначе говоря, здесь не придется прикасаться к тому, кто вам неприятен, — наоборот, вы научитесь говорить в такой ситуации твердое «нет». Зато вы сможете сказать «да» тому, что вам нравится. Этот опыт и обретенное в ходе тренинга умение принципиально меняют качество жизни — об этом однозначно заявляют все, кто когда-либо участвовал в наших «вечеринках».

Следующая часть тренинга посвящена забавным контактным упражнениям, похожим на детские подвижные игры. Я приведу только один пример.

## УПРАЖНЕНИЕ «ПОДДЕРЖКА»

Помните поддержки в фигурном катании или балете? Это упражнение тоже предла-

## Обнять необнятое

Тренинг с игривым названием *cuddle party* («вечеринка объятий») был разработан в 2004 году американцами Рейдом Михалко и Марсией Бачински (Reid Mihalko, Marcia Baczynski), коучами-консультантами в области отношений. Задача тренинга — изучение собственных границ и потребностей и развитие эффективной коммуникации. Участникам (10–20 человек) предлагают одеться в свободную одежду, большая часть комнаты застелена матами. Кроме ведущего в зале постоянно находятся один или два его ассистента-«телохранилителя», которые следят за соблюдением правил игры, запрещающих, например, сексуальное поведение. Тренинг длится три с половиной часа, в течение которых могут быть один-два кофе-брейка.

Е. Л.

Подробная информация — на сайте [www.cuddleparty.com](http://www.cuddleparty.com)



гает нам положиться на силу чьих-то рук. Только все устроено гораздо безопаснее: я стою в центре тесного круга из восьми человек, закрыв глаза и стараясь полностью расслабиться. Чувствую, как чьи-то руки осторожно качнули меня вперед и другие руки надежно приняли на себя вес моего тела. Восемь пар открытых ладоней перекачивают меня, как куклу-неваляшку, передают меня буквально с рук на руки — вперед, назад, вправо, влево, — позволяя мне потерять равновесие, вынуждая положиться на их поддержку, но не позволяя упасть. Через несколько минут страх упасть совершенно исчезает. Мои глаза по-прежнему закрыты, меня охватывает чувство доверия и безмятежности, я чувствую себя непотопляемым спасательным кругом, покачивающимся на морских волнах. Или младенцем на материнских руках. В конце концов множество рук бережно подхватывают меня, отрывая от земли, поднимая в воздух на пару десятков секунд, а затем медленно, аккуратно опускают меня на маты.

ЕВГЕНИЯ ЛИСИЧКИНА







тело и душа ( красота

# Фитнес для лица

Упражнения полезны любым мышцам. Фейс-фитнес не ставит целью их «накачать», зато он способен помочь сложной мышечной системе нашего лица обрести гармонию, равновесие, свежесть. Несколько простых упражнений от убежденных сторонников такой гимнастики.

**В повседневной мимике мышцы лица задействованы неравномерно. Одни из них почти постоянно напряжены, другие почти постоянно расслаблены.**

Обе крайности ведут к утрате эластичности и самих мышц, и кожи, которая их поддерживает. По словам мастера-тренера восстановительного центра «Кинези-Профи» Евгения Голубева, «определить, какие именно из наших мышц нуждаются в расслаблении, а какие – в тренировке, индивидуально подобрать курс массажа или гимнастики – задача для специалиста». И все же существуют общие закономерности. Дерматокосметолог клиники Kraftway Мария Миронова объясняет: из 61 мышцы лица и шеи активнее всего работают жевательные – это самые

сильные мышцы человека. Мимические же отвечают за выражение эмоций и задействованы не так активно, отчего с возрастом теряют эластичность. Поэтому «безработные» мышцы полезно тренировать.

Упражнения для лица улучшают микроциркуляцию крови, что усиливает приток к тканям питательных веществ и отток отработанных, а это помогает справиться с отеками и тусклым цветом кожи. «Такая гимнастика способна насытить ткани кислородом, так что средства по уходу за кожей после нее подействуют гораздо эффективнее», – объясняет косметолог Ксения Самоделькина, ведущий тренер компании «Салонная косметика», основанной на базе старейшего в России Московского института красоты. ■■■

## Секреты Евы

Первый авторский комплекс упражнений для лица разработала еще в 30-е годы английская балерина Ева Хоффман (Eva Hoffman).

В 1978 году ее тезка Ева Фрейзер (Eva Fraser), пораженная гладкостью и упругостью кожи 76-летней балерины, стала брать у нее уроки, освоила методику и дополнила ее новыми упражнениями\*.

Основа методики – упражнения для мышц вокруг глаз, мышц челюсти и подбородка, щек, комплекс для разглаживания носогубных складок и морщин между бровями. Весь ежедневный комплекс занимает 10–15 минут: упражнений не так много, но они не терпят спешки!

Как и в большом фитнесе, необходима разминка, чтобы разогреть мышцы и сделать их более податливыми и пластичными.

### Упражнение для глаз от Евы Фрейзер

Примите удобную позу – стоя или сидя. Опустите и расслабьте плечи, слегка приоткройте губы, чтобы не зажимать челюсти. Голову держите прямо, смотрите вперед. Сохраняя неподвижность, поднимите глаза как можно выше и досчитайте до пяти. Затем быстро опустите глаза и также досчитайте до пяти.

Повторите упражнение три раза.

\* Е. Фрейзер «Идеальная кожа лица». Попурри, 2010.



## Эффект на лицо

Одну из самых эффективных и при этом простых методик предложила американский косметолог Кэрол Мэджжо (Carole Maggio), она назвала ее *facercise*, соединив слова *face* – лицо – и *exercise* – упражнение\*. Комплекс состоит из 14 упражнений, а его выполнение занимает около 11 минут. Исходное положение: сидя с прямой спиной чуть-чуть приподнять ноги, чтобы напряглись мышцы передней поверхности бедер, сжать ягодицы и втянуть живот. А затем переходить к упражнениям. Особое внимание Мэджжо уделяет мышцам, которые поддерживают форму рта.

### Упражнение для губ от Кэрол Мэджжо

Сожмите губы, но не поджимайте их. Вид должен быть примерно такой, как будто вы говорите себе: «Я готова на это». Напрягите уголки рта, будто вы тягиваете ими два кусочка лимона. Не смыкайте зубы и не забывайте следить за дыханием, оно должно быть ровным. Слегка прижмите подушечки указательных пальцев к уголкам рта. Легкими и быстрыми пульсирующими движениями чуть надавливайте на кожу. Продолжайте упражнение, пока не почувствуете небольшое жжение в уголках рта. Затем сожмите плотно губы и сильно дуньте, чтобы губы завибрировали.

\* К. Мэджжо «Аэробика для кожи и мышц лица». Эксмо, 2008.



- Подтягивающий уход для лица и шеи Rénergie Lift Volumetry, Lancôme
- Моделирующий крем для зрелой кожи Design Lift Visage, Payot
- Подтягивающий и укрепляющий крем для лица Capture Sculpt 10, Dior
- Укрепляющий и подтягивающий крем для лица Lift-Minceur Visage, Clarins
- Сыворотка для упругости кожи Sisley, Sisley
- Экспресс-маска для упругости кожи с эффектом лифтинга Ultra Correction Lift, Chanel
- Крем Divine Immortelle, L'Occitane

## Начать с дыхания

Несколько иную технику создал немецкий пластический хирург Рейнхольд Бенц (Reinhold Benz) и назвал ее «фейсбилдинг»\*. Он делает акцент на сочетании динамических и статических упражнений (как в бодибилдинге): одни работают за счет количества повторов, другие – за счет продолжительности нагрузки. Бенц предлагает начинать гимнастику с дыхательных упражнений и дальше следить за тем, чтобы дыхание было медленным и глубоким. Это обогащает ткани кислородом, улучшает кровообращение и обменные процессы.

### Упражнение для мышц шеи от Рейнхольда Бенца

Сделайте выдох ртом, затем энергично, с шумом вдохните носом, снова выдохните через рот и повторите шумный вдох носом. Упражнение нужно выполнять на вдохе, а еще лучше – с задержкой дыхания. Итак, вдохните и медленно запрокиньте голову так, чтобы ощутить напряжение под подбородком. Медленно поверните голову вправо и посмотрите через плечо вверх. Слегка приоткройте рот и выдвиньте вперед нижнюю челюсть. Медленно вернитесь на выдохе в исходное положение. Сделайте по три повтора в каждую сторону.

\* R. Benz «Five-Minute Face-Lift: A Daily Program for a Beautiful, Wrinkle-Free Face». Sterling, 2008.

# ПАРАНИТ

## PARANIT®

БЕЗ  
ИНСЕКТИЦИДОВ



\*Bioclinical trial to study the efficiency of an anti-louse repellent lotion Para-Repulsif, in vivo. Representative of Researchers Dr. Catherine Lang-Combescot, School of Eusebio, Brazil, 2007. PP 77.597.36.2.713.3.09 or 31.03.2007 r. Реслама.



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



Специальная расческа  
для удаления гнид  
в комплекте!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД  
ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## Создать опору

Даже самая маленькая из наших мышц – часть единого гармоничного целого, которым является человек. На этом основан, пожалуй, самый эффективный, но самый сложный из всех перечисленных методов – «фейсформинг». Его разработала Бенита Кантиени (Benita Cantieni)\*. Она считает, что «работу над лицом» начинать необходимо... с исправления осанки, а затем освоить азы медитации: научиться правильно, осознанно дышать и сосредотачивать внимание на определенной части тела. Упражнения для осанки, которые предлагает Кантиени, восстанавливают кровообращение и расслабляют мышцы шеи. «Нарушения осанки приводят к спазмам сосудов и мышц шейного отдела позвоночника, нарушениям венозного и лимфатического оттока, – отмечает остеопат клиники Telo's Beauty Валерий Серебренников. – Это ухудшает обменные процессы в коже».

Кроме того, считает автор методики, нужно тренировать мышцы... вокруг ушей. Вокруг ушной раковины в маленьких впадинках расположены энергетически активные точки. Легкими надавливаниями можно их активировать. Кантиени предлагает в первые три недели проводить такую стимуляцию ежедневно, по меньшей мере в течение двух минут.

### Правильная осанка от Бениты Кантиени

Сядьте на пол скрестив ноги, можно подложить под себя подушку. Постарайтесь сидеть точно на седалищных костях. Потяните вверх позвоночник, представляя его как нитку жемчуга: от копчика через крестец, позвонки грудного отдела, верх спины, шею. Представьте, что вы прикреплены этой нитью к небу. Свободно отведите плечи чуть назад и книзу и расслабьтесь. Преодолейте первую реакцию на слово «расслабиться» – побуждение обмякнуть и сползти вниз: восстанавливающая расслабленность – это прямая,

расправленная спина. Не торопитесь, прислушайтесь к ощущению вытянутости – внутренне словно договаривайтесь с силой тяжести, чтобы она не давила на вас. Если держать затылок прямо, расслабленно и свободно, вы почувствуете, как голова словно становится легче. Представьте, что она парит будто мяч на струе фонтана – почти невесомо и мягко. Ощущайте, как растягивается позвоночник, как затылок становится легким, как расправляется грудная клетка, а плечи свободно опускаются. Все больше и больше расслабляются мышцы лица, нижней челюсти. Слегка отвисает подбородок, расслабляются уголки рта. Нигде вплоть до самого лба не остается никакого напряжения... Такая ежедневная практика постепенно выравнивает осанку, улучшит самочувствие, настроение и даже цвет лица.

\* Б. Кантиени «Боремся с морщинами». Питер, 2001.



### ЕСТЬ ВОПРОС?

[www.vanessaim.ru](http://www.vanessaim.ru)  
Экспресс-курсы (12 часов) по фейсбилдингу проводит в Москве Школа практического имиджа «Ванесса». Ведущая курсов – велнес-специалист Елена Иванова.



ПОДГОТОВИЛА ЛЮДМИЛА КУСАКИНА



# Зачем нам нужны пробиотики

Каждый день в наш организм с едой попадают миллионы необходимых для здоровья бактерий – пробиотиков. Этот термин в переводе с латыни может звучать как «в пользу жизни». Как же из них извлечь максимум этой пользы?

**Мир услышал об этих бактериях еще в начале прошлого столетия, когда русский биолог, лауреат Нобелевской премии Илья Мечников впервые заговорил о пользе кисломолочных продуктов.**

Он выяснил, что в них содержатся те же живые микроорганизмы, что и в нашем желудочно-кишечном тракте, которые помогают ему успешно функционировать. Процесс создания кисломолочного продукта прост: молоко заквашивается с помощью того или иного вида бактерий, и в результате получают йогурт, кефир, простокваша – все зависит от того, какая именно бактерия участвовала в процессе. Однако какими бы разными по вкусу ни были ряженка, ацидофилин или айран, полезный эффект у них схожий. «У тех кисломолочных продуктов, которые мы видим на полках магазинов, «узкой специализации» не существует, – объясняет Наталья Ефимочкина, ведущий научный ■■■







## Создать комфортную среду

«Для кишечной микрофлоры правильное питание – это питание разнообразное, – говорит Андрей Продеус. – И конечно, включающее в себя кисломолочные продукты для поддержания баланса в микрофлоре». Также комфортную для нее среду создают клетчатка и органические кислоты, содержащиеся в крупах, орехах, овощах, фруктах и особенно в пророщенных зернах. А вот продукты с высоким содержанием химических компонентов – например, сладкие газированные напитки – приводят к значительному уменьшению количества полезных бактерий в кишечнике. Плохо на них влияет пища с высоким содержанием сахара (он вызывает процессы брожения и гниения), а также избыток рафинированных продуктов, в которых нет достаточного количества клетчатки. Ю. В.



■ сотрудник лаборатории НИИ питания РАМН. – Их действие и цель примерно одинаковы: нормализация кишечной микрофлоры и повышение иммунитета».

### СИСТЕМА ЗАЩИТЫ

«Микрофлора кишечника – это микроорганизмы, которые участвуют в процессе переваривания пищи и обеспечивают кишечнику иммунную защиту, вырабатывая антибиотикоподобные вещества, – рассказывает гастроэнтеролог Наталья Бредихина. – Кроме того, они помогают нейтрализовать токсины, образующиеся в процессе пищеварения». Еще одна важная функция этих бактерий – выработка витаминов, например витамина B<sub>12</sub>, который регулирует углеводный и жировой обмен в организме, и фолиевой кислоты, необходимой для развития кроветворной и иммунной систем. (И кстати, она практически не поступает к нам с пищей.)



### ЕСТЬ ВОПРОС?

Международная научная ассоциация по изучению пробиотиков и пребиотиков (International Scientific Association for Probiotics and Prebiotics), [www.isapp.net](http://www.isapp.net)

Микрофлора нашего организма – сложная и нестабильная система. Переутомление, эмоциональный стресс, инфекции, хронические заболевания, длительный прием антибиотиков, несбалансированное питание, изменение режима сна и отдыха – все это способно убивать одни бактерии и создавать благоприятные условия для развития других, которых в результате становится слишком много. Последствия таких сдвигов в микрофлоре кишечника могут быть самыми разнообразными: это нарушение моторики желудочно-кишечного тракта (иначе говоря, диарея или запор), повышенная восприимчивость к инфекциям, возможные аллергические реакции, связанные с падением иммунитета. «Кроме того, когда мы испытываем стресс, мы перестаем питаться регулярно, – говорит детский иммунолог Андрей Продеус, – и тогда могут возникнуть тошнота, боли и дискомфорт из-за интоксикации собственной патогенной микрофлорой. В том

числе известно состояние, которое называется «диарея путешественника», когда из-за перемены воды, климата, питания возникают расстройства кишечника».

Подобные «сдвиги» – это именно то, что врачи называют состоянием дисбиоза или дисбактериозом. Это заболевание, и лечится оно все теми же бактериями, только пациент получает их не из йогурта, а из препаратов, которые прописывает врач по результатам анализа, чтобы восстановить микрофлору. Именно врач, подчеркивает Наталья Бредихина, потому что «бесконтрольный прием пробиотического лекарственного препарата в зависимости от его длительности либо приведет к тому же дисбактериозу, либо не будет иметь никакого положительного эффекта».

А вот чтобы не допустить дисбактериоза, существуют пробиотические продукты с их профилактическим эффектом. Полезные бактерии есть в дрожжевом хлебе, квасе, злаках... но практически в незаметном количестве. Основной их источник – кисломолочные продукты.

## ТОЛЬКО ЖИВЫЕ

Сегодня польза кисломолочных продуктов уже ни у кого не вызывает сомнений. «Их можно отнести к так называемому функциональному питанию\*, – объясняет Андрей Продеус, – которое помимо собственно питательных достоинств обладает еще и свойством приносить пользу нашему здоровью». Однако для того, чтобы эта польза действительно проявилась, необходимо выполнение нескольких важных условий.

«Пробиотические штаммы, содержащиеся в кисломолочных продуктах, должны пройти через верхние отделы желудочно-кишечного тракта, где они встречаются, например, с желудочной кислотой, – объясняет Наталья Бредихина. – Поэтому они должны ■■■

Ослабленная повышенными нагрузками микрофлора кишечника

не до конца расщепляет пищу и плохо обезжиривает токсины. В организме возникает недостаток витаминов и минералов. Это негативно сказывается на нашем здоровье, настроении и внешнем виде.

Как следствие – плохой цвет лица, тусклые волосы, а кожа теряет тонус. При напряженном ритме жизни нам нужен помощник, который поддержит нормальную работу пищеварения, взбодрит и подарит отличное настроение – например комплекс из 4 пробиотических бактерий и витаминов группы В – Лактив-ратиофарм. Его действующие вещества подобраны таким образом,

Фото: amana/gettyimages/fotobank.com (1).

Рег. уд.: №7799233У85121008 и №7799233У85131008 от 7.10.2008

Реклама. Товар сертифицирован.

чтобы эффективно, но мягко воссоздавать нормальную микрофлору кишечника, улучшать самочувствие и восстанавливать пострадавшие от дефицита витаминов волосы, кожу и ногти.



## Гармония в комплексе

Порой так трудно следовать правильным советам: регулярно отдыхать и правильно питаться. Современный рабочий ритм превратил здоровый образ жизни в роскошь. В итоге неприятные симптомы становятся нормой, а с ними приходят слабость, утомляемость и раздражительность.

**Что вам больше по душе: приятный напиток со вкусом черешни в аккуратных флаконах, саше со вкусом персика (можно съесть просто так или добавить в йогурт) или классические капсулы? Любую из трех форм Лактив-ратиофарм можно хранить при комнатной температуре, брать с собой на работу или в отпуск.**

**Регулярное употребление Лактив-ратиофарм позволит забыть о неприятных ощущениях в животе, повысить иммунитет и улучшить состояние кожи, волос и ногтей. Вы здоровы, энергичны и красивы!**

# ratiopharm

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ЭТИКЕТОЧНОЙ НАДПИСЬЮ



## Полезные пребиотики

**«Помимо живых бактерий работе нашего организма помогают и другие вещества, называемые пребиотиками», – объясняет гастроэнтеролог Наталья Бредихина.**

■ обладать качествами, которые позволяют им преодолеть подобные барьеры и заселиться в толстой кишке». Одно из таких качеств – это, как ни парадоксально, само количество бактерий. «Чтобы кисломолочный продукт эффективно работал на профилактику дисбактериоза, общее содержание микроорганизмов в нем должно быть не меньше чем один миллион на один миллилитр, – объясняет Наталья Ефимочкина. – В лекарственных же препаратах с пробиотиками доза увеличивается во много раз». Но чтобы микроорганизмы «работали», они должны оставаться живыми. А для этого им нужны особые условия, прежде всего температурные, – тогда они смогут сохранять активность в течение шести недель. Рекомендуемая температура хранения кисломолочных продуктов от 4 до 8 °С. А вот в тепле активность бактерий повышается, и их жизненный цикл может закончиться раньше, чем мы успеем получить пользу от йогурта или кефира.

### ИЗ МАГАЗИНА ИЛИ АПТЕКИ?

Как же выбрать «свой» кисломолочный продукт? По собственному вкусу, обнадеживают эксперты. «На сегодняшний день ученые насчитывают до 600 штаммов, – говорит Наталья Ефимочкина. – Кисломолочные продукты, как правило, содержат три основных вида: бифидобактерии, лактобактерии и энтеробактерии (кишечные палочки). Каждый из них должен всегда присутствовать в нашей микрофлоре в балансе с остальными». Всем ли нам нужны пробиотики? Ответ прост: всем! «Ограничения возможны, лишь если у человека возникает аллергическая реакция на продукт или если у него есть лактозная недостаточность, то есть непереносимость молока», – уточняет Андрей Продеус. Пробиотики могут быть для нас профилактикой многих заболеваний: аллергии, гастрита,

Пребиотики – это вещества немикробного происхождения, которые не расщепляются пищеварительными ферментами и не всасываются в желудочно-кишечном тракте. Они создают условия для размножения «личных» бифидо- и лактобактерий. В этом и состоит главное различие пробиотиков и пребиотиков: пробиотики – это живые бактерии, из которых состоит наша микрофлора, а пребиотики создают для них благоприятную среду, являются как бы их кормом. Концепцию пребиотиков ученые сформулировали

всего 15 лет назад\*. По данным Международной научной ассоциации по изучению пробиотиков и пребиотиков (ISAPP), эти вещества в небольшом количестве есть в молочных продуктах, овсе, пшенице, бананах, чесноке, фасоли. Но содержание их там очень невелико, поэтому в случае необходимости препараты с пребиотиками назначает врач.

Ю. В.

\* G. Gibson, M. Roberfroid  
«Dietary modulation of the human colonic microbiota: introducing the concept of prebiotics».  
The Journal of Nutrition,  
June 1995.

язвы желудка, болезней печени. «Здоровому человеку достаточно употреблять два-четыре стакана кисломолочного продукта в день. Но если он долго страдает от изменения стула или боли в желудке, то стоит говорить лишь о пробиотиках, назначенных врачом», – подчеркивает Наталья Бредихина. И еще несколько соображений. Не рекомендуется употреблять чересчур кислые напитки (например, ацидофилин или мацони) тем, у кого повышена кислотность желудка. А людям с избыточным весом стоит обращать внимание на процент жирности продукта. В любом случае, если остаются сомнения, на помощь придет диетолог или врач-нутриционист, который сможет подобрать кисломолочное питание с учетом индивидуальных потребностей организма.

ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ

\* В 1980 году этот термин ввели в обиход диетологи Японии, описав комплекс продуктов питания, ежедневное употребление которых способствует профилактике ряда заболеваний. К функциональному питанию относят продукты, содержащие клетчатку (мюсли, отруби, крупы, сырые овощи и фрукты...), а также рыбу и морепродукты.

числе известно состояние, которое называется «диарея путешественника», когда из-за перемены воды, климата, питания возникают расстройства кишечника».

Подобные «сдвиги» – это именно то, что врачи называют состоянием дисбиоза или дисбактериозом. Это заболевание, и лечится оно все теми же бактериями, только пациент получает их не из йогурта, а из препаратов, которые прописывает врач по результатам анализа, чтобы восстановить микрофлору. Именно врач, подчеркивает Наталья Бредихина, потому что «бесконтрольный прием пробиотического лекарственного препарата в зависимости от его длительности либо приведет к тому же дисбактериозу, либо не будет иметь никакого положительного эффекта».

А вот чтобы не допустить дисбактериоза, существуют пробиотические продукты с их профилактическим эффектом. Полезные бактерии есть в дрожжевом хлебе, квасе, злаках... но практически в незаметном количестве. Основной их источник – кисломолочные продукты.

## ТОЛЬКО ЖИВЫЕ

Сегодня польза кисломолочных продуктов уже ни у кого не вызывает сомнений. «Их можно отнести к так называемому функциональному питанию\*, – объясняет Андрей Продеус, – которое помимо собственно питательных достоинств обладает еще и свойством приносить пользу нашему здоровью». Однако для того, чтобы эта польза действительно проявилась, необходимо выполнение нескольких важных условий.

«Пробиотические штаммы, содержащиеся в кисломолочных продуктах, должны пройти через верхние отделы желудочно-кишечного тракта, где они встречаются, например, с желудочной кислотой, – объясняет Наталья Бредихина. – Поэтому они должны ■■■

Ослабленная повышенными нагрузками микрофлора кишечника

не до конца расщепляет пищу и плохо обезжиривает токсины. В организме возникает недостаток витаминов и минералов. Это негативно сказывается на нашем здоровье, настроении и внешнем виде.

Как следствие – плохой цвет лица, тусклые волосы, а кожа теряет тонус. При напряженном ритме жизни нам нужен помощник, который поддержит нормальную работу пищеварения, взбодрит и подарит отличное настроение – например комплекс из 4 пробиотических бактерий и витаминов группы В – Лактив-ратиофарм. Его действующие вещества подобраны таким образом,

Фото: amana/gettyimages/fotobank.com (1).

Рег. ул.: №7799233УВ5121008 и №7799233УВ5131008 от 7.10.2008

Реклама. Товар сертифицирован.

чтобы эффективно, но мягко воссоздавать нормальную микрофлору кишечника, улучшать самочувствие и восстанавливать пострадавшие от дефицита витаминов волосы, кожу и ногти.



## Гармония в комплексе

Порой так трудно следовать правильным советам: регулярно отдыхать и правильно питаться. Современный рабочий ритм превратил здоровый образ жизни в роскошь. В итоге неприятные симптомы становятся нормой, а с ними приходят слабость, утомляемость и раздражительность.

**Что вам больше по душе: приятный напиток со вкусом черешни в аккуратных флаконах, саше со вкусом персика (можно съесть просто так или добавить в йогурт) или классические капсулы? Любую из трех форм Лактив-ратиофарм можно хранить при комнатной температуре, брать с собой на работу или в отпуск.**

**Регулярное употребление Лактив-ратиофарм позволит забыть о неприятных ощущениях в животе, повысить иммунитет и улучшить состояние кожи, волос и ногтей. Вы здоровы, энергичны и красивы!**

# ratiopharm

НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ  
С ЭТИКЕТОЧНОЙ НАДПИСЬЮ



## Полезные пребиотики

**«Помимо живых бактерий работе нашего организма помогают и другие вещества, называемые пребиотиками», – объясняет гастроэнтеролог Наталья Бредихина.**

■ обладать качествами, которые позволяют им преодолеть подобные барьеры и заселиться в толстой кишке». Одно из таких качеств – это, как ни парадоксально, само количество бактерий. «Чтобы кисломолочный продукт эффективно работал на профилактику дисбактериоза, общее содержание микроорганизмов в нем должно быть не меньше чем один миллион на один миллилитр, – объясняет Наталья Ефимочкина. – В лекарственных же препаратах с пробиотиками доза увеличивается во много раз».

Но чтобы микроорганизмы «работали», они должны оставаться живыми. А для этого им нужны особые условия, прежде всего температурные, – тогда они смогут сохранять активность в течение шести недель. Рекомендуемая температура хранения кисломолочных продуктов от 4 до 8 °С. А вот в тепле активность бактерий повышается, и их жизненный цикл может закончиться раньше, чем мы успеем получить пользу от йогурта или кефира.

### ИЗ МАГАЗИНА ИЛИ АПТЕКИ?

Как же выбрать «свой» кисломолочный продукт? По собственному вкусу, обнадеживают эксперты. «На сегодняшний день ученые насчитывают до 600 штаммов, – говорит Наталья Ефимочкина. – Кисломолочные продукты, как правило, содержат три основных вида: бифидобактерии, лактобактерии и энтеробактерии (кишечные палочки). Каждый из них должен всегда присутствовать в нашей микрофлоре в балансе с остальными». Всем ли нам нужны пробиотики? Ответ прост: всем! «Ограничения возможны, лишь если у человека возникает аллергическая реакция на продукт или если у него есть лактозная недостаточность, то есть непереносимость молока», – уточняет Андрей Продеус. Пробиотики могут быть для нас профилактикой многих заболеваний: аллергии, гастрита,

Пребиотики – это вещества немикробного происхождения, которые не расщепляются пищеварительными ферментами и не всасываются в желудочно-кишечном тракте. Они создают условия для размножения «личных» бифидо- и лактобактерий. В этом и состоит главное различие пробиотиков и пребиотиков: пробиотики – это живые бактерии, из которых состоит наша микрофлора, а пребиотики создают для них благоприятную среду, являются как бы их кормом. Концепцию пребиотиков ученые сформулировали

всего 15 лет назад\*. По данным Международной научной ассоциации по изучению пробиотиков и пребиотиков (ISAPP), эти вещества в небольшом количестве есть в молочных продуктах, овсе, пшенице, бананах, чесноке, фасоли. Но содержание их там очень невелико, поэтому в случае необходимости препараты с пребиотиками назначает врач.

Ю. В.

\* G. Gibson, M. Roberfroid  
«Dietary modulation of the human colonic microbiota: introducing the concept of prebiotics».  
The Journal of Nutrition,  
June 1995.

язвы желудка, болезней печени. «Здоровому человеку достаточно употреблять два-четыре стакана кисломолочного продукта в день. Но если он долго страдает от изменения стула или боли в желудке, то стоит говорить лишь о пробиотиках, назначенных врачом», – подчеркивает Наталья Бредихина.

И еще несколько соображений. Не рекомендуется употреблять чересчур кислые напитки (например, ацидофилин или мацони) тем, у кого повышена кислотность желудка. А людям с избыточным весом стоит обращать внимание на процент жирности продукта. В любом случае, если остаются сомнения, на помощь придет диетолог или врач-нутриционист, который сможет подобрать кисломолочное питание с учетом индивидуальных потребностей организма.

ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ

\* В 1980 году этот термин ввели в обиход диетологи Японии, описав комплекс продуктов питания, ежедневное употребление которых способствует профилактике ряда заболеваний. К функциональному питанию относят продукты, содержащие клетчатку (мясо, отруби, крупы, сырые овощи и фрукты...), а также рыбу и морепродукты.



Анна Аркатова – поэт, лауреат Международного Волошинского конкурса, автор трех поэтических книг. Публиковалась в журналах «Арион», «Знамя», «Новый мир».

# Дорада с бананом

**«Я хочу, чтобы мы в старости были такими, как они», – сказал он, обернувшись на компанию бодрых старичков, усаживающихся за соседний столик.**

«Веселыми?» – улыбнулась она, листая меню. «Чистенькими, модно одетыми и за руки держаться...» – сентиментально произнес он и накрыл ее руку ладонью. Они сидели в тесном рыбном ресторанчике. Чтобы попасть сюда, нужно было пройти пологой асфальтированной дорожкой чуть вверх от того места, где они жили, сесть в фуникулер и подняться туда, откуда была видна почти вся Мадейра.

В Португалии они пили только порто. Она заказала порто, грустно сообразив, что с меню ей без двухтомного словаря не справиться. Двадцать блюд из двадцати разных рыб проплывали мудреными названиями, не вызывая никакого аппетита. «Банан, – вдруг прочла она с радостью пассажира, увидевшего берег. – Это что?» – она развернула страницу в его сторону и ткнула в четвертую строчку снизу. «Наверное, акула», – не глядя сказал он. Ему тоже было неловко в своем рыбном невежестве.

«Я тоже хочу быть такими, как они, – подумала она, – путешествовать большими компаниями, читать на всех языках мира и в сто лет пить себе порто...» Между тем старичкам принесли пиво и лимонад. Они дружно

разобрали стаканы, сделали свои маленькие глотки и, задев друг друга, распахнули меню. Кое-кто – не все – надел очки.

Он смотрел в меню рассеянно. «Дорада с бананом», – вдруг прочел он

**«Я ТОЖЕ ХОЧУ ЧИТАТЬ НА ВСЕХ ЯЗЫКАХ МИРА, ПУТЕШЕСТВОВАТЬ БОЛЬШОЙ КОМПАНИЕЙ И ДАЖЕ В СТО ЛЕТ ЗНАТЬ, ЧЕГО Я ХОЧУ».**

вслух. По редкому московскому пизонству это созвучие единственное показалось ему знакомым. Тем временем слева возник молодой тореро, держа на растопыренной пятерне поднос с мелкоколотым льдом. На лед были выброшены дары моря, из которых она узнала морской гребешок и морскую звезду. Такие картинки были на шкафчиках в дочинном детском саду. Официант с нескрываемой гордостью минуту дал полюбоваться чудесами природы и тут же очень быстро принялся давать всему этому имена, такие же странные, как в меню. Они сказали «джаст э момент», официант резко развернулся и, как будто обидевшись, двинулся с подносом к старичкам. Там произошло все то же самое. Только слушали его с нескрываемым любопытством, живо обсуждая каждый экземпляр и балагурия с хозяином.

«Хочу ни в чем себе не отказывать. А главное – и в сто лет знать, чего я хочу», – подумала она, глядя, как по-детски вытянулись их шейки в сторону ледяной витрины. Официант щипцами поднимал клешни, де-

монстрируя свежесть продукта. «Сейчас омара закажут», – подумала она. Мачо закончил презентацию и замер в ожидании. Компания затихла, и дочерна загорелая тетечка в коралловой тишотке, заново раскрыв меню, торжественно произнесла: «Дорада виз банан!» Тореро оцепенел. Отставил поднос и принялся собирать меню. «Варварский выбор», – тихо сказал он, но и за соседним столиком было слышно. Компания приснула, разводя руками. Они подмигнули старичкам и тоже... заказали дораду.

[www.psychologies.ru](http://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.





# Цвет томата

Сегодня на прилавке можно увидеть помидоры самых разных мастей, полюбоваться их цветами и подивиться причудливым формам. Как лучше использовать их разноцветные особенности?

Теперь мы, как и европейцы времен конкистадорских походов – когда завоеватели привезли от ацтеков разноцветные помидорные кусты для украшения клумб и цветников, – можем любоваться всей гаммой оттенков этих плодов. На прилавках рядом с оранжевыми или красными – самый распространенный цвет в семействе томатов – можно встретить желтые и даже черные. Некоторые из них имеют продолговатую форму, подобно королям итальянских томатных соусов – помидорам «рома» и «сан-марцано». У них глубокий, чуть мускатный вкус. «Смородина» еще меньше, чем помидоры черри, и пока что встречается редко. Она на сотни граммов легче помидора «бычье сердце», чей вес может достигать килограмма. Между двумя этими крайностями на прилавках рынков располагается целая гамма восхитительных сортов: «персик», «черный крымский», «ананас», «вечнозеленый», «желтая начинка»... Они могут быть круглыми или вытянутыми, гладкими или ребристыми – и все хороши для салата и соуса. Круглые удобно фаршировать, длинные – мариновать. Недавно появившийся сорт «кумато» заслуживает того, чтобы его попробовать, в свежем или приготовленном виде. Они крепкие, круглые, с сахарным вкусом. А если их нафаршировать рикоттой, яичным желтком и базиликом и запечь в духовке, их бронзовая кожа приобретает оттенок старинного золота. ■■■

## Паста с красными помидорами черри

На 4 персоны. Подготовка: 10 минут.  
Приготовление: 10 минут.

- 300 г фузилли (спиральки) или пенне (перья)
- 450 г помидоров черри ■ 4 зубчика молодого чеснока ■ 6 щепоток майорана или орегано
- 3 щепотки молотого кайенского перца
- 3 веточки базилика с мелкими листочками
- 4 ст. л. оливкового масла первого, холодного отжима ■ 1 ст. л. с верхом морской соли
- крупного помола ■ морская соль мелкого помола, черный перец

Разрежьте помидоры пополам. Очистите чеснок, нарежьте его дольками. Налейте в сковороду вок оливковое масло, приправьте кайенским и черным перцем, майораном или орегано и разогрейте на медленном огне. Одновременно вскипятите в большой кастрюле воду для пасты. Бросьте дольки чеснока в разогретое масло. Когда они станут прозрачными, добавьте помидоры и включите огонь на максимум. Когда вода закипит, бросьте в нее пасту и 1 столовую ложку крупной морской соли. Перемешайте. Пока варится паста (5–6 минут – *al dente*), помидоры размягчатся и перемешаются с ароматным маслом. Слейте воду и выложите пасту в соус. Уменьшите огонь и, постоянно помешивая, доведите блюдо до готовности. Посолите и посыпьте листиками базилика.







## Суп-пюре из желтых помидоров



На 4 персоны. Приготовление: 20 минут.

■ 600 г желтых помидоров ■ 4 ст. л. оливкового масла первого, холодного отжима  
■ 2 ст. л. лимонного сока ■ соль, белый перец ■ 12 листиков фиолетового базилика

Вывойте помидоры, нарежьте их четвертинками, выложите в форму для микроволновой печи. Поставьте ее в печь на 10 минут, чтобы томаты размягчились и пустили сок, затем протрите через дуршлаг, чтобы отделить кожицу, и переложите

в блендер. Добавьте лимонный сок, оливковое масло, соль и молотый белый перец. Взбейте и поставьте в холодильник. Охлажденный суп-пюре разлейте по глубоким тарелкам или пиалам и украсьте его листьями базилика. Это блюдо

можно также приготовить из оранжевых, розовых, черных и, конечно же, красных помидоров. Еще вариант: помидоры изначально можно размягчить в кастрюльке на очень медленном огне, не добавляя воды и не доводя до кипения.



### ТОМАТНЫЕ СОУСЫ

Разрежьте помидоры на четыре части и запекайте 15 минут в микроволновой печи, затем протрите через дуршлаг. В полученное томатное пюре добавьте веточку базилика, дольку чеснока, немного соли, сахара и свежий лавровый лист. Снова поставьте в микроволновую печь и готовьте 10–20 минут, в зависимости от того, насколько густой соус хотите получить. Можно также добавить свежий тимьян, стручковый или черный перец, имбирь, оливковое масло...



## Чатни из зеленых помидоров с семенами кориандра

На 4 или 6 персон. Подготовка: 15 минут.  
Приготовление: 15 минут.

- 600 г зеленых помидоров ■ 50 г свежего имбиря ■ 150 г сахара
- 100 мл уксуса ■ 1 ч. л. морской соли мелкого помола
- 1 ст. л. свежих семян кориандра (кинзы)

Удалите черенки и верхушки помидоров, вырезав конус при помощи острого ножа. Срежьте с них шкурку, как с яблока (в отличие от красных помидоров, кожура зеленых не отделяется, даже если их опустить в кипятки, а затем в холодную воду). Нарежьте их дольками 3 мм толщиной и выложите в дуршлаг. Очищенный имбирь натрите на крупной терке. В кастрюлю налейте уксус, добавьте имбирь, сахар, соль. Доведите до кипения, кипятите в течение минуты, затем добавьте помидоры. Оставьте на довольно сильном огне, пока сок не загустеет и не начнет обволакивать помидоры, как желе: это займет минут 10. Примерно за 2 минуты до конца готовки добавьте семена кориандра и перемешайте. Охладите чатни и поставьте его в холодильник (его можно там хранить до трех недель). Между прочим, используя тот же рецепт без соли и уксуса, но с двойным количеством сахара, вы получите прекрасное варенье. Перед подачей можно украсить блюдо измельченной зеленью кинзы.



Волконский Кейзер  
КАФЕ КОНДИТЕРСКАЯ ПЕКАРНЯ

Открылся первый «Волконский»  
в Санкт-Петербурге!



Для Вас в новой пекарне  
на Каменноостровском всегда свежие  
и ароматные хлеб и кондитерские  
изделия «Волконский»:  
багеты, круассаны, эклеры, пирожные,  
торты, печенье и мармелад.

Каменноостровский пр-кт, д. 8

Тел.: 8 (812) 640 61 64,  
8 (812) 232-17-32



# хорошие **НОВОСТИ**

## DIOR

### Власть ночи

Помогает зрелой коже в полной мере использовать время сна – восстановиться, стать более гладкой, упругой и свежей.

Ночной восстанавливающий крем насыщенной текстуры Capture Totale Nuit, Dior, 7327 руб.



## L'OCCITANE

### Трио див

Божественный крем Immortelle теперь гармонирует с еще двумя неземными созданиями – сывороткой и бальзамом для кожи вокруг глаз.

Сыворотка Extrait Divin из коллекции Immortelle, L'Occitane, 4635 руб.



## LANVIN

### Встретить счастье

Аромат мечты и любви – цветочный, жизнерадостный и страстный.

Парфюмерная вода Marry me!, Lanvin, 60 евро.

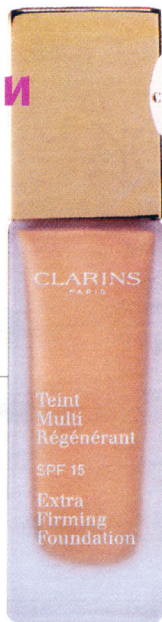


## LANCÔME

### Новая драгоценность

Яркая фруктовая версия знаменитого цветочного аромата Trésor: романтическое приключение на новый лад.

Парфюмированная вода Trésor in Love, Lancôme, 2519 руб.



## CLARINS

### Предел желаний

Идеальный тон кожи, лифтинговый эффект, укрепляющее действие, длительное увлажнение.

Регенерирующий тональный крем Teint Multi-Régénérant SPF15, Clarins, 36 евро.



## LA PRAIRIE

### Миг преображения

Реорганизует структуру кожи, улучшает ее тон и текстуру, визуально сокращает морщинки.

Антивозрастной наполнитель морщин для кожи вокруг глаз, La Prairie, 114 евро.

# Люкс

## D&G

### Ключи фортуны

Новая коллекция из шести гипнотических ароматов: у каждого – свой характер, образ, цвет и звучание.

Туалетная вода 10 La Roue de la Fortune, D&G, 3298 руб.



## CHANEL

### Высший комфорт

Сокращает морщины и предотвращает новые, активизирует естественные процессы на клеточном уровне, смягчает очень сухую кожу.

Крем против морщин с насыщенной текстурой SPF15 Ultra Correction Line Repair, Chanel, 4807 руб.



# хорошие **НОВОСТИ**

## SKIN DOCTORS

### Тяга к прекрасному

Всего за восемь недель капитальным образом сокращает морщины в области лба и в уголках глаз.

Крем для подтяжки кожи лица Superfacelift, Skin Doctors, 3650 руб.



## VICHY

### Активная позиция

Сияние, упругость — и ни единого шанса морщинам.

Сыворотка Liftactiv CxP Total, Vichy, 1700 руб.



# Эффект

## LIERAC

### Точнее лазера

Стимулирует синтез коллагена, возвращает коже плотность и упругость, моделирует овал лица.

Инфракрасный лифтинговый уход Cohérence L.I.R., Lierac, 4600 руб.



## CLINIQUE

### Тайная шкатулка

Одним движением компактная пудра превращается в рассыпчатую. Содержит минеральный комплекс, увлажняет, контролирует баланс кожи.

Пудра Superbalanced Powder Makeup SPF15 Mineral Rich Formula, Clinique, 1550 руб.



## YVES ROCHER

### Закон притяжения

Чувственный аромат черной ванили с нотами мандарина, мимозы, кедрового дерева и кожи.

Парфюмированная вода Vanille Noire, Yves Rocher, 2200 руб.



## MBR

### Нежная сила

Обладает легкой текстурой, мгновенно снимает следы усталости, интенсивно увлажняет и подтягивает.

Гелевая маска для области вокруг глаз Eyecare Smoothing Gelmask, MBR, 14 400 руб.



## INNÉOV

### Хранители чистоты

Регулирует клеточный обмен, улучшает микроциркуляцию, борется с последствиями стресса.

БАД «Чистая кожа Д-Тох», Innéov, 1400 руб.

УЧЕНЫЕ NESTLÉ И L'ORÉAL СОЗДАЮТ КРАСОТУ БУДУЩЕГО

# innéov

## ЧИСТАЯ КОЖА Д-ТОХ

Дополнительный источник магния, витаминов С, В6, источник полифенолов, ликопина.

2 таблетки в день



40 таблеток



## ELANCYL

### Летающей походкой

Тонизирует, снимает тяжесть и отечность, мгновенно охлаждает.

Расслабляющий спрей для усталых ног, Elancyl, 650 руб.



# Комфорт

## HEAD & SHOULDERS

### Мягкий характер

Содержит алоэ вера, предотвращает потерю влаги, мягко очищает.

Шампунь «Уход за чувствительной кожей головы», Head & Shoulders, 130 руб.



## THE BODY SHOP

### Как по маслу

Интенсивно питает и увлажняет даже самую сухую кожу.

Масло для тела ши, The Body Shop, 550 руб.



## HIMALAYA HERBALS

### Живой коктейль

Антиоксиданты и природные альфа-оксикислоты – из помидора, а также яблока, лилии и зародышей пшеницы.

Восстанавливающий ночной крем, Himalaya Herbals, 280 руб.



## TEFAL

### Идеальное скольжение

Комфортная гладка благодаря уникальной самоочищающейся подошве и технологии быстрого залива воды.

Утюг Aquaspeed FV-5276, Tefal, 3699 руб.

## AVON

### Модная легенда

Соблазнительный, волнующий аромат создан в союзе с легендарным модным домом Max Azria.

Парфюмированная вода Herve Leger Femme, Avon, 1500 руб.



## PANASONIC

### С любовью к планете

Минимальный расход воды, низкое потребление электроэнергии, бережная стирка.

Стиральная машина NA-16VX1, Panasonic, 45 990 руб.



## ARNAUD

### Жемчужный цветок

Антивозрастная и успокаивающая гамма очищающих средств для лица с натуральным жемчугом и маслом камелии.

Гуммирующая мягкая маска, Arnaud, 14,16 евро.

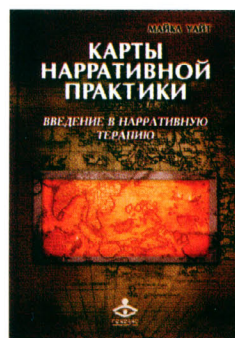


**Екатерина Жорняк** – психолог, нарративный терапевт, соучредитель Центра нарративной психологии и практики.

**Екатерина Жорняк** прочитала для нас книгу Майкла Уайта «Карты нарративной практики».

# «Стать автором своей истории»

«**К**огда меня спрашивают, чем я занимаюсь, я отвечаю, что работаю психологом или психотерапевтом. За этими словами у собеседника обычно возникает образ специалиста, способного понять, где у человека поломки, и найти способ их починить. В действительности я занимаюсь нарративной терапией. Я не ставлю диагнозы, не знаю, что хорошо для этого человека, не могу сказать, к чему ему стоит стремиться и как добраться до цели. Я не знаю, как справляться с проблемами. Я даже не знаю, что считать проблемой. Главное, что я умею как профессионал, – это задавать очень хорошие вопросы. Отвечая на них, люди, обратившиеся за консультацией, приближаются к пониманию того, как им быть теми, кем они действительно хотят быть. Такой вид терапии, в ходе которой клиент обнаруживает, что может сам конструировать свою жизнь и становится автором своей жизненной истории (narrative (англ.) – история, повествование), разработывал Майкл Уайт. Роль терапевта в нарративном подходе Майкла Уайта состоит в том, чтобы совершить вместе с человеком увлекательное путешествие, которое поможет ему решить свои проблемы и быть таким, каким ему нравится. На этом пути человек



**Майкл Уайт**  
(Michael White, 1948–2008) – австралийский психотерапевт, один из основателей нарративного подхода в психотерапии, основатель Аделаидского центра нарративной практики. Автор многих книг, из которых на русский язык переведена одна, последняя.

*М. Уайт «Карты нарративной практики», Генезис, 328 с., 326 руб.*

исследует свои ценности и предпочтения, отделяет их от навязанных ранее и создает обновленную, предпочитаемую версию себя. Опорами ему служат вопросы, которые задает

**ИССЛЕДОВАТЬ СВОИ  
ЦЕННОСТИ, СОЗДАТЬ  
ОБНОВЛЕННУЮ,  
ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНУЮ  
ВЕРСИЮ СЕБЯ.**

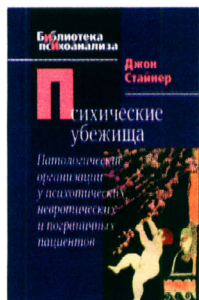
терапевт. Выстраивать разговор ему помогают карты нарративной практики (возможные комбинации вопросов). Окончательный маршрут, однако, предсказать невозможно, потому что именно от ответов клиен

та зависит, как беседа изменит свое направление. Многие, кто был свидетелем терапевтической работы Майкла Уайта в разное время в разных странах, соглашались, что то, что он делает, оставляет впечатление чуда, – непонятно, куда с такой скоростью деваются проблемы, как возможны такие изменения. В этой книге подробные распечатки записей реальных терапевтических бесед Уайта совмещены с нарративными картами, показывающими и объясняющими, как эти беседы строились. Могу предположить, что читатель, познакомясь с этими историями, захочет приложить их к какой-либо своей жизненной ситуации. И, отвечая себе на эти вопросы, он и свою ситуацию изменит на более ему подходящую». **Е. Ж.**



## ПСИХОАНАЛИЗ

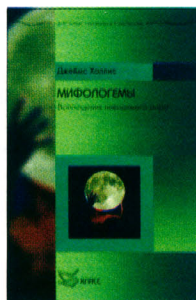
**Психические убежища. Патологические организации у психотических, невротических и пограничных пациентов**  
Дж. Стайнер  
Джон Стайнер – психоаналитик, член



Лондонской клинической группы. Его новая книга – о пациентах, которые воспринимают вмешательство аналитика как угрозу своей безопасности и защищаются от того, к кому обратились за помощью. Основываясь на примерах из своей клинической практики, психоаналитик описывает особые отношения с реальностью, характерные для таких пациентов, ответные чувства и реакции аналитика, возмож-

ные терапевтические стратегии.  
Когито-Центр,  
239 с., 322 руб.

**Мифологемы. Воплощения невидимого мира**  
Дж. Холлис  
По мнению юнгианского аналитика Джеймса Холлиса, причина наших психо-



логических проблем – в невнимательном отношении к глубинным мотивам, которые пронизывают наши личные истории и события жизни. Он напоминает о тех внутренних конфликтах, которые отражены в мифах, и о тех смыслах, которые скрыты за известными архетипами (матери, младенца или героя). Умея читать эти смыслы и различать сценарии, которым мы бессознательно следуем, мы способны активно участвовать

в собственной жизни, развиваться, делать выбор и нести за него ответственность. Как овладеть этими умениями? Холлис не дает готовых рецептов, но напоминает о том, как важно быть внимательными и открытыми: к своим воспоминаниям и сновидениям, внутренним озарениям и другим приметам мира невидимого, который, по словам Юнга, направляет, поддерживает и дает силы выстоять. Класс, 184 с., 435 руб.

## ПСИХОЛОГИЯ

**Психогенеалогия. Как излечить семейные раны и обрести себя**  
А. Шутценбергер

Войны, лагеря, эмиграция – события, которые лишают человека его близких, места в обществе, навсегда меняют привычную жизнь. Каждый из нас несет в себе память



этой неизжитой боли. «Если мы сумеем захоронить прошлое, совершить по нему траур... мы сможем возобновить свою собственную жизнь, а не повторять травмирующие события на протяжении нескольких поколений». И еще: «Пока работа остается незаконченной, в нас живет напряжение и мы недоступны для чего-либо иного», – пишет Анна Анселлин Шутценбергер, психотерапевт, создатель уникального метода восстановления семейной памяти и освобождения от «призраков» прошлого. Психотерапия, 224 с., 171 руб.

**Радости и печали работы**  
А. де Боттон

Популярный писатель и совладелец продюсерской фирмы, выпускник Гарварда швейцарец Алан де Боттон хорошо известен у нас. «Радости и печали работы» – шестая его книга, переведенная на русский. В ней собраны рассказы о десяти профессиях, основанные на личном знакомстве автора с их обладателями. Широка его кругозора изумляет: от производства печенья до ракето-



строения. Повествование сопровождается многочисленными фотографиями, иногда неожиданными. Главу «Бухгалтерское дело», например, иллюстрируют три белых писсуара, женщина в лифте и мужчина на эскалаторе. Юнайтед Пресс, 331 с., 424 руб.

## САМОПОЗНАНИЕ

**Перегруженный мозг. Информационный поток и пределы рабочей памяти**  
Т. Клингбергер  
Мы можем одновременно смотреть сериал и выполнять упражнения на тренажере. А вот вести автомобиль и говорить по телефону у нас получается гораздо хуже. Реакция при этом замедляется на 0,5 секунды. А если нам больше 60 лет – то на 1,5 секунды. Почему? На этот и другие вопросы, ■■■

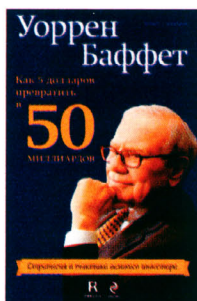
■ ставшие особо острыми в перенасыщенном информацией мире (в чем польза компьютерных игр? насколько вредны нейростимуляторы?), отвечает нейробиолог, профессор Каролинского института в Стокгольме. А также он излагает гипотезу о том, что интеллект, которым мы так гордимся, – всего лишь побочный продукт эволюции. Да и сама эволюция (возможно) является отнюдь не развитием приспособляемости, а результатом сексуального отбора. Ломоносовъ, 208 с., 275 руб.

## ДЕНЬГИ

### Уоррен Баффет. Как 5 долларов превратить в 50 миллиардов Р. Хагстром

Когда речь заходит о Уоррене Баффете, больше всего поражают огромные цифры. В отличие от большинства инвесторов, которые мыслят сотнями и тысячами, Баффет живет в мире миллиардов. Тем не менее его опыт полезен для этого большинства – в мире продано более 1,2 млн экземпляров книги о его достижениях. Много лет назад

Роберт Хагстром پرداختас объяснению личности и образа мыслей Баффета, тщательно изучил его деятельность, высказывания и решения на протяжении десятилетий, после чего изложил свои выводы и обобщения в этой книге. Тенден-



ции на рынке меняются, подъемы и спады сменяют друг друга, но концепция Баффета продолжает работать. В рамках этой концепции покупка акций рассматривается с точки зрения приобретения части бизнеса. Целью является формирование оптимального портфеля. Целесообразными признаются только такие инвестиции, которые можно понять до конца, а между ценой покупки акций и их стоимостью в перспективе должна быть маржа. Тот, кому до сих пор все было понятно,

## Покорение времени. Как время воздействует на нас, а мы на время

С. Тейлор

Мы часто спешим, торопимся, сетуем на нехватку времени и невозможность совладать с ним. И каждому из нас доводилось замечать, что в детстве время текло гораздо медленнее, а чем старше мы становимся, тем больше оно ускоряется. Книга британского писателя Стива Тейлора – это попытка объяснить, почему в разные периоды мы воспринимаем время так по-разному. Она отвечает на вопросы, которые занимают каждого: почему обилие новых впечатлений часто как бы «растягивает» время? почему время летит, когда нам весело, и еле ползет, когда мы скучаем или тревожимся? И почему оно резко замедляется или исчезает вовсе в чрезвычайных ситуациях? Автор формулирует пять законов психологического времени, рассказывает о восприятии времени в других



культурах и убедительно показывает, что мы можем научиться управлять потоком времени. «На самом деле мы можем расширять время, меняя свое восприятие так, чтобы ощущать его как более продолжительное», – говорит Тейлор и дает множество дельных советов тем, кто хочет научиться «расширять время изнутри», замедлять его и даже выходить за его пределы.

НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

Альпина нон-фикшн, 256 с., 360 руб

сможет узнать остальные подробности из 12 глав, посвященных психологии, философии, экономике и прочим сторонам жизни великого инвестора. Эксмо, 304 с., 294 руб.

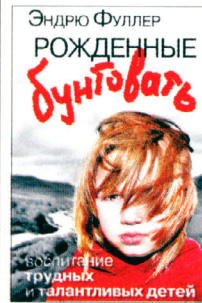
## РОДИТЕЛЯМ

### Рожденные бунтовать. Воспитание трудных и талантливых детей

Э. Фуллер  
Эндрю Фуллер, австралийский психолог, 25 лет работает с детьми. Он написал эту книгу в помощь тем,

кто отчаялся найти общий язык с детьми со сложным характером, волевыми, бесстрашными, своенравными. Автор убежден, что бунт, активность, упрямство – это тот ресурс, который необходим каждому ребенку, чтобы стать счастливым и успешным взрослым человеком. Однако привчка ребенка следовать определенной стратегии поведения (быть «манипулятором», «спорщиком» или «конкурентом» и т. д.) сильно сужает его возможности, мешает общению с окру-

жающим миром, тормозит его развитие. Рекомендации психолога помогут родителям взглянуть на своего ребенка со стороны и скорректировать его (и свое) поведение. РИПОЛ классик, 320 с., 324 руб.





## ФИЛОСОФИЯ

### Философия с шуткой. О великих философах и их учениях.

П. Калеро

Ницше писал, что «из всех живых существ способность смеяться дана только человеку в компенсацию за страдания». Испанский писатель Педро Гонсалес Калеро взглянул на философию и философов через призму юмора. Хотя книга густо «населена», она не просто сборник анекдотов с участием Сократа и Платона, Конфуция и Гегеля, Шопенгауэра и Бертрана Рассела, а нечто вроде «краткого курса» истории философии, где притча или забавный случай чаще всего сопровождают какой-нибудь вполне серьезный теоретический постулат. Например, анекдот об Ахилле и черепахе оказывается символом теории бесконечности пространства, а притча о буридановом осле иллюстрирует философскую категорию свободы воли. По мнению Калеро, без этих кратких историй «образы знаменитых мыслителей утратили бы изряд-



ную часть достоверности и обаяния...»

Колибри, 400 с., 244 руб.

### О насилии С. Жижек

Главная тема этой книги – скрытое насилие нормы, которое автор считает неким «вечным двигателем», источником разнообразных форм видимого насилия. Они, в свою очередь, лишь реакции на этот порочный порядок вещей. Словенский философ Славой Жижек убедителен и очень основателен; пластика его речи завораживает. Но метод Жижек можно свести к одному: присмотрись – и ты увидишь совсем не то, что видел до сих пор. Метод универсален и исправно уничтожает любую очевидность – будь то высокие моральные принципы, понятие толерантности или значение культурной



революции в Китае. В этом, однако, и его слабость. Во-первых, тотальное сомнение обрекает автора на релятивизм; Жижек «на себе» лишний раз доказывает, что нравственность – своего рода ограниченность. Во-вторых, все опроверживающий метод можно обратить на самого себя. Пусть и впрямь одни зверски уничтоженные миллионы людей значат все не то, что другие (часто возникающее рассуждение). Но кто сказал, что значение важней миллион или – шире – внутреннее важнее внешнего, корни – плодов? Истории потери кошелька и потери ребенка могут быть совершенно подобны, но это совершенно разные истории. Книга «О насилии» – интеллектуальная провокация, вызов миропорядку. Вызываемые ею размышления, ■■■



## Первый спрей от насморка с морской водой и ксилометазолином

Устраняет отек и облегчает дыхание

Действует с первых минут

Для взрослых и детей с 2-х лет



# СНУП

Двойная помощь при насморке

Рег. № АСР-002522/07 Реклама  
Произведено STADA AG, маркетинг и дистрибуция ОАО «Нижфарм»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

■ несомненно, полезны и увлекательны. Европа, 184 с., 204 руб.

## МАТЕМАТИКА

### Простая одержимость

**Д. Дербишир**  
«Бернхард Риман и величайшая нерешенная проблема в математике». Книга с таким подзаголовком посвящена ровным счетом им обоим — знаменитому немецкому математику, выдвинувшему свою формулу простых чисел, и прославившей его гипотезе. Американскому математику и публицисту Джону Дербиширу удается успешно соединить два компонента — научный и человеческий. Рассказывая о судьбе Римана, он точно передает дух и атмосферу середины XIX века, пишет о его современниках и в то же время без губительных упро-

щений, но предельно внятно вводит нас в курс современной математики. Книга читается как увлекательный детектив и не испугает даже читателя, малосведущего в теории простых чисел. Астрель, Corpus, 463 с., 381 руб.

## СВИДЕТЕЛЬСТВА

### Ленинградская блокада от А до Я

**И. Богданов**  
Через 65 лет после Победы итоги блокады Ленинграда все еще не подведены. Писатель Игорь Богданов создал авторскую энциклопедию блокады. 400 страниц плотного текста, основанного на всех доступных источниках — от «Путеводителя по Ленинграду» 1940 года, официальных двух томов «Ленинград в Великой Отечественной войне Советского Союза» (1944) до дневников и писем защитников и жителей города. Иллюстрируют энциклопедию экспонаты знаменитой петербургской коллекции Всеволода Инчика. Он сохранил из своего блокадного детства листовки, карикатуры, продовольственные карточки, справки, афиши...



и абсолютный раритет — плакат «Акт о безоговорочной капитуляции противника». Книгу трудно читать, это не проза. Но тот редкий случай, когда свод сдержанной информации заставляет сжиматься сердце. Кентавр, 464 с., 700 руб. \*

## КУЛЬТУРА

### Доктор Хаус, которого создал Хью Лори

**П. Челлен**  
Книга журналиста Пола Челлена — не только «путеводитель» по трем первым сезонам сериала House M. D., но обстоятельный рассказ о людях, участвующих в создании телеистории о госпитале Принстон-Плейнсборо, где работает хромой, злой, полубезумный и гениальный диагност. Человек, который творит добро, но часто ведет себя



как сволочь. Книга Пола Челлена написана еще в 2007 году, сериал продолжается и сегодня. Врачебная практика Хауса пополнилась десятками эпизодов, а сам он пережил помутнение рассудка и лечение в психиатрической клинике с последующей реабилитацией. Однако по сути своей герой не может измениться: без его бросающихся в глаза недостатков не было бы и его достоинств. Да и зрителю ангел в белом халате был бы неинтересен. Фантом Пресс, 400 с., 286 руб.

### Эстетические исследования

**А. Монастырский**  
Сборник статей художника-концептуалиста Андрея Монастырского получил в этом году национальную арт-премию «Инновация» в категории «Теория. Кри-

тика. Искусствознание». Книга объясняет сущность концептуального искусства. Она приоткрывает смысл и художественную ценность многочисленных инсталляций и акций художников-концептуалистов — вроде массовых гуляний по лесу, перетягивания веревок, выставления белых щитов и зайцев; и больше никаких тайн и мистики.



Издатель Герман Титов, 562 с., 1314 руб.

## ИСКУССТВО

### Дейнека. Графика

Этот увесистый фолиант — первая книга издательского проекта компании «Интеррос» «Александр Дейнека: исследования, книги, выставки. 2008–2011». Текстов в альбоме немного, зато иллюстраций! Большие, на стра- ницу, иногда даже ■■■







III на разворот, рисунки, увеличенные фрагменты, порой малюсенькие почеркушки — место нашлось всему. Цветовой ритм книги то возрастает, то убывает, как бы отражая жизнь художника, то лелеемого и любимого советской властью, то поруганного ею же или рассорившегося с собратьями по цеху. Черно-белые зарисовки со смешливыми названиями вроде «Смело товарищи в ногу» через резкие, практически живописные агитплакаты переходят в легкие, нежные по тону акварельные и пастельные зарисовки на городские и «модно-одежные» темы. Просматривая все 500 страниц, думаешь: вот он весь Дейнека, со своими энергичными линиями и угловатыми советскими гражданами, но нет. Вслед за альбомом-графикой выходит том про живопись Дейнеки,

и также в планах издательства еще несколько томов, полностью охватывающих нескончаемое наследие художника. Издательская программа «Интерроса», 496 с., 12 490 руб.

## ЗДОРОВЬЕ

### Дети Гиппократы XXI века

Б. Лаун

Как часто бывает, оригинальное название этого медицинское бестселлера гораздо точнее отражает его содержание. «Утраченное искусство врачевания» — вот о чем хочет поговорить с нами лауреат Нобелевской премии мира, выдающийся американский кардиолог Бернард Лаун. Он убежден, что помимо достижений медицинской науки и технологий решающее значение для успешного лечения имеют отношения между людьми. Врач должен овладеть искусством слышать и видеть больного, вникать в историю его болезни (а лучше — жизни). А еще — уважать пациента, сочувствовать ему, выражая свое участие всеми возможными способами: взглядом, словом, прикосновением.

## Хармс нарисованный



К 105-летию со дня рождения Даниила Хармса, которое будет праздноваться в декабре, издательство «Азбука» и книжный магазин «Москва» готовят первое полное собрание сочинений поэта. Среди молодых художников объявлен конкурс на лучшее оформление этого трехтомника. Результаты будут объявлены 1 октября, и победитель конкурса сразу включится в работу по подготовке издания. Однако каждый заинтересованный читатель вплоть до декабря может принять участие в независимом голосовании, которое проходит на блоге «Москвы» в ЖЖ <http://moscowbooks.livejournal.com>. Художник, завоевавший приз зрительских симпатий, будет объявлен на 12-й Международной ярмарке интеллектуальной литературы Non/fiction. Там же состоится награждение победителей и презентация собрания сочинений Хармса.

АЛЛА АНУФРИЕВА

Подробности на сайте [www.moscowbooks.ru](http://www.moscowbooks.ru)

Доктор Лаун делится с нами множеством историй: невероятных и поучительных, печальных и веселых, трагических и дающих надежду. Жаль, что качество перевода и редактуры порой затрудняет восприятие этого пронзительного текста: операция аорто-коронарного шунтирования называется загадочным словом «байпас», а на месте неуклюжего выражения «коронарно-сосудистая система» куда привычнее смотрелась

бы «сердечно-сосудистая». Но доктор Бернард Лаун в этом, конечно, не виноват. Эксмо, 288 с., 296 руб.

### Настольная книга гипертоника. Лечение и профилактика

А. Осипова

Врач-гомеопат Алла Осипова подробно описывает свою авторскую методику профилактики и лечения гипертонии. Ее подход подразумевает прежде всего диагностику и выяснение

причины заболевания. Проблем, вызывающих повышение давления, очень много — от локальных очагов воспаления, вроде разрушенных зубов мудрости, до эндокринных заболеваний и стрессовых состояний. Только когда ясна причина, можно подобрать и индивидуальную терапию. Она часто предусматривает сочетание нескольких методов лечения — диеты, гомеопатические препараты, психологическое сопровождение. Методика Аллы Осиповой направлена на полное излечение гипертонии, а не на подавление симптомов с помощью таблеток. Центрполиграф, 190 с., 72 руб.

\* Приведены отпускные цены издательств.





# Пицца от депрессии

**Я отлично помню содержание лекции о питании, которую я прослушал, учась на медицинском факультете. Оно сводилось к четырем пунктам:** люди с излишним весом должны потреблять меньше калорий; страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями – меньше холестерина; диабетики – меньше сахара; гипертоники – меньше соли. Вот и все, что я из той лекции черпнул.

Когда позднее я выбрал специализацию по нейропсихологии, там с этим вопросом дело обстояло еще проще: я не услышал ни слова о взаимосвязи между питанием и риском психических заболеваний, в том числе и депрессии. **Мне понадобилось двадцать лет, чтобы обнаружить, что врачи, подобные мне, знают о связи между продуктами питания и здоровьем гораздо меньше, чем любой читатель журнала Psychologies!** А ведь в моей практике мне часто доводилось встречать таких пациентов, как Роберт, пятидесятилетний чиновник из Англии. С самого детства он был вялым, малоподвижным, быстро утомлялся, у него были проблемы с концентрацией внимания. Он никогда не чувствовал себя способным «действовать оперативно» и вообще «быть как другие». Роберт уже долгое время жил с диагнозом «хроническая депрессия, не поддающаяся медикаментозному лечению», когда вдруг врач спросил его, как он питается. Как большинство англичан, он ел в основном мясо, колбасные изделия, белый хлеб, сдобную выпечку, соусы и молочные продукты, любил еду, жаренную во фритюре, и питал большую слабость к разнообразным сладостям. Постепенно врач убедил его перейти на так называемую средиземноморскую диету: есть побольше овощей и фруктов, поменьше мяса, предпочитительно рыбу, как можно меньше сладостей и т. п.

И вот однажды утром Роберт проснулся с ощущением, что за окном первый день весны: привычная тяжесть в голове исчезла, прошла усталость. Он чувствовал легкость в теле, незнакомую ему до сих пор, и в то же время она казалась ему совершенно естественной. Я бы не стал рассказывать вам эту историю, если бы речь шла всего лишь об одном случае или даже десяти. **Но связь между стандартным «западным» стилем питания и депрессией подтвердили научные исследования.** Ученые французского Института здоровья и медицинских исследований (Inserm) совместно с коллегами из департамента здравоохранения Лондонского университетского колледжа показали, что люди, питающиеся не менее пяти лет «на западный манер», примерно на 60% увеличивают свой риск подвергнуться депрессии\*. Возможно, это объясняется тем, что сахар, белая мука и животные жиры усиливают воспалительные процессы в теле и мозге и это воздействует на наши нейроны, мысли и настроение. Поражает, в сущности, даже не то, что пища может так ощутимо воздействовать на тело и разум, а скорее тот факт, что пришлось ждать конца 2009 года, чтобы подобное исследование было наконец опубликовано в серьезном международном медицинском журнале! В дальнейшем нам предстоит сделать еще немало усилий, чтобы лекции по нутриционизму (учение об оздоровлении с помощью изменения питания) стали частью медицинского образования. А в ближайшие годы, боюсь, подписчикам Psychologies придется по-прежнему рассчитывать в этом отношении лишь на собственные читательские предпочтения – они помогут им превратить кухню в мастерскую хорошего здоровья.

\* T. Akbaraly et al. «Dietary pattern and depressive symptoms in middle age». The British Journal of Psychiatry, 2009, vol. 195, issue 5.

Давид Серван-Шрейбер (David Servan-Schreiber) – нейробиолог, клинический психолог, автор книги «Антирак» (РИПОЛ классик, 2010).