

# PSYCHOLOGIES

WWW.PSYCHOLOGIES.RU

## ЛИЧНОСТЬ

Кто из нас  
обладает  
харизмой

## +ТЕСТ

Нравитесь ли вы  
другим людям?

## МУЖЧИНЫ

Что они чувствуют,  
когда становятся  
отцами... поневоле

## САМООЦЕНКА

Почему мы  
не любим свои  
фотографии

## ДОСЬЕ

# Найти в себе лучшее

Как раскрыть свои таланты  
и реализовать мечты

Мэг  
Райан

«Я изменила  
свою жизнь.  
Полностью»

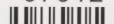
D: 5€ ; A/B/NL/E/GR/F/P/I: 6€ ; GB: 4GBP ; SW: 10CHF

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

07012



>





### обозреватели

Дмитрий Леонтьев 92, Владимир Паперный 138, Анна Фенько 152,  
Давид Серван-Шрейбер 202, Наталья Кириллина 240, Vouch 254



Фото на обложке:  
Justin Stephens/Corbis Outline

- 18 От редактора Юна Козырева
- 22 Вопросы психологу Екатерине Михайловой

### диван Мэг Райан

28 «Я изменила свою жизнь. Полностью»

### ориентиры

40 Общество / Здоровье / Родители / Интернет / Книги / Кино / Музыка / Стил

### образ жизни

76 Есть ли у вас харизма?

Подразумевается, что каждому из нас отлично известно, о чем идет речь. Хотя в определении феномена харизмы расходятся даже ученые. Врожденное это свойство или же некие качества, которые при желании можно приобрести? Мнения экспертов и слова обладателей харизмы.

114

Жить в согласии со своими желаниями.



- 84 тест: Вы нравитесь другим людям?
- 94 двое Я стал отцом поневоле
- 102 отношения Зачем нам нужна улыбка?
- 108 поведение Семь шагов к прощению
- 114 сексуальность Стать увереннее в сексе
- 120 самоанализ Я постоянно всем противоречу
- 122 дети Что я рассказываю своей кукле
- 128 автопортрет Вадим Верник:  
«Я – человек действия»
- 132 образ себя Почему мы не любим себя на фото
- 140 учитель жизни Алексей Ухтомский, слушатель жизни духа
- 142 дневник В экстремальной ситуации
- 146 метод Психотерапия семейных систем: рисунок судьбы



102

Чему вы улыбаетесь?





## досье

### Найти в себе лучшее

**154** «Что есть во мне хорошего?» Мы до обидного редко задаем себе этот вопрос, убеждены представители позитивного направления психологии. Каждый из нас – творец, наделенный уникальными достоинствами, развивая которые мы можем реализовать самые сокровенные свои мечты. Вам нравится такая возможность? Нам, признаться, тоже!

- 156 ■ Признать свои достоинства
- 160 ■ «Мы рождены, чтобы жить полной жизнью»
- 164 ■ «Я решилась исполнить свое желание»
- 168 ■ Мы ищем таланты
- 172 ■ Быть на высоте в общении
- 178 ■ Тест: умеете ли вы показать себя с лучшей стороны?
- 184 ■ Любовь, которая нас раскрывает
- 188 ■ Творить каждый день

**154**

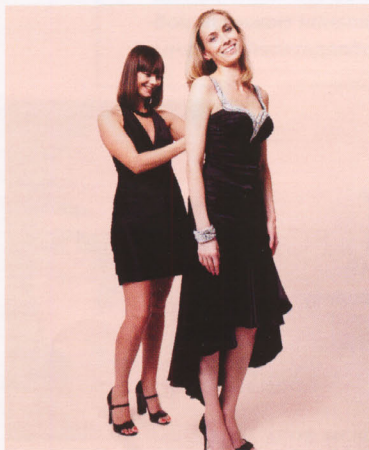
Идеи, аргументы, практика – чтобы раскрыть в себе творческое начало.

## тело и душа

- 196 самооощение **О чем говорят наши наряды**
- 204 гармония **Пахнет как дома**
- 212 здоровье **Как не мерзнуть этой зимой**
- 218 питание **Полезно ли нам есть мясо?**
- 224 вкус **Новогодний ужин в стиле дзен**

**212**

Простые жесты, дарящие тепло.



**196**

Каким значением мы наделяем свой образ?



- 240 Книги перемен
- 250 Блокнот



найти себя и жить лучше

# ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

## Редакция

Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 315,  
т. (495) 633 5778, 981 3910, факс (495) 981 3911;  
e-mail: psychologies@hfm.ru

Главный редактор **Юна Козырева**  
Арт-директор **Борис Захаров**  
Зам. главного редактора **Ирина Умнова**  
Ответственный редактор **Ксения Киселева**  
Старший редактор **Галина Юзефович**  
Редакторы **Алла Ануфриева, Наталья Гриднева,**  
**Наталья Ким, Евгения Лисичкина,**  
**Елена Ратнер, Елена Шевченко**  
Фоторедактор **Ольга Крылова**  
Ассистент фоторедактора **Александра Горохова**  
Дизайнер **Алла Баженова**  
Ассистент гл. редактора **Марина Хайкина**  
Корректор **Татьяна Озерская**

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

Интернет-редактор **Екатерина Орел**  
Администратор **Ирина Самонова**

Благодарим за помощь  
в работе над номером:  
**Наталью Афанасьеву, Юлию Варшавскую,**  
**Любовь Езерову, Екатерину Комарову,**  
**Владимира Магуну, Галину Черменскую.**

## Рекламный отдел:

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



**Psychologies, Брэнд года «EFFIE 2006»**

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 никакой ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые к публикации, не возвращаются. PSYCHOLOGIES, Россия публикуется



по лицензии PSYCHOLOGIES, 29, rue de  
Lisbonne, 75008 Paris, France. Copyright ©  
ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет  
Филиппаки Шкулев)», Россия, 2007

## ДИРЕКЦИЯ

Президент **Виктор Шкулев**  
Первый вице-президент, издатель группы «АФС»/ИМГ **Жан де Витт**  
Вице-президент, редакционный директор **Елена Сотникова**  
Редакционный арт-директор **Михаил Рябов**  
Вице-президент, корпоративный финансовый директор  
**Людмила Смирнова**  
Корпоративный директор по маркетингу **Алексей Овчинников**  
Корпоративный директор по маркетинговым  
исследованиям и развитию бизнеса **Георгий Микаберидзе**  
Бренд-менеджер **Наталья Кузнецова**  
Корпоративный HR директор **Тамара Шкулева**  
Директор по правовым вопросам **Надежда Свирдлова**  
Корпоративный директор интернет-проектов **Владимир Барабанов**  
Корпоративный директор по производству и IT **Евразм Коношков**  
Координатор пренесс **Николай Березников**  
Исполнительный редактор **Наталья Шкулева**  
Менеджер по связям с общественностью **Марина Головченко**  
Директор по специальным событиям и партнерству **Евгений Кобзев**

## КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Корпоративный коммерческий директор **Станислав Поволоцкий**  
Директор по корпоративным продажам **Елена Лакош**  
Директор по рекламе **Анна Клопова**  
Менеджеры по рекламе **Юлия Новикова,**  
**Ангелика Симкина, Дарья Мешалкина**  
Руководитель группы спецпроектов **Марина Донская**  
Менеджеры по спецпроектам **Валентина Зеленская,**  
**Галина Винокурова, Мария Корнеева**  
Дизайнеры по спецпроектам **Анастасия Чурсина, Варвара Слугина**  
Менеджеры печати рекламы **Мария Шумакова, Татьяна Ляпунова**  
Дизайнер по рекламе **Наталья Дашевская**

## ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Корпоративный директор по распространению **Кирилл Соколов**  
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, 315.  
т. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911; e-mail: hfs@hfm.ru

## PSYCHOLOGIES

President **Jean-Louis Servan-Schreiber**  
Vice-President **Perla Servan-Schreiber**  
General Director **Arnaud de Saint-Simon**  
Editorial Director **Hélène Mathieu**  
International Editor-in-Chief **Philippe Romon**  
29, rue de Lisbonne, 75008 Paris,  
France, tel.: (331) 44 95 89 19, fax: (331) 44 95 50 11

## HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP

Chairman and CEO **Didier Quillot**  
CEO International **Carlo d'Asaro Biondo**  
Deputy CEO International **Jean de Boisdeffre**

## LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING

Chairman and CEO **Renaud Vieljeux**  
23, rue Baudin – TSA 91021, 92538 Levallois-Perret,  
Cedex, France, tel.: (331) 41 34 81 15  
International offices: LGA Paris, tel.: (331) 41 34 81 88; LGA Milan,  
tel.: (39) 02 62 69 44 41; LGA London, tel.: (44) 207 150 7432;  
LGA Munich, tel.: (49) 89 92 50 35 32; LGA New York,  
tel.: (1) 212 767 65 73; Switzerland – Triservice, tel.: (41) 227 96 46 26

## ПЕЧАТЬ

Winkowski Sp. z o.o. International Sales Department,  
Garazowa 7, 02-651 Warszawa, Poland, tel.: (48 22) 607 7975,  
fax: (48 22) 845 2736

## PSYCHOLOGIES («Психолоджи»)

Ежемесячный психологический журнал. Свидетельство о регистрации  
средства массовой информации ПИ № ФС77-21948 от 14.09.2005.  
Дата сдачи в набор и подписания в печать 01.11.2007.  
Тираж: 300 000 экземпляров.





## Еще не конец!

**П**арадоксально, но именно так (и с эмоциональным восклицанием!) озаглавлена 64-я, завершающая тема всемирно известной китайской «Книги перемен»\*. О существовании восточной мудрости мы обычно вспоминаем под конец года, в декабре, когда в витринах сувенирных киосков выстраиваются ряды «счастливых» зверьков, предвещающая нам череду бесконечных празднеств. Практически месяц подряд под звуки петард и хлопушек на нас будут сыпаться новогодние поздравления, пожелания и гороскопы – с явным намеком на то, что пора покончить со старой, «неправильной» жизнью и под звон курантов начать новую, хорошую...

Ни то ни другое, мне думается, невозможно. Наша жизнь течет, и «покончить» с ней нельзя, как нельзя «начать с нуля» и новую: она сама обновляется каждую минуту – хотим мы того или нет. Нет той волшебной границы между «вчера» и «завтра». **Жизнь – это сегодня, и, если что-то нас в ней не устраивает, в наших силах это изменить. И самим измениться к лучшему.**

Как? В поисках ответов немало страниц декабрьского номера мы посвятили тому, как видит этот вопрос современная позитивная психология. Только не стоит искать безотказные формулы и обязательные рецепты. «Задача науки – описывать, а не предписывать, – объясняет крупнейший американский психолог Мартин Селигман (Martin Seligman)\*\*. – Позитивная психология вовсе не обязана учить людей оптимизму, духовности или доброте. **Ее дело – описывать результат психологического действия этих качеств. Так, оптимизм сокращает подверженность депрессиям, реально улучшает здоровье и работоспособность,** хотя вы имеете полное право заявить, что все это – лишь следствие субъективного восприятия жизни. То, как вы распорядитесь полученными сведениями, всецело зависит от вас».

Мне хочется надеяться, что сказанное можно отнести не только к науке, но и к тому жанру журналистики, который представляет Psychologies.

Приятного вам чтения.

**ЖИЗНЬ НЕВОЗМОЖНО  
НАЧАТЬ С НУЛЯ —  
ОНА ОБНОВЛЯЕТСЯ  
КАЖДУЮ МИНУТУ САМА.**

\* Великая и загадочная «И цзин». Серия «Антология тысячелетий». Аркаим, 2004.

\*\* М. Селигман «Новая позитивная психология». София, 2006.





## вопросы Екатерине Михайловой

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

Екатерина Михайлова — психотерапевт, автор бестселлера «Я у себя одна» (Класс, 2006).

### Почему я так **одинок**?

**Я остался совершенно один и вдруг понял, что никому не нужен: девушка бросила, мама уехала на юг, бабушка и папа не звонят... Я так остро почувствовал свое одиночество, что даже думал о суициде. Помогите мне разобраться.** Вадим, 16 лет

Вадим, ваше острое переживание одиночества я бы не связывала с житейскими неурядицами: и развод родителей, и несчастливая любовь уже в прошлом, а с вами явно происходит нечто новое. Что? Вы ведь прекрасно знали в тот день, что близкие на самом деле никуда не делись, по-прежнему вас любят, но тоск-

**СТАТЬ ВЗРОСЛЫМ – ЭТО ОЩУТИТЬ СЕБЯ В ЖИЗНИ ОТДЕЛЬНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ, ИДУЩИМ ЛИШЬ СВОИМ ПУТЕМ.**

ливое ощущение покинутости от этого не уменьшилось: один! Возможно, потому что впервые в жизни вы почувствовали себя человеком, существующим отдельно от других – вне связей и отношений. Вы – и весь мир,

который живет по своим законам и не очень-то вас замечает. Тяжелое переживание, понимаю. Но без него невозможно стать взрослым, ощутить себя отдельным человеком со своим внутренним миром, своим эксклюзивным путем в этой жизни. Взрослея, мы открываем для себя иное измерение одиночества: никто и никогда не сможет разделить с нами всю жизнь, всего себя – что-то останется только твоим, а что-то – только его.

Что касается испугавшей вас мысли о самоубийстве... Знаете, когда мы меняемся, нам часто кажется, что мы... умираем. Наверное, и само рождение на свет ощущается как трагический переход в иной мир. Мне кажется, что вы переживаете именно такой момент: рождаетесь в новом качестве, мучительно и резко растете. Это и трудно, и страшно, но вы справляетесь!

### Чем мне **помочь** отцу?

**Мои родители прожили вместе 30 лет, а в прошлом году мама ушла у другому. Папа до сих пор сильно переживает. Как мне помочь ему?** Екатерина, 27 лет

За вашим вопросом слышится что-то другое. Возможно, чувство вины за то, что с самого начала вы «слишком много знали» о мамин романе. Вы пишете, что хотели бы остаться в стороне и любите их обоих, но ведь вы уже не были «в стороне», раз мама посвящала вас в детали своей жизни и вы стали хранительницей ее секретов! Похоже, мама, не планируя осложнить вашу жизнь, передала вам ответственность за здоровье и душевное благополучие отца: у нее будет новый этап, новый любимый человек, а со старым разберется дочка. По-моему, это не вполне справедливо по отношению к вам, тем более что с отцом в его нынешнем состоянии иметь дело тяжело. Вы задаете и другой вопрос: как общаться с отцом, о чем говорить? Говорите о себе, своей жизни, интересах и новостях, то есть дайте отцу шанс побыть отцом взрослой умной дочери, а не брошенным мужем ее мамы. Сможет ли он этим шансом воспользоваться – другое дело.

### ПИШИТЕ НАМ

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





## вопросы Екатерине Михайловой

Не люблю жену, но не хочу **потерять** детей...

**Мы официально развелись с женой из-за моего романа с другой женщиной. Но я не могу окончательно уйти из семьи: вынужден терпеть жену, потому что люблю своих детей и нуждаюсь в том, чтобы постоянно быть с ними. Но жизнь моя – сплошное мучение... Дмитрий, 39 лет**

Давайте, Дмитрий, посмотрим на происходящее глазами ваших детей – любимых, единственных, «в разлуке с которыми вы не можете представить свою жизнь». Что же видят и чувствуют они? Напряженных (или раздраженных) родителей, просящих прощения, многозначительные паузы... Детский психоаналитик Франсуаза Дольто утверждала, что «дети и собаки знают о семье все». Поверьте, это действительно так. И при мысли о том, что именно сейчас «знают о семье» ваши дети, я испытываю тревогу за них и их будущее. Конечно, им нужны и мама, и папа, но еще больше им нужна предсказуемая и безопасная обстановка. А еще им необ-

лающих или просто мирно беседующих родителей? Это ведь не изобразишь, не подделаешь. Ваше физическое присутствие и даже ваша любовь им этого не дают, уж простите за прямоту. Получается, что трое взрослых поглощены собственными чувствами, а дети оказались в за-

ложниках. Однако взрослые, в отличие от детей, сами принимали решения, за которые теперь расплачиваются. Поскольку создали эту ситуацию все-таки вы, стоит подумать не только о своих переживаниях – хотя бы теперь, раз вы не сделали этого раньше.

### Как вновь **почувствовать** уверенность в себе?

**Я отлично училась в школе и институте, брала призовые места, выигрывала гранты, поднималась по карьерной лестнице. Последние три года я работаю в международной корпорации. А весной у меня случился нервный срыв – мне перестали доверять, и, кажется, репутация погибла. Как мне начать сначала? Надежда, 26 лет**

Иногда мне кажется, что по коридорам крупных компаний незримо бродят тени «сорвавшихся» – бывших отличниц, которые верили, что если все делать правильно, то все будет хорошо. Такая вера в разумное устройство мира и справедливые оценки со стороны тех, от кого зависишь, поддерживает, дает силы. Корпорации бывают разные, но в любой есть изрядное расхождение между декларируемыми принципами и реаль-

ностью. Для многих людей, в особенности «ответственных и целеустремленных», это расхождение нередко становится роковым. Они слишком поздно понимают, что их безопасности что-то угрожает, а помочь никому. Важно привести наши ожидания в соответствие с нашими наблюдениями и понимать, что выживание в корпоративной системе – это особое испытание, выйти из которого можно с большими потерями. Кто-то становится

циником и интриганом, кто-то полностью «выключает» эмоции, а кто-то решает, что жизнь в больших жестких системах не для него, и находит свой – иной путь. Надежда, невозможность работать – дышать, думать и чувствовать – в сколь угодно престижной организации – это не неуспех и не провал. Это знакомство, пусть и болезненное, со своими ограничениями, но и со своими настоящими желаниями и мотивами.

### ДЕТЯМ НЕОБХОДИМО ПОНИМАТЬ, ЧТО ИМЕННО ПРОИСХОДИТ, И НЕ БОЯТЬСЯ СПРАШИВАТЬ.

ходимо на свой детский лад понимать, что же происходит, и не бояться спрашивать. Смеют ли они задавать прямые вопросы или уже научились делать вид, что все нормально, хотя на деле всем плохо? Думаю, что ваши дети живут как на мишном поле. Когда они последний раз видели смеющихся, что-то вместе де-





Мэг Райан

# «СВОЮ ЖИЗНЬ я изменила. Полностью»

Ее прославили комедии? Нет, это она прославила жанр романтической комедии. Она приносит радость, умея заставить нас смеяться. Но ей самой радость приносит не только смех. Встреча с Мэг Райан, которая радуется глубоким внутренним изменениям. И знает, какова их цена.

Видя ее так близко, в описании хочется употреблять слова в уменьшительно-ласкательной форме. Щечки. Глазки. Губки. Зубки. Носик. Прядки. Ее улыбка лучезарна. Она фарфорово прекрасна. Игрушечно трогательна. Ее присутствие придает романтичности решительно всему: и номеру в канонически пятизвездочном отеле, где мы разговариваем, и унылому лондонскому дню за окном, и ка-

зенной строгости дамы пресс-агента, и даже моему настроению... Которое, между прочим, с утра было иным – ведь я шла на интервью со звездой.

А звезда, эта женщина-куколка, едва озарив собой номер, решительно ставит крест на слащавых суффиксах. Райан естественна: себя, своих реакций и чувств не боится. Смотрит пристально. Слушает внимательно. Отвечает конкретно, слов не растягивает, старается найти исчерпывающие формулировки. Не уклоняется от острых вопросов и даже обостряет мои деликатные пассажи. Явно не старается меня обаять. Не опасается быть откровенной. Ее открытость – следствие чего-то драматического, возможно, травматичного, что случилось с ней. Или в ней? Возможно, скоро это станет ясно. ■■■









«МНЕ НУЖНО БЫЛО ВЗГЛЯНУТЬ НА СЕБЯ ПО-НОВОМУ, ВСЕ ПОДВЕРГНУТЬ СОМНЕНИЮ».

■ **Psychologies:** Вы красивы, успешны, богаты. Вы – гарант кассовых сборов фильмов, в которых снимаетесь. Происходит ли в вашей жизни что-то, что не соответствует образу романтической киногероини?

■ **Мэг Райан:** Не больше чем у эпизодических персонажей. Всего-то: мне перевалило за сорок, я развелась, закончился длинный и важный период в моей жизни. Мне нужно было взглянуть на себя по-новому, отчасти со стороны, и все пересмотреть, подвергнуть сомнению. И я на этот счет была совершенно непримирима. Изменила все. Взяла «отпуск за свой счет» на три года. Сменила агента. Менеджера. Тех, кто управлял моими финансами. С той же непримиримостью взглянула и на личные отношения. Не скрою, было страшновато. Впрочем, как любое кардинальное изменение. Но зато теперь, когда звонит телефон, я точно знаю: я не услышу голос того, с кем не хочу разговаривать. А это, согласитесь, неоценимая роскошь.

**Отпуск на три года? Не рискованно ли для актрисы?**

■ Но мне пришлось пройти через куда более опасные вещи. Развод – событие не всегда, слава богу, катастрофическое, но всегда исключительного масштаба. И мне хотелось быть с Джеком, моим сыном, ему тогда было все-

го девять. Хотелось посвятить ему все время своей жизни. Не в том смысле, чтобы постоянно быть рядом и вести откровенные разговоры. Я имею в виду присутствие в жизни другого человека, когда он уверен, что ты с ним, что ответишь на его вопросы, что вы соединены не только «совместным проживанием». У детей должна быть возможность принимать как должное то, что родители близко.

**Развод был определяющим событием в вашей жизни?**

■ Точнее, в моем понимании себя, в самоопределении. Изменения были сначала внутренними. А изменившись сама, я уже потом изменила свою жизнь. Возможно, дело было и в пресловутом кризисе среднего возраста. Но мне кажется, все, что о нем обычно говорится, слишком поверхностно, будто тыловые говорят о войне. А я уверена: кризис среднего возраста – это такой эвфемизм, которым «тыловые» называют реальную жизнь. И в этот период я пережила невероятную трансформацию – как бабочка, знаете? Недавно я побывала в «саду бабочек», это нечто вроде энтомологического зоопарка. Так вот, там есть особое пространство, которые называются «зона развития». Мне так понравилось это название! Экскурсовод объяснил, что, когда гусеница ■■

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1961** В городе Фэрфакс, штат Коннектикут, в семье Хайра, у учителя математики и учительницы английского родилась дочь Маргарет Мэри Эмили Энн.

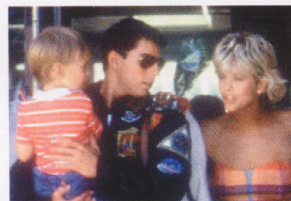
■ **1978** Заканчивает престижную католическую школу Bethel и поступает в университет Коннектикута на факультет журналистики.

■ **1979** Переводится в Нью-Йоркский университет и получает первую роль в рекламном ролике дезодоранта.

■ **1981** Первая заметная роль – в фильме Джорджа Кьюкора «Богатые и знаменитые»; берет в качестве псевдонима девичью фамилию матери.

■ **1984** Бросает университет за семестр до окончания.

■ **1986** «Лучший стрелок» Тони Скотта.



■ **1987** Знакомство на съемках фильма «Внутреннее пространство» Стивена Спилберга с будущим мужем актером Деннисом Куэйдом.

■ **1989** «Когда Гарри встретил Салли» Роба Рейнера, фильм, сделавший Райан звездой.

■ **1991** Выходит замуж за Денниса Куэйда; The Doors Оливера Стоуна.

■ **1992** Рождение сына Джека.

■ **1993** «Неспящие в Сиэтле» Норы Эфрон. ■■■





На фото: **1.** Мэгги два года. **2.** 1988 год: в ожидании настоящего успеха. **3.** 2006 год: с сыном Джеком и приемной дочерью Дейзи.



■■■ входит в кокон, она становится ничем — бесформенной массой, жидкостью. А когда покидает его, это уже прекрасное создание, бабочка. То есть гусеница не превращается в бабочку! Гусеница прекращает существовать, и начинается жизнь бабочки! Для меня это было потрясающим открытием! И метафорой того, что происходило со мной вокруг сорока. Будто сама природа подарила мне образ для того, чтобы я поняла себя. Я побывала в «зоне развития». Того человека, каким я была, не стало. Начался новый человек.

**Легко порхающий, как бабочка?**

■ Скорее, тот, кто знает, как летать. Я не утверждаю, что теперь я легка, как бабочка. Я никогда не была особенно легким человеком. Контактным, может

быть, приветливым — да, но не легким. Я никогда не строила свою жизнь как секс-символ, не строила ее, как строит большинство женщин. И не прожигала, и не делала карьеру. Я строила свою жизнь как невротик. И надеюсь им остаться: чувствовать глубоко, реагировать искренне. Я не хочу жить, так сказать, по контракту, с заранее оговоренными правилами. Я хочу жить нормально, то есть с беспокойствами, передрыганиями, неприятностями, опасностями. И встречать их без страха.

**Но ведь не все переживают кризис среднего возраста как чудесную трансформацию. Для кого-то это время тяжелое.**

■ Да я же вам и рассказываю, что пережила и то, и другое. И ужас, и освобождение. Я про-

рвалась сквозь кокон, и это было грандиозное чувство. Но я знаю, как это трудно. Кажется, что ты оказалась внутри картины Дали. Все тут смещено, дисгармонично, непознаваемо. А тебе предстоит познать. И задать себе вопросы: о твоих ценностях, планах, отношениях. Кажется, что вокруг тебя все стремительно перемещается и изменяется, причем неизвестно, в каком направлении и по каким причинам... И самое неприятное — ты чувствуешь себя невероятно, безысходно одиноким, даже если окружен прекрасными людьми.

**А не потому ли так происходит, что мы избегаем говорить о старении, о старости?**

■ На самом-то деле возраст, старость обсуждаются. Потому что



«ЕСЛИ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД, РАНО ИЛИ ПОЗДНО  
ОКАЖЕШЬСЯ НА ДРУГОЙ СТОРОНЕ – ТАМ, ПО ТУ  
СТОРОНУ СТРАХА ВОЗРАСТА, ЖИТЬ СВОБОДНЕЕ».



уже появилось новое поколение женщин, которые не собираются молчать, не намерены стать «невидимками за 40». Все женщины вокруг меня таковы – они будто начали самый лучший период своей жизни. Ведь наш возраст так выгодно отличается от молодости, когда ты все пытаешься понравиться окружающим, все сомневаешься в себе, а сомнения в себе – ужасная, никчемная потеря времени! Мои знакомые женщины приняли себя такими, какие они есть, оценили свой интеллект, свой опыт, свою интуицию. Оценили – и соединили элементы воедино. И получилась гармоничная, целостная конструкция. Которая уже больше не мирится с навязанными ограничениями. Эти женщины полнокровны, самодостаточны и при

этом щедры – готовы делиться тем, что имеют, – и внутренним, и материальным. Повторяю, я понимаю, что взрослеть, а значит, и стареть, может быть и болезненным процессом. Но если двигаться, рано или поздно окажешься на другой стороне. И там, по другую сторону страха возраста, вообще обычных страхов, – вольно и прекрасно. Именно там я сейчас. И это, кажется, лучшее время моей жизни. Я сильнее, оптимистичнее и счастливее, чем когда-либо.

**Ваш момент освобождения – он был связан с чем-то конкретным?**

■ Да, я отчетливо его помню. Дело было в Лондоне, когда наши отношения с Расселом (актер Рассел Кроу. – *Прим. ред.*) стали, так сказать, достоянием общности. Папарацци в каждой щели. Обложки таблоидов, на которых, конечно, мы... Будто судьба Вселенной зависит от нашего романа! Это было мучительно и... противно. И вот большой отель, я иду по его лобби, все вокруг замирает, замолкает, глазаеет, провожает взглядом... Я еле дохожу до лифта, вхожу в него, двери закрываются... и вдруг, вместо того чтобы выдохнуть с облегчением, я захожусь от хохота! И смеюсь над всем прошлым, таким понятным, обычным во мне, – ведь я, как и все, боялась пристальных ■■■

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1994** «Когда мужчина любит женщину» Луиса Мэндоки; основывает собственную продюсерскую компанию (выпустившую, в частности, фильм «Свадебный переполох» с Дженифер Лопес).

■ **1995** «Французский поцелуй» Лоуренса Кэздана.

■ **1998** «Город ангелов» Брэда Силберлинга, «Вам письмо» Норы Эфрон.



■ **2000** Роман с актером Расселом Кроу; развод с Деннисом Кузйдом.

■ **2001** «Кейт и Леопольд» Джеймса Мэнголда.



■ **2006** Удочеряет годовалую девочку из Китая и называет ее Дейзи Тру. «В стране женщин» Джона Кэздана.

■ **2007** Роман с актером Мэтью Перри; снимается в фильмах «Женщины» Дайан Инглиш, «Сделка» Стивена Шахтера и «Новый возлюбленный моей мамы» Джорджа Галло.





«Я СМЕЯЛАСЬ НАД ВСЕМ СВОИМ ПРОШЛЫМ – ТАКИМ ДЛЯ МЕНЯ ПОНЯТНЫМ И ОБЫЧНЫМ!»

■ ■ ■ взглядов, интереса к своей жизни, неприятия, публичного осуждения.

Но как же вам удалось оказаться «на той стороне»? Преодолеть чувство одиночества, те страхи?

■ С помощью друзей, конечно. И из-за Джека. Много читала. Много думала. Немножко ходила к психотерапевту. Но я с подозрением отношусь к терапии, которая сосредотачивает тебя на прошлом, на корнящихся в нем источниках твоих проблем и тревог. Я ходила к терапевту, который с самого начала сказал: «О'кей, сейчас дела таковы, какковы они есть. Теперь решим, как из этой точки двигаться вперед». По мне так лучше такая терапия – динамичная и практичная. Надо просто довериться происходящему в тебе сдвигу, сместить каких-то глубинных пластов личности, отчуждению, отслаиванию старого в тебе. Хотя мне это давалось хуже всего – двигаться вперед и одновременно отказываться от частей себя. Но таково уж это путешествие – в него не пускаются с багажом.

**Джек до недавнего времени был вашим единственным ребенком. А вы сами выросли во вполне многодетной семье...**

■ Я хотела иметь больше детей. Но осознавала, что «больше» не

всегда синоним «лучше». Семья моих родителей была очень далека от идеала. Но по-моему, неблагоприятная семья в детстве – очень сильный стимул создать собственную благополучную! Мои родители развелись, когда мне было 16. Тогда мы все и расстались, каждый пошел своим путем: мама решила оставить папу и начать карьеру в шоу-бизнесе, папа решил, что ему важно сохранить свой образ жизни и контакт с нами, детьми. А мы уже готовились к другой жизни... В общем, мы больше никогда не были вместе. Что-то объединяющее нас умерло. Мама очень помогла мне, когда я решила зарабатывать актерством. Она стала ассистентом по кастингу, ее усилиями

я и получила первую роль в рекламе... Но потом мы расстались опять – когда она категорически не приняла Денниса (Деннис Куэйд – бывший муж Райан. – Прим. ред.). Все это подталкивало меня создать собственную семью – из друзей, чтобы отношения были как в настоящей семье, крепкие, чтобы мы были преданы друг другу... Смотрите. С мамой мы не общаемся. Но я ищу компании пожилых женщин, и в этих дружбах всегда есть элемент отношений дочери и матери... И у меня на этот счет никаких комплексов. Глория Стейнем (американский общественный деятель феминистской направленности. – Прим. ред.) как-то сказала: никогда не поздно ■ ■ ■







## «НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ПОДАРИТЬ СЕБЕ СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО. И С ЭТИМИ СЛОВАМИ Я ПОЛНОСТЬЮ СОГЛАСНА».

■ ■ ■ подарить себе счастливое детство. Я с ней полностью согласна. Женская дружба, скажу вам честно, важнее для меня, чем дружба с мужчинами. Может быть, потому, что женщины от природы терпеливее. С ними можно обсуждать то, что тебя волнует, долго, повторяя по многу раз одно и то же, возвращаясь к непонятому. Можно позвонить и сказать: «Прости, родная, понимаю, что заладила как заезженная пластинка, но...», и на том конце тебе не скажут, что дела, перезвонят позже...

Хотя вы говорите о своем детстве как о трудном периоде, вы были очень успешным ребенком: хорошие оценки, популярность у одноклассников... В университете вы даже избирались «самой обаятельной студенткой».

■ Слушаю вас и удивляюсь... Да... Взрослая женщина, а рассуждаете как завистница с последней парты. Понятно же, что такова была моя стратегия выживания. Это не значит, что я притворялась. Но я определенно так выживала – стараясь нравиться, стараясь за этим блондинчиком обольщением скрыть проблемы, которые мне хотелось... ну... отменить, что ли. Однако обаяние – вещь опасная: можно кончить угождая всем подряд, потому что начинаешь зависеть от того, насколько ты

нравишься. Но тут есть и другая сторона: вообще-то стараться нравиться людям – значит уважать их. Что совсем неплохо.

### Ценить такого рода диалектичность вас научил буддизм?

■ Думаю, жизнь... Но вера для меня важна. Я выросла в католической семье, но всегда чувствовала, что католицизм не для меня. Я по натуре «тот, кто задает вопросы». А в католицизме для меня слишком много ответов, на все случаи жизни. И смерти. Это подозрительно... Потому что не каждый вопрос вообще имеет ответ... В общем, в 15 лет я прочла Сиддхартху, и это изменило для меня все. Кроме того, у меня есть примеры личного духовного опыта и некоторых медитаций, которые уже не подлежат сомнению. Конечно, я больше занимаюсь просто йогой, чем буквально буддийской духовной практикой. Но все-таки это делает тебя... ну, немного больше свидетелем. Естественно, я участник жизни, но йога, буддизм сообщают, мне кажется, определенную отстраненность, не дают всякий раз судить и осуждать.

### Почему вы решили удочерить именно китайскую девочку?

■ В Китае, вы знаете, контроль рождаемости, дети оказываются... лишними – рождение даже второго ребенка в семье не при-

ветствуется. Однако, не дай бог, вы подумаете, что я решила своим присутствием в жизни Дейзи ее осчастливить! Я просто хотела иметь еще детей. Кроме того, в Китае система усыновления основана на лотерее. Мне это очень понравилось. Ты называешь только возраст ребенка, которого хочешь усыновить, ну изредка пол. А потом – лотерея. Это похоже на настоящее рождение! Ты просто получаешь того ребенка, которого получаешь. Не проходишь через этот ужасный процесс выбора, унижительный и для тебя, и для человека, которого собираешься принять в свою семью. Но есть и еще один очаровательный момент: я получила Дейзи в результате лотереи – значит, я ее выиграла! При этом я категорически не согласна, что Дейзи досталась мне по случайности. Случайностей не бывает. Тем более таких – мы слишком подходим друг другу. Она смешная, покладистая, в ней нет тревожности. Ей сейчас два года... А она уже такая, какой я только хотела бы стать.

МОРИН РАЙС

подготовила ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

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

УЗНАЙТЕ ИХ БЛИЖЕ

Моника Беллуччи, Шэрон Стоун, Джоди Фостер, Ума Турман... на нашем сайте в рубрике «Диван».



## ПОВЕДЕНИЕ

### Пусть говорят

Многие из нас просто не могут устоять перед искушением посплетничать, они получают от этого истинное удовольствие. Если так, то любителям обсуждать других людей будет приятно узнать, что сплетня – это полезный и необходимый для комфортного общения социальный навык, как полагает профессор психологии колледжа Нокс (США) Фрэнк Макэндрю (Frank McAndrew). Его эксперимент показал, что негативные истории-сплетни, обнажающие недостатки неприятного нам человека (его пьянство, увлечение азартными играми, скандальные связи и т. п.), дают чувство уверенности, помогают через сравнение разобраться в себе, а позитивная новость о нашем любимце (получение им повышения, наследства и т. п.) вызывает удовлетворение и добавляет нам хорошего настроения. Такое общение строит и цементирует наши отношения. Обсуждение поведения



других – своего рода «смазка» всей социальной машины, не позволяющая ей останавливать свой ход.

Говоря о других, мы пытаемся понять и себя тоже.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА

## ТЕНДЕНЦИЯ

### Кумирам лучше заниматься делом!



Кто не захочет стать новым Бэкхемом?

Мы часто видим известных людей в рекламе. Предполагается, что кумир приближает потребителя к рекламируемому товару или услуге. Так ли это, решил проверить канадский психолог Джейми Фаркуар (Jamie Farquhar) из университета Конкордии (Канада). Он собрал и проанализировал все рекламные изображения спортсменов в жур-

нале Sports Illustrated за 30 лет, с 1975 по 2005 год, и обнаружил, что если 30 лет назад спортсмены демонстрировали продукт и выглядели чаще как профессионалы, занятые делом, то сейчас все чаще просто демонстрируют себя как объект. Затем эти два типа изображений показывали мальчикам-подросткам. Просмотр современных фотографий

вызвал у них снижение самооценки, а изображения спортсменов «в деле», например играющими в теннис или футбол, напротив, ее повысили и вызвали доверие к рекламе. Ведь я не в силах перевоплотиться в своего кумира, но могу следовать его примеру, делая то же, что и он. Пусть так же хорошо получится не сразу.

АННА ЛЕОНТЬЕВА

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



## ЭКСПЕРИМЕНТ

### Заблуждение может развеять лишь истина

Можно ли разубедить тех, кто заблуждается? Судя по всему, есть только одна действенная стратегия: дать правильную информацию, яркую и понятную, которая будет вытеснять укоренившиеся заблуждения. Психолог Норберт Шварц (Norbert Schwarz) из Мичиганского университета (США) раздал текст с верными и ложными суждениями об опасности гриппа разным людям и предложил угадать, какие из них верны. Многие продолжали заблуждаться, даже увидев правильные ответы, — неверные варианты сбивали их с толку. Видимо, повторение лжи (неважно, с какой целью, — внушить ее или развенчать) только укрепляет ее. По мнению психологов, эффективно только столь же настойчивое распространение правильных взглядов.

А. Л.

## ВОПРОС

### Почему мы так любим праздничные фейерверки?

Петарды и ракеты совсем недавно казались диковиной, а теперь взлетают у нас над окнами едва ли не каждую неделю: мы отмечаем свадьбы, именины, юбилеи, Новый год... На фоне этих «фестивалей пиротехники» официальные салюты заметно потускнели. Почему нам так нравится эта праздничная пальба?

«Играя, как дети, мы **разряжаем** свои эмоции»



Станислав  
Раевский,  
юнгаианский  
аналитик.

«Фейерверк — как и праздник сам по себе — возвращает нас к игре и игрушкам. Это апофеоз детскости, к которой стремится современное общество. В фейерверке воплощена иллюзорность мира: что-то вспыхнуло и исчезло, без смысла, без материальной пользы. Это игра, хулиганство, то есть чистое детство. С другой стороны, фейерверк — это взрыв: взрыв эмоций, чувств, переживаний. Так мы удовлетво-

ряем наше желание быть спонтанными, быть здесь и теперь, наслаждаться текущим моментом. Кроме того, фейерверк направляет агрессию, которой сейчас очень много, в мирное русло. Лучше стрелять вверх, чем друг в друга. Наконец, еще одна сторона — это связь фейерверка с мистикой света. Освещая (пусть ненадолго) ночной космос, мы воссоздаем надежду на жизнь после смерти, ведь свет — это основа жизни».

«Мы хотим ощутить **небывалое**»

«Вплоть до 90-х годов прошлого века салюты были исключительно прерогативой государства — имперским, величественным жестом. Рядовые граждане знали только бенгальские огни и хлопушки, и лишь совсем недавно пиротехника стала наконец доступна всем

без исключения. И мы получили возможность делать то, что раньше было исключительно привилегией государства, — отмечать свои, частные праздники публично и с размахом. Запуская фейерверк, каждый может на секунду вообразить: «Государство — это я!»



Алексей  
Левинсон,  
социолог.

«Ярко, **избыточно** — это и есть чувство праздника»



Евгения  
Белякова,  
арт-терапевт.

«Взрыв петард, в котором нет никакого практического смысла, — это украшение праздника, как торт — украшение праздничного стола. В сущности, какая польза от торта? Слишком сладко, слишком много крема... Вот эта избыточность нам и нужна для ощущение

праздника. Фейерверк — это ярко, сладко и бесполезно. Хотя польза все-таки есть, ведь если мы разучились по-настоящему радоваться, то стоит, наоборот, устроить такой «искусственный» взрыв и всплеск снаружи, чтобы перенести его внутрь себя».

ПОДГОТОВИЛА ДАРЬЯ МИХЕЕВА





## Освобождение СЛОВОМ

Почему, беседуя с другом или ведя дневник, мы испытываем облегчение? Ответ дают новые исследования мозга, проведенные психологами из Калифорнийского университета (США). В эксперименте Мэтью Либермана (Matthew Lieberman) добровольцы рассматривали фотографии людей с выражением гнева или страха на лице. В этот момент сканер фиксировал естественную активность их миндалины — области мозга, «запускающей» негативные эмоции. Когда же участники говорили о том, что чувствуют, у них резко повышалась активность правой префронтальной коры мозга, которая, в свою очередь, снижала активность миндалины, и страх или гнев исчезали. Другой эксперимент провел Дэвид Кресуэлл (David Creswell), который использовал буддийскую технику медитации полноты осознания (mindfulness). Она предполагает концентрацию на чувствах, мыслях, дыхании, телесном ощущении момента. Медитируя, добровольцы также рассматривали фотографии, но не называли свои ощущения вслух, а проговаривали их про себя. И в этом случае у них активизировалась правая префронтальная кора, а негативные эмоции угасали. Вывод: облекая чувства в слова, мы дистанцируемся от своих переживаний и успокаиваемся.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА

## Секс не стареет



Дело не в возрасте, а, скорее, в здоровье.

В том, что сексуальные отношения действительно важны для людей пожилого возраста, можно теперь не сомневаться. Результаты масштабного исследования представила команда американских ученых под руководством Стейси Тесслер Линдоу (Stacy Tessler Lindau). Врачи и социологи расспросили более трех тысяч мужчин и женщин в возрасте от 57 до 85 лет об их здоровье и личной жизни, а также попросили письменно ответить на наиболее интимные вопросы.

Выяснилось, что среди 75–85-летних в прошедший год занималась любовью четверть опрошенных, в группе от 64 до 75 лет — чуть больше половины. У тех, кому от 57 до 64 лет, сексуальная активность выше еще на четверть! По мнению исследователей, сексуальность зависит скорее от общего состояния здоровья, чем от возраста: всего 13% мужчин и 35% женщин старше 57 лет готовы согласиться с утверждением, что секс — это неважно.

АННА ЛЕОНТЬЕВА



«А мама уверена, что я — идеальный мужчина».



## «Он всегда витает в облаках!»

«Скорее всего, мечтательность — это черта характера, и вряд ли ее можно изменить, — считает французский педиатр **Пьер Дуйе** (Pierre Douillet)\*. — Да и стоит ли? Ведь мечтатели обладают очень богатым воображением и чаще других демонстрируют гибкость мышления».



Они внимательны — к тому, что их по-настоящему увлекает.

«Разумеется, все зависит от того, почему он витает в облаках. Всегда ли подобная черта была свойственна ребенку или она появилась недавно. Некоторые дети с раннего детства обладают способностью абстрагироваться от действительности. Они не сразу отвечают на вопросы

и еще медленнее реагируют на наши требования, нередко забывают в школе учебники и тетради... Это действительно может раздражать, но такие проявления характера нельзя считать нарушениями в развитии. В них можно даже найти свои плюсы: мечтатели обычно обладают богатым воображением, их мысли не ограничены материальными рамками. Когда что-то их увлекает, они способны сосредоточиться надолго: наблюдать за муравьями, конструировать модель самолета... Это не значит, что им не надо напоминать о правилах, принятых в семье, а впоследствии — и в обществе. Ребенок забыл купальник в бассейне? Пусть вернется и поищет его! У других детей рассеянность может проявляться в ответ на враждебную

для них обстановку: слишком строгое воспитание в семье, жесткие требования в школе, высокие нагрузки (спорт, музыка и т. д.). Замыкаясь в себе, ребенок снимает непомерное давление, как бы «прячется в домике». В этом случае стоит пересмотреть свое поведение и режим, в котором живет ребенок. Серьезный, но более редкий случай: подобная рассеянность, особенно если она появилась недавно, может означать то, что ребенок переживает психологическую травму (жестокое обращение в школе, развод родителей, смерть родственника и т. п.). Надо понять причину такого поведения и вернуть ему нормальное расположение духа, прибегнув, если необходимо, к помощи психотерапевта».

п. д.

\* Доктор Пьер Дуйе — глава детского отделения больницы г. Фонтенбло.

## Порядок в доме — порядок в голове

Вечный беспорядок, шум и хаос в доме не способствуют интеллектуальному развитию ребенка — этот вывод детских психологов Стивена Петриллы (Stephen Petrill) и Роберта Пломина (Robert Plomin) из Пенсильванского университета (США) основан на анализе тестов, выполненных 8000 близнецов трех-четырех лет. Оказалось,

что в домах, где царит порядок, дети показывают более высокие результаты: спокойная атмосфера помогает усваивать новое (игрушки, разбросанные во время игры, — не в счет!). Пусть дети видят, что вам приятно содержать дом в чистоте, а заодно, помогая вам, учатся трудиться.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА





## Одним словом

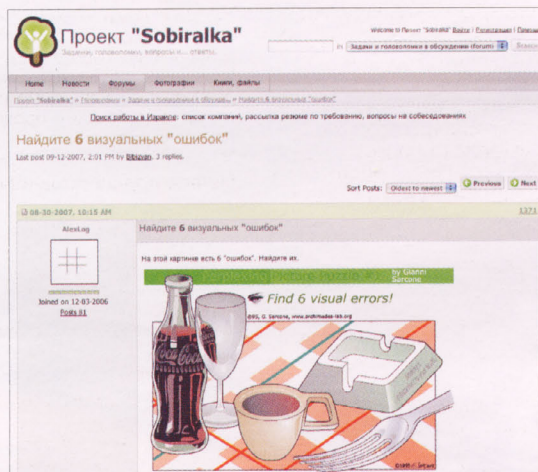
Порой одно слово способно лучше выразить наше состояние, чем длинные фразы. Что



вы чувствуете прямо сейчас? О чем думаете? Чего хотите? Ответьте быстро, не задумываясь, но попытайтесь уложить свои ощущения в одно-единственное слово — и вы сами удивитесь тому, как емко и точно оно прозвучит. Ежедневно сотни людей заходят на сайт **www.oneword.ru**, для того чтобы зафиксировать перемены в своем настроении, и самые популярные из данных ими определений отображаются на главной странице. «Устал», «спать», «работа», «люблю», «кофе», «секс», «ужин», «улыбка» — эти и другие слова подобно виртуальному пульсу рассказывают, какие эмоции испытывают обитатели рунета в каждый конкретный момент. «Мы живем в мире слов, их так много, а времени так мало. Нужно просто на секунду остановиться и подумать», — пишут создатели проекта.

## Игры разума

Случалось ли вам ворочаться в постели без сна, пытаться решить увлекательную логическую задачу? Или на собеседовании при приеме на работу вам предложили головоломку, которая поставила вас в тупик? Если эти ситуации вам знакомы, воспользуйтесь ресурсом **www.sobiralka.com**. На сайте выложено огромное количество задач и головоломок, опубликованы ответы на вопросы, которые любят задавать на собеседованиях работодатели, а также выложены практические руководства и литература по теме. Если с каким-то вопросом не удастся справиться, обратитесь к местным старожилам: вокруг «Собиралки» сформировался круг любителей «игр разума», которые обожают придумывать и решать задачки, а также всегда помогут новичку советом или подсказкой.



## О моем ребенке

Первый зуб, первое слово, первый шаг — всем этим хочется поделиться, а временами просто необходим квалифицированный совет. На сайте **www.babyblog.ru** и те, кто только планирует завести ребенка, и опытные мамы найдут друг и еди-

номышленниц, с которыми приятно обсудить насущные «детские» вопросы или просто поговорить. Ресурс позволяет вести дневник, выкладывать фотографии и общаться с другими мамами, а кроме того, здесь всегда можно найти полезные

## Своим путем



Отправиться в путешествие по Европе, разработать маршрут, бывает гораздо интереснее, чем доверить свой отпуск туроператору. Один из лучших вариантов — арендовать автомобиль и с помощью сайта **http://mappy.com** спланировать свою поездку. Ресурс подскажет оптимальную дорогу от города к городу, обозначив все повороты, подсчитает примерную стоимость бензина и километраж, а также предоставит подробные описания всех близлежащих гостиниц.

материалы о воспитании и здоровье детей.





## Моя история

### «На «вы» мы ближе с тобой...»

«У меня есть близкий друг, с которым мы общаемся исключительно на «вы». Мы познакомились в компании, где это обращение было в порядке вещей, и с тех пор так и пошло. Мы сближались постепенно, шаг за шагом преодолевая дистанцию, разделяющую двух незнакомых, чужих друг другу людей. Сейчас этот человек — один из немногих, с кем я могу быть сама собой. Мы всегда готовы выслушать и постараться понять друг друга. Если мы не видимся хотя бы несколько дней, начинаем скучать. Это единственный человек, к которому я могу обратиться почти с любой просьбой в любое время дня и ночи.

Один из наших общих друзей сказал как-то: «Если бы не это «вы», вы, наверное, были бы уже жена-ты». Скорее всего, нет. Но наши отношения наверняка были бы другими. Это «вы» позволяет чувствовать себя в безопасности и поэтому делает возможными более близкие отношения. Чувствуя себя защищенной, я готова раскрыться навстречу



«Вы» держит дистанцию... и помогает ее преодолевать.

другому и быть уверенной в том, что он мне не навредит. Возможно, наше обращение на «вы» — признак того, что мы оба боимся настоящей близости, но, с другой стороны, оно же позволяет нам преодолевать этот страх».

АННА, 27 ЛЕТ,

[HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.RU/ONLINE/TESTIMONY/TESTIMONY\\_15.HTML](http://www.psychologies.ru/online/testimony/testimony_15.html)

### ОНИ ТАК НАПИСАЛИ

“ ОСОЗНАТЬ СВОИ ЖЕЛАНИЯ И ЖЕЛАНИЯ ПАРТНЕРА... ЧТОБЫ УСТАНОВИТЬ В ОТНОШЕНИЯХ ДИСТАНЦИЮ, БЛАГОДАря КОТОрой В ЖИЗНИ ПАРЫ ПЕРИОДЫ ИДЕАЛИЗАЦИИ И СЛИЯНИЯ БУДУТ ЧЕРЕДОВАТЬСЯ С МОМЕНТАМИ ИНДИВИДУАЛИЗМА И СВОБОДЫ. ”

ЖАН-ЖОРЖ ЛЕМЕР (JEAN-GEORGES LEMAIRE), ПСИХОАНАЛИТИК И СЕМЕЙНЫЙ ТЕРАПЕВТ  
[HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.RU/MAIN/DOSSIER/ARCHIVE/DOSSIER\\_565.HTML](http://www.psychologies.ru/main/dossier/archive/dossier_565.html)

### ТЕСТ

#### Соблюдаете ли вы свое личное пространство?

Чтобы жить в гармонии с другими, необходимо не только чувствовать границы своего личного пространства, но и охра-

нять их. Тест, подготовленный французским психологом и психотерапевтом Лиз Бартоли (Lise Bartoli), поможет вам определить

более и менее сильные места вашей системы самозащиты.

[HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.RU/ONLINE/TESTS/TESTS\\_10.HTML](http://www.psychologies.ru/online/tests/tests_10.html)

### ФОРУМ

# 157

ответов оставили посетители форума на [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) в теме «Границы. Кто их рисует нам? Каковы они? Зачем они?»

[HTTP://FORUM.PSYCHOLOGIES.RU/VIEWTOPIC.PHP?T=415](http://forum.psychologies.ru/viewtopic.php?t=415)





Татьяна Москвина (на фото) – яркая, смелая, многогранная.



## БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ

### Знак четырех

Неукротимая бунтарка, объявившая войну санкт-петербургскому губернатору; театральный и кинокритик, остроумных суждений которого боялись маститые режиссеры; успешная писательница, прославившаяся первым же романом. И вместе с тем любящая мать, вырастившая двоих сыновей; жена, на протяжении многих лет помогающая мужу во всех его начинаниях... Новая книга Москвиной так же многогранна и неординарна, как и ее создательница: женственное причудливо смешается в ней с социальным, лирика – с сатирой. Публицистка Лилия Серебринская покончила с собой, и молодой историк Анна решает разобраться в странных обстоятельствах ее смерти. Расследование приводит ее к трем подругам покойной: актрисе Марине, учительнице Розе и врачу Алене. Умело маскируясь под «иронический детектив», история четырех подруг – четырех изумительно разных женщин – на проверку оборачивается своеобразной энциклопедией современных женских типов и философской притчей о роли женщины в сегодняшнем мире.

Татьяна Москвина «Она что-то знала», Амфора, 383 с., 173 руб.

## СОПЕРЕЖИВАТЬ

### Междуречье в огне

Чужие унижение и страдание ранят порой так же глубоко, как собственные. Двум героям нового романа Андрея Остальского – двум журналистам, американцу Джорджу и русскому Георгию, – приходится на протяжении многих лет



изнутри наблюдать диктатуру Саддама Хусейна. Режим, поставивший своей главной целью попрание человеческого достоинства, унижение и уничтожение людей, случайно или намеренно ставших у него на пути. Страшная правда о «ссадмизме» подана в «Богам Багдада» с редкой пронзительностью, заставляющей читателя остро, почти физически сострадать героям. Андрей Остальский «Боги Багдада», Время, 496 с., 201 руб.

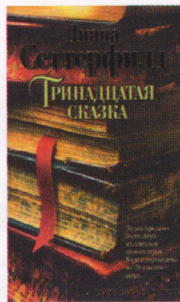
## ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ

### Встреча через годы

Навеки замкнуться в мире фантазий или рискнуть вернуться к настоящей жизни? На этот вопрос предстоит ответить Маргарет Ли, тихой букинистке, с головой ушедшей в романы XIX века. Реальность вторгается в жизнь Маргарет в обличье известной и загадочной писательницы современности Види Винтер: великая романистка

неожиданно предлагает мисс Ли стать ее биографом. Исследуя непостижимую судьбу этой женщины, героиня находит способы урегулировать отношения со своим прошлым и вновь ощутить на лице свежее дуновение подлинной жизни.

Диана Сеттерфилд «Тринадцатая сказка», Азбука, 464 с., 229 руб.





НАЙТИ СЕБЯ

### В круге света

Открыть эту книгу — примерно то же самое, что впустить в дом веселого солнечного зайчика. Таким зайчиком стала для автора «Трилогии Анны» (нынешняя книга —



первая из трех) маленькая Анна, в пять лет постигшая смысл человеческого бытия и установившая собственные доверительные отношения с «мистером Богом». Это история духовного преображения героя и просто истории жизни с ребенком — смешная и трогательная.

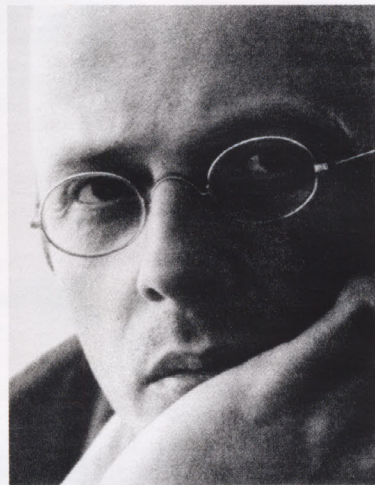
Финн «Здравствуйте, мистер Бог, это Анна», Открытый мир, 288 с., 160 руб.

ПОНЯТЬ ДРУГОГО

### Всегда в пути

Всемирно известный автор романа «Парфюмер» Патрик Зюскинд выбрал жизнь затворника. Он неохотно дает интервью, предпочитая прятать от публики не только свою частную жизнь, но и свои мысли, чувства, воспоминания. В этом контексте лиричная и проникнутая щемящей тоской по ушедшему детству «Повесть о господине Зоммере» позволяет на минуту приподнять занавес и заглянуть в душу великого писателя. Маленький мальчик живет в доме на берегу озера, ходит в школу через лес, влюбляется в хорошенькую одноклассницу, строит шалаш на дереве... Однако есть нечто (или, вернее, некто), вносящее в его спокойную жизнь элемент беспокойства, — это загадочный господин Зоммер. Вечным странником носится он по окрестностям с большой палкой в руке, пробуждая в жителях любопытство пополам со страхом. Знакомство с этим человеком и его странная, нелепая смерть становятся своеобразным катализатором, ускоряющим взросление главного героя, и универсальной метафорой, описывающей всю его дальнейшую жизнь.

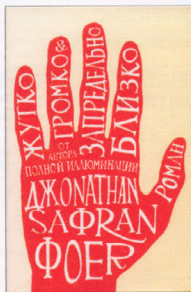
Патрик Зюскинд «Повесть о господине Зоммере», Азбука, 128 с., 147 руб.



Патрик Зюскинд (на фото) обращается к детству и наблюдает жизнь.

СПРАВИТЬСЯ С ПОТЕРЕЙ

### С отцом и без отца



Как смириться с утратой, если ты потерял самое дорогое? 9-летний Оскар, шустрый, смывленный и нервный ребенок, заново учится жить после смерти отца, погибшего во время трагедии 11 сентября. Пытаясь продлить иллюзию контакта с ним, мальчик продолжает игру в детектив, придуманную для него отцом. Оскар убежден: раскрыв загадку,

он сумеет расшифровать последнее послание, оставленное папой. Рыская по Нью-Йорку в поисках ключей к автобусу, встречаясь с людьми, герой приближается к осознанию своего горя, а через это понимание — к окончательному прощанию с отцом. Джонатан Сафран Фоер «Жутко громко и запредельно близко», Эксмо, 416 с., 260 руб.

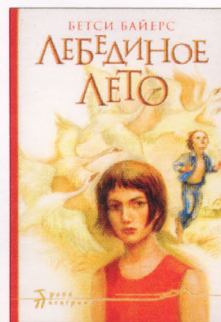


ПОДРОСТКАМ

# Бетси Байерс «Лебединое лето»

Эта книга — о взрослении и постижении подростком себя. Кстати, ее название — «Лебединое лето» — не случайно отсылает нас к истории гадкого утенка. Саре Годфри 14 лет, и весь мир кажется ей враждебным и несправедливым. И есть отчего: у нее умерла мама, папа живет далеко, а младший брат Чарли отстаёт в развитии и не умеет разговаривать. Но именно благодаря брату Сара получает

возможность переоценить свои чувства. Мальчик потеряется в лесу, и множество людей, знакомых и незнакомых, будут искать его — маленького, бессловесного и, как казалось Саре, никому не нужного! Те несколько дней одного лета, которые описаны в книге, помогут юной героине преодолеть свое отчуждение, научиться радоваться и доверять людям. Центр «Нарния», 176 с., 134 руб.



ЛУЧШИЙ ПОДАРОК НА НОВЫЙ ГОД

# «Волшебная книга»



Привет  
от Гарри  
Поттера?



Под Новый год мы все вспоминаем о чудесах и волшебстве. Тогда почему бы не подарить ребенку настоящий учебник для начинающего мага? «Волшебная книга» продолжает полюбившуюся многим серию «Тайны и со-

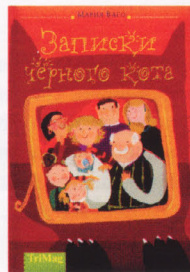
кровища», а написал ее (если верить легенде) сам великий Мерлин — величайший волшебник, прославившийся еще во времена короля Артура и рыцарей Круглого стола. Мерлин делится с юным читателем искусством заклинаний, объясняет, как должна выглядеть мастерская волшебника, как сделать волшебную палочку и предсказать будущее. На каждой странице нас ждет сюрприз: в «секретных» конвертиках спрятано множество необходимых магу вещей — от карт для гадания до пера птицы Феникс. Махаон, 24 с., 523 руб.

ОТ 6 ЛЕТ

# Мария Ваго

## «Записки черного кота»

«Ну что они нашли в нем красивого? Личико сморщенное, большой красный рот без единого зуба, глазки как щелки. И непрерывно плачет», — так думает, глядя на появившегося в доме младенца, главный герой этой книги. Он привык быть единственным ребенком в семье, хотя на самом деле он... кот. Эта яркая книга со смешными картинками поможет старшему ребенку разобраться в сложных чувствах, охватывающих его из-за появления в семье малыша. Ревность, а зачастую и агрессия к маленькому брату или сестре — переживания, которые ему приходится прятать глубоко внутри. Итальянская писательница Мария Ваго нашла отличный способ поговорить об этих «социально неприемлемых» чувствах — рассказав о них от имени кота. ТриМаг, 24 с., 237 руб.



СМОТРИТЕ ТАКЖЕ «КНИГИ ПЕРЕМЕН» С. 240 >>>



## Сказки для детей всех возрастов

Они не повредят и реалисту. У сказки всегда есть воспитательный элемент, а у зрителя — шанс почувствовать себя ребенком, на которого еще не махнули рукой.



### «Лавка чудес» \*\*\*\*

На 243-м году жизни и 115-м ме-неджерской работы любому захо-телось бы отойти от дел. Вот и мис-тер Магориум, владелец магазина волшебных игрушек, собрался на покой. А потому решил доверить свое рискованно-сказочное пред-приятие служащей магазина Мол-ли. Но эта прекрасная девушка страдает от депрессии и со време-нем доводит магазин, некогда са-мое беззаботное и оживленное место на земле, до крайнего уны-ния и полного банкротства... И это только начало бесшабашного се-мейного фэнтези, которое кроме прочего сообщает: некоторым вол-шебникам рано думать о покое — Дастин Хоффман на 50-м году своего творческого пути радуется все новыми чудесами.

Режиссер: Зак Хэлм.  
В ролях: Дастин Хоффман, Натали Портман и другие.  
В прокате с 13 декабря.

### «Просто вместе» \*\*\*

Писательница Анна Гавальда прогремела книжкой, ставшей этим фильмом, на весь мир — ведь она представила под одной обложкой все то, что составляет современный миф о Франции, стране духовных кризисов и изысканной кухни, стильности и потерянности, буржуазности и социальной солидарности. Теперь продвижением бренда «Франция» занимается фильм и работает в данном направле-нии даже более удачно: во всей зримости своей глянцевого фран-цузскости предстали и юная художница в экзистенциальном кризисе, и повар-жизнелюб, и ученый, типичнейший Пага-нель... И вообще все тут «на пос-леднем дыхании», все на «набе-режных туманов», а потому от-ныне и правда «Париж принад-лежит нам», нам всем, кто был в нем или только мечтает. В об-щем, приветствуем всех в клубе кинопутешествий в Париж.

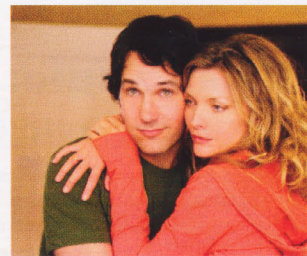
Режиссер: Клод Берри.  
В ролях: Одри Тоту, Гийом Кане, Лоран Стокер и другие.  
В прокате с 13 декабря.



### «Я никогда не буду твоей» \*\*\*

В начале этой комедии героиня, называемая Матушкой-Приро-дой, предупреждает: в мире миллионы лет все шло своим че-редом, все живое занимало свою нишу, размножалось и точно зна-ло, что природные циклы непре-ложны... Так было, пока не по-явились эти эгоцентрики-невро-тики — рожденные в 60-е амери-канцы, для которых открыла свои объятия эпоха экономического благоденствия. И это, увы, лишь усугубило их внутренние пробле-мы. Кто будет спорить со столь бесспорным тезисом? А вот «Я ни-когда...» отважно спорит. И рас-сказывает не только о комичес-ком романе телепродюсерши за сорок и актера до тридцати, но и о заниженной самооценке и вы-соких запросах, о страхе чувств и заикливости на эмоциях граж-дан среднего возраста. А кто еще его не достиг — просьба вовремя и всерьез об этом задуматься.

Режиссер: Эми Хекерлинг.  
В ролях: Мишель Пфайфер, Треиси Аллман, Пол Радд и другие.  
В прокате с 29 ноября.



\*\*\*\* ПРЕВОСХОДНО    \*\*\* ОЧЕНЬ ХОРОШО    \*\* ЛЮБОПЫТНО    \* МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



АКТЕР

## Стив Бассеми

на самом деле

**Бушеми, Бускеми, Баскеми? Не только за границей, но и на родине, в Америке, гадают, как на самом деле читается его фамилия. А на самом деле — именно Бассеми.**

Комик или трагик, чудо гротеска или гений психологизма? А на самом деле — все в нем одном... Звезда или исполнитель эпизодических ролей? Король независимого, офф-голливудского кино или залог голливудского режиссерского успеха, артист, сделавший своим участием в команде имя самим братьям Кознам (Бассеми играет в пяти их фильмах), самому Джону Уотерсу (по роли на каждый фильм), приложивший руку к успеху самого Тарантино (роли в «Бешеных псах» и «Криминальном чтиве»)? На самом деле Бассеми никому не делает имен, потому что занят исключительно своим делом.

А его дело... Его герои частят в разговоре, бормочут, «тормозят». Их то мордуют, то расчлениают. Потому что на самом деле Стив Бассеми — инструмент коллективной терапии кинопублики, которой нравится иметь такого придурочно-незабываемого мальчика для битья, такую мягкую игрушку для компенсации страхов. Стив Бассеми — Вуди Аллен без рефлексий, на одних рефлексках. Он тоже из Нью-Йорка и тоже невротик большого города, но решительный, экстремал: много пережил и не намерен делать благополучную мину. И если снимает сам как режиссер, то серию за серией героико-психопатического «Клана Сопрано» или вот «Интервью», у нас выходящее в прокат. В нем он и вовсе решил предстать на экране тем, кто он есть на самом деле. И потому его герой в «Интервью» (а Бассеми тут не только режиссер, но и исполнитель главной роли) снимает маску неплохо устроенного в жизни истерика и рассказывает о дочери, умершей от передозировки героина... Да и шрам на его щеке, след давней потасовки, который обычно гримеры зашпаклевают... в его



фильме его шрам даже обсуждается. И вообще, «Интервью» Бассеми — окончательно авторский поступок: фильм и состоит из одного разговора политического журналиста, неожиданно брошенного на интервью со звездой дурацких хорроров, и этой самой звезды. А она склонна к играм в эмоциональные кошки-мышки. И длится «Интервью» столько же, сколько само интервью, — полтора часа. Полтора часа вербальных кошек-мышек. Просто непримиримый экстрим для зрелищного искусства кино... Но в этом — в эмоциональных перепадах, в нервной камере, в актерском напряжении — для Бассеми и состоит искусство кино, его зрелищность и его подлинность. Всамделишность. Кстати, у Стива Бассеми васильково-синие глаза. А на самом-то деле кто когда замечал их невероятный цвет?

«Интервью» ★★★★★

В ролях: Сьенна Миллер, Стив Бассеми.  
В прокате с 29 ноября.

Стив Бассеми в своем «Интервью» предстает таким как есть. Подлинным.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПИТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



## 3 ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

### «Русалку» ★★★★★ Анны Меликян

**1. Алиса.** Она не из Страны чудес, она наша. Жила на море, в курортном городке, и когда-то по-курортному, в волнах, была зачата. Мечтала о балете, училась в школе для дураков – потому что в шесть лет перестала говорить. В 17 переехала в Москву. В 18 встретила Его... и исчезла. Наверное, вернулась в море, откуда вышла. Алиса – героиня фильма о сегодняшней девушке, которая может быть чудом.

**2. Аня.** Она режиссер этого фильма. Молодой режиссер, что у нас – редкость. Анино кино бесстрашное, оригинальное. Аня не боится создать свою Амели, не ту, что с Монмартра, а ту, что с ВДНХ. Не боится крайних условий – например, заявить, что в Москве проживала русалка. Не боится, что сказочные условия не уживутся

с фактурой нашего грубоватого существования. Не боится, что ее «Русалка» проиграет андерсеновской «Русалочке», да и важно для Ани то же, что для классика: щедрость героини и самоотверженность.

**3. Маша.** Девочка-оторва. Это теперь она «блондинка-травести», а раньше бы сказали «белобрысая»... Маша Шалаева – актриса в роли Алисы, самое многообещающее открытие нашего кино последнего времени. Без тормозов, без полутонов. Из ВГИКа исключали. Говорит, «за дурь». Мужа похоронила – Даниила Гуревича, замечательного оператора, погибшего в Кармадонском ущелье вместе с Сергеем Бодровым-младшим. Растит сына. О себе говорит: «Какая я русалочка, я мама давно». В ролях: Мария Шалаева, Евгений Цыганов и др. В прокате с 22 ноября.

Мария Шалаева: русалка в потоке большого города.



В коже вокруг глаз мало волокон. Поэтому в этой области морщины становятся более выраженными, и кожа век ослабевает и провисает.



## LIFTACTIV PRO YEUX

Для контура глаз. Крем от морщин. Подтягивает кожу век.

Восполняет запас волокон дермы\*, выталкивает глубокие морщины и подтягивает кожу век.

**Эффективность доказана под контролем дерматологов.**

Морщины\*\* – 30%  
Веки\*\*\* – 13% провисания кожи  
Протестировано под офтальмологическим контролем.

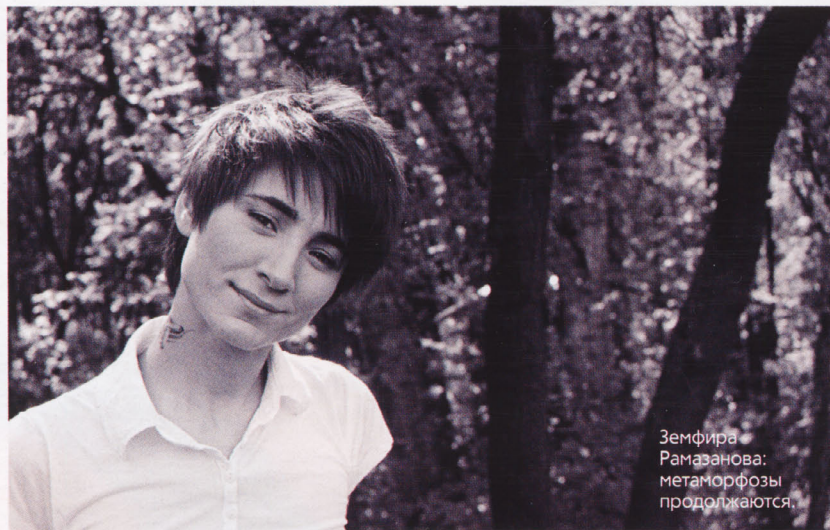
Актифеин™  
+  
Фиброцикламид™

ИННОВАЦИЯ



\* Test in vitro на Фиброцикламид™  
\*\* Клиническое исследование в течение 12 недель с участием 41 женщины.  
\*\*\* Клиническое исследование с участием 37 женщин.





Земфира  
Рамазанова:  
метаморфозы  
продолжаются.

ИМЯ

## Принцесса рок-н-ролла

Если бы Земфиры не было, ее надо было бы придумать. Когда-то согласно этой формуле родился король рок-н-ролла Элвис Пресли. Десять лет назад по ней же вывели, точнее, ввели в тусклый мир российского шоу-бизнеса певицу Земфиру. Помимо несомненного таланта, неплохой профессиональной подготовки и умения слушать правильную музыку Земфира обладала отличной хваткой провинциала, уверенного, что в «городе, который не чувствует боли и не щадит никого», ждать милостей от природы ей не придется. Ее кассета попала к продюсеру Леониду Бурлакову, который вызвал молодое дарование в столицу и записал диск. Услышав песни с альбома «Земфира», истосковавшаяся по яркой женской музыке страна встрепенулась. Сколько их тогда было, поющих российских див? Пугачева, Агузарова – список исчерпан. Однако поначалу особы из царствующих на эстраде семей всерьез к «девочке из Уфы» не отнеслись. Когда же выяснилось, что полстраны рыдает над

откровениями пацанистой девчонки, этой рабочей косточки, неожиданно превратившейся в принцессу, сильным музыкального мира ничего не оставалось, как предложить ей дружбу и покровительство. Кстати, имидж полудевочки-полумальчика, столь типичный для юной фанатки рока, поющей песни Цоя в подземных переходах, тоже сыграл Земфире на руку – она стала своей для очень широкой аудитории. Блестящие пластинки «Прости меня, моя любовь», «14 недель тишины», «Вендетта» закрепили успех. Сегодня светская, ухоженная и облаканная всеми слоями общества певица сильно отличается от резкой и несдержанной в высказываниях Земфиры, еще недавно готовой на концерте вступить в драку с забывшейся службой безопасности. Своим новым альбомом «Спасибо» она высказывает уважение гламуру и лоску. Увидим ли мы еще ту талантливую, яркую и задиристую девушку-музыканта, для которой любовь и музыка решали все? Хочется верить.

АЛЕКСЕЙ ПЕВЧЕВ

## ПОП-РОК Земфира «Спасибо»

Долгожданная, но и самая эклектичная работа Земфиры. Отточенные лирические строчки и проникновенные образы здесь в основном принесены в жертву полугламурному ерничанью («бери Шанель, пошли домой») и макареничевской романтике 70–80-х с домами и кораблями. А фокстротные мотивы, босановы и прочие брызги шампанского порой отдают блеском самоварного золота. Место Ренаты Литвиновой в альбоме обозначено как «смех, крики, карма». Две первые составляющие (смех, крики) – отличная характеристика для всего альбома. В поисках последней лучше обратиться к предыдущим альбомам автора.

А. П.

1 CD, Citizen K/  
«Евросеть».





## Также в декабре

### ■ Опера

**«Пиковая дама»**  
Одна из главных премьер музыкального сезона. Впервые в жизни оперу поставил Валерий Фокин, худрук Центра Мейерхольда в Москве и Александринского театра в Петербурге. Впервые в жизни оперой дирижирует Михаил Плетнев, который, говоря, оставил карьеру пианиста в пользу дирижирования. 4–6 декабря, Москва, Большой театр, т. (495) 250 7317.

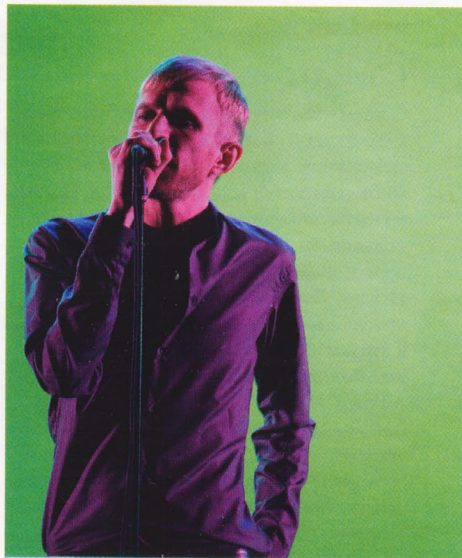
### ■ Театр танца «Момикс»

Американская группа танцоров-«иллюзионистов» впервые удивила Москву 12 лет назад, показав шоу на стыке современного танца и цирка с оптическими трюками. Редкая труппа может похвастаться такой фантазией, пластикой и энергетикой. На этот раз шоу составлено из лучших номеров — Best of Momix. 12, 13 декабря, Санкт-Петербург, Мюзик-холл, т. (812) 232 9201. 17, 18 декабря, Москва, Дом музыки, т. (495) 730 1011.

## КОНЦЕРТ

### Электронная нежность

Ведущий шведский «электронщик» Джей-Джей Йохансон (Jay-Jay Johanson) любит приезжать в Москву. Его концерты всегда превращаются в эстетское интеллектуальное событие. И пусть вас не пугают слова «электроклэш» и «синти-поп», которые встречаются в определении его музыки. Для не «экспертного» уха это просто хорошее мелодичное пение. Вечно куда-то стремящаяся городская меланхолия. Джей-Джей умеет создать на концерте поэтическую атмосферу, а некрасивую внешность компенсировать изысканным фриковским артистизмом. Музыка идеальная для прослушивания в машине или за коктейлем после рабочего дня. М. Ф. 13 декабря, Москва, клуб «Б1 Maximium», т. (495) 648 6777.

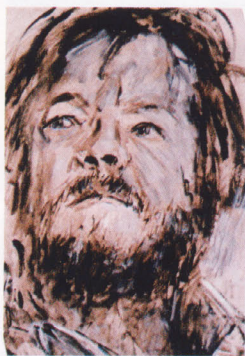


Дж.-Дж. Йохансон: мелодичность и артистизм.

## КЛАССИКА

### Музыка для декабря

В суетливой предновогодней Москве отчетливо выделяется главное культурное событие месяца —



Роберт Холл, постоянный гость «Вечеров».

«Декабрьские вечера Святослава Рихтера» в Пушкинском музее. На этом изысканном фестивале искусств выставка картин и концерты классической музыки неизменно дополняют друг друга. В этом году темой «Декабрьских вечеров» выбран образ пути. «Путь — это поиск, эмоциональная жизнь человека, его судьба со всеми перипетиями», — поясняет идею исполнительный директор фестиваля Инна Прусс. На одном из 16 вечеров прозвучит сдержанный и величественный «Хорошо темперированный клавир» Баха,

который является трактовкой темы жизни Христа. Не обойдется и без знаменитого вокального цикла Шуберта «Зимний путь». Его представит постоянный «резидент» «Декабрьских вечеров», которого отмечал в своих дневниках сам Рихтер, — выдающийся камерный певец из Голландии Роберт Холл. А завершит «Вечера» последний квартет Шостаковича, в котором осмысливается трагический путь человека во времени, итоги его жизни. М. Ф. 1–30 декабря, Москва, ГМИИ им. Пушкина, т. (495) 203 9578.



## ФЕНОМЕН

### Саундтрек: радость узнавания

С каким бы пиететом ни относились мы к симфонической музыке, но звучащими символами, метками поколения оказываются мелодии из кинофильмов. Именно их начальные такты часто становятся позывными радиостанций и заставками передач. «Широка страна моя родная» Исаака Дунаевского в свое время превратилась в неформальный гимн страны, а фильм «Я шагаю по Москве» подарил нам бесконечно жизнерадостную песню Андрея Петрова. Корицей отечественной киномузыки Евгений Крылатов считает, что причина популярности этого жанра – в высоком профессионализме талантливых композиторов: «Все наши авторы – Шварц и Шнитке, Эшпай и Артемьев, Рыбников и Гладков – мастера высочайшей музыкальной культуры. Не говоря уже о том, что блистательно работали в кино Шостакович и Прокофьев. И итальянский композитор Нино Рота – настоящий большой композитор. Их музыка не просто создает фон, это произведения, имеющие самостоя-

тельное достоинство». Кандидат психологических наук, профессор МГППУ Татьяна Басилова добавляет: «Киномузыка мгновенно возвращает нас к самому фильму, к тем чувствам, которые мы испытывали, когда его смотрели, и часто – к временам нашего детства и молодости. С другой стороны, удовольствие от музыки – это в первую очередь радость ее узнавания. Прослушивание или прокручивание в голове любимых мелодий – это возможность вернуться к очень важным для нас эмоциям и переживаниям. Любимые саундтреки компенсируют недостаток позитивных впечатлений от жизни или ее монотонность». **НАТАЛЬЯ ЗИМЯНИНА**

**Самые продаваемые саундтреки к фильмам за лето–осень 2007 года\***

- **«Пираты Карибского моря. На краю света»** (композитор Ганс Циммер), 1 CD, Gala Records;
- **«Питер FM»** (музыка Кирилла Пирогова, группы «Аквариум», «Мумий Троль», «Город 312», «Ундервуд» и др.), 1 CD, «Мистерия звука»;
- Рок-опера **«Юнона и Авось»** (композитор Алексей Рыбников), 1 CD, Sony;
- **«Аризонская мечта»** (композитор Горан Брегович), 1 CD, Universal Music.

\* По данным интернет-магазина [www.ozon.ru](http://www.ozon.ru)



«А ну-ка песню нам пропой...» Кира Найтли в «Пиратах Карибского моря».

## РАДИО

### Звуки кино

Киномузыка зажила отдельной жизнью. Это окончательно доказала радиостанция «Кино FM», которая начала вещать в Москве на частоте 98,0. Это первое в мире радио, где круглосуточно играет только музыка из фильмов. «Чувства, которые вызывают любимые картины, хочется испытывать снова и снова», – говорит главный редактор «Кино FM» Анатолий Голубовский. Радиостанция, где 70% эфира занимает отечественная музыка и 30% – западная, примиряет поклонников Цоя и Кикабидзе, The Beatles и Высоцкого, «Гардемаринов» и бардов, фильмов Феллини и сериала «Бригада». А мы уж и забыли, сколько любимых песен родом из кино! «Это одна из редких ценностей, которая объединяет людей независимо от доходов», – говорит Даниил Купсин, гендиректор холдинга «Объединенные медиа» (к нему относится новая радиостанция). – Ведь в кинотеатре мы все одинаковые». **М. Ф.**





> МУФТА Hermès.

## ЭТАЛОН

# Теплая муфта

Человек прагматичный может счесть муфту бесполезным предметом одежды. И напрасно. Потому что муфта – одновременно замена и сумочке, и рукавицам. А также средство для создания самых разных образов. Играть муфтой можно на все лады. Например, поселить в ней изящную собачку, как это делали знатные венецианки начиная с 1499 года. В те времена для муфт вывели даже специальную породу собак. Муфта способна придать движению грацию, если снабдить ее золочеными цепями и, опустив до земли, небрежно волочить вместе со шлейфом. А если хочется нежного уюта, огромную, из пушистого меха, ее можно использовать как подушку.

Придворные дамы при Людовике XIV увлекались декоративностью муфты: украшали соболь и горностай (сверху) и атлас (снизу) бантами, кружевами и бриллиантами. А их последовательницы в XIX веке превратили муфту в «почтовый ящик»: вместе с надутым платочком и бонбоньеркой в муфте всегда находилось место для billet doux: крошечная записка незаметным движением передавалась кавалеру. XX век лишил муфту романтики и превратил в Taschenmuff – дамы использовали ее как обычную сумку... Но все это опыт веков. Мы же станем носить муфту как хочется. Потому что этот интимный друг – еще и удивительно стильный аксессуар.



## ориентиры СТИЛЬ

с ЛИДИЕЙ ШАМИНОЙ

### КОЛЬЕ

Louis Vuitton,  
156 000 руб.,  
бутик Louis  
Vuitton в  
Столешниках.

### КУРТКА-ДУБЛЕНКА

«Снежная королева»,  
цену уточнить в магазине  
«Снежная королева».

### ШАПКА

Furla, 3500 руб.,  
бутик Furla.



### БЛЕСК ДЛЯ ГУБ

Ladurée pour Sephora,  
359 руб., магазины  
«Л'Этуаль», Sephora.

### ЮБКА

Adam Jones,  
61 600 руб.,  
бутик Grosus,  
ТЦ «Крокус Сити  
Молл».

### ОБРАЗ

## Вечер на катке

Это картинки детства: снег, музыка, летящий под коньками лед... Так весело было чертить на нем легкие пируэты или просто мчаться навстречу ветру, подкапливая адреналин, чтобы разбавить им коктейль ранних зимних сумерек. Вспомнить все поможет верное «снаряжение»: фигурные коньки, шапочка с опушкой и блеск для губ со вкусом взбитых сливок.

### КОНЬКИ

GRAF Splendid Alpha,  
6230 руб.,  
сеть магазинов  
«Спортмастер».

### СУМКА

Monogram Shearling,  
Louis Vuitton,  
102 000 руб.,  
бутик Louis Vuitton  
в Столешниках.



**САПОГИ** Lesilla,  
31 472 руб.,  
бутик Lesilla,  
ТЦ «Крокус  
Сити Молл».



**САПОГИ**  
Nina Ricci,  
44 352 руб.,  
бутик Stocus,  
ТЦ «Крокус Сити  
Молл».



ВЫБОР

# Холодам вопреки

Есть люди, которые полагают всерьез, что ходить зимой без теплой шапки – верное средство... приблизить весну. Что на этот смелый жест вдруг неведомым образом откликнется природа и холода начнут отступать. Возможно, надеть посреди зимы сапоги из золоченой кожи – поступок примерно той же логики. И не стоит считать его пафосным или наивным – что-то в этом, безусловно, есть.



**САПОГИ**  
Giuseppe Zanotti,  
59 400 руб.,  
бутик Vicini,  
ТЦ «Крокус  
Сити Молл».

**БОТФОРТЫ**  
Sergio Rossi,  
31 808 руб.,  
бутик Sergio Rossi,  
ТЦ «Крокус Сити  
Молл».



**САПОГИ**  
RODO,  
35 616 руб.,  
бутик Stocus,  
ТЦ «Крокус  
Сити Молл».





# Есть ли у вас харизма?

Подразумевается, что каждому из нас отлично известно, о чем речь. Хотя в определении феномена харизмы расходятся даже ученые. Что же это такое? Мнения экспертов и свидетельства ее (вероятных) обладателей.

«Я всегда питала симпатию к тем из своих коллег, которые обладают яркими чертами, заразительным характером, — признается 39-летняя Ирина, преподаватель вуза. — Даже когда такой человек идет по институтскому коридору, все взгляды прикованы к нему, его трудно не заметить, его лекции неизменно проходят динамично и эмоционально, его обожают студенты, к его словам прислушиваются кол-

леги. Думаю, это и есть признаки настоящей харизмы».

Обсуждая, как обычно, в редакции идущую в номер тему, мы попытались вместе назвать несколько известных имен людей, по нашему мнению, обладающих харизмой... и с удивлением обнаружили, что эта попытка немедленно превратилась в дискуссию. Причем настолько эмоциональную, словно у каждого из участников было задето что-то очень личное.

ФОТО: ZEEA / CORBIS / RRG





ФОТО: ЕЛЕНА ВОЛКОВА ДЛЯ PSYCHOLOGIES РОССИЯ



## Инструмент влияния

Обладать харизмой, то есть вызывать в окружающих людях симпатию и живой эмоциональный отклик, иметь возможность влиять на них, хотели бы многие. Но похоже, прийти к единому мнению о том, кому именно из нас присуще это качество, так же непросто, как найти устраивающее всех определение харизмы.

## ОНИ УМЕЮТ СЛУШАТЬ, СОПЕРЕЖИВАТЬ НАМ, УБЕЖДАТЬ НАС В СВОЕЙ ПРАВОТЕ.

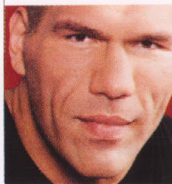
Так, многие приписывают ее людям энергичным. О таких говорят: «Он брызжет энергией, заражая всех своими эмоциями, подпитывая хорошим настроением». «Я бы не стал связывать понятия харизмы и энергии, – возражает политический психолог Аноп Назаретян. – Мы говорим «энергия», подразумеваем «биополе», а это все же термин ненаучный». Основное, в чем сходятся специалисты, – это то, что харизма представляет собой инструмент безоговорочного влияния лидера на группу. То есть для того, чтобы она проявилась, одному человеку всегда необходимы другие люди. Социологи и социальные психологи подтверждают, что харизма свойственна скорее лидерам государств и политических партий. Мы же, вразрез с этим мнением, называем харизматичными людей раз-

## Николай Валуев,

боксер:

«Она выделяет нас среди многих других людей»

«Я никогда не слышал, чтобы про меня говорили: он харизматичный. Я вообще не люблю характеризовать самого себя. Думаю, харизма – это то, что выделяет человека среди окружающих. Что-то необычное в его действиях, поведении. То, что замечают многие, что оставляет след. И в этом смысле какие-то качества при желании в себе можно развить. Ведь при рождении мы не знаем, к чему предназначены, с кем будем встречаться и кем станем впоследствии. Это зависит от желания человека. Но конечно, не от желания выделить-ся. Я бы сказал, что у каждого



есть своя индивидуальная харизма – ведь не бывает похожих людей».

ных, как правило, публичных профессий: актеров, спортсменов, журналистов. Что между ними общего? Они умеют захватить своей энергией большую аудиторию, заразить собеседников эмоциями, обаять и даже, если надо, повести за собой стадионы. Они выразительны и артистичны. Вызывают симпатию с первых минут общения. Умеют слушать (по крайней мере, возникает такое впечатление), проникаться чужими проблемами и легко убедят в своей правоте

любого. Врожденные ли это качества или же умения, которые при желании можно приобрести?

## Дар притягивать внимание

В переводе с греческого «харизма» (charisma) означает «божественный дар». В Древней Греции его приписывали людям, одаренным способностью притягивать к себе внимание. Христианство трактовало харизму как духовный дар (например, пророческий дар святых), ниспосланный свыше и выделяющий его обладателя из множества других верующих.

Термин «харизма» впервые использовал в науке в 20-е годы прошлого века немецкий социолог и экономист Макс Вебер (Max Weber). Он выделял три типа политических лидеров: традиционные, бюрократические и харизматические. По Веберу, харизма – «качество личности, признаваемое необычайным, благодаря которому она оценивается как одаренная сверхъестественными, сверхчеловеческими или по крайней мере специфическими, особыми силами и свойствами, не доступными другим людям». Харизматический лидер, считал Вебер, уверен в себе, он прекрасный оратор. Он, как правило, появляется в периоды социально-экономического или политического кризиса. Его сторонники испытывают к нему колоссальное доверие... Сегодня определение, данное Максом Вебером, выглядит не



слишком убедительно, возможно потому, что оно основано лишь на историческом материале. И все же: раз существуют харизматичные лидеры, значит, есть и весомая причина для всестороннего изучения этого явления.

### Личные качества

На рубеже XIX–XX веков в науке была популярна «теория великой личности». «В ее основе – идея о том, что все выдающиеся исторические личности (Иисус Христос, Александр Македонский, Наполеон Бонапарт...) обладают схожим набором необыкновенных черт, которые и делают их великими, – рассказывает социальный психолог Екатерина Дубовская. – У обыкновенных смертных, гласила теория, их нет. Можно предположить, что речь идет о харизме,

благодаря которой эти власти дум и вершители судеб направляли народы, повелевали странами, завоевывали мир и создавая империи».

Чтобы доказать эту теорию, исследователи составили список ключевых качеств, присущих харизматическим лидерам\*. Удалось выявить почти сотню черт, которыми обладали замечатель-

ные исторические деятели. «Однако называемые «харизматическими» лидеры обладают настолько различными характеристиками, что кажется трудным, если не невозможным, выделить искомое основание», – считает Роджер Итвел (Roger Eatwell) профессор Батского университета (Великобритания)\*\*. На деле получается, что каждый из великих обладал индивидуальным набором качеств. Предположение о том, что формула харизмы у всех лидеров одинакова, не выдержало критики.

### В ожидании богов

Социальные психологи определяют харизму как свойство образа человека, который сумел завоевать признание широкой общественности. Иначе говоря, это совокупность индивидуальных черт характера конкретного человека, его поступки, образ мысли, внешние данные. «Хотя в некоторых случаях достаточно внешности, – поясняет Аюп Назаретян. – Скажем, конкистадоры, первые европейцы, ■■■

## Инна Чурикова, актриса:

«Это вера в свое предназначение»

«Вообще я не пользуюсь словом «харизма». Но если попытаться разобраться в том, что оно означает, мне кажется, это «направленность», «предначертанность». Что-то данное Богом. Но не талант. Человек может прожить, не реализовав себя. А харизма – это всегда движение, когда ты устремлен к чему-то, причем иначе не можешь. Иногда и хотел бы пожить спокойно, но не имеешь права не исполнять этой предначертанности. Харизма – это оптимистичная вера в свое предназначение. Когда меня характеризуют как харизматичную личность, я не заглядываю в словарь, чтобы посмотреть значение этого слова. Это не тема для моего размышления. Я для себя пытаюсь ответить совсем на другие вопросы».



## Владимир Познер, телеведущий:

«Такой человек выражает тебя так, как сам себя ты выразить не можешь»



«Слово «харизма» имеет эквивалент в русском языке – это «обаяние». Оно дано человеку природой. Кажется, тот, у которого есть это обаяние, говорит как раз то, что ты сам хотел бы сказать, но не знаешь как. Это нечто такое, что каждый человек считает обращенным лично на себя и с чем он себя отождествляет. Харизматичный человек выражает тебя так, как ты сам себя выразить не можешь. Это и есть

необыкновенное, сильное обаяние. У моего отца было такое. Есть во французском слово *charmant* или в английском *charming*. «Харизма» – это оттуда, общий корень. *Enfant charmant* – это необыкновенное, обаятельное дитя. В детстве мне приходилось слышать такое от взрослых в собственный адрес».



**Татьяна Лазарева**, телеведущая:

«Такая личность интересна, потому что ты тоже ей интересен»

«Я не столь смела, чтобы оценить изнутри, есть ли у меня харизма. Очевидно, что это что-то, что нельзя неожиданно приобрести годам к 45. Харизма, по-моему, – это нечто врожденное или приобретенное в семье. Аналог этому слову в русском языке – наверное, «личность». В современном мире, к сожалению, шоу-бизнес раздувает, фальсифицирует личности, показывая их каждый день по ТВ. На самом деле они таковыми не являются. Харизма – это

влияние личности, которому ты поддаешься. Влияние всего в совокупности, а не только обаяния или жесткой воли, которой ты подчиняешься, или пытливого ума, которому ты удивляешься. Впрочем, все харизматичные люди наделены живым, ярким, подвижным умом. Они интересны, потому что ты им тоже интересен. Обязательно существует обратная связь с человеком, на которого они производят впечатление».



■ которые прибыли в Америку, «заслужили» признание у коренных жителей... благодаря своим бородам. Дело в том, что у индейцев растительность на лице пробивается неохотно. Есть легенда, что местные жители в прибывших к ним бородатых людях уз-

**«ЛИДЕР ПОЯВЛЯЕТСЯ ТАМ, ГДЕ ДЛЯ НЕГО УЖЕ ЕСТЬ НИША НАШИХ ОЖИДАНИЙ».**

нали богов – именно так, согласно пророчествам, те и должны были выглядеть».

Но мало обладать как удачной внешностью, так и необходимыми внутренними данными. Чтобы харизма человека была отмечена и признана, она должна проявиться в правильное время

и правильном месте. «Харизматический лидер может появиться там и тогда, где и когда для него уже сформирована ниша наших ожиданий», – объясняет Аноп Назаретян. – Нередко это происходит, когда общество находится в кризисных стадиях своего развития. В стране с длительной демократической традицией, в стабильной экономической и социально-политической ситуации гораздо меньше шансов на появление харизматического лидера». Итак, чтобы в обществе засияла новая харизматическая звезда, необходимо, чтобы данные «кандидата» совпали с нашими запросами. Это может произойти стихийно. Или же (сегодня) при участии специально подготовленных людей – политтехнологов. Они с помощью отработанных методов (изучение симпатий фокус-групп, поиск ниши для

кандидата, анализ настроений, слухов и пр.) способны подготовить явление харизматической личности.

## Законы сцены

Похоже, в механизме действия харизмы немало общего с законами спектакля. Ведь весь театральный организм настроен на реакцию публики. Драматург пишет пьесу, прислушиваясь к настроению будущих зрителей. Режиссер из множества предложенных текстов выбирает тот, который, по его мнению, найдет самый живой отклик в обществе. Актер, суммируя усилия постановщиков, становится проводником их замысла, заражая зал своими эмоциями, и чуткой антенной, которая, в свою очередь, настроена на «прием» эмоционального отклика зрителей.

«Говоря о харизматичном человеке в широком смысле, мы подразумеваем того, кто занимается публичной деятельностью, – объясняет ректор Высшего театрального училища (института) им. М. С. Щепкина, профессор РАТИ Борис Любимов. – Конечно, он может быть красивым и иметь мощные бицепсы, но может иметь и обычную внешность и тихий голос – не это главное. Есть несколько составляющих, которые определяют силу актерского дара. Прежде всего – восприимчивость, способность «ухватить» то, что дает текст автора, мысль режиссера. Согласимся: то же можно отнести и к политическому вождю – он должен ■■



■ чувствовать ситуацию. Вторых, выразительность: надо суметь выразить свои ощущения, знать, где сказать громко, где – тихо, где показать свою слабость, которая тоже может оказаться силой. В-третьих, чрезвычайно важно иметь чувство партнерства, ведь на сцене актеру необходим диалог».

### Учиться? Учиться!

Так можно ли взрастить в себе харизму? «Нет, – считает Екатерина Дубовская, – да по большому счету это нам и не нужно: у тех, кто хочет править миром, как правило, ничего не получается. Харизма – это свойство нашего образа, которое сегодня, в одних условиях и с одними людьми, может быть эффективно, а завтра, в другой ситуации, – уже нет. Универсальной харизмы не существует. Нам стоит скорее учиться осознанному планомерному управлению своим поведением, учиться слушать свою ин-

**«ПОМНИТЬ, К ЧЕМУ  
МЫ СРЕМИМСЯ,  
СЛЫШАТЬ ДРУГИХ  
И СВОЮ ИНТУИЦИЮ».**

туицию и взаимодействовать с другими людьми. И помнить, к чему и зачем мы стремимся. Только тогда мы достигнем тех целей, которые себе поставим». «Думаю, есть врожденная predisposition к харизматичности, – уточняет доктор Рональд

## Максим Покровский, певец:

«Это вызывает очень противоречивые чувства»

«Среди людей в одних всегда чего-то больше, а в других – меньше. По-моему, у кого «этого» больше, того и называют харизматичным. «Это» можно определить как умение влиять на других людей, увлечь, заинтересовать собственной персоной. Мне часто говорят, что я харизматик. С одной стороны, я к этому привык... хотя и не воспринимаю как должное. При этом внутренне я не могу понять, как, собственно, может быть иначе. Кто как не я – харизматик?! С другой стороны, я не понимаю, что во мне особенного. Нет, умом я понимаю, кого и почему считают харизматичным, а внутренне прочувствовать, свыкнуться с этим не могу...»



Риджио (Ronald Riggio), профессор психологии колледжа Маккена (США), – а значит, многие ее элементы стоит развивать. Например, коммуникабельность. Многие политики и публичные люди обладают уровнем общительности выше среднего, потому что развивают ее, работают над собой».

На что еще стоит обратить внимание? «Во-первых, на нашу эмоциональную восприимчивость, – продолжает Рональд Риджио. – Речь о способности читать эмоциональные сообщения, передаваемые другими людьми, и умении соединяться с ними на эмоциональном уровне. Общаясь с людьми, харизматичный человек словно говорит им: «Я чувствую вашу боль», и понимание этого воодушевляет их. Стоит позаботиться и о своей эмоциональной выразительности – в умении точно передавать эмоции с помощью выражения лица или тона голоса. И наконец, важно уметь управлять своими эмоциями».

Согласимся: в такой постановке вопроса нет ничего мистического или неисполнимого. И если, работая над своими качествами, все мы не станем харизматичными личностями, общаться друг с другом нам наверняка будет намного легче и приятнее.

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА, ЕЛИЗАВЕТА ЗАМЫСЛОВА

\* Р. Барон, Д. Бирн. Б. Джонсон «Социальная психология: ключевые идеи». Питер, 2003.

\*\* Р. Итвел «Возрождение харизмы? Теория и проблемы операционализации понятий». Социологические исследования, № 3, 2003.

### ОБ ЭТОМ

**Акоп Назаретян**

«Психология стихийного массового поведения»  
Per se, 2001.

**Макс Вебер**

«Харизматическое господство»  
Социс, № 5, 1988.

**Малкольм Гладуэлл**

«Переломный момент»  
Вильямс, 2006.



## ТЕСТ

Подготовила французский психолог **Анн Шварцвебер** (Anne Schwartzweber).

# Вы нравитесь другим людям?

Не всегда легко ответить себе на вопрос «Любят ли меня другие?». Одни убеждены в своей харизме, другие сомневаются в искренности любых комплиментов, третьи вообще не считают важным умение нравиться. **Отношение к нам других людей во многом зависит от нас самих. Как именно – узнайте из нашего теста.**

**Ч**тобы чувствовать себя по-настоящему приятными в глазах других людей, интересными, симпатичными и привлекательными, надо для начала постараться понять, чего именно мы ждем от других, какие чувства хотим у них вызвать. Другая важная сторона этого вопроса – на что мы сами готовы пойти, как измениться, чтобы вызывать симпатию у окружающих. Кроме того, принять любовь другого и ответить на нее может лишь тот, кто чувствует, что достоин любви. Чтобы начать поиск собственных решений по каждой из этих тем, ответьте (не раздумывая слишком долго) на вопросы нашего теста.





## ВОПРОСЫ

**1. Вы можете довольно легко примерить на себя образ...**

- А. ученого.
- Б. отшельника.
- В. пресс-секретаря.
- Г. менеджера.

**2. Часто другие видят в вас...**

- А. мало что: они не потрудились приглядеться.
- Б. харизму, которой они завидуют.
- В. того, кто кажется им вами.
- Г. то, что вы хотите им показать. ■■■



### 3. Когда вы приходите на вечеринку, вы...

- А.** появляетесь с большой помпой!  
**Б.** пытаетесь угадать, что другие сейчас думают о вас.  
**В.** натягиваете на себя ваше светское «Я».  
**Г.** здороваетесь с теми, кого уже знаете, а потом постепенно присоединяетесь к общему кругу.

### 4. В начальной школе вы...

- А.** были всеобщим любимчиком.  
**Б.** на перемене обожали оставаться в классе, чтобы помочь учительнице.  
**В.** радовались, когда другие соглашались с вашим выбором игры.  
**Г.** довольно болезненно реагировали на насмешки товарищей.

### 5. По окончании вашего доклада коллеги аплодируют.

- А.** «Это всегда приятно».  
**Б.** «Надо признать, что моя речь была исключительно хорошо выстроена».  
**В.** «Естественно, я тут самый(ая) лучший(ая)».  
**Г.** «Только что они точно так же хлопали Иванову».

### 6. Ваш лучший друг (подруга) упрекает вас в том, что вы от него (нее) отдаляетесь.

- А.** «Возможно, он(а) немного ревнует, поскольку у меня большой круг общения».  
**Б.** «Хорошо, что мы поговорим об этом и сразу разрешим это недоразумение».

- В.** «Если бы он(а) меня действительно любил(а), он(а) понял(а) бы мою потребность в дистанции».  
**Г.** «Люди всегда требуют от нас совершенства».

### 7. Когда вам кажется, что вы действительно нравитесь, вы чувствуете...

- А.** как ваша броня тает или исчезает вовсе.  
**Б.** желание похуже узнать другого.  
**В.** как в вас нарастает чувство удовлетворения.  
**Г.** как усиливаются ваши желания и творческий потенциал.

### 8. Этот(а) потрясающий(ая) коллега, который(ая) вам так нравится, делает комплимент вашему костюму. Ваша реакция?

- А.** «Я знал(а), что дело в шляпе!»  
**Б.** «Я себя сразу почувствовал(а) так легко!»  
**В.** «Главное – сохранять спокойствие!»  
**Г.** «Для начала надо удостовериться, что это не ирония!»

### 9. Во время вечеринки все ловят каждое слово одного из приглашенных, очень харизматичного. Вы думаете:

- А.** «Этот человек и правда умеет увлечь».  
**Б.** «Какое счастье – обладать подобным магнетизмом».

- В.** «Не очень-то вежливо оттягивать подобным образом на себя все внимание».

- Г.** «Когда придет мой черед говорить, они будут покорены!»

### 10. Спустя два дня после вашего первого свидания он(а) все еще не перезвонил(а). Вы...

- А.** говорите себе, что он(а), наверное, немного смущается.  
**Б.** думаете, что вам, возможно, надо было вести себя более естественно.  
**В.** начинаете чуть-чуть сомневаться.  
**Г.** сердитесь на себя за то, что попались в эту ловушку.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

С помощью таблицы подсчитайте сумму набранных вами баллов и запишите ваш результат.

Вопросы	А	Б	В	Г
1	3	4	2	1
2	4	1	2	3
3	1	4	2	3
4	1	2	3	4
5	2	3	1	4
6	1	3	4	2
7	2	4	1	3
8	1	3	2	4
9	3	2	4	1
10	1	2	3	4

Вы набрали ..... баллов.



От 10 до 19 баллов

### «Все от меня в восторге!»



У вас явно нет сомнений по поводу чувств других по отношению к вам! Вы свято верите в собственное обаяние и дар покорять. Вы думаете, что все бесконечно ценят ваше обществу, и объясняете это своего рода врожденной харизмой. Вы скорее ставите вопрос так: «Как можно меня не любить?» Вам трудно вообразить, чтобы кто-то мог перед вами устоять... Почему так? Потому что вокруг этого убеждения вы выстроили ощущение своей силы и значимости. Мысль о том, что вас можно не любить, не посещает вас даже мимолетно. Такое поведение вас защищает, позво-

ляя скрыть зияющие в вашем прошлом аффективные дыры, тем более что ваше самоуважение не так уж непробиваемо и вам не хочется в этом признаться... Ваша потребность восхищаться говорит и о недостатке веры в себя: сосредоточившись на чужих чувствах, вы избегаете вопроса: «А я себя люблю?» Сохраняя видимость силы, вы не можете раскрыться навстречу эмоциональным потребностям другого. Так что учитесь доверять себе и в то же время позвольте себе сомнения, которые были бы для вас благотворны...

От 20 до 25 баллов

### «Людям нравится лишь часть меня...»

Вопрос о том, нравитесь ли вы другим людям, приводит вас в замешательство. Вы знаете, что многие вас ценят. Со многими вы поддерживаете искренние отношения. Но у вас возникает ощущение, что близкие любят в вас только то, что вы хотите им продемонстрировать, – вашу лучшую сторону, которая наверняка не разочарует. От этого вы порой чувствуете какую-то пустоту: часть вашего существа другие не знают или игнорируют. Но раз вы демонстрируете только сильные и приятные

стороны вашей личности, порочный круг замыкается. Зачем же надо любой ценой скрывать свои слабости и недостатки? Возможно, вы чувствуете, что, если бы другие знали о них, они сочли бы вас менее интересным(ой) и менее достойным(ой) любви. Но не кажется ли вам, что вы сами относитесь к своим недостаткам строже, чем другие? Недостаток снисходительности и сочувствия к себе заставляет вас их скрывать, отрицать часть самих себя и выставлять напоказ только

те свои черты, которые кажутся наиболее приемлемыми и привлекательными.... Ваше самоуважение оказывается постоянной мишенью самокритики, поэтому вы вынуждены бойкотировать важную часть себя под страхом новой атаки упреков. Так что примиритесь со своими слабостями: примите их и полюбите. Это позволит вам разрешить и другим их любить. И не забывайте: чтобы помочь кому-то двигаться вперед, надо протянуть ему руку, а не отвернуться от него... ■■■





От 26 до 31 балла

## «Любовь других – подарок, который надо беречь»



На вопрос, нравитесь ли вы, вы, как правило, отвечаете себе «да». Ваши отношения с другими обычно имеют прочные основы. Это не просто убеждение, а глубинное ощущение, на которое вы можете опираться. Но вы ведете себя сдержанно по отношению к малознакомым людям или к тем, кто проявляет очень бурную симпатию. Чтобы почувствовать себя любимым(ой), вам нужно время. Вы хотели бы, чтобы вас любили таким(ой), какой(ая) вы есть, чтобы в отношениях не было масок и притворства. Но вы достаточно уверены в себе, чтобы взглянуть на себя со стороны

и проанализировать свои ожидания и эмоциональные потребности. Вы не хотите впасть в зависимость от других и потому предпочитаете, чтобы любовь окружающих была для вас приятным сюрпризом, а не итогом отчаянных ее поисков. Ваша верная самооценка подводит вас к тому, чтобы искать общества и любви тех людей, которые способствуют вашему внутреннему росту, а не тех, кто рискует вас задушить под грузом двусмысленных отношений... В целом вы, по-видимому, поняли, что любовь надо возвращать каждый день и что редко удается завоевать ее раз и навсегда...

От 32 до 40 баллов

## «Никто меня не любит...»

Вы сильно сомневаетесь в том, что нравитесь другим. Вам часто кажется, что вы неинтересны людям, что они вас едва замечают и не стремятся узнать вас лучше. Более того, когда люди проявляют к вам настойчивый интерес, вы подозреваете их в корысти. Тогда возникает отчасти параноидальное ощущение того, что вы – жертва отсутствия любви к вам со стороны других. Конечно, аффективные отношения – вещь непростая и нужно время, чтобы почувствовать себя по-настоящему любимым(ой). Но ваши беспрерывные сомнения и пораженческие на-

строения мешают вам двигаться вперед. Вы не берете на себя смелость открыться, не хотите рискнуть и быть отвергнутым(ой). Но так вы упускаете шанс быть оцененным(ой) по достоинству. Проблема еще и в том, что вам трудно идти навстречу другому и любить его. Но поскольку вы не можете осознать и преодолеть эту трудность, то невольно меняетесь с другим ролями: теперь это он не хочет любить вас. Но вы-то, вы любите себя? То, в чем вы упрекаете другого, – разве вы не делаете то же самое? Похоже, вам мешает решиться на встречу с другим

огромный недостаток уважения и доверия к себе. Но как можно найти и ощутить любовь других людей, если вам не удастся полюбить себя самому(ой)?

Так что дерзайте! Постройте отношения, обогащающие обоих, которые позволят вам наконец поверить, что вы любимы.







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

# Благо дарения

**Во всех странах христианской культуры декабрь – месяц предпраздничной суеты.**

В немалой степени подарочной. Магазины в предновогодние недели зарабатывают как за целый квартал, а то и больше. Потому что все всем дарят подарки: только Москва на их упаковку тратит столько, что можно было бы месяц кормить население какой-нибудь небольшой голодающей страны третьего мира. При этом мы выбрасываем не только упаковку, но иногда и сами подарки – в первую очередь мелкие однотипные сувениры вроде «звериных» символов наступающего года и прочей предсказуемой мишуры.

Для чего мы вообще что-то дарим друг другу (если вынести за скобки корыстные мотивы раздачи рекламных образцов и т. п.)? Иногда нам действительно важно, чтобы у адресата появилось то, что ему необходимо. Такие подарки делают близким людям: родителям, детям, хорошим друзьям. Попасть в точку непросто – надо очень хорошо знать человека, чтобы его порадовать.

Другой мотив – «дорог не подарок, дорого внимание» – предполагает, что важен сам факт дарения. Иногда это верно: маленьким детям любой подарок – счастье. А людям, которые чувствуют себя забытыми, ненужными и одинокими, очень

важно любое проявление внимания. Однако у активных, семейных и небедствующих людей, которые не нуждаются в постоянных доказательствах того, что они на свете не одни, значимость «подарка ради подарка» уже во многом девальвируется.

## ДАРЯЩИЙ ПОЛУЧАЕТ ПЕРЕЖИВАНИЕ СВОЕЙ СИЛЫ И НУЖНОСТИ, СПОСОБНОСТИ ХОТЯ БЫ НЕМНОГО ИЗМЕНИТЬ МИР.

На самом деле вместе с подарком мы дарим свое эмоциональное состояние, настроение, которые определяются многими факторами: и самой вещью, и настроением адресата, и отношениями между нами, и – не в последнюю очередь – самим процессом дарения. Это хорошо видно на примере цветов: скорее всего, они быстро завянут, но подаренные с их помощью чувства сохранятся дольше. Однако результат не гарантирован: требуются искренность и психологическая чуткость, чтобы передаваемые чувства дошли до адресата вместе с подарком, а не потерялись по дороге. Стоит еще помнить, что любой дар, сделанный от души, дает дающему ничуть не меньше, чем получающему. Ничто не вызывает у нас такую ра-

дость и душевный подъем, как что-то сделанное для других. Многие это знают, у других есть шанс испытать. Так что подарок имеет двойной смысл. Для дарящего это переживание своей силы и нужности, способности немного изменить мир. Для получающего – знак внимания,

носитель чувства. И для обоих – подтверждение своего бытия, своей неслучайности в этом мире. Будем дарить окружающим радость и хорошее настроение, но прежде всего подумаем о тех, кому внимание нужнее: о стариках, детях, тех, кто встречает Новый год на улице, на вокзале, в детском доме, в заключении, и просто о тех, кому действительно дорог любой знак внимания... Ведь нам он практически ничего не стоит.

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

**КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ**  
Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.



Роль мужчины  
начинает сводиться  
лишь к тому, чтобы  
зачать ребенка?



## «Я стал отцом

Женщин, которые решают родить ребенка «для себя», не спрашивая мнения и не рассчитывая на помощь партнера, сегодня становится все больше. **А что чувствуют мужчины, когда обнаруживают свое вынужденное отцовство?**

«**М**не было 26 лет, когда меня познакомили с одной замужней женщиной, — вспоминает 44-летний Борис. — Мы провели вместе полдня. Было ясно, что эта встреча не перерастет в любовную связь, так как она не собиралась расставаться со своим мужем. Через пять месяцев от общих друзей я узнал,





# ПОНЕВОЛЕ»

что она беременна... уже пять месяцев. Я подумал, что это случайное совпадение. Года через три мы встретились. Она была со своей дочкой. Увидев ребенка, я испытал шок: у нее были мои глаза! Я стал расспрашивать. Сначала она все отрицала, а потом призналась, что это мой ребенок, и стала меня уверять, что она не думала, что забеременеет. Потом у меня появилась се-

мья (у нас с женой растут двое детей), и я думал, что забыл эту историю. Однако, когда в моей семье возникли проблемы, все это снова всплыло в памяти. Я связался с той женщиной, попросил у нее какие-нибудь фотографии своей дочери, но мои отношения с девочкой на этом и закончились. Мы живем в небольшом городе, и, встречая ее случайно, я испытываю ■■■

**Каждый третий ребенок в Европе рождается вне брака. В России количество таких детей увеличилось вдвое (по сравнению с 1989 годом) и также составляет 30%\*.**

\* По данным Статистической службы Европейского союза (<http://epp.eurostat.ec.europa.eu>) и Росстата ([www.gks.ru](http://www.gks.ru)).



■■■ волнение, но у меня не возникает желания вернуться назад, а тем более посеять смуту в ее жизни. Вроде бы ее официальный отец ничего не знает. Но у меня такое чувство, что меня использовали, что надо мной совершили насилие».

«Использовали», «совершили насилие»? Интересно, что, обнаружив свое отцовство, Борис приносит чуть ли не те же слова, что еще совсем недавно относили к матерям-одиночкам, родившим ребенка вне брака. Тогда говорили, что их «соблазнили и бросили». Означает ли это, что соотношение сил между мужским и женским полом сегодня изменилось? Что роль мужчин может быть сведена к тому, чтобы только зачинать ребенка, и что отцовство – уже не их дело?

## Эмансипированные и независимые

Факт рождения ребенка вне брака в глазах окружающих столетиями автоматически делал женщину либо несчастной жертвой, либо распутницей. Сегодня ситуация сильно изменилась. «Многие женщины идут на это, как ни парадоксально, мечтая родить ребенка в семье, – объясняет возрастной психолог и психотерапевт Юрий Фролов. – Но годы уходят, а идеального кандидата в мужья все нет, впрочем, времени ждать, когда он появится, тоже». Кроме того, многие успешные, независимые женщины воспринимают материнство как подтверждение личной и обще-

ственной состоятельности, а это также «подогревает» страстную потребность иметь ребенка». Единственный выход – родить для себя, игнорируя мнение мужчины. И действительно, немало современных женщин могут позволить себе, имея высокооплачиваемую работу, воспитывать ребенка в одиночку и дать ему прекрасное образование. И те из них, кто сумел совместить успешную карьеру и материнство, оценивают свою

женскую судьбу как вполне удачную.

А что чувствуют их партнеры, поневоле ставшие отцами? «Когда для женщины ребенок – самоцель, то мужчина как партнер ей не интересен, нередко она искренне просто игнорирует его, – объясняет сексолог Татьяна Агаркова. – Причины тому могут быть самыми разными: и страстная «включенность» в ребенка, и конкурентные отношения с мужчинами, и даже скрытая



Быть незамужней матерью некогда было стыдно. Сегодня это нормально.



гомосексуальность. Подобное отношение обижает мужчину, прежде всего потому, что он не понимает, за что его отвергают. Ход его мыслей выглядит так: мной воспользовались, а теперь не желают видеть».

### Взять ответственность на себя

33-летний Василий рассказывает: «У меня была связь с женщиной, которая немного старше меня. Сначала мы встречались, потом я переехал к ней. В какой-то момент она сказала, что беременна. У меня ушла неделя на то, чтобы переварить эту информацию. Я понял, что она дороже мне и, если она решила родить моего ребенка, я хочу растить и воспитывать его вместе с ней. В общем, я решился и сделал ей предложение. Но получил категоричный отказ. Она сказала, что двоих детей (видимо, в качестве одного из них имелся в виду я) ей не поднять. А потом вообще предложила мне выехать из ее квартиры. Я чувствовал обиду и недоумение: почему она отвергает меня? Получается, что она просто воспользовалась мной для того, чтобы получить ребенка. В общем, я собрал вещи. Она родила сына. Я страдал от того, что вижу их редко. Когда она сняла дачу и переехала за город, я какждые выходные ездил к ним с сумками – возил продукты и все необходимое, давал деньги. Раньше я и вообразить не мог, что буду получать удо-

вольствие от общения с детьми. А тут каждая встреча с сыном – для меня праздник». Еще лет 20 назад нередко мужчины не видели ничего необычного в том, чтобы переложить всю ответственность на плечи забеременевшей подруги. Мол, пусть сама улаживает эту проблему. Если захочет родить, это ее решение и ее ребенок, к которому он никакого отношения иметь не хочет. И женщина по уже сложившейся веками традиции справлялась сама, как могла. «Современные мужчины, не имея возможности принимать решение о рождении ребенка, все чаще хотят нести бремя ответственности за своих детей, –

### ПАРАДОКСАЛЬНО, НО МНОГИЕ ЖЕНЩИНЫ ИДУТ НА ЭТОТ ШАГ, МЕЧТАЯ РОДИТЬ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ.

считает французский психоаналитик Мюриель Флис-Треве (Muriel Flis-Treves). – Они опасаются, что в противном случае будут полностью отстранены, станут никем этим детям». Однако не все из них так же, как Василий, тепло воспринимают незапланированного ребенка. Случается, что отцы поневоле подозревают своих подруг в корысти. Они опасаются, что те могут выдвинуть претензии материального характера или ■■■

**Светлана**, 37 лет,  
одна воспитывает  
полуторагодовалого сына.

### «Я не сжигаю мосты»

«Я не москвичка, но в столице мне удалось получить хорошую работу, поэтому материально я независима. У меня был опыт совместной жизни с мужчинами. Но романы заканчивались, а я опять оставалась одна. В какой-то момент я перестала ждать принца на белом коне. А мне хотелось, чтобы рядом был близкий человек. Как-то меня пригласили на трехдневную конференцию на один из морских курортов. Расслабленный график работы и отпускное настроение сделали свое дело. У меня образовалась короткая, ни к чему не обязывающая связь. Мы не обменялись телефонами. Наши отношения проходили под лозунгом: проведенная вместе ночь – не повод для знакомства. Я не пользовалась противозачаточными средствами. Он тоже. Поэтому результаты теста, который я сделала по возвращении в Москву, меня не удивили. Делать аборт я не хотела – это противоречит моим принципам. Я обдумывала только, как после родов толково организовать быт. Биологический отец моего ребенка не знает, что у него растет сын. Мне иногда, конечно, бывает трудно. Но я нашла отличную няню, которая всегда готова мне помочь».



■ ■ ■ вынудить оформить брачные отношения. И тогда они принимают решение уйти в глухую оборону.

## Ошибки и обиды

«У меня был долгий и «необязательный» роман, — вспоминает 34-летний Константин. — Мы

встречались у меня дома, потому что она жила с родителями и ребенком от первого брака. Я не задумывался над тем, зачем я ей нужен, для меня эти встречи были приятны и необременительны. Иногда ходили вместе в кино или гулять, но никогда не говорили о совместной жизни

и общем доме. Поэтому, когда я сказал, что хочу прекратить отношения — планировал уехать на пару лет за границу, — мне показалось естественным, что она не очень расстроилась. По ряду причин я так никуда и не уехал, встречался уже с другой девушкой и подумывал о женитьбе. И вдруг — звонок. Эта женщина просила меня о встрече. Я удивился, но пришел в назначенное время.

Она встретила меня... с колыской, в которой спал мальчик. «Это твой сын, — сказала она, — знакомься». Что говорить — я не просто ошеломлен, я испытал такую гамму эмоций, которая с трудом поддается описанию. Сказать, что я был удивлен, — ничего не сказать. Но, пожалуй, главное — это дикая обида, ощущение несправедливости: как?! Почему?! Как она могла?!

Она тем временем говорила, что позвала меня потому, что ей предложили выйти замуж. «Если ты решишь, что хочешь быть с нами, хочешь быть его отцом, тогда я откажу. Если нет, я прошу тебя: исчезни из нашей жизни навсегда».

И ушла! А я так и остался стоять у подъезда. Через час я позвонил ей и сказал, что никогда больше не появлюсь в ее жизни и что желаю ей счастья. Возможно, я пожалел об этом. Моя сестра (единственная, кому я рассказал эту историю) спросила меня: а как зовут сына? А я не спросил. Тем легче, наверное, мне будет держать свое слово».

## Мсть от имени всех женщин?



**Среди разных мотивов, по которым женщины решают стать одинокими матерями, может оказаться... мсть, считает юнгианский аналитик Татьяна Ребеко.**

«Архетипу «женщина-амазонка» мужчины не нужны. Такие женщины с ними соревнуются. Как в любом соревновании, в этом противостоянии со стороны женщины в большей или меньшей степени проявляется агрессия. Но в одном вопросе без мужчин им не обойтись — рождение детей. Поэтому женщины-амазонки вынуждены идти на контакт с мужчинами.

Другой вариант — когда женщина видела, будучи ребенком, как отец плохо обращался с мамой или дедушка унижал бабушку. Женщина из такой семьи может думать примерно следующее: «Как мама и бабушка я жить не хочу. Но и совместную жизнь с мужчиной я себе не представляю». И в этом случае возможно единственное взаимодействие с мужчиной — кто кого.

Быть побежденной, униженной, подавленной такая женщина не хочет. Поэтому она выбирает мужчину, чтобы родить от него. Потом она может сказать ему от имени всех женщин: «Уходи, ты мне не нужен». Это в какой-то степени мсть всем мужчинам в лице конкретного представителя этого пола.

Для мужчины это унижительно. Его подруга беременеет и, не ставя его в известность, одна принимает решение — родить их ребенка или сделать аборт. Это демонстрация власти над мужчиной. Можно ведь и дальше ее демонстрировать — разрешать отцу общаться с ребенком или нет. В такой семье ребенок растет без отчества: у него есть фамилия, есть мать, но нет отца, нет мужского начала. Полная мужская анонимность».

Т. Р.



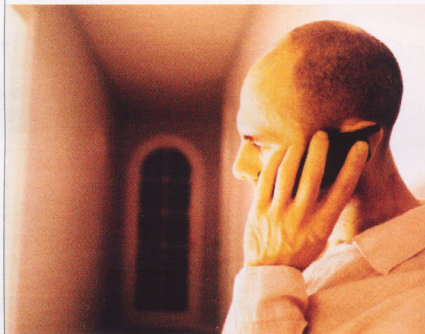
**Станислав, 31 год, единственный сын.**

## «Жду, чтобы он показал мне **свои чувства**»

«Я — единственный сын у матери. Она преподает в университете, независимая интеллектуальная женщина, которая не потерпит диктата даже любимого мужчины. Когда она узнала, что беременна, отцу ничего не сказала, просто разорвала отношения. Она растила меня одна. У меня сохранились смутные воспоминания об отце —

он приходил к нам, когда мне было года два. С тех пор я его не видел. Я рос без отца, и меня это не смущало. Я не чувствовал себя белой вороной, мой друг детства был в такой же ситуации. После окончания института я пошел работать. Как-то один мой коллега произнес фразу, которая меня задела: «А ведь у тебя есть отец». Она

и подтолкнула меня к поискам отца. Так получилось, что моя подруга — наполовину африканка, дитя Олимпиады-80. Мать отказалась от нее сразу после рождения. Моей подруге повезло, ее удочерили. Сейчас она ищет свою мать. Поиски отца стали для меня навязчивой идеей. И я нашел его. Позвонил ему. Он понял, что я его сын. Я не задавал вопросов и ни о чем не просил. Мы поговорили, я оставил ему свой телефон. Теперь мяч на его стороне. Он может позвонить мне в любой момент. Думаю, сейчас он пытается понять, чего я от него хочу. Я хочу одного — чтобы он подал мне какой-нибудь знак о своих чувствах».



«Иногда ребенок становится поводом для шантажа или манипуляций со стороны женщины, — говорит психолог и юрист Михаил Лабковский. — Она хочет получить признание отцовства и материальную помощь от мужчины — отца своего ребенка». Если мужчина не соглашается полюбовно решить эту проблему, женщина может обратиться в

## ЗА НЕЗАЩИЩЕННЫЙ СЕКС МУЖЧИНЕ ПРИХОДИТСЯ ОТВЕЧАТЬ — СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ, ПОСТУПКАМИ И ПОРОЙ ИМУЩЕСТВОМ.

суд. Генетическая экспертиза с точностью до 95–98% установит отцовство. «С этого момента ребенок может претендовать на материальную помощь (алименты), он становится и «наследником 1-й очереди», таким же, как и другие дети этого мужчины, но рожденные в браке», — рассказывает Михаил Лабковский. И все же большинство женщин, которые решаются родить ребенка для себя, нечасто обращаются в суды с такими претензиями. Таков выбор современных, энергичных, ответственных женщин. И похоже, чем лучше мы будем жить, тем осторожнее, а главное, ответственнее придется быть мужчинам.

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

## В интересах отца

Конечно, мужчинам, ставшим жертвами женской независимости, можно напомнить об их собственной ответственности и посоветовать впредь использовать презерватив. «Но ситуации бывают разные, — говорит Татьяна Агаркова. — Желание, влечение меняются, меняются и отношения в паре, и не всегда между партнерами возможен диалог. Пожалуй, универсальный совет может быть только

таким: если вы не испытываете к женщине достаточно серьезного чувства, не стоит поддаваться на ее уговоры: мол, опасные дни, и поэтому можно вступать в сексуальные отношения без презерватива». Но вне зависимости от мотивов, которые привели к незащищенному сексу, мужчине за последствия придется отвечать — своими эмоциями, своими поступками и, конечно, финансами и имуществом.



# Зачем нам нужна улыбка?

Застенчивая, лукавая, хищная, светская, обезоруживающая... Всего можно выделить 19 разных улыбок, но мы рассмотрим шесть из них. А какими пользуетесь вы? **Приподнимем завесу, скрывающую самое неуловимое выражение человеческого лица.**

**С**колько раз в день мы улыбаемся? Все зависит от человека и от обстоятельств. Но всегда ли мы улыбаемся, чтобы выразить удовольствие? Улыбка сложна и многое может нам открыть. Однако в отличие от смеха, который занимает ученых уже лет двадцать, улыбку – тончайшее проявление человеческих чувств – изучали мало.

Когда мы улыбаемся в первый раз? Между 30-м и 45-м днем жизни, самое позднее – в три месяца. Малыш улыбается, чтобы выразить радость при виде знакомого человека, от мелодичного звука или после еды. Затем, имитируя выражение лица взрослого, он учится вкладыв-

ать в улыбку разные эмоции. Американский психолог Поль Экман (Paul Ekman) выделил 19 улыбок, в том числе гримасы страха, презрения или иронии.

Улыбка – это в первую очередь мозговой процесс. Все начинается с возбуждения передней зоны гипоталамуса (а возбуждение задней зоны гипоталамуса вызывает обратную реакцию недовольства). Оттуда поток нервных импульсов передается в лимбическую систему, отвечающую за наши эмоции. Мышечный тонус ослабевает, появляется довольное выражение лица.

Чтобы засмеяться, мы задействуем 15 мышц; чтобы улыбнуться, их нужно не меньше. Однако в разных улыбках испол-

зуются разные мышцы! Например, при вежливой улыбке – простом растягивании губ – сокращается большая скуловая мышца, а широкая и радостная улыбка задействует круговую мышцу, отвечающую за движения век. Причем мышцы вокруг глаз могут сокращаться только непроизвольно, когда мы действительно испытываем приятные чувства. А поэтому невозможно перепутать принужденную гримасу и улыбку счастья.







ФОТО: MARTINE VOYEUX

Улыбка – это другой язык, способ выразить то, чего мы не говорим словами. Улыбка – вовсе не слабое подобие смеха, она открывает нам разные миры: счастливая улыбка влюбленного, смущенная улыбка робкого человека, вкрадчивая улыбка соблазнителя или откровенная улыбка Будды... Мы выбрали шесть улыбок и приглашаем вас с ними познакомиться.

АЛЕКСИЯ ГУГЕМОС

## Приветливая улыбка

### Та, что нас встречает

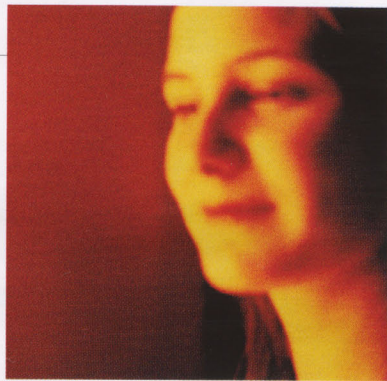
Улыбка-приветствие, или улыбка вежливости, одновременно сближающая и сохраняющая дистанцию, способна сделать так, чтобы мы вдруг почувствовали себя в своей тарелке, даже если ничто не связывает нас с человеком, который нам улыбается. «Я всегда вспоминаю улыбку женщины, работавшей в нашей булочной, – рассказывает 36-летняя Александра. – Когда я маленькой девочкой приходила к ней за хлебом, ее улыбка доставляла мне огромную радость». Такая улыбка не обращена напрямую к нашему внутреннему миру, она адресована не тому человеку, которым мы являемся, а тому общему и универсальному, чей образ всех нас объединяет. «Искренняя улыбка затрагивает в нас что-то очень важное – нашу врожденную восприимчивость к доброте», – подчеркивает далай-лама в книге «Этика в новом тысячелетии» (София, 2004).





### Смущенная улыбка Оправдывает нас

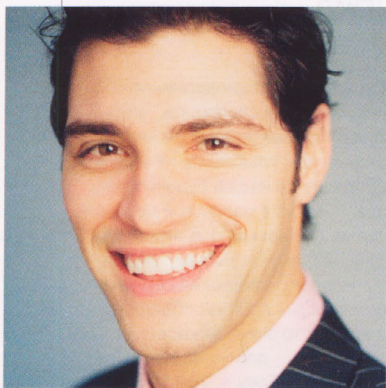
Далеко не всегда улыбка выражает удовольствие, иногда она может говорить о нашем желании отстраниться. Смущенная улыбка может появиться на губах, когда мы совершили какую-то оплошность и нас охватило чувство стыда. Это улыбка-комментарий, которая говорит о нашем замешательстве. «Огорченная улыбка показывает, что мы пытаемся скорее совладать с эмоциями, чем просто перетерпеть их», — объясняет французский психотерапевт Катрин Эмеле-Периссол (Catherine Aimelet-Perissol). Если наша улыбка имеет силу в человеческих отношениях, это отчасти потому, что она свидетельствует... о нашей хрупкости.



### Отважная улыбка

#### Придает нам уверенности в себе

Заставляя себя улыбаться, мы тем самым запоминаем наши успехи, а не поражения. «Работая над своей улыбкой и приучая себя говорить на публике, я поверила в себя», — признается 48-летняя Лина. Улыбка помогает преодолеть стресс и спокойнее встречать перемены. «Я не знал, как попросить внеочередной отпуск, — говорит 27-летний Иван. — Решил подойти к начальнику с улыбкой. И это сработало!» Улыбка вызвала улыбку в ответ...



### Защитная улыбка

#### Нас охраняет

В ситуации неизвестности улыбка — наше первое оружие, способ расслабиться, который помогает сдержать наши собственные агрессивные порывы и нейтрализовать ту агрессию, которую может испытывать по отношению к нам другой человек. Этот знак снятия напряжения используют во всех культурах. «Когда я захожу в комнату, где никого не знаю, то непроизвольно начинаю улыбаться, как будто хочу себя защитить», — признается 25-летняя Валентина. ■■■





ОНА СПОСОБНА  
НАС ЗАЩИТИТЬ  
ОТ КОГО-ТО  
ИЛИ СБЛИЗИТЬ  
С ДРУГИМИ  
ЛЮДЬМИ, ОНА  
НАС ИЗВИНЯЕТ  
ИЛИ ЖЕ...  
ОБВИНЯЕТ.

### Заговорщицкая улыбка

#### Объединяет нас

Заговорщицкая улыбка говорит о том, что у людей есть общее прошлое, что они пережили нечто важное вместе. Она выявляет глубокое взаимопонимание, близость с несколькими избранными людьми. «В процессе съемки мне нравится, когда удастся поймать заговорщицкие улыбки и взгляды незнакомых людей на улице», — рассказывает путешествующий по миру 25-летний фотограф Стивен из Норвегии. Улыбки, которые он сумел запечатлеть на пленке, — лучшие воспоминания о его путешествиях.

### Обошительная улыбка

#### Та, что нас покоряет

Немецкий этолог Иренаус Айбл-Айбсфельдт (Irenaus Eibl-Eibesfeldt) доказал, что улыбка является частью ритуала обошления во всем мире. Среди европейцев улыбка — это то, что женщины больше всего ценят в мужчине (37%); она опережает даже взгляд (13%)\*. Улыбка одновременно ободряет и успокаивает. «Хотя у него не было никаких качеств, которые мне нравятся, он покорила меня своей нежной и игривой улыбкой», — рассказывает 33-летний фоторедактор Лиза, которая вот уже год живет со своим другом. — Я почувствовала себя совершенно обезоруженной и полностью доверилась ему».

\* Согласно данным опроса Baileys-Ifo, 2005.

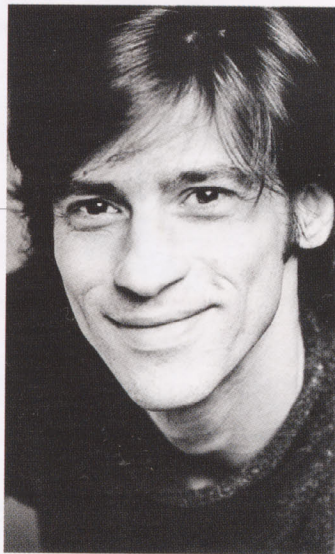


ФОТО: MARTINE VOYEUX



#### ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

- **Забывать – не выход.** Если нам причинили боль, бесполезно делать вид, что ничего не произошло.
- **Прощение требует времени.** Слишком поспешное прощение иллюзорно и может обернуться против нас.
- **Это внутренняя работа.** Она нелегка, но в конечном итоге освобождает нас и дает силы жить дальше.

# Семь шагов к прощению

Как простить тех, кто нас обманул, предал, причинил боль, принес нам горе? Мы задали этот вопрос французским психоаналитикам Габриэль Рубен (Gabrielle Rubin) и Николь Фабр (Nicole Fabre), каждая из которых недавно опубликовала книгу на эту тему\*. Путеводитель в семи частях.

**Н**ередко мы прощаем других их слова или поступки, но есть случаи, когда нам очень трудно (почти невозможно) простить того, кто задел нас до самых глубин нашего существа. Жестокие родители, напавший на нас человек или води-

тель, сбивший кого-то из наших близких, – нужно проделать большую внутреннюю работу, чтобы простить их. Это долгий и нелегкий путь. Для одних он – мужественный поступок, для других – признание собственной слабости, поскольку они предпочли бы отомстить... В любом случае прощение по отношению к тем, кто принес страдание и горе, не бывает само собой разумеющимся... Однако все, кто смог простить своих обидчиков, говорят о том, что этот шаг принес им освобождение, более того, он наполнил их жизнь новой энергией. ■■■





Решиться на шаг, который принесет освобождение



Чтобы простить,  
нужно время.  
Но наш поступок  
сделает нас сильнее.

■ ■ ■ Прощение действительно освобождает нас от страданий, боли, гнева, презрения, злобы. Независимо от того, просят ли у нас прощения или мы прощаем по собственной инициативе, это решение – всегда результат сложной внутренней работы над собой, причем исход этой работы никогда не известен заранее. Мы можем искренне желать простить другого, но не обязательно нам это удастся...

Этот процесс отчасти бессознательный, и его «успешность» зависит не от степени нанесенной обиды, а от силы наших переживаний. К примеру, у двух брошенных детей судьба будет разной. Возможно, один будет относиться к жизни как к борьбе, а другой станет воспринимать ее как заранее проигранное сраже-

### ЭТО РЕЗУЛЬТАТ СЛОЖНОЙ РАБОТЫ ВНУТРИ НАС. И ЕЕ РЕЗУЛЬТАТ ЗАРАНЕЕ НАМ НЕ ИЗВЕСТЕН.

ние. Зависит это и от того, сможет ли каждый из них простить своих родителей.

Истории прощения уникальны, и их так же много, как и тех, кому причинили боль. Несмотря на это, мы постарались вместе с психоаналитиками Николь Фабр и Габриэль Рубен определить основные этапы, которые мы проходим на пути к прощению.



#### 1. Решиться перестать страдать

Пока обидчик мучает нас, невозможно вступить на путь прощения. Но как положить этому конец? Первым шагом может стать сознательное решение: прекратить страдать, перестать переживать боль, обиду, несправедливость. Иногда для этого приходится пойти на разрыв или отдалиться от того, кто причиняет нам боль. Ведь рядом с обидчиком (матерью, долгие годы игнорировавшей нас, начальником, нарушившим свое обещание...) мы чувствуем себя бессильными, страдание просто парализует нас. В особых случаях, когда в опасности наше физическое или психическое здоровье, единственным способом пройти этот первый этап и заставить виновного ответить за свой поступок может стать судебный иск. Прощение того, кто был же-

сток с нами, и обращение в суд, в милицию не противоречат друг другу. Ведь, как заметила французская писательница и философ Симона Вайль (Simone Weil), «простить можно только то, за что можно наказать». Суд, совершенный именем общества, невозможно, определит вину и накажет обидчика. Но простить его может только пострадавший и только если сам этого захочет.

#### 2. Признать, что с нами поступили плохо

Прошлое не исчезает. Бесполезно пытаться забыть обиду. Благодаря механизм психологической защиты страдание, ненависть и горечь вытесняются в бессознательное, где продолжают действовать с еще большей разрушительной силой. Мы нуждаемся в том, чтобы признать вину человека, причинившего нам зло, это необходимо



для того, чтобы жить дальше. Как объясняет Габриэль Рубен, это дает нам возможность «вернуть вину обидчику обратно и тем самым восстановить отношения с самим собой». К тому же это позволит избежать развития психосоматических заболеваний или моделей поведения, которые ведут к повторяющимся неудачам в работе и в отношениях.

### 3. Выразить свой гнев

Ощутите злость и даже ненависть по отношению к вашему «палачу» — иными словами, признайте и «выпустите наружу» свое страдание. Агрессивность поначалу даже полезна, она говорит о психическом здоровье, о том, что пострадавший не отрицает случившееся и не переносит на себя чужую вину. Как поясняет Габриэль Рубен, «ненависть — это очень мощное чувство, которое невозможно заставить исчезнуть. Если мы не направим ее на обидчика, то с неизбежностью обратим ее на самих себя, рискуя запустить процесс саморазрушения». Редко есть возможность напрямую выразить обидчику свой гнев, высказать упреки: он может не считать себя виновным или обладать настолько сильной властью над нами, что мы не посмеем ему противостоять. Однако мы можем сами проделать эту работу: запишите все, что вы испытываете, расскажите о своих переживаниях человеку, которому доверяете, а если ситуация очень болезненная, посоветуйтесь со специалистом.

### 4. Перестать чувствовать себя виноватым

Парадоксальным образом большинство пострадавших чувствуют себя виноватыми в том, что с ними произошло. Попытка выяснить, какая сторона нашего существа больше пострадала, поможет сделать чувство обиды и сопровождающее его страдание менее острыми, посмотреть на них со стороны. Что в нас было задето — гордость, репутация, честь, телесные границы? «Ответ на этот вопрос может помочь избавиться от чувства вины, то есть осознать, что мы не несем ответственности за то, что с нами слу-

чилось», — уточняет психоаналитик Николь Фабр. Речь идет о том, чтобы отказаться от своего идеального «Я», от этого фантастического представления о себе, и расстаться с навязчивыми причитаниями «Мне нет прощения за то, что я не поступил иначе». В некоторых действительно драматичных ситуациях, таких, как изнасилование или инцест, простить себя необходимо, чтобы жить дальше.

### 5. Понять того, кто нас ранил

Ненависть и злоба помогают пережить агрессию, но если ■■■

## Прощая, мы заботимся о своем **здоровье**

**Прощение приносит облегчение нашей душе. Помимо этого, по мнению ученых, оно целительно и для нашего тела.**

Прощая обидчика, мы получаем новые силы не только в душевном, но и в физическом смысле — это подтверждает исследование профессора психологии колледжа Хоуп (США) Шарлотты ван Ойен Уйтвлит (Charlotte van Oyen Witvliet)\*. Более 70 мужчин и женщин последовательно «погружали» в четыре состояния — активное переживание обиды, мысли о мести, сочувствие обидчику и прощение — и измеряли при этом частоту пульса, кровяное давление, потоотделение и мышечный тонус. Психологи обнаружили устойчивые физиологические различия между со-

стояниями непощения и прощения. При одном воспоминании об обидчике у всех испытуемых нарушалась деятельность сердечно-сосудистой системы. Эти изменения становились очень значительными, когда они думали о мести. «Если вы готовы приложить усилия, необходимые для того, чтобы простить, вы обязательно ощутите, какую пользу прощение принесет и вашему психическому состоянию, и вашему физическому здоровью», — уверена Шарлотта ван Ойен Уйтвлит. **СВЕТЛАНА СОУСТИНА**

\* Time, 5 апреля 1999 года.



■ испытывать их долго, это ведет к саморазрушению. Чтобы этого избежать, полезно «влезть в шкуру» обидчика. Понять его мотивы не означает пытаться простить, наша задача – увидеть его слабости, осмыслить поступок, причинивший нам боль, что (в некоторой мере) поможет принять его. Ведь человек не равен сумме его поступков, какими бы чудовищными они ни были.

### 6. Не спешить

Простить не значит забыть. Прощение, дарованное слишком быстро, никому не приносит облег-

## «СТАТЬ ВЗРОСЛЕЕ, ДАТЬ В СВОЕЙ ЖИЗНИ МЕСТО ДРУГОМУ ЧЕЛОВЕКУ, СДЕЛАТЬ ШАГ, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ПРОСТИТЬ И ИДТИ ДАЛЬШЕ».

чения. Не торопитесь, «дайте пройти времени, сохраняя при этом активное отношение к прощению», советует Николь Фабр. Прощение, полученное слишком быстро, может быть воспринято виноватым как отпущение грехов. Оно же станет ловушкой для пострадавшего, который по-прежнему чувствует горечь и озлобление (даже не осознавая

этого), – ведь прошло слишком мало времени. Иллюзия прощения оборачивается против того, кто хочет простить.

### 7. Снова стать хозяином своей жизни

Как узнать, действительно ли мы простили? Если мы больше не испытываем ни гнева, ни злобы по отношению к тому, кто заставил нас страдать, и «если ощущение своей вины в том, что произошло, исчезло», добавляет Габриэль Рубен, то мы можем считать, что простили. Другой несомненный признак того, что прощение состоялось, – это, по словам Николь Фабр, «переход к действиям, возвращение нашего активного отношения к жизни». Прощение – это часто акт освобождения, в котором растворяется боль и который помогает пережившему ее стать хозяином своей жизни, перестать терпеть и страдать или даже стать сильнее. По словам Николь Фабр, «простить – значит стать взрослее, уделить в своей жизни место другому человеку, принять его. Настоящий путь освобождения – сделать шаг, позволяющий простить и идти дальше».

ПОДГОТОВИЛА КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

### Стоит ли ждать, пока обидчик попросит у нас прощения?

Многие надеются, что человек, причинивший нам боль, осознает свою вину и придет к нам «с повинной». Но как быть, если он не собирается извиняться?

«Невозможно простить, если нас не просят об этом, уверяет Габриэль Рубен. – Но движение палача навстречу жертве возможно, только если он признает свою вину. Иначе жертва продолжает жить дальше, но о прощении речь не идет». По мнению других экспертов, все наоборот: дожидаясь просьбы о прощении, мы приковываем себя к обидчику, отдавая ему ключи от своей свободы. Так стоит ли ждать? Когда у 39-летней Нади умерла бабушка, она ощутила острую потребность наладить отношения с отцом, пока тот жив: «Отец всю

жизнь только ругал и упрекал меня. Но даже не встречаясь с ним, я чувствовала, что он – часть меня. Мне нужно было простить его, чтобы начать жить своей жизнью. Я не требовала любви, не просила объяснений и не собиралась судить его. Я просто хотела сказать, что он не был таким отцом, как я мечтала, но что я его прощаю. Это прощение меня исцелило, я почувствовала, как с меня упали цепи. Я простила его ради себя. Он не просил у меня прощения, но сказал «спасибо». Я поняла по его глазам, что сняла груз и с его души».

К. К.

\* G. Rubin «Du bon usage de la haine et du pardon», Payot, 2007; N. Fabre «Les paradoxes du pardon», Albin Michel, 2007.





Желание –  
хрупкий механизм.  
Как сделать, чтобы  
он действовал?



# Стать увереннее в сексе

Открыто говорить о своих желаниях, чувствовать себя спокойно, жить в согласии со своим телом...

Достичь этого не так легко, но возможно, и в любом возрасте. Как именно? При наличии позитивного самоощущения и внутренней свободы.

**У**веренному в себе человеку трудно понять того, кто не доверяет себе, страшится близости и убежден в том, что получать и дарить удовольствие может лишь тот, кто обладает совершенным телом... Но очень многие из нас ощущают себя именно так. «Осменимся ли мы пойти навстречу другому, решимся ли вступить с ним в интимный контакт, — во многом это зависит от нашей уверенности в себе, — поясняет гинеколог Елена Егорова. —

Но для того, чтобы эта встреча по-настоящему вошла в нашу жизнь, каждый из партнеров должен достаточно доверять самому себе в сексуальной области — доверять своему телу, своей способности давать и получать удовольствие». Не обязательно иметь совершенное тело, для того чтобы любить себя и быть свободным, но нелюбовь к нему создает внутренний конфликт, который с течением времени блокирует хрупкий механизм желания и удовольствия.

Особенно уязвимы женщины. «Чтобы чувствовать себя сексуально уверенной, женщине необходимо чувствовать себя желанной и знать, что ее любят, — считает семейный психотерапевт Инна Хамитова. — Если этого не происходит, она начинает смотреть на себя слишком критично и даже безжалостно, постоянно сравнивает себя с принятым в обществе эталоном красоты — чаще не в свою пользу». Мужчинам несколько проще: они чаще сосредоточены ■■■



■ не на впечатлении, которое производят на партнершу(а), а на размере своих гениталий, эрекции и способности длить половой акт. «Одна из моих подружек как-то сказала мне: «Ты супер-любовник, потому что ты не эталон», – рассказывает 34-летний Игорь. – Меня очень смутила вторая часть этой фразы. Я подумал, что чего-то о себе не знаю, начал делать смешные вещи: искал в интернете информацию о размерах полового члена, сравнивал эти цифры со своими параметрами и даже чуть было не пошел к урологу! Сейчас я стараюсь помнить лишь первую часть фразы, но значительно больше (чем раньше) переживаю во время каждого любовного свидания». «Для того чтобы чувствовать себя уверенно, мужчине иногда достаточно быть настроенным на физиологию процес-

### ЭТО ТВОРЧЕСТВО ВДВОЕМ РОЖДАЕТСЯ ИЗ ЭМОЦИЙ, ИГРЫ, ЭКСПЕРИМЕНТОВ И ВООБРАЖЕНИЯ.

са, – комментирует сексолог Борис Егоров, – но этому могут мешать бессознательные или сознательные переживания, среди которых потребность ощущать свое превосходство, нежелание впадать в зависимость от женщины или демонстрировать слабость. Эти переживания приво-



Доверять телу и своей способности давать и получать удовольствие.

дят к неуверенности, и, чтобы ее не показывать, мужчина может даже отказаться от секса».

### Не драматизировать свою сексуальность

Быть в гармонии со своим телом, научиться любить его за те (особые) ощущения, которые оно доставляет, – этот путь выбрала 36-летняя Виктория. «Я действительно была уверена, что незабываемой любовницей может стать только очень сексуальная женщина, а мне этого не дано, – рассказывает она. – Но два года назад я пошла в фитнес-клуб и начала заниматься – просто чтобы лучше узнать свое тело. Я по-настоящему почувствовала, что оно живет, дышит, вибрирует. Вскоре я познакомилась с мужчиной, который впервые в моей жизни сказал мне, что никогда не встречал такой чувственной женщины, так гармонично ощущающей себя в своем теле. Какой пре-

красный реванш за годы запретов и робости!»

Но чтобы достичь сексуальной уверенности в себе, недостаточно чувствовать свое тело – нужно также знать, что лучшими спутниками на этом пути станут воображение, любопытство и... несерьезность. «Мы слишком часто забываем о том, что сексуальность изобретается вдвоем, без заранее установленной программы. Это общее творчество, которое рождается из игры, экспериментов, эмоций, – напоминает Инна Хамитова. – При этом чем большее впечатление мы пытаемся произвести на партнера, тем меньше прислушиваемся к своим желаниям и тем меньше отдаемся другому».

### Быть готовым удивляться

«Постоянные мысли о своих сексуальных способностях, желание продемонстрировать себя нередко говорят о неумении расслабиться, – считает Борис Егоров. –



Если во время сексуальной близости не придавать особенного значения тому, что вы делаете, и разрешить телу вести игру и получать удовольствие, уверенность придет скорее». Позволив своим эмоциям и фантазиям взять верх над размышлениями и «бдительностью», мы перестаем придирчиво наблюдать за собой, перестаем себя контролировать, становясь таким образом свободнее, увереннее, забывая о тревоге.

33-летний Валерий признается: «Я не раз переживал из-за того, что меня посчитают плохим любовником, и поэтому всегда торопился дать максимум удовольствия своей партнерше. Но с Наташей все оказалось по-другому. Она очень любит массаж, поцелуи, ласки и при этом не любит спешить. Замедляя ритм, я по-немногу избавился от своего беспокойства, открыл для себя, что все тело может быть эрогенным и непосредственно половой акт — это далеко не все! Я узнал многое о том, что меня возбуждает и что дарит наслаждение. Сейчас я могу сказать, что очень изменился в сексуальном плане. Я больше не боюсь оценок».

### Довериться другому

Этот страх оценки со стороны другого человека часто подавляет порыв желания (особенно во время первой встречи). Как мы себя покажем? Не покоробит ли партнера слишком открытое проявление желания? Не посчитает ли он мою сдержанность ■■■

## Упражнения, чтобы лучше жить в **своем теле**



**Тело, в котором нам комфортно, — наш самый надежный союзник. Чем больше приятных ощущений мы ему дарим, чем больше заботимся о нем, тем щедрее оно возвращает нам удовольствие. Гинеколог Елена Егорова предлагает несколько упражнений, чтобы упрочить этот обмен.**

■ **Массируйте себя.** Каждый день делайте себе массаж. Закройте глаза, дышите глубоко и позвольте рукам найти верный ритм. Вы можете выполнять это упражнение перед зеркалом: следите взглядом за руками и концентрируйтесь на своих ощущениях.

**Цель:** осознать и смягчить напряженность и стать активнее в поисках наиболее комфортного состояния для своего тела.

■ **Попросите, чтобы вам сделали массаж.** Обратитесь к вашему партнеру или к массажисту и попросите, чтобы сеансы массажа вписались в ваш распорядок дня и стали для вас привычными.

**Цель:** научиться раздеваться без стеснения, отдаваться приятным ощущениям, не имеющим прямого отношения к сексу, уделять время себе и заботе о себе.

■ **Показывайте свое тело.** Выберите цвета, которые вам идут, покрой, который не скрывает ваших форм.

**Цель:** сделать тело эротичным, так, чтобы оно ожило в ваших глазах и в глазах других людей. Чем меньше видно тело, тем меньше оно желанно: привлекает не его совершенство, а его присутствие, осознанное и оцененное.

■ **Двигайтесь.** Бег, ходьба, велосипед, плавание — неважно. Речь идет не о том, чтобы заниматься

спортом ради конкретной цели, а об осознании удовольствия, которое может доставить движение.

**Цель:** ощутить счастье от возможности жить, быть из плоти и крови. Не говоря уже об эндорфинах, гормонах удовольствия и радости, которые наполняют нас после физических упражнений.

■ **Вернуться к своим ощущениям.** Когда во время сексуальной встречи разум вновь завладеет вами, сконцентрируйтесь на своих ощущениях, на том, что в данный момент происходит в теле.

**Цель:** привыкнуть мыслить телом, а не только головой.

■ **Осмелитесь попросить.** Скажите о том, что доставит вам удовольствие, и выслушайте желания партнера. Когда оба хорошо знают потребности друг друга, они чувствуют доверие и становятся более раскованными.

**Цель:** перестать беспокоиться, задавая себе вопрос: «Почувствую ли я наслаждение и доставлю ли его партнеру?»

■ **Учитесь говорить «нет».** Откажитесь от ласк, поз, которые вам не нравятся. Соглашаясь из страха огорчить партнера, вы подавляете собственное желание и наносите вред своей самооценке.

**Цель:** научиться говорить «нет», чтобы полностью насладиться «да».





Доверять телу и своей способности давать и получать удовольствие.

■ ■ ■ холодностью, мои фантазии – извращением? За всеми этими тревожными мыслями стоит один вопрос: могу ли я довериться партнеру? Он беспокоит нас так сильно, потому что мы хорошо знаем: порой достаточно одного слова или взгляда другого человека, чтобы почувствовать себя непонятым и недооцененным.

«Хорошим партнером можно назвать того, кто не заставляет нас рисковать», – говорит Инна Хамитова. – Он отдается своему желанию и желанию своего партнера или партнерши. У него нет продуманного плана – он оставляет достаточно пространства для общего творчества. И с таким человеком ничто не кажется смешным, неуместным или однообразным». «Тот, кто относится к своему партнеру внимательно, – добавляет Борис Егоров, – способен помочь другому стать сексуально уверенным».

Люди, с которыми мы вступаем в интимную близость, ведут себя

по-разному и по-разному влияют на нас, но сам факт того, что у нас есть партнер, может усилить нашу уверенность в себе. «Робкий человек начинает лучше относиться к себе, когда у него появляется партнер, – рассказывает семейный терапевт Александр Черников. – Он больше ценит и уважает себя, а вслед за этим приходит уверенность».

«Очень важен и опыт, – говорит Елена Егорова. – Человек находится в поиске, меняет партнеров, изучает особенности сексуального поведения разных людей, совершенствуется... И постепенно приобретает уверенность в сексе». Однако Инна Хамитова предупреждает: «Сексуальный опыт как таковой (чередa меняющихся партнеров) может привести к ощущению: «Все они одинаковы!» Для сексуальной уверенности важно не количество, а опыт отношений, умение принимать другого человека и себя».

Именно таким образом постепенно тают запреты, а воображение

и любопытство одерживают верх над боязливостью и рутинной. 37-летняя Ксения считала себя «слишком благоразумной в сексе» до тех пор, пока не встретила 30-летнего Максима: «С ним я ощутила под ногами твердую почву. Он был одновременно очень внимателен ко мне и очень изобретателен. Именно тогда я себя почувствовала действительно женщиной и действительно сексуальной. Эти отношения меня изменили».

### Просвещать свое тело

Наше тело напоминает все, что с нами происходит, – хорошее и плохое. «Память тела действительно существует, – констатирует Елена Егорова. – Чем больше приятных ощущений запоминает наше тело, тем выше наша сек-

### ЧЕМ БОЛЬШЕ ПРИЯТНЫХ МОМЕНТОВ ЗАПОМИНАЕТ НАШЕ ТЕЛО, ТЕМ ВЫШЕ НАША УВЕРЕННОСТЬ.

суальная уверенность: набирая информацию, тело самостоятельно начинает распознавать, что ему подходит, что для него хорошо и органично».

Доверять своему телу, желанию, воображению – это и значит учиться сексуальной уверенности. День за днем. И ночь за ночью.

ЖАННА СЕРГЕЕВА



# «Я постоянно всем противоречу»

Они никогда не соглашаются с другими людьми, даже если думают так же. Почему в некоторых из нас так силен дух противоречия?

**«Я предложила ей учиться играть на фортепиано – она выбрала класс гитары, я ее записала на гимнастику – она заявила, что предпочитает волейбол...»** Анна, мать тринадцатилетней Юли, описывает ситуацию, знакомую многим родителям подростков: «Моя дочь делает все, чтобы только мне противоречить!»

Возражение по любому поводу естественно для подростков. Оно помогает им освободиться от власти взрослых (противопоставляя себя им, они ощущают свою независимость), но иногда склонность к этому становится устойчивой чертой характера, затрудняя взаимоотношения с другими людьми. «Если родители воспитывали ребенка жестко, не давали ему возможности выражать свои потребности, говорить о своих чувствах, то, став взрослым, он может испытывать постоянное желание противоречить даже совсем незнакомым людям», – поясняет нарративный психолог Екатерина Дайчик.

Он заводится с пол-оборота: повышает голос, не слушает собесед-

ника, не может остановиться... «Тот, кто склонен к противоречиям, как правило, возражает не по сути разговора, – говорит гештальттерапевт Марина Чибисова, – ему принципиально важно настоять на своем». Но зачем они так упорствуют, даже если понимают, что собеседник прав?

## Ощутить свою значительность

Немало людей противоречат только потому, что, возражая, обесценивая слова собеседника, чувствуют себя более уверенно – умнее, успешнее, значительнее. Так проявляется и негласная конкуренция: если я могу противоречить тебе, значит, я тебя сильнее. Для такого человека согласиться – значит признать свою слабость. Иногда противоречивость проявляется в разговоре вовсе не с тем человеком, на которого мы злимся на самом деле.

## Страх раствориться в желаниях другого

«В супружеских отношениях склонность постоянно перечить

может быть своеобразной формой привлечения внимания к себе, – говорит Марина Чибисова. – Чаще всего так ведут себя те, кому трудно говорить о своих чувствах и повышать свою самооценку другими способами».

Также одному из партнеров может казаться, что он слишком часто идет на поводу у желаний другого. «Он ощущает потерю собственных границ и начинает возражать, чтобы вновь почувствовать себя независимым», – поясняет Марина Чибисова.

## Запрет на выражение агрессии

Противоречивость – одна из форм проявления агрессии, обиды и раздражения: «Я на тебя злюсь, но не могу сказать об этом прямо». «Придираясь по мелочам, такой партнер обходит стороной то, что его действительно волнует, – говорит Екатерина Дайчик. – Например, жена, вместо того чтобы сказать мужу, что обижается на него, когда он приходит слишком поздно, отказывается от его предложения сходить куда-нибудь в выходные». Реагировать иначе можно, лишь осознав причину своего недовольства и научившись говорить о ней напрямую.

ЕЛЕНА ШАХНОВСКАЯ





Фатима,  
34 года, преподаватель

## «Так я выражала себя»

«Я всегда всем возражала. Хотя и чувствовала, что делаю это автоматически, как будто желание противоречить сильнее меня. Долгое время я считала — это из-за того, что я слишком чувствительна и не уверена в себе. Четыре года назад, когда умерла мама, я обратилась за поддержкой к психотерапевту. Работая с ним, я смогла определить истинную причину своего поведения: родившись в Москве, в ингушской семье, я разрывалась между давлением родителей, которые же-

дали видеть меня мусульманской женщиной, и своими амбициями девушки эмансипированной, активной. Когда я возражала другим, я выражала это противоречие и бессознательно пыталась освободиться от влияния семьи. Осознание этого вызвало у меня потребность выразить себя открыто и перестать постоянно всем противоречить. И это получилось. Теперь мой сильный характер служит для того, чтобы говорить то, что я действительно думаю...»

## Что делать?

### ■ Разделяйте эмоции и суждения

Вместо того чтобы заводить себя с пол-оборота, дайте себе время «прочувствовать» то, что было сказано: «Что эти слова пробуждают во мне?» Задача в том, чтобы определить, какое место эмоции занимают в ваших отношениях с людьми, и научиться проводить границу между эмоциональными порывами и логическими размышлениями (см. об этом с. 146). Попробуйте также выражать свои мысли в два приема. «То, что ты говоришь, меня сердит (смешит, озадачивает)». И лишь затем: «Вот что я думаю о...»

### ■ Найдите то, с чем вы согласны

Спросите себя: что случится, если я соглашусь? Чем для меня опасна такая ситуация? Постарайтесь найти в словах собеседника то, с чем вы могли бы согласиться. Приводите аргументы «за», а не «против» и развивайте тему дальше. Вместо привычного «Да, но...» говорите «Да, и...».

### ■ Начните разговор первым

Не дожидайтесь, когда будет повод отреагировать на высказывание других. Это не позволит вам противоречить, только чтобы продемонстрировать собственную точку зрения. Вы не сможете стать «оппозиционером», потому что именно вы предложите тему для разговора.

## Советы постороннему

Не подливайте масла в огонь — не ищите аргументов в защиту своей правоты. Наоборот, в словах собеседника, склонного противоречить, найдите то, с чем вы согласны, скажите ему об идеях, которые вы разделяете. Почувствовав себя в безопасности, легче сохранять взвешенные отношения. Если же дух противоречия силен настолько, что ваш собеседник противоречит самому себе, укажите на это — возможно, это поможет ему осознать свою проблему.



# «Что я рассказываю своей кукле»

Кому из родителей не хотелось бы узнать, о чем его ребенок шепчется со своей любимой игрушкой? «Это секрет», – говорят дети... Нам они согласились рассказать чуть больше.

Взрослые доверяют переживания друзьям, дневнику или... психологу. У детей в роли доверенного лица выступает любимая игрушка – та, что «умеет» их слушать. В отличие от вымышленных персонажей этот воображаемый слушатель существует на самом деле, так что ребенок может представлять на его месте реальных людей или приписывать ему собственные чувства», – объясняет детский психолог Татьяна Бедник. У самых маленьких он часто играет роль утешителя и восполняет отсутствие близости матери. Его функция близка к функции пустышки – это тоже переходный объект, позволяющий ребенку постепенно отделиться от матери. Для детей

постарше игрушка становится другом и позволяет «заново проиграть, проанализировать дружеские отношения, которые складываются в детском саду или во дворе». Иногда кукла выступает как младший товарищ или младенец: «Так ребенок переходит от пассивной роли «я подчиняюсь, я слушаю, я учусь» – к активной, то есть к роли взрослого». А интерпретировать поведение взрослых – прекрасный способ лучше их понять. «Говоря с таким приятелем, ребенок обращается к продолжению самого себя», – утверждает Татьяна Бедник. – Это идеальный слушатель: он реагирует лишь так, как хочется ребенку, как тот решил за него. Это позволяет полностью контролировать

диалог и в то же время утолить потребность поделиться своими чувствами, не молчать о том, что беспокоит. Такой диалог вырабатывает и умение строить близкие отношения».

Проблема может возникнуть, лишь когда эти разговоры по душам полностью замещают диалог с родителями. Нужно выяснить: почему он перестал приходить к маме или папе со своими переживаниями? Нередко так ребенок выражает свою агрессию: «Я лишая тебя возможности общения со мной, которое помогло бы нам сблизиться». Иногда это может быть способом установления дистанции, которой ему не хватает в отношениях с родителями. «Так бывает, когда они слишком вмешиваются в жизнь ребенка или склонны быть с ним чересчур откровенными», – считает Татьяна Бедник. В этом случае они просто принимают ребенка за куклу из собственного детства, которая могла все выслушать и все понять...

ЭЛЕОНОРА КАЧАНОВА





Лена, 7 лет

### «Она все про меня знает»

«Я говорю ей «Доброе утро», зову покататься на качелях, учу ее говорить, кушать аккуратно... Как будто она моя дочка. Когда мне грустно, я ее обнимаю, и мне становится легче. О неприятностях я рассказываю папе или маме. А своей кукле я рассказываю все вещи, которые со мной происходят. После школы я рассказываю ей, что там было, а еще я говорю ей, что буду делать в выходные. Так что она все про меня знает. Но и другие тоже про меня все знают! А свои секреты я никому не рассказываю... кажется».

Паша, 3,5 года

### «Она никогда не сердится!»

«Моя черепашка Феня катается на велосипеде. Я нажимаю ей на голову, и она крутит педали. А иногда, когда она едет быстро, игрушки у нее в корзинке все смешно прыгают! Феня – как мама. Она всегда улыбается, не сердится и всегда хочет со мной играть. Я ей говорю: «Хочешь поиграть со мной?» — а она отвечает: «Конечно, хочу!» А когда я прихожу из садика, она говорит мне: «Ты можешь поиграть со мной?» или «Я тоже хочу поиграть с мячиком!» Ну вот, тогда я кладу мячик в ее корзинку, и мы играем вместе. Нам очень весело!» ■■■





### Арсений, 7 лет

#### «Он мог бы быть моим братом»

«Я разговариваю с Дамбо, потому что он уже старый: ему семь лет и мне тоже. Он мог бы быть моим братом-близнецом. Часто я сплю вместе с ним, а утром спрашиваю его, как ему спалось. А когда я возвращаюсь из школы, я могу ему рассказать, как прошел день. Вот в пятницу я потерял в школе часы, и тогда я ему сказал, что очень хочу их найти.

Но пока я их так и не нашел. А еще я рассказываю ему свои секреты, но редко, потому что я должен все рассказывать своим родителям. Иногда я разговариваю в комнате сам с собой, просто так. Но с Дамбо лучше разговаривать, потому что его можно обнять. Мне это очень нравится...»



### Марфа, 6 лет

#### «Иногда мы ничего особенного не делаем»

«Эту куклу бабушка купила мне в Америке. Это моя любимая кукла, потому что мне очень нравятся ее шляпка, ее косички и платье, которое совсем как настоящее. А еще у нее очень красивое имя, ее зовут Кристина. Я все время с ней играю: сажаю на стул, разговариваю с ней. Я говорю ей, что нужно хорошо сидеть, быть умницей. Часто я рассказываю ей про своих подруг или про то, что старшие сестры говорят маленьким девочкам. А иногда мы просто вместе сидим и ничего особенного не делаем. Для меня это как маленькая девочка, с которой я могу играть».





Арина, 9 лет

### «Мне кажется, она меня слушает»

«Когда я только увидела ее в коробке, я сразу поняла, что она будет моей самой любимой. Я не знаю, сколько ей лет, но только знаю, что по возрасту она мама, но постарше моей. Когда младшей сестры нет поблизости, я беру Барби на руки и рассказываю ей свои секреты. Я могу двигать ее ручками, и тогда мне кажется, что она меня слушает и отвечает. А однажды я плакала, потому что мне было одиноко, я взяла ее на руки и рассказала ей все — что мне одиноко и грустно и все такое... А потом я поднесла ее поближе к лицу и положила ее ручку себе на щеку. Это было как будто моя мама меня погладила. Мне было приятно».



Катя, 9 лет

### «Он меня утешает и ободряет»

«По-моему, куклы нужны для того, чтобы играть в них. Если я хочу про что-то поговорить, я рассказываю все своему мишке. Мне кажется, он более надежный друг: он почти всегда со мной. Когда я плачу, я иногда говорю ему, из-за чего расстроилась: «Я поругалась с бабушкой» или «Завтра мне надо сделать что-то такое, а мне не хочется». Я часто разговариваю с ним, когда мне плохо, потому что он меня утешает и ободряет. Может быть, я когда-нибудь смогу рассказывать сестре то, что сейчас рассказываю ему. Но пока еще рано. Сейчас, когда я прячусь под одеяло, чтобы поговорить с мишкой, это значит, что я хочу рассказать что-то очень личное, а сестре я рассказываю то, что она может рассказать другим, если захочет».







## Вера, 6 лет

### «Я рассказываю ей сказки»

«Я своей Ляле говорю, чтобы она не очень шалила, чтобы она была умницей, когда меня нет, чтобы она не дралась с другими куклами. А еще я говорю ей, что, когда у нас гости, надо ложиться спать рано. Я не рассказываю ей про себя, это я рассказываю моей старшей сестре, ей 11 лет. Я немножко стесняюсь, чтобы про все рассказывать родителям. Куклы не могут слушать секреты, потому что они неживые. Но я рассказываю ей разные истории из книжек, потому что мне мама читает и я тоже уже люблю читать. Например, знаете про Белоснежку и семь гномов? Эту сказку моя кукла часто слушает. На самом деле я для нее как будто мама».

## Гоша, 4,5 года

### «С ней я чувствую себя храбрым»

«Муся у меня немножко трусишка — она ведь девочка-собака, а девочки часто бывают трусишками. Я ее всему учу: показываю, как надо плавать, как залезть на лесенку, как прыгать с дивана... А еще я всегда ей говорю, что если ее кто-то захочет обидеть — волк, например, или пираты, — то я ее обязательно спасу. Мне кажется, она меня любит потому, что я такой храбрый и все умею. Когда мы ложимся спать, она меня очень крепко обнимает передними лапами, а я слежу, чтобы у нее хвостик не высунулся из-под одеяла и не замерз. Иногда мы играем, как будто она понорошку лошадка, и я катаю на ней своих рыцарей. Или она, например, гиена и на меня нападает. Но больше всего мне нравится ее от всех защищать и с ней обниматься, потому что по правде она такая мягкая и добрая».





## «Я – человек действия»



### «Учусь у родителей до сих пор»

«Мой папа ставил спектакли на радио, мама преподавала в музыкальной школе. Дома постоянно были разговоры о книгах, об искусстве, в первую очередь – о театре. Так что для меня не было вопроса, чем в жизни заниматься, – я знал, что моя профессия будет связана с театром. В детстве мы с братом не слышали никаких нападений. Если папа хотел наказать, шлепал ремнем... по дивану. Каким-то принципиальным вещам мы учились на примере родителей: перфекционизму, чувству собственного достоинства, уважению к людям независимо от их статуса. Я и сейчас учусь у отца, который по-прежнему остается удивительно позитивным, оптимистичным, стойким человеком».

Он обладает редким чутьем на талант. Сколько будущих звезд театра и кино Вадим Верник открыл в своей программе «Кто там...», и не сосчитать. При этом сам он почти не появляется в кадре, деликатно уступая «сцену» своим героям. Листая альбом с личными фотографиями, Вадим комментирует самое важное.

### «Я благодарен судьбе за то, что живу»

«Роды у нашей мамы протекали сложно. То есть Игорь появился на свет быстро, а со мной возникли сложности. И наша бабушка, гинеколог, специально приехавшая из Новосибирска, сказала врачам сакраментальную фразу: «Вы нам хоть одного спасите!» Эту историю дома рассказывали со смехом. Но я, впервые услышав ее подростком, был поражен до глубины души. Ведь если бы врачи после такой фразы проявили халатность – мол, один жив, и ладно! – меня бы просто не было на свете! Как ни странно, эта мысль помогает мне жить. Без шуток – я благодарен судьбе за то, что я есть!»



ФОТО: ИЗ ДОМАШНЕГО АРХИВА





## Кто я?

«Я по натуре интуитивный психолог, при знакомстве «сканирую» человека и сразу понимаю, могу существовать с ним на одной волне или нет. При этом стараюсь быть позитивным (для меня это одна из ключевых ценностей), гибким по отношению к людям. Минималист до мозга костей, в одежде, в интерьере не люблю ничего лишнего. Экстраверт. У меня очень большой круг общения. Впрочем, я человек самодостаточный, мне с собой не скучно, у меня не бывает бессмысленной тоски, уныния — из-за погоды, например. Я не склонен к абстрактной рефлексии. Для меня очень важна реализация в деле, и пока это получается. Говорят: кто рано встает, тому Бог подает. Я встаю поздно, поэтому мне никто ничего не подает, я все делаю сам».

**ВАДИМУ ВЕРНИКУ 44 ГОДА.**

**По образованию театровед.**

Был автором и ведущим программ «Мотор!» (4-й канал), «Полнолуние» (РТР), «Субботний вечер со звездой» (РТР), корреспондентом программы «Намедни» (НТВ). С 1998 года делает авторскую программу «Кто там...» на телеканале «Культура» (выходит по пятницам, в 23.55).

## «Всегда чувствую плечо брата»

«Меня часто спрашивают: каково это — быть двойняшками? А я и не представляю, как бывает иначе. У нас с Игорем разница 15 минут, но она очень ощущается. Он старший, я младший. Я его плечо все время чувствую. Мы очень разные по характеру. Он гораздо более реактивный. Я буду долго созреть, чтобы принять решение, а для него это вопрос уже давно решенный. Я многому у него учусь, например легче смотреть на какие-то вещи. Надеюсь, и он что-то от меня берет. У нас не бывает ссор, ну разве что на пять минут. Во многом наши взгляды не совпадают. Но на каком-то бессознательном уровне мы очень, очень близки. И то, что мы даже живем в одном подъезде, не случайно».





### «Коллекция чашек – это конспект моей жизни»

«Я очень люблю путешествовать, и мне не нужны усилия, чтобы собраться и куда-то поехать. Из каждого города привожу чашку с его названием. Их у меня уже несколько десятков. Одна такая чашка – это китч, а коллекция – совсем другое дело. Я не сижу и не рассматриваю их, просто взгляд падает на какую-нибудь чашку – и возникает цепь ассоциаций, воспоминаний, когда, где, при каких обстоятельствах она была куплена. Это своего рода конспект моей жизни».



### «Будда меня заворожил»

«В прошлом году в Японии я съездил в древний город Камакура, где меня поразила гигантская статуя Будды. Идут века, сменяются эпохи, а он все сидит вот так в позе лотоса как воплощение вечной мудрости... Я, наверное, час простоял, вглядываясь в него, и такими мелкими казались наши переживания на фоне этого стоического покоя. С тех пор Будда часто встает у меня перед глазами, как бы призывая соизмерять свою жизнь с чем-то высшим».



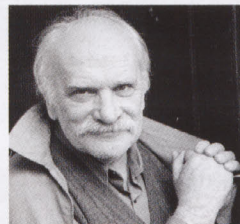
### «Я взглянул на людей иначе»

«В 96-м году я снимал фильм про Майю Плисецкую. По всему, что я о ней слышал, она представлялась мне зловещим и роковым персонажем, эдаким Черным лебедем, и на этом я решил строить свою концепцию. Но знакомство с Майей Михайловной разрушило придуманный мной образ. Я увидел безумно обаятельного, доброго, открытого человека. Встреча с этой потрясающей женщиной оставила глубокое впечатление. Я все-таки задумался о том, что нельзя подходить к людям с заранее заданным шаблоном, надо воспринимать человека объемно».



### «Перед Петром Фоменко преклоняюсь»

«Не могу сказать, что хорошо знаком с Петром Наумовичем, но для меня он высший авторитет в искусстве, пример несуетного, глубинного существования в профессии. В советские времена о Фоменко не говорили, он просто тихо делал свое дело, не растрчиваясь на конъюнктуру, не расплескивая себя, поэтому, наверное, сохранил силы, творческую энергию и до сих пор может создавать замечательные, выдающиеся постановки. Когда возникает ощущение духовного голода, я иду в «Мастерскую Петра Фоменко». «Одна абсолютно счастливая деревня», «Война и мир. Начало романа» – мои любимейшие спектакли. Мне почти все в них кажется совершенным».



### «Все зависит от моей инициативы»

«На телевидении первое время мне везло: предлагали очень интересные проекты. А спустя четыре года все рухнуло. Моя программа закрылась, и я оказался не у дел. Месяц лежал дома на диване, повернувшись к стенке лицом. А потом вдруг возникло отчетливое понимание, что настало время брать судьбу в свои руки. Если раньше я плыл по течению, то теперь все будет зависеть от моей воли, инициативы. Это был поворотный момент: у меня, по существу, изменилась жизненная позиция. И очень скоро мне удалось запустить новую программу «Кто там...». Делаю ее уже почти десять лет».



# Почему мы не любим себя **на фото**

«Улыбнитесь!» – и нас в ту же секунду сковывает напряжение. А увидев снимок, мы зачастую разочарованы: мы себе не нравимся, себя не узнаем, хотя другие находят фотографию удачной. **Пришла пора разобраться, почему так происходит.**





**Т**рудно представить современную жизнь без фотографий. Путешествия, праздники, долгожданные встречи и важные события проходят под вспышки фотокамер, под их объективы взрослые люди. Технологии съемки совершенствуются: теперь, например, не надо думать об экспозиции. Появились фотосредства против красных глаз и дрожжа-

щих рук. А главное – результат можно сразу увидеть на маленьком экране и, если не понравится, стереть. Но все это не помогает нам получать удовольствие от нашего изображения. Более того, заранее зная, что снимки разочаруют, многие вообще под разными предлогами отказываются фотографироваться.

«Нам нравятся лишь семь-девять наших фотографий за всю

жизнь, причем две-три из них – детские», – рассказывает психолог Вероника Нуркова, автор уникального исследования феномена фотографии (см. «Об этом»). – На большинстве же снимков мы кажемся себе некрасивыми, неестественными, не такими, как на самом деле». Отчего мы испытываем дискомфорт во время съемки и позже, даже если окружающие нас заверяют, что на фото мы вышли отлично?

### Первобытный страх

«Как же я не люблю все это – принимать позу, улыбаться, – признается 33-летняя Лариса. – Мне не нравится суета вокруг съемки». 42-летний Дмитрий тоже не любитель фотографироваться: «Я не могу держать на лице эмоцию дольше тридцати секунд – мне кажется, что перед фотокамерой я словно голый». Даже звездные актеры нередко боятся фотообъектива. «Многим трудно быть органичными перед фотокамерой, – вздыхает фотограф и дизайнер Сергей Ветров. – Они непроизвольно каменеют, сжимают губы и фотоаппарата иногда боятся так же, как бормашины». Повышенная нервозность, скованность, которую не удается преодолеть, капризы и противоречивые требования... Спустя 150 лет после появления фотографии, несмотря на ее ■■■



Скрывая лицо от фотографа (вуайериста), мы защищаем свою целомудренность.



III популярность и доступность, профессионалы по-прежнему имеют дело с этим синдромом, когда перед объективом неприужденность внезапно сменяется напряжением. Даже если камера находится в руках любителя, стоит ему сделать пару невинных замечаний вроде «Отойди на шаг назад, голову чуть левее, улыбнись повеселее!», как «модели» убегают прочь... А есть и настоящие упрямцы! 46-летний Александр говорит, что у него есть только две фотографии сестры: «Оказавшись в кадре, она закрывает лицо или отворачивается».

Одно из объяснений неприятия отношения к съемке – безотчетный, первобытный страх. Антрополог и философ Люсьен Леви-Брюль (Lucien Levy-Bruhl) описал ужас дикарей перед процедурой фотографирования: они были убеждены, что фотоизображение отбирает у них часть жизненной силы\*. «До сих пор у многих из нас сохраняется мистический взгляд на фото как

что, воздействуя на снимок, можно воздействовать и на человека, который на нем изображен».

### Эротика и агрессия

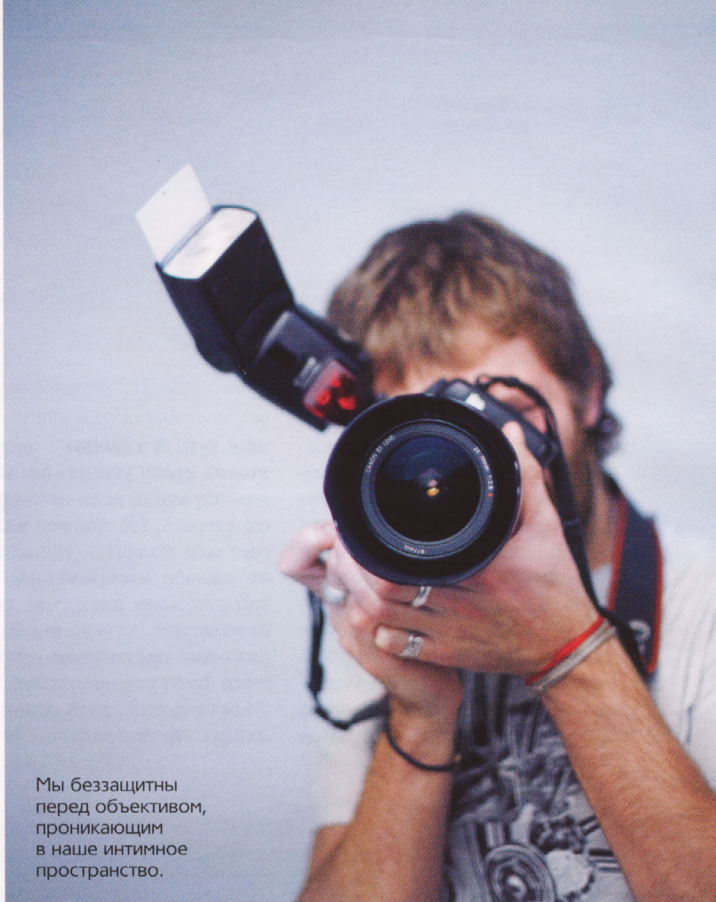
«Процесс фотографирования бессознательно ассоциируется с чем-то агрессивным», – говорит психоаналитик Михаил Ромаш-

еся психотерапевт, директор Парижской школы гештальта Гонзаг Маскелье (Gonzague Masquelier). – У некоторых из нас есть бессознательное представление о фотографе как о человеке, который тайно подсматривает за эротическими сценами». Психотерапевт напоминает о коннотациях глагола «снять» и о сходстве между выдвигающимся объективом и фаллосом. «Сфотографировать означает в какой-то степени овладеть человеком, проникнуть в его интимный мир», – продолжает Михаил Ромашкевич. – Гримасничая перед объективом или закрывая лицо руками, мы защищаем свое целомудрие». Возможно, поэтому во многих странах действует правило: прежде чем кого-то фотографировать, спроси разрешения.

## БЫТЬ ЕСТЕСТВЕННЫМ, НЕ ЗАКРЫВАТЬСЯ, НЕ ПОДАВЛЯТЬ СВОИ ЧУВСТВА... СЛОВНО МЫ НАХОДИМСЯ НА КУШЕТКЕ ПСИХОАНАЛИТИКА.

на часть нашей личности, – объясняет Вероника Нуркова. – Пресса пестрит предложениями магического воздействия через фотографию: приворот, снятие порчи, лечение от алкоголизма – все это построено на вере в то,

кевич. Действительно, нас внимательно рассматривают, а потом щелчок, похожий на выстрел, – неприятное чувство! «В этом есть и элемент сексуальной агрессии, которая может пробуждать сексуальные фантазии, – соглаша-



Мы беззащитны перед объективом, проникающим в наше интимное пространство.



## Держаться органично?

Где вы лучше получаете – на постановочных или на спонтанных снимках? «Я не люблю фотографироваться врасплох: рот перекошен, волосы лежат не так, – заявляет 40-летняя Инна. – Мне нравится постановочная фотография, ведь на репортажных кадрах хорошо выглядят только безупречно красивые люди». «Я удачно получаюсь, когда не позирую, – утверждает Дмитрий. – А еще лучше, если фотографирует кто-то незнакомый. Я его не знаю и потому под него не подстраиваюсь. С друзьями же мешают определенные модели поведения». Но это скорее исключение – обычно для съемки мы легче отдаемся в руки близких. 35-летняя Лера вообще доверяет фотоаппарат только своему возлюбленному: «Он хорошо знает мое лицо, умеет поймать подходящий момент и выбрать позу, в которой я смотрюсь красиво. Кроме того, он так много меня снимает, что я всегда могу выбрать снимок, на котором нравилось себе».

На какие только ухищрения не идут фотографы, чтобы помочь нам выглядеть естественно: рассказывают анекдоты, снимают в движении, прикидываются, что не фотографируют, или, наоборот, щелкают камерой впустую, без пленки, давая нам время привыкнуть. В конце концов, именно от обаяния фотографа и его умения создать атмосферу доверия зависит успешность фотосессии. «Я стараюсь поймать

момент, когда человек забывает о себе, – говорит фотограф Изабель Леви. – Очень важно, чтобы он перестал контролировать то, как выглядит». То же происходит, когда мы попадаем на прием к психоаналитику: мы не должны закрываться и подавлять свои чувства. Но, так же как и во время фотосъемки, в кабинете у психоаналитика нам трудно полностью перестать себя контролировать. И на то есть причины!

## Портрет невидимого

Когда мы расслаблены, ведем себя естественно, фотография может «высветить» какие-то стороны нашей личности, отразить бессознательные чувства. А разве не этого мы боимся? «Мы прикладываем немало усилий, чтобы не видеть в себе того, что нам не нравится, чего мы не хотим в себе принимать, – поясняет Михаил Ромашкевич. – И благодаря механизмам психологической защиты мы действительно ■■

## Позируя для потомства

Валерию 57 лет, и он до сих пор живет один. Зато бережно хранит фото, которые были сняты в разные годы словно для иллюстрации его биографии. Анне 65 лет – недавно она разложила старые снимки в два альбома, чтобы внукам было легче рассматривать, как выглядела их бабушка, когда ей было 20 лет, и как люди одевались в то время. Французский психоаналитик Серж Тиссерон (Serge Tisseron) считает, что таким образом мы стремимся обрести бессмертие (и иногда лелеем этот фантазм годами), но неизменно попадаем в ловушку. «В 60-е годы у большинства людей не было фото 20–30-х и они не знали, что диапозитивы и снимки со временем портятся. Но мы и до сих пор не знаем, надежнее ли в этом плане современные CD-диски. И даже если мы сохраним свои



фото (оцифруем, архивируем в компьютере), будут ли ими дорожить наши потомки? И будем ли мы смотреть их сами? И насколько объективной будет наша выборка: каждый из нас наверняка видел снимок чьей-нибудь сварливой бабушки, которая мило улыбается из рамки бережно хранимого семейного портрета?

ЭЛЕОНОРА КАЧАНОВА



■ ■ ■ перестаем осознавать ту часть себя, которая для нас неприемлема. А фото – взгляд со стороны – ее проявляет». И мы вынуждены что-то с этим делать. «Современная фотография – социокультурное средство, которое формирует и делает осознанным наше представление о себе, – полагает Вероника Нуркова. – Но это процесс дискомфортный, ведь, увидев себя на фото, мы нередко вынуждены в чем-то себя менять. Так что не нравиться себе на фото в каком-то смысле естественно для человека». Так происходит и потому, что на фотографиях мы предстаем в непривычном для наших глаз ра-

**«МЫ НЕ ОСОЗНАЕМ ТУ ЧАСТЬ СЕБЯ, КОТОРАЯ (ПОЧЕМУ-ЛИБО) НАС НЕ УСТРАИВАЕТ. А ФОТО — ВЗГЛЯД СО СТОРОНЫ — ЕЕ ПРОЯВЛЯЕТ».**

курсе: мы видим свою спину, профиль или взгляд, смотрящий не в объектив, в то время как в зеркале мы видим себя только в фас. Кроме того, в отличие от видеосъемки фотоаппарат фиксирует выражение нашего лица и позу в отдельно взятый момент в определенной обстановке. «С эпохи Возрождения, когда в обиходе появились зеркала, мы привыкли отождествлять нашу личность с внешним

обликом, – говорит Сергей Ветров. – Нам кажется, что мы такие, какими мы себя видим. Когда мы с изумлением вглядываемся в фотографию совершенно чужого человека (у него родинка не с той стороны и левый глаз больше), то это опшломляет». Американские психологи Теодор Мита, Маршал Дермер и Джеффри Найт (Theodore Mita, Marshall Dermer, Jeffrey Knight) провели любопытный эксперимент. Они сфотографировали студенток университета и попросили их выбрать лучший снимок из двух – обычного фото и его зеркального отображения. Все девушки выбрали второй, привычный их глазу вариант. Когда же обе фотографии показывали близким друзьям, те называли лучшим «настоящий», привычный для них снимок\*\*. Так что неважно, позируем ли мы или не замечаем камеры, целкаст нас друг или незнакомец, – снимок почти никогда не соответствует нашему представлению о себе.

**Мы ощущаем себя иными**  
«Вера в то, что в кадре отпечатывается что-то скрытое от других (и от нас самих), проявляется наша душа, порождена суевериями, которые родились одновременно с изобретением фотографии, – рассказывает Вероника

### Формальные «три на четыре»

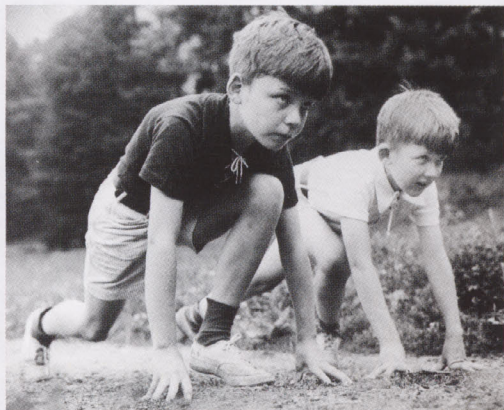
**Самые неудачные фотографии – на наших документах, с этим согласится каждый. Почему же на формальных снимках – будь то на пропуск или на паспорт – мы такие... страшные?**

«Официальная фотография начиналась как тюремная, – объясняет психолог Вероника Нуркова. – Определенный ракурс, открытые глаза и уши – эти требования к изображениям преступников были сформулированы в Европе в конце 60-х годов XIX века. Преступники, по свидетельствам современ-

ников, часто кривлялись, не желая фотографироваться в том виде, который позволил бы их найти и опознать. Следы такого отношения сохранились до сих пор, и мы во время съемки сжимаемся, строим гримасы, словно хотим обмануть того, кто на нас смотрит. В результате на формальной фотографии мы всегда

напряжены, испуганы, недовольны и в самом деле не похожи на себя». Чтобы выглядеть на документах более открыто, попробуйте улыбнуться внутренне и представить себе по ту сторону объектива... очень приятного для вас человека. И выражение глаз изменится – вы приблизитесь к себе. М. Ф.





## Детство героя

**Снимки, которые не нравились в детстве или юности, позже мы с удовольствием разглядываем, показываем друзьям. Почему?**

«Наши прежние фото с годами становятся нам дороги, потому что меняются их значение и восприятие, — говорит Вероника Нуркова. — На них мы видим время, что ушло безвозвратно. Фотография дает нам иллюзорную возможность дважды войти в одну реку и вновь испытать те же эмоции». Кроме того, старые фото позволяют увидеть нашу «будущую» судьбу. В позе, жесте, выражении лица уже есть все то, что потом создаст рисунок нашей жизненной истории (о чем мы тогда, конечно, не подозре-

вали). Как в рассказе Набокова «Облако, озеро, башня», герой которого, глядя на кучку детей, ожидающих поезда, из всех сил старался высмотреть хоть одну замечательную судьбу и досматривался до того, что вся компания деревенских школьников являлась ему как на старом снимке, воспроизведенном теперь с белым крестиком над лицом крайнего мальчика, — детство героя\*.

ЕЛЕНА РАТНЕР

\* В. Набоков «Другие берега». АСТ, 2004.

Нуркова. — С этого же момента перед человеком встал вопрос: какой я на самом деле? Благодаря фотографии мы постепенно приучаемся не только ощущать себя изнутри, но и видеть со стороны. Когда же этот внешний взгляд не интегрируется, у нас возникает конфликт с фотографией: мы кажемся себе непохожими и не нравимся себе». «Если вы никогда не нравитесь себе на фото, стоит задуматься над тем, как вы вообще себя оцениваете, — говорит Михаил Ромашкевич. — На самом деле мы склонны проецировать свои

переживания, сомнения, неуверенность на свое изображение — это помогает нам снизить тревогу. Так, комментарии «я располнел» или «я постарела» могут скрывать страх перед отношениями или боязнь одиночества. Иногда какая-то деталь может пробудить воспоминания, которые мы пытаемся вытеснить: мы, например, можем заметить, что наши глаза похожи на глаза отца, когда тот был пьян...» Сравнивая себя со своими родственниками, 38-летняя Татьяна с сожалением говорит, что она

выглядит хуже, чем мать в ее возрасте. «Она всегда казалась мне красавицей, похожей на Грейс Келли, а я получаюсь невзрачной — «никакой!» Психоналитики считают, что образ матери оказывает на нас огромное влияние: именно с ним мы в младенчестве ассоциировали себя, пока не увидели себя в зеркале и не узнали, как выглядим на самом деле.

Какими бы ни были наш характер или уровень самооценки, мы никогда не видим себя такими, какими ощущаем... «Полтобить свою фотографию — значит улучшить отношение к себе, — резюмирует Вероника Нуркова. — И попробовать принять себя разного». «Улыбка и ощущение счастья — вот что помогает нам «получиться» на снимке, — дополняет фотограф Кирилл Самурский. — Улыбка, обращенная прежде всего к самому себе».

МАРИЯ ФИЛИППЕНКО

\* Л. Леви-Брюль «Сверхъестественное в первобытном мышлении». Педагогика-Пресс, 1994.

\*\* Д. Майерс «Социальная психология». Питер, 2004.

## ОБ ЭТОМ

**Вероника Нуркова**

«Зеркало с памятью. Феномен фотографии» РГГУ, 2006.

**Виктор Мазин**

«Стадия зеркала Жака Лакана» Алетейя, 2005.

**Владимир Никитин**

«Рассказы о фотографах и фотографиях» Лениздат, 1991.





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

## С душой к живому

**Старое кладбище в маленьком городке Роаноук в штате Вирджиния оказалось в зоне наводнений.** Там было около 100 могил, 40 из них – с надгробными плитами. Организация, которую я назову ниже, решила оповестить владельцев могил о предстоящем переносе кладбища и перезахоронении останков.

Работа была не из легких. В некоторых случаях не сохранилось документов. Тем не менее, потратив примерно семь тысяч долларов, организация сумела оповестить примерно половину владельцев. Большинство оповещенных было благодарно за информацию.

«Я знаю, что мой отец часто приходил здесь посидеть, – сказал один из родственников. – Теперь, когда отец умер, я буду приходить на новое место». Тут настало время назвать организацию: общество защиты животных. На этом кладбище, соответственно, похоронены домашние животные.

Я могу себе представить, что у кого-то в России эта история может встретить непонимание и даже возмущение: «Что? Собак хоронить на кладбище и ставить им памятники – святотатство, пародия на обряд. Душа животных умирает

вместе с телом, поэтому закопать правильно, а ставить надгробные плиты – нет. Лучше отдали бы эти семь тысяч долларов нашим пенсионерам, если не хотят отдавать своим бездомным».

Реакция понятная, но мне хочется вступить за американских защит-

**БЕЗРАЗЛИЧИЕ  
К ЖИВОТНЫМ  
МОЖЕТ ГОВОРИТЬ  
О ДРУГОМ – НАШЕЙ  
ЖИЗНИ ВООБЩЕ.**

ников животных. Когда говорят о бездуховности Запада и духовности России, я отвечаю: бездуховность Запада – это миф, если сравнить, как относятся к детям, собакам и инвалидам в духовной России и на бездуховном Западе.

Первый шок приезжающего из России в Америку – полное отсутствие бродячих собак, плачущих детей и огромное количество активно живущих инвалидов. Американские кошки, собаки, олени и белки часто доверчиво подходят к людям, потому что они знают, что никто не ударит их и не привяжет кон-

сервную банку к хвосту. В России они, как правило, убегают. Американские дети плачут редко. Типичная картина в России – родители тащат упирающегося и ревущего ребенка. Что же касается инвалидов, то ни одно здание в Америке не будет построено, ни одно муниципальное транспортное средство не выедет на дорогу, если не будет обеспечен доступ для инвалидов: автобусы будут снабжены лифтами для инвалидных кресел, все важные надписи в общественных зданиях будут продублированы азбукой Брайля, нередко – звуковыми сигналами и т. п.

Так что прежде, чем недоумевать или иронизировать над сентиментальными владельцами кошек и собак, ставящими памятники своим любимцам, каждый может задуматься о себе: не сочетается ли в нас безразличие к животным с таким же отношением к жизни вообще?

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

**КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ**

**Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.**





Владимир Зинченко – доктор психологических наук, профессор Государственного университета – Высшая школа экономики.

## Алексей Ухтомский, слушатель жизни духа

Ученый и монах, физиолог и богослов, он изучал механизмы душевной жизни человека. Наука, культура, жизнь, совесть в его трудах неразделимы. При полном отсутствии морализирования.

### ЕГО ДАТЫ

**13 (25) июня 1875:**

родился в семье князя Алексея Ухтомского в его имении (село Веслома Рыбинского уезда Ярославской губернии).

**1882–1894:** учился в Нижегородском кадетском корпусе.

**1898:** окончил Московскую духовную академию в Сергиевом Посаде и защитил кандидатскую диссертацию по богословию. **1906:**

окончил естественное отделение физико-математического факультета Санкт-Петербургского университета. **1923:**

утвержден профессором Петроградского университета. **1932:**

избран членом-корреспондентом АН СССР. **1935:**

избран действительным членом АН СССР. **31 августа 1942:**

скончался, похоронен на Волковом кладбище Санкт-Петербурга.

**Алексей Ухтомский – яркая, почти неправдоподобная в истории отечественной науки личность.**

Русский князь, кандидат богословия, академик АН СССР, монах в миру. Один из плеяды великих русских физиологов конца XIX – середины XX столетия – Ивана Сеченова, Ивана Павлова, Владимира Бехтерева, – Алексей Ухтомский ближе других подошел к изучению механизмов душевной жизни человека. Подлинный муж науки, он посвятил жизнь познанию анатомии и физиологии человеческого духа. (Николай Гоголь назвал бы его «душевым анатомиком».) Он создал учение о доминанте\*, равнопрочное с позиций физиологии и психологии. Он считал, что именно доминанты, будучи одновременно и телесным, и духовным механизмом, подчиняют себе нашу душевную жизнь, направляют наше поведение и определяют логику мышления.

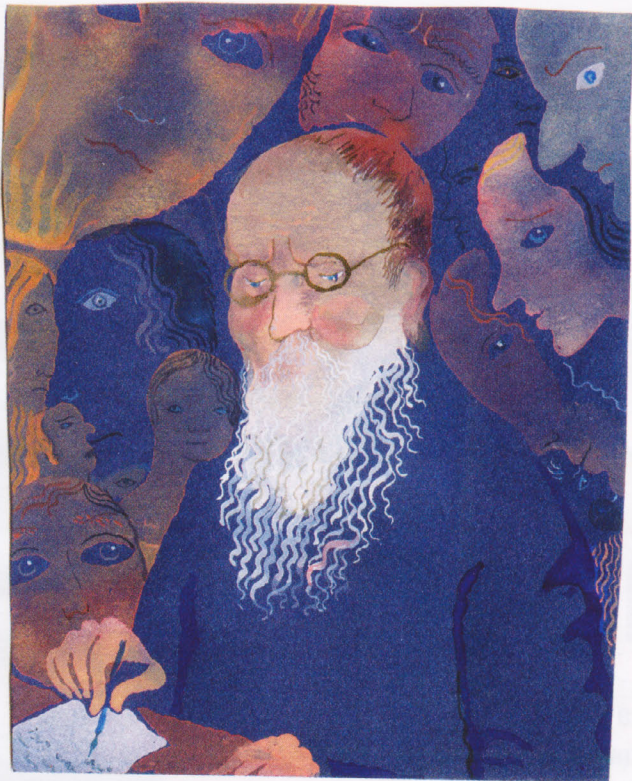
Это такая форма причинности, которая приближает нас к пониманию свободы воли, свободного и ответственного действия – поступка.

Главной доминантой самого Ухтомского было «постоянное прислушивание к тому, что делается в нашем духе, как он болеет, поднимается и растет». Он, конечно, понимал, что библейская последовательность творения «дух – жизнь – разум» не гарантия подобной иерархии в каждом человеке, но сам он никогда не терял ее из виду.

Трудно передать необыкновенный аромат, исходящий от его сочинений, дневников, писем. В них неразделимы наука, культура, жизнь, совесть при полном отсутствии морализирования. Поэтому-то к ним постоянно возвращаешься, «вглядываешься в строки как в морщины задумчивости» (Р. Рильке) и учишься проникать вглубь.

\* От лат. dominans – господствующий.





## ОБ ЭТОМ

Книги Алексея  
Ухтомского

«Интуиция совести»  
Петербургский  
писатель, 1996.

«Заслуженный  
собеседник»  
Рыбинское  
подворье, 1997.

«Доминанта души»  
Рыбинское  
подворье, 2000.

«ЛЮБЯТ НЕ «ДЛЯ»,  
НО «ОТ» СЧАСТЬЯ:  
ОТ ИЗБЫТКА СВОЕГО  
СЧАСТЬЯ НАЧИНАЕШЬ  
ЛЮБИТЬ ДРУГОГО».

## Ключи к пониманию

### Стать человеком

Лицо человеческое – новая грань вечных проблем философии и психологии, увиденная Ухтомским. «Настоящее счастье человечества... будет возможно только после того, как человек сможет в себе найти способность... понимать ближайшего встречного человека как конкретного, ничем не заменимого в природе самобытного существа. Одним словом, когда воспитается в каждом из нас доминанта на лицо другого... И с этого момента, как открывается лицо другого, сам человек заслуживает, чтобы о нем заговорили как о лице».

### Заслужить собеседника

Обыденное общение он называл «эмпирическим» и отличал его от подлинного общения – «собеседования». Внимание и участливость, которые мы ощущаем во время подлинного (живого, открытого) общения,

Ухтомский противопоставлял рассеянности и суете. «Сумей построить и заслужить себе собеседника, какого ты хотел бы! Такое недостижимо хитросплетениями и умствованиями».

### Требования к уму

Ухтомский предъявлял высокие требования не только к уму, но и к рефлексии по поводу результатов интеллектуальной работы. «Ум – высшее и единственное зрение истины, вещей и бытия. Но бывает, что он последним замечает то, что очевидно для самого примитивного наблюдения». Образцом мышления для него служило искусство, в котором он видел «продолжение научной работы, то есть исследование законов бытия в области человеческого духа».

### Интуиция совести

Алексея Ухтомского всегда волновала тайна совести. «Сердце, интуиция

и совесть – самое дальнзоркое, что есть в нас. Это уже не личный опыт, но опыт поколений, донесенный до нас. Совесть... предупреждает особыми волнениями и эмоциями высшего порядка о должных последствиях того, что делается перед нами». Однако Ухтомский не обольщался относительно совести – «она ведь может быть совершенно спокойной, удовлетворенной и ни о каких бедах не предупреждающей, в то время как человек или целое общество охвачено преступлением! Это тогда, когда преступление стало привычным!» Интуиция совести определяет ступени личностного развития, когда мы последовательно переходим со ступени на ступень от этики гедонизма к заботе о другом, о ближнем, а затем к этике долга и наконец к этике милости. В последней, высшей ступени слышится пушкинская «милость к падшим».

В. 3.



# В экстремальной СИТУАЦИИ

Семейная агрессия, попытка самоубийства,  
душевное смятение перед ударом стихии...

В любое время суток психолог Ольга Макарова  
и ее коллеги из службы экстренного реагирования  
готовы помочь людям в положении кризиса.







**ОЛЬГА МАКАРОВА** — психолог, начальник отдела экстренного реагирования Центра экстренной психологической помощи МЧС, работает на вызовах вместе со спасателями Центроспаса.



Так выглядят кризисные ситуации, в которых работают психологи.

**На фото:**

1. Москва, взрыв в метро на станции «Павелецкая».
2. Сложная автоавария. Позже пострадавшие будут нуждаться в психологической помощи.
3. На обломках купола московского Трансвааль-Парка.

## Понедельник

По телефону доверия нашего Центра экстренной психологической помощи, не сдерживая рыданий, звонит 23-летняя девушка: ее избил старшая сестра. Она сильно напугана, потому что ждет ребенка и не знает, какие травмы он мог получить. Мы начинаем говорить, и она признается, что podobные драки в ее семье происходят регулярно. Родители не вмешиваются — в крайнем случае могут развести сестер по

разным комнатам. Я хорошо понимаю, что за один, даже самый подробный профессиональный разговор по телефону невозможно распутать весь клубок проблемных отношений в этой семье. Но если так, то стоит ли вообще звонить? Безусловно. Ведь моя роль не только в том, чтобы разрядить эмоции в ситуации острого кризиса. Я хочу, чтобы, вешая трубку, человек на том конце провода ощутил, что может ■■



На фото:

1. Анна Викторова, диспетчер поисково-спасательного отряда № 6, за работой. Спасенную несколько лет назад собаку коллеги Анны оставили в отряде. 2. Москва. Горят пять этажей дома на Хорошевском шоссе.



■ совершить первый шаг к решению своих проблем. И что это возможно.

## Вторник

Попытка суицида: к моменту моего приезда спасателю уже удалось снять 33-летнюю женщину с подоконника квартиры на 13-м этаже. Стараясь ее разговаривать, я узнаю, что своего девятилетнего сына она с рождения растит без отца. На отчаянный поступок она решилась из-за неразделенной любви. Мы разговариваем с ней несколько часов. И вдруг она произносит, что есть как минимум один человек, ради которого ей нужно жить, – ее сын. Это ее ресурс силы. Она берет теле-

фон и звонит сыну. Еще несколько часов назад жизнь казалась ей безысходной. Как (жизненно!) важно в такие минуты быть услышанным, чувствовать, что тебя принимают таким, какой ты есть. Но даже если рядом нет близких людей, на которых можно опереться, все равно надо помнить: в тебе есть силы, чтобы жить. Несмотря ни на что. А поняв это, не бояться обратиться за помощью к психологу-специалисту.

## Среда

Сегодня я работаю с коллегой – спасателем, которому не удалось удержать от самоубийства мужчину: после двух часов уговоров и попыток приблизиться

к нему тот все же прыгнул с балкона. Это случилось ночью, а утром я пытаюсь помочь своему коллеге справиться с невероятной тяжестью вины, которую тот ощущает. Минуту за минуту он вновь переживает ночные события. Все ли возможное в этих обстоятельствах было сделано, чтобы спасти жизнь человека? Да – и помнить об этом сейчас особенно важно. Но есть и другое: у каждого из нас есть право на выбор. И тот мужчина его совершил. Мы не можем, не должны брать на себя ответственность за выбор, который сделан другим человеком. Каким бы он ни был и как бы мы к нему ни относились.



## Четверг

Из Тюмени, сильно волнуясь, звонит женщина: ее дочь вот-вот должна родить, а в городе отключили электричество. Врачи предупреждали о том, что роды могут быть сложными... Чем я могу помочь? Решить проблему электроснабжения другого города не в моих силах, поэтому мы работаем с ее эмоциональным состоянием. Я прошу ее рассказать мне о дочери. Мы говорим о том, чего конкретно она боится, рассматриваем разные варианты выхода из сложившейся ситуации. Моя собеседница, конечно, знает, что в каждой больнице есть генератор, который включается в экстренных случаях и автономно снабжает медицинскую технику электроэнергией, но ей очень нужно сказать это вслух, выговориться. Кажется, это так просто – дать выговориться другому человеку. И все же нам для этого порой чего-то не хватает. Чего – времени или просто внимания друг к другу?

## Пятница

На консультацию пришла женщина, семья которой на грани развода. Ситуация очень узнаваемая: решение разойтись принимает он, а она к такому повороту событий совсем не готова, потому что все годы совместной жизни буквально растворялась в муже и детях, все делая для них и ради них, не имея своих от-

дельных интересов или же отодвигая их на второй план. В результате – обида на человека, которому отданы лучшие годы... и ответные упреки: «совсем себя запустила», «стала неинтересной». Моя задача в том, чтобы в

лись без крова, нам предстоит работать с жителями временных палаточных городков. Человеку не дано предугадать, где и когда произойдет стихийное бедствие, случится техногенная катастрофа или настигнет удар судьбы.

## «ВАЖНО НАЙТИ В СЕБЕ НЕКИЙ ВНУТРЕННИЙ СТЕРЖЕНЬ, ЧТОБЫ ПРОТИВОСТОЯТЬ ХАОСУ ВОКРУГ. НАПРИМЕР... ПОМОЧЬ ДРУГОМУ».

разговоре сместить акценты с мужа, который решил уйти, на жизнь и интересы самой женщины. Чтобы помочь ей почувствовать: мы сами – совсем не то, что нужно приносить в качестве жертвы на какой бы то ни было алтарь. Даже если кажется иначе, наши близкие в конечном счете лишь проигрывают оттого, что мы недостаточно думаем и заботимся о себе. Только учась понимать себя и слушать свои желания, мы даем себе шанс выстроить гармоничные отношения с другими. Или расстаться: кто сказал, что прожить всю жизнь нужно именно с одним – этим человеком?

## Суббота, воскресенье

В выходные друзья звали к себе на дачу. Но в пятницу вечером все психологи центра срочно выехали на аэродром в Жуковском: вместе с Центроспасом мы летим на Сахалин. Там землетрясение, тысячи людей оста-

И по большому счету к этому нельзя подготовиться. Разве что постараться принять тот факт, что многие события в жизни происходят помимо нашей воли, а ощущение контроля над ситуацией может оказаться иллюзорным. Когда земля в прямом и переносном смысле уходит из-под ног, очень важно найти в себе внутренний стержень, который поможет противостоять хаосу вокруг. Например... помочь другому человеку, тому, кто рядом. И возможно, тогда ощущение бессилия отступит.

подготовила НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

## ЕСТЬ ВОПРОС?

Круглосуточная  
бесплатная анонимная  
психологическая помощь  
ГУ ЦПП МЧС России,  
т. (495) 626 3707.



# Психотерапия семейных систем: рисунок судьбы

В нашей жизни нередко воспроизводятся одни и те же ситуации, совершаются схожие ошибки – ведь на наши решения и выборы незримо влияют судьбы наших предков.

Но влияние семейной истории не фатально. О теории семейных систем в психотерапии рассказывает психолог Екатерина Жорняк.



**ЕКАТЕРИНА  
ЖОРНЯК** –  
семейный  
психотерапевт,  
нарративный  
консультант.

Пожалуй, многие из нас согласятся с тем, что поступки и намерения совершаются и возникают не только благодаря нашим личным особенностям и предпочтениям, но и под влиянием семьи. Американский психотерапевт Мюррей Боуэн (Murray Bowen) одним из первых предположил, что семья – это единый организм, система, живущая по определенным законам.

Проблемы, поведение, выборы, которые мы делаем в течение жизни, Боуэн понимал не как результат наших черт характера и особенностей мышления, а прежде всего как следствие невидимых самому человеку процессов, происходивших с его предками в течение многих поколений и повторяющихся в его сегодняшней семье. Любой из нас – часть такой семейной системы. Не осознавая, как она работает, мы автоматически действуем в соответствии с ее законами. В середине прошлого века Боуэну удалось сформулировать законы жизни и развития семейных систем и создать свой психотерапевтический метод. Он позволяет нам стать более независимыми от своей семьи и одновременно сохранить теплые эмоциональные отношения с близкими людьми.





Уйти от повторов  
семейных сюжетов...  
и следовать своим путем.

### Семейный рисунок

Марина третий раз замужем. От первого брака у нее растет 12-летний сын, от второго – 7-летняя дочь. С их отцами она рассталась по собственной инициативе вскоре после рождения детей. Сейчас Марине 32 года, она вновь ждет ребенка, а две недели назад предложила мужу пожить отдельно. Каждый раз в своих избранниках Марина ■■■

### Кому это нужно

Мюррей Боуэн считал свой метод универсальным, ведь когда у человека повышается уровень дифференциации «Я», он лучше справляется со множеством своих ежедневных проблем. Метод для тех, кто ориентирован как на индивидуальную, так и на семейную работу и не возражает против исследования своей семейной истории.



Хватает ли мне  
своей целостности  
или же я ищу  
ее в другом?



■ видела сильных преуспевающих мужчин, которые смогут стать опорой ее детям. Когда же она беременела, у нее словно открывались глаза и ей казалось, что рядом слабый, безвольный человек, который лишь отягощает ее жизнь. Марина считает

Работая по методу Боуэна, психотерапевт предложил Марине совершить исследование истории ее большой семьи. И для этого построить генограмму – графически изобразить семейные связи (включая всех предков и родственников – своих

новые детали, заполняя пробелы, открывая семейные тайны. И в результате у нее появился... выбор. Обсуждая с терапевтом генограмму, она увидела, по каким законам «функционирует» многие годы ее семья и как она, будучи частью системы, подчиняется этим законам, действуя прежде всего на основе эмоций, а не разума (даже когда ей кажется, что она все продумала до мелочей). У нее появилась возможность выбирать, на какие части своей семейной истории она может опираться, а какие ей не полезны.

### ГЕНОГРАММА ПОЗВОЛЯЕТ РАЗЛИЧИТЬ, КАКИЕ ЧАСТИ СЕМЕЙНОЙ ИСТОРИИ МОГУТ СТАТЬ ОПОРОЙ, А КАКИЕ НАМ НЕ ПОЛЕЗНЫ.

себя сильной женщиной и уверена, что сможет одна вырастить троих детей. Но впервые она задумалась о том, почему все повторяется. Зависит ли что-то от нее? И есть ли шанс изменить этот жизненный сюжет?

и трех мужей). Для того чтобы отразить на генограмме множество точных фактов: имена, даты рождения и смерти, профессии, переезды, болезни, характер отношений, – Марина встречалась с родственниками, узнавая все

### Между чувствами и разумом

Мюррей Боуэн считал, что все мы в разной степени способны



провести границу между своей эмоциональной и интеллектуальной жизнью. Когда эмоции управляют разумом, мы теряем контроль над собственной жизнью, оказываемся во власти страстей, чужих взглядов, догм и мифов. И наоборот, опираясь на свои представления, ценности и убеждения, мы делаем сознательный выбор и перестаем плыть по воле волн. Чем больше эти две системы разделены (то есть чем выше уровень дифференциации «Я»), тем легче нам справляться с любыми жизненными ситуациями. Мюррей Боуэн составил шкалу, в которой отразил наши способности различать собственные переживания и объективные факты (см. на с. 150).

### «Псевдо-Я» и целостное «Я»

С самого раннего детства под эмоциональным давлением сначала семьи, затем друзей, одноклассников мы развиваем в себе так называемое «псевдо-Я». Эта часть нашей личности управляется эмоциями, она противоречива и неустойчива и состоит из множества убеждений и установок, которые мы разделяем только потому, что их считает правильными наше окружение. Причем нередко они противоречат друг другу. Мюррей Боуэн считал, что в течение жизни, опираясь на разум, мы можем развить у себя другое – целостное «Я», которое состоит из продуманных и сознательно вы-

## Как это происходит

Работа по методу Боуэна – это всегда работа с генограммой, ее построение, обсуждение деталей и закономерностей с психотерапевтом. У специалиста, работающего в этом подходе, должна быть общая подготовка в области системной семейной терапии, а также специальное обучение теории Боуэна, включая исследование собственной семейной истории. Задача психотерапевта – работая с семьей, помочь ее чле-

нам вырасти над их эмоциональной слитностью. Более локальная цель – поддержать наиболее мотивированного члена семьи в его стремлении преодолеть эмоциональное слияние. Чаще всего в терапии участвуют один член семьи или семейная пара. Встреча может длиться от часа до двух. Периодичность от одного раза в месяц до одной встречи в неделю. Средняя стоимость от 1500 рублей в час.

бранных принципов и убеждений. Они согласованы между собой, поэтому, например, принимая решение, мы чувствуем себя ответственными за него. А попадая в особые (стрессовые) обстоятельства, в которых возникает сильное эмоциональное напряжение, в состоянии делать самостоятельный выбор рационально, а не поддаваясь эмоциям. И чем более развито у нас целостное «Я», тем объективнее мы можем оценивать ситуацию, полагаясь не на чувства и стереотипные убеждения, а на разум. И тем выше наш уровень дифференциации «Я».

### Как мы выбираем партнера

Боуэн считал, что у партнеров этот уровень примерно одинаков. Родители передают его детям, а вырастая, они выбирают партнера, останавливаясь на

том, кто им близок в том числе и по дифференцированности эмоций и интеллекта. Когда в эмоционально близкие отношения вступают два человека с уровнем дифференциации ниже среднего, их «псевдо-Я» сливаются. Так происходило каждый раз с Мариной, когда она «погружалась в безграничную любовь». Такое сближение грозит потерей себя, именно поэтому Марина могла вновь почувствовать себя сильной, только разорвав отношения. Такой «эмоциональный разрыв» – обратная сторона «слияния». Дети, прекратившие контакты с родителями, супруги, формально общающиеся друг с другом, продолжают находиться в эмоционально сверхблизких отношениях и дистанцируются для того, чтобы защититься от такого слияния. Однако в одиночестве они тоже чувствуют себя ■■■



■ неувверенно, ведь им не хватает собственной целостности, но они (так же, как Марина) вновь ищут ее в другом.

## Из поколения в поколение

В паре с невысоким уровнем дифференцированности постоянно копится тревога, снять напряжение помогает... третий. Если в семье растет ребенок, он автоматически подключается к родительской паре, образуя с ними эмоциональный треугольник. И отношения в нем всегда совершенно определенные. Например: холодные между супругами, очень близкие у дочери и матери и отдаленные между дочерью и отцом. Именно такой базовый треугольник передавался из поколения в поколение в семье Марины.

Много лет назад ее бабушка Соня потеряла трех мужей. Первый погиб в сталинских лагерях, и бабушка была вынуждена уехать из Москвы вместе с годовалым сыном. Простудившись в пути, мальчик вскоре умер. Во время Второй мировой войны погиб ее второй муж. Затем она вновь вышла замуж, родила дочь Анну (Маринину маму), а спустя пять лет после болезни умер и он... Когда спустя годы Анна выходила замуж, она (как и ее мать, а позже и дочь) мечтала найти в мужчине прежде всего поддержку. Но чувствовала безотчетную тревогу (происхождение ее мы теперь знаем), говорившую ей, что на мужчин

полагаться нельзя. Эта тревога заставляла отмечать мельчайшие признаки «ненадежности» мужа и все больше от него отдаляться, привычно находя понимание и поддержку у мамы, а со временем и у дочери. Спустя 15 лет они все-таки расстались...

Марина всегда чувствовала особую близость с матерью и бабушкой, а отец казался ей очень отстраненным, далеким. И вот семейная тревожность досталась Марине: три ее мужа живы, но она не общается с ними, как будто они умерли, как и бабушкины



**Мюррей Боуэн** (1913–1990) – американский психиатр и психотерапевт, профессор клинической психиатрии Джорджтаунского университета (США).

## Шкала Мюррея Боуэна

Это условная шкала (от 0 до 100 баллов), которую придумал Мюррей Боуэн для того, чтобы проиллюстрировать свое положение о том, что все мы отличаемся друг от друга количеством — уровнем дифференцированности нашего «Я». Подсчет баллов тоже условный — на глаз. Главное — тенденция.

### 0–25 баллов

**■ Слияние эмоций и разума**  
Ориентированы на отношения — вся энергия уходит на поиски любви и поддержание отношений в гармонии. Говорят «я чувствую», а не «я думаю», принимают решения под влиянием чувств. Зависимы от родителей, став взрослыми, ищут партнера, с которым можно создать похожую систему отношений.

их пугает. И тогда они отдаляются и вновь пускаются на поиски идеальной любви.

### 50–75 баллов

**■ Чувства и разум — одна команда**

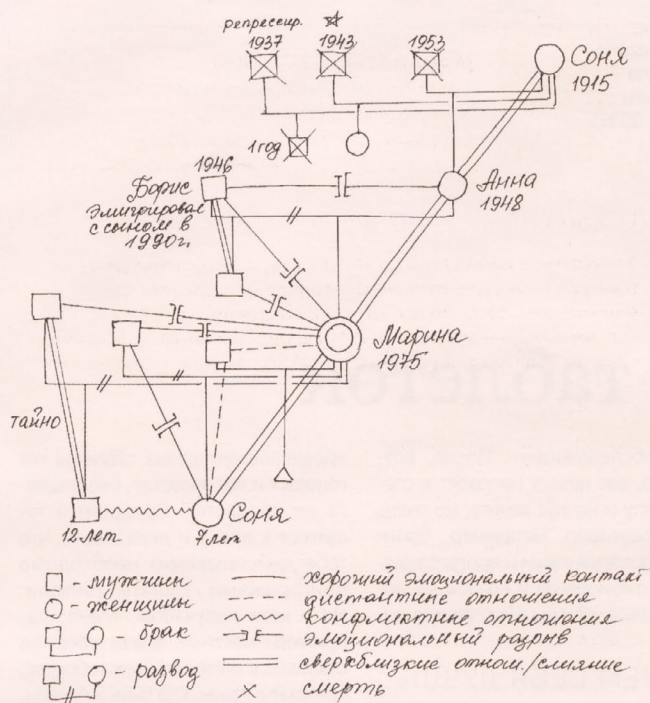
Люди больше не пленники эмоций. Они способны отстаивать свои убеждения, не нападая на убеждения других людей. Имеют жизненные цели. Самооценка меньше зависит от мнения окружающих. Супругам нравится эмоциональная близость, но они не теряют собственного «Я». Успешно взаимодействуют с другими людьми и хорошо себя чувствуют, находясь в одиночестве.

### 75–100 баллов

**■ Мы выбираем эмоции, опираясь на разум**

Боуэн считал, что, возможно, мы сможем достигать этого уровня в будущем, но пока он скорее теоретический, чем реальный.





Фрагмент генограммы Марины – графическое изображение связей в четырех поколениях ее семьи.

мужья. Она чувствует, что между ней и ее старшим сыном словно существует какой-то барьер, но она очень близка с дочерью, Соней. Маленькая Соня не общается со своим отцом. Когда ей было шесть лет, она утешила маму: «Мама, ты не волнуйся, я вырасту и рожу нам девочку без папы». Вероятно, Соня уже получила семейное послание. Исследуя свою семейную историю в рамках терапии Мюррея Боуэна, Марина исследовала взаимоотношения в своей семье, узнала семейные мифы и закономерности устройства ее большой семейной системы. Она увидела, что модели отношений, полезные в прежние времена, продолжают воспроизводиться

в ее жизни – автоматически и совершенно бессмысленно. Как и мать, она принимала решения эмоционально, основываясь на безотчетной тревоге. «Псевдо-Я» Марины было развито гораздо больше целостного «Я», но, исследовав свою семейную систему, она смогла стать более независимой от влияния эмоций и укрепила свое целостное «Я» – смогла конструктивно общаться с родственниками, не ожидая одобрения и не боясь быть отвергнутой.

Собирая сведения для генограммы, после большого перерыва она начала общаться с отцом и братом. И узнала о других, альтернативных историях и моделях отношений. Среди предков ее

ОБЩАТЬСЯ С РОДНЫМИ  
КОНСТРУКТИВНО,  
НЕ ОЖИДАЯ ОДОБРЕНИЯ  
И БЕЗ БОЯЗНИ  
БЫТЬ ОТВЕРГНУТЫМ.

отца были мужчины, которые в трудные времена спасли всю семью. Эти истории стали для Марины ресурсом внутренних изменений. Она стала больше общаться с сыном, и тот признался, что тайно общается с отцом. Марина позвонила ему, затем второму мужу. И ее дочь встретила со своим отцом. Наладились у Марины отношения и с нынешним мужем. Боуэн считал: когда повышается дифференциация одного члена семьи, вся семейная система постепенно переходит на более высокий уровень функционирования. Так что теперь не только у Марины, но и у ее родственников, включая детей, есть больше шансов строить свою жизнь, опираясь на собственный выбор.

## ОБ ЭТОМ

«Теория семейных систем  
Мюррея Боуэна: основные  
понятия, методы  
и клиническая практика»  
Когито-Центр, 2005.

## ЕСТЬ ВОПРОС?

Общество семейных  
консультантов  
и психотерапевтов,  
т. (495) 517 7524.





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

## Жизнь без таблеток

В каждой стране жители найдут пару неласковых слов про местную медицину: в Америке – дорогая, в Великобритании – бюрократизированная... В России, похоже, каждый давно сам себе доктор. Мы любим читать медицинские журналы,

дем обследование». После, возможно, вас нехотя направят к специалисту и начнут лечить, но очень консервативно. Например, бронхит – полосканиями и прогреваниями, антибиотиков у врачей не спросишься: «Вот вы в России лечили-

кроме элементарных таблеток «от головы» и «от живота», без рецепта не продается. Приходится тащиться к врачу и доказывать, что тебе действительно необходимо пригоршнями глотать пилюли. Не у всех получается. Меня, например, местные врачи убедили отказаться почти от всех таблеток, которые я привыкла пить в России. И ничего, жива и даже чувствую себя намного лучше.

Существует Всемирный день борьбы с курением. Американцы проводят 24 ноября День борьбы с покупками (Buy nothing day). Может, пора объявить всероссийский День борьбы с таблетками? Что если попробовать отказаться от всех тех чудодейственных пилюль, которые мы сами себе прописали, поддавшись навязчивой рекламе и советам родственников? Конечно, мы не станем сразу такими же здоровыми, как голландцы, но наверняка почувствуем себя лучше.

\* [www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260602002.pdf](http://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260602002.pdf)

### МЫ НАВЕРНЯКА ПОЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ ОТКАЖЕМСЯ ОТ ПИЛЮЛЬ, КОТОРЫЕ, ПОДДАВШИСЬ РЕКЛАМЕ, СЕБЕ ПРОПИСАЛИ.

ставить себе и близким диагнозы и выписывать друг другу препараты – благо почти все, кроме сильнодействующих снотворных, можно купить без рецепта.

В Голландии медицина считается одной из лучших в ЕС\*. Нет, не по количеству койко-мест и человеко-часов на больного – эти показатели здесь как раз не слишком высокие, зато население почти не болеет. Младенческая смертность стремится к нулю, восьмидесятилетние старушки рассекают родные просторы на велосипедах, а дети топают в школу под дождем и даже не чихнут. Если вы пришли к врачу с жалобой, его первая реакция – заподозрить в вас ипохондрика и отправить домой. «Давайте понаблюдаем, – вежливо говорит врач. – Если через месяц симптомы сохранятся, прове-

лечили туберкулез, а получилась полирезистентная форма, которой боится как огня вся Европа».

Это, кстати, правда. Мы действительно так долго «закаляли» палочку Коха разными препаратами, что умудрились вывести у себя форму туберкулеза, устойчивую к любым антибиотикам. Именно поэтому всех выходцев из Восточной Европы в Голландии первым делом заставляют сделать флюорографию. Тут не принято, как в США, пичкать непоседливых детей психостимуляторами (у американцев чрезмерная активность считается психической болезнью), а граждан преклонного возраста – препаратами, снижающими холестерин, и антидепрессантами (потому что старость не радость). Самолечением, как в России, здесь тоже не займешься: ничего,

**www.psychologies.ru**

**КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ**

**Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.**



Быть «в норме», «не хуже других» – многие из нас невольно строят свою жизнь по неким усредненным ориентирам. В повседневном обиходе так проще – ведь от «среднестатистического» человека требуется не так много... Но представители позитивного направления психологии призывают нас находить и проявлять сильные стороны нашей личности. Да, убеждают они, каждый из нас – творец, наделенный уникальными достоинствами, и каждый способен реализовать свои мечты! Так что же нам мешает? Наши препятствия – по большей части внутренние. И главное из них – незнание самих себя. Не давая себе труда и времени прислушаться к тому, что живет и пульсирует в глубине нашей души, мы обрекаем себя на застой – на приблизительную, бледную версию себя таких, какими мы могли бы и достойны быть. Вам хочется иного? Тогда добро пожаловать в это «Досье», которое, мы надеемся, поможет вам стать первооткрывателями лучших качеств в самих себе.

# Найти в себе





## содержание

156

■ Признать свои  
**достоинства**  
Потому что это  
помогает жить.

160

■ «Мы рождены,  
чтобы жить  
**полной жизнью**»  
Интервью с психологом.

164

■ «Я решилась  
исполнить  
свое **желание**»  
Рассказ от первого лица.

168

■ Мы ищем **таланты**  
Два упражнения,  
которые помогут их найти.

172

■ Быть на высоте  
**в общении**  
Как улучшить отношения  
с другими людьми.

178

■ **Тест:** умеете ли  
вы показать себя  
с лучшей стороны?

184

■ Любовь, которая  
нас **раскрывает**  
Мнение психоаналитика.

188

■ **Творить** каждый день  
Как превратить рутину  
в удовольствие..

# лучшее





# Признать СВОИ ДОСТОИНСТВА

«Что есть во мне хорошего?» Признаемся: мы нечасто задаем себе такой вопрос. **А напрасно, говорит британский психолог и обозреватель Psychologies Илона Бонивелл.** Ведь осознанно развивать и использовать в повседневной жизни свои достоинства – самый реальный способ почувствовать себя счастливее.



**ИЛОНА БОНИВЕЛЛ**  
(Ilona Boniwell) – доктор психологии, руководитель магистерской программы по позитивной психологии в университете Восточного Лондона (Великобритания).

«**Н**аверное, я лобознателен, легко общаюсь с людьми, рационален... И что из того? – рассуждает 33-летний Денис. – Зато сколько у меня недостатков: мне явно не хватает упорства, нет ясной цели в жизни, а прощать я вообще не умею!» Такой взгляд на себя привычен для многих из нас: мы склонны концентрироваться на негативных чертах своего характера и даже готовы (время от времени) работать над ними, но почему-то исключительно редко отдаем должное своим достоинствам –

замечаем их, стараемся в себе развить и активнее использовать в повседневной жизни.

## Инструмент на каждый день

Между тем осознанное и ежедневное использование сильных сторон своей природы приносит поразительные результаты. В этом убеждают исследования психологов. Так, один из экспериментов, проведенный в США лидером позитивной психологии Мартином Селигманом (Martin Seligman), показал: у тех, кто целенаправленно использует в течение недели хотя бы одно из своих достоинств (см. в рамке на с. 159), субъективное ощущение счастья возрастает в два с половиной раза – и это чувство сохраняется несколько месяцев\*. «Одна из участниц этого эксперимента работала в супермаркете упаковщицей товара, – рассказывает Илона Бонивелл. – Исследование показало, что она обла-





Прежде  
всего  
обращаться  
к тому, что  
помогает,  
а не мешает  
жить.

дает высоким эмоциональным интеллектом, способна чувствовать и понимать эмоции самых разных людей. Казалось бы, как эти чудесные качества можно использовать в ее абсолютно механической работе? Но женщина решила попытаться найти подход к каждому покупателю, чтобы у того осталось ощущение: поход в магазин был самым лучшим мгновением сегодняшнего дня! Не знаю, что она там придумывала, но за неделю ей удалось так преобразовать свою монотонную работу, что она стала ■■■

## Таланты как поле деятельности

Основа любой из сильных сторон личности – это талант, то есть способность к какой-либо деятельности, – считают американские ученые Дональд Клифтон и Эдвард Андерсон (Donald Clifton, Edward Anderson). Совершенствуя таланты с помощью знаний и навыков, мы развиваем свои сильные стороны. А раскрыв их в себе полностью, достигаем успеха. Чтобы развить в себе лучшее, говорят ученые, нам необходимо

понимать свои таланты, верить в них и нести ответственность за них; иметь ясные жизненные цели; спокойно относиться к былым достижениям и развивать свои таланты на практике. Клифтон и Андерсон составили список из 34 качеств, которые помогают нам достигать успеха: целеустремленность, приспособляемость, аналитические способности, коммуникабельность, дисциплина, гармоничность...

О. Д.





■ ее любить и почувствовала настоящее удовлетворение от жизни».

Ученые из американской корпорации Gallup Дональд Клифтон (Donald Clifton) и Эдвард Андерсон (Edward Anderson) установили: те из нас, кто плохо осведомлен о своих способностях и при этом ставит перед собой завышенные (нереально высокие) це-

ли, достигают очень немногого. И наоборот, те, кто знает свои лучшие качества и устанавливает планку чуть выше обычного, преуспевают в своем деле и добиваются многого. Они строят жизнь и карьеру, опираясь на свои таланты и достоинства\*\*.

Межкультурные исследования, проведенные Дональдом Клифтоном и Эдвардом Андерсоном,

выявили и другие бонусы знания своих достоинств и умения их применять:

■ это помогает лучше видеть свои жизненные перспективы;

■ развивает оптимизм и уверенность в себе;

■ пробуждает энергию и увеличивает жизненные силы;

■ приносит чувство удовлетворения;

■ помогает достигать своих целей.

«Кроме того, у нас усиливается сопротивляемость организма, что положительно сказывается на течении некоторых заболеваний, – поясняет Илона Бонивелл. – Так, увлечение спортом тормозит тягу к наркотикам, а надежда и вера помогают противостоять депрессии». Разные виды психотерапии помогают осваивать позитивные стратегии (см. с. 168), к которым относится и «развитие буферных (защищающих) сильных сторон характера».

### От природы... и не только

Какие же черты нашей личности мы можем считать сильными? Первое, что обычно приходит в голову, – это наши таланты, способности, заложенные от природы, вроде умения рисовать или сочинять стихи. Но это далеко не все! Такие сильные стороны характера, как щедрость, храбрость или увлеченность своим делом, можно в себе выработать. Их частое испол-

Дать себе время хотя бы подумать о своих сильных чертах.





## Шесть наших **добродетелей**

**Достоинства** — это способы, благодаря которым проявляются наши добродетели (общечеловеческие нравственные ценности), считают американские психологи Мартин Селигман и Кристофер Петерсон. Есть шесть основных добродетелей, признаваемых народами всех стран мира, и 24 достоинства, с помощью которых эти добродетели себя выражают\*.

■ **Мудрость и знания** проявляют себя в виде интереса к окружающему миру, любви к познанию, критического мышления, изобретательности, эмоционального интеллекта, умения видеть перспективу.

■ **Мужеству** соответствуют храбрость, упорство, честность.

■ **Любовь и гуманизм** — о них говорят доброта, способность любить и быть любимыми.

■ **Справедливость** выражается в чувстве долга, беспристрастности, лидерских качествах.

■ **Умеренность** проявляется как самоконтроль, благоразумие, смирение.

■ **Трансцендентность**, или духовность; ее выражение — чувство прекрасного, благодарность, надежда, вера, милосердие и умение прощать, чувство юмора, увлеченность.

Какие из этих качеств присущи вам? Те, про которые вы наверняка сможете сказать: «Это — действительно мое! Проявляя это качество, я вхожу в азарт, я стремлюсь чаще его использовать; я уверен, что это мне действительно нужно, а кроме того, применение этого достоинства не утомляет меня, а заряжает энергией, приносит чувство радости и удовлетворения».

\* См. М. Селигман «Новая позитивная психология» (София, 2006).

## ЗНАТЬ СВОИ ЛУЧШИЕ КАЧЕСТВА И СТАВИТЬ ПЛАНКУ СВОИХ УСТРЕМЛЕНИЙ ЧУТЬ ВЫШЕ ОБЫЧНОГО.

нает Илона Бонивелл. — В какой-то момент я не могла решить, в какую сторону двигаться, — заниматься практической психологией или академической наукой. Заполнила опросник и неожиданно выяснила, что моя самая сильная сторона — любовь к знаниям. Удивительно, но никогда прежде мне это в голову не приходило! Я поступила в докторантуру, защитила диссертацию и уже несколько лет преподаю в университете. О своем выборе я не пожалела ни разу.

Новые пути для применения наших лучших качеств не всегда очевидны. Но нам стоит хотя бы дать себе время и возможность подумать о них. Признать, что эти достоинства у нас есть. И тем самым получить мощный импульс для дальнейшего развития.

ОЛЬГА ДОЛГУШЕВА

зование заряжает нас энергией и часто вызывает у других людей позитивные эмоции.

Вообще в современной психологии существуют два основных подхода: классификация сильных сторон и достоинств, разработанная позитивными психологами Мартином Селигманом и Кристофером Петерсоном (Christopher Peterson)\*\*; а также определитель сильных сторон Gallup (см. в рамке на с. 157). Так, позитивная психология выделяет у нас 24 основных достоинства. Среди них — любовь к

знаниям и упорство, доброта и изобретательность, чувство юмора и благодарность. У каждого из нас, подчеркивают ученые, есть свой неповторимый набор индивидуальных позитивных качеств, которыми мы интуитивно пользуемся каждый день. Но как только мы пробуем относиться к ним осознанно, мы буквально начинаем жить по-новому — более ярко, осмысленно и наполненно. «Однажды мне удалось сделать серьезный профессиональный выбор именно благодаря знанию своих сильных сторон, — вспоми-

\* M. Seligman, T. Steen, N. Park, C. Peterson «Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Interventions», American Psychologist, № 60, 2005.

\*\* D. Clifton, E. Anderson «StrengthsQuest: Discover and Develop your Strengths in Academics, Career and Beyond», Washington, DC: The Gallup Organization, 2002.

\*\*\* Подробнее — в книге М. Селигмана «Новая позитивная психология» (София, 2006) и на авторском сайте Мартина Селигмана [www.authentichappiness.org](http://www.authentichappiness.org)





## ИНТЕРВЬЮ с Галиной Иванченко

Галина Иванченко – доктор философских наук, кандидат психологических наук, профессор Государственного университета – Высшая школа экономики. Автор нескольких книг, среди которых «Логос любви» (Смысл, 2007).

# «Мы рождены, чтобы жить ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ»

«Лучшее в нас» – это наша глубинная творческая суть, считает психолог Галина Иванченко. Этот креативный порыв с самого рождения заставляет нас двигаться вперед и **проявляет себя через наши таланты и способности. Как воспользоваться этим потенциалом?**

**Psychologies:** Таланты, знания, интуиция... Почему не всем удается полноценно воспользоваться этим богатством?

■ **Галина Иванченко:** Социум, в котором мы живем, крайне редко дает нам возможность проявить наши лучшие качества. И мы теряем связь с нашими талантами, лучшим в себе. В то время как творческим потенциалом действительно обладает каждый из нас. Американский

психолог Карл Роджерс (Carl Rogers) говорил в этой связи о «человеческом потенциале». Он считал, что наш личностный рост во многом зависит от того, насколько мы реализуем свою глубинную творческую потребность, которая особенно очевидна в детстве: каждый ребенок по-своему творец. Но с возрастом все меняется – взрослея, дети начинают ориентироваться на одобрение взрослых, которые редко бывают готовы принимать их фантазии и идеи. И дети начинают подлаживаться под стандарты. Американский психолог Пол Торранс (Paul Torrance) приводит интересные данные: около 60% выдающихся ныне людей были неуспешны в школе\*. Причина та же – их креативность и одаренность не вписывались в действующую систему.









■■■ Но мы живем в мире, который постоянно побуждает нас к достижениям. Разве это не стимул к творческим поискам нашего лучшего «Я»?

■ Сегодня эти поиски, как правило, связаны с конкуренцией, со стремлением «быть лучше других». Но в большинстве случаев такая соревновательность и гонка за достижениями мешают нам понять, что далеко не все сводится к шкале ценностей, которую предлагает общество, что внутри каждого из нас есть что-то позитивное, что необходимо развивать. В результате у многих людей эта творческая сила подавлена и между ней и личностью образуется глубокая пропасть.

## ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ПАУЗУ. ПОМЕЧТАТЬ – НЕ О ДОСТИЖЕНИЯХ, А О ТОМ, ЧТО СТАРАЕТСЯ В НАС ПРОЯВИТЬСЯ.

**Насколько нова эта тенденция?**

■ В традиционном обществе она тоже присутствовала, поскольку каждому были изначально заданы его социальный «потолок» и соответствующие образ жизни и занятия. Но сегодня из-за роста информационных потоков и обилия рекламы, указывающей нам, чему нужно соответствовать и к чему стремиться, требования



социума стали гораздо более навязчивыми и унифицированными. Далеко не все умеют защищаться от них, доверять себе, своим знаниям, интуиции, таланту.

**Когда у нас возникает желание найти настоящие достоинства?**

■ Потребность в этом обычно возникает у тех, кто уже приобрел некоторый жизненный опыт: сменил несколько мест работы и даже профессий, побывал в разных странах, но... так и не встретился с самим собой. Другая причина скрывается в том, что качество нашей ежедневной работы часто не зависит от того, проявим ли мы лучшее в себе или лишь формально выполним обязанности. Так возникает ощущение собственной заменимости, но именно оно подталкивает нас искать свои скрытые качества, способности, достоинства.

**Можно ли обрести себя настоящего, опираясь только на свои лучшие качества? Не закрываем ли мы при этом глаза на собственные слабости, занимаясь по сути самообманом?**

■ Наша задача – видеть в слабых и в сильных сторонах инструмент для личного самосовершенствования. Благодаря сильным качествам стремиться к чему-то большему, а слабые не рассматривать фаталистически («Какой ужас!»), а иметь мужество признать их, работать с ними, искать ситуации, где риск их проявления минимален. Задача каждого человека – достичь того, что может только он, опираясь на уникальную комбинацию своих сильных и слабых сторон.

**Что бы вы посоветовали тем, кто искренне расстраивается: «У меня нет никаких талантов...»?**

■ Я бы сказала, что, меняя свою жизнь, важно сохранять осторожность, благоразумие, бережность – словно обращаешься с другим человеком, а не с собой. Если человек до сих пор не узнал себя, потому что никогда не оставался с собой наедине, стараясь не думать о себе и своей жизни, ему нужно использовать любую возможность, чтобы услышать свой внутренний голос, понять, что вызывает скуку, а что – удовольствие.





## ОБ ЭТОМ

**Карл Роджерс**

«Взгляд на психотерапию.  
Становление человека»  
Прогресс Универс, 1994.

**Ролло Мэй**

«Мужество творить»  
Инициатива, ИОИ, 2001.

**Скука и удовольствие – это критерии того, по какому пути мы движемся – верному или ложному?**

■ Да, и особенно полезно обращать внимание на скуку! Скука – это шанс встретиться с собой, почувствовать, что мы переросли какие-то свои занятия или отношения. С удовольствиями сложнее. Если ограничиваться только незамысловатыми удовольствиями, не требующими от нас душевного труда (например, вечер с чипсами перед телевизором, постоянное чтение неприязнательных детективов), мы остановимся в своем внутреннем развитии. К тому же такими ощущениями легко пресытиться. Удовольствия же иного порядка – неформальное общение, новые знания, творчество, просто хороший (качественный) фильм или роман – хотя порой и требуют от нас усилий, дают нам ощущение радости от того, что мы развиваемся, меняемся, движемся вперед... к самим себе.

подготовила ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

## Удачно сложенная пирамида

Что движет нашим поведением? Какие мотивы и потребности заставляют нас быть активными, деятельными, не бояться ошибок, рисковать? Крупнейший американский психолог Абрахам Маслоу (Abraham Maslow) считал, что есть несколько групп потребностей: часть из них восполняет то, в чем мы ощущаем нехватку, другая – это потребности роста, развития\*. Но пока не удовлетворены низшие (физиологические) потребности, мы не можем стре-

миться к духовным достижениям (если нас мучает жажда, вряд ли мы станем думать о чем-то другом). Идея пирамиды потребностей впервые была опубликована в 1943 году. Через 11 лет Маслоу отказался от идеи иерархии: он признал, что нередко те, кто испытывает голод, холод или потребность в безопасности, обнаруживают в себе стремление к высшим мотивам, связанным с творчеством и стремлением к саморазвитию.

\* А. Маслоу «Мотивация и личность». Питер, 2007.



\* P. Torrance «Creativity in the Classroom». National Education Association, 1977.





Елена Рублева, основатель «Мастерской идей»:

# «Я решилась исполнить СВОЕ ЖЕЛАНИЕ»

Начав с производства необычных открыток, Елена Рублева создала в Москве уникальный магазин, где продаются «штучки» для тех, кто любит делать «все из ничего» своими руками.

**Что помогло ей приблизиться к мечте?**

**Рассказ человека, который обрел  
свое место в мире, обретя самого себя.**

**П**рошло больше 20 лет, но я хорошо помню, как шила эти занавески. На одном полотнище – зимний ночной пейзаж, на другом – яркий день на морском берегу. За основу я взяла простую ткань по рублю с копейками за метр, а на ней выложила аппликации. Из темно-синих в горошек дедушкиных трусов получилась зимняя дорога, из зеленой шелковой юбки – листья пальмы. Занавески заняли свое место

на кухне, и вечерами под нашими окнами стали останавливаться прохожие: они рассматривали очертания кораблей, избушек, дыма из трубы...

## Сон про поезд

Сколько раз меня потом просили сшить такие же занавески, я уже и не помню. Я тогда заканчивала журфак МГУ, работала в газете и не хотела даже думать о том, чтобы зарабатывать на жизнь столь непрестижным

для умненькой отличницы образом. Удивительно, но эта сентенция – «в жизни важно занимать «правильное» социальное положение» – управляла мною долгие годы. Я и сейчас до конца не понимаю, как мне удалось вырваться из благополучно организованной жизни.

Все началось со сна про поезд. Это было путешествие в приятной компании, за окнами мелькали райские сады. Я все порывалась сойти и пойти пешком, но боялась потерять свое место в вагоне первого класса. В какой-то момент я заметила, что мой чудо-поезд идет по кругу. Как в песне: «Думали, что мчимся на коне, а сами просто бегали по кругу»... Я вздохнула и спустилась на зеленую траву. Не скажу, что этот сон резко изменил мою жизнь, но след оставил.

В принципе моя жизнь тогда и была именно такой, какой





я себе ее нарисовала: квартира, машина, престижная работа (я возглавляла отдел в приложении к «Известиям» и работала в Лондоне у нашего партнера в газете Financial Times). Но смутная неудовлетворенность преследовала меня. В то же время мне было дорого равновесие, которого я достигла, и от мысли, что, начав что-то менять, я могу остаться без средств к существованию, меня сковывал страх.

### Старец из Гималаев

Все решил случай, хотя в моей жизни, кажется, не было ни одного случайного случая. Все они происходили именно тогда, когда мне не хватало сил, чтобы сделать следующий шаг. По стечению обстоятельств я оказалась в Индии. Там, в предгорье Гималаев, сделала мундан – ритуальную стрижку под ноль. Глядя на кучку моих кудрей, пожилой индус – исполнитель ри-

туала – сказал: «На волосах оседают наши проблемы, собери их и выброси в Ганг, река все растворяет». Я сделала это и действительно почувствовала, как в потоке воды растворяются мои страхи. Простая мысль пришла тогда в мою обритую святой рукою голову: если человек, который стоит рядом, не испытывает беспокойства от моих проблем, значит, причина не в них, ■■■





■ а во мне. Это лишь мой взгляд на обстоятельства, и я могу его менять.

Лысая, с горящими глазами, я вернулась в Москву и была готова кардинально изменить жизнь, карьеру. Но решительных шагов делать мне не пришлось: газету за время моего отсутствия закрыли. Но в отличие от многих коллег, которые увидели в этом проблему, я ощутила себя свободной (хотя стать вольной птицей мне еще долго не удавалось). Я работала в разных газетах, редактировала книги, пока однажды не приняла решение: жизнь слишком коротка, чтобы дни и ночи тратить на работу, к которой я так равнодушна. Утром я уволилась с высокооплачиваемой должности из крупнейше-

быстро продали. Прошло пять лет. Сейчас открытки под брендом «Штучки по случаю от Рублевой» можно найти более чем в ста магазинах Москвы и других городов. Каждый месяц тысячи людей покупают открытки, на которых приклеены ангельские крыльышки на вешалке, ржавые ключи, смешное рыже-волосое солнышко. Все ли шло у нас гладко? Возможно, я когда-нибудь напишу книгу – «Штучку про то, как делались штучки». В жанре грустного анекдота, потому что делать бизнес в России (пусть и совсем маленький) все-таки невозможно. На все происходящее можно смотреть только смеясь, зачастую сквозь слезы.

И все же несмотря на то, что дело пошло, меня не оставляло ощущение, что мне хочется боль-

шая через семь дней открывалась в Германии. Через неделю я была там – ходила по огромному павильону, где мне рассказывали о том, что можно делать своими руками для украшения дома, посуды, одежды... Накупив больше 30 килограммов разного инвентаря, я вернулась в Москву и назначила встречу с давним другом, который помогал мне в становлении открыточного бизнеса. Ужин длился два часа, а я никак не решалась пригласить его инвестором в свой проект, боялась, что откажет. Помогло правило, усвоенное с детства: не суди о других людях и не строй догадки – просто спроси. И, глубоко вдохнув, я спросила. Он загорелся, и буквально за несколько минут мы договорились об условиях сотрудничества. Следующие три месяца я посвятила исследованию содержимого баночек, пузырьков и инструментов, предназначенных для творчества. Прежде чем лаки для кракелюра стали давать трещины и салфетки для декупажа начали приклеиваться на ткань и стекло, я провела десятки неудачных экспериментов. Зато теперь я знаю: в мире найдется немного техник для домашнего творчества, с которыми я не знакома. Мы открыли первый магазин.

## «МАСТЕР УЧИЛ: НЕ СМОТРИ В СТОРОНУ ПЛОХОГО, ДУМАЙ О ХОРОШЕМ. И Я СТАРАЮСЬ ДЕРЖАТЬСЯ НА СОЛНЕЧНОЙ СТОРОНЕ ЖИЗНИ».

го PR-агентства и стала искать занятие, от которого моя душа наконец запоет.

### Штучки с крыльями

Как-то знакомый журналист предложил сделать рукодельные открытки к Новому году. Я придумала пять макетов. Позже заказ отменили, и я отнесла открытки в книжный магазин «Москва» на Тверской, где их

шего. Ведь поезд так и шел по кругу: Новый год – День святого Валентина – Восьмое марта – короткий отдых – и вновь подготовка новогодней коллекции открыток. И я решила реализовать то, о чем много думала, мечтала: создать сеть уникальных магазинов для тех, кто любит делать все из ничего своими руками. «Случайно» нашла в интернете ссылку на выставку, ко-

### Что я поняла

Главное – верить. Не бывает неисполнимых желаний, бывает



«Я ПОНЯЛА: ЖИЗНЬ СЛИШКОМ КОРОТКА,  
ЧТОБЫ ТРАТИТЬ СВОИ ДНИ И НОЧИ  
НА ДЕЛА, К КОТОРЫМ МЫ РАВНОДУШНЫ!»



недостаток веры в то, что они исполнятся. А эта уверенность в своих силах приходит только с опытом. Идти вперед мне помогают простые (самодельные) правила. Чтобы решить самую трудную задачу, надо сделать 20 попыток – они могут быть какими угодно, важно начать движение в нужном направлении. Если трудно найти помещение для магазина, нужно осмотреть 20 адресов, и один окажется стоящим. Если необходим новый сотрудник, надо начать встречаться с кандидатами с «плохими» резюме. Это нормально, когда

не получается с первого раза: если проявляешь настойчивость, нужные решения приходят в нужное время. Еще одно правило я «случайно» услышала в Индии в разговоре просветленного Мастера с учеником. Он советовал: «Просто не смотри в сторону плохого, думай о хорошем. Стакан наполовину полон, а не пуст». Услышав и осознав это, я стараюсь удерживать себя на солнечной стороне жизни. Перемены, произошедшие в моей жизни, научили меня чутко относиться к мгновениям. Несмотря на постоянный стресс, я пере-

стала торопиться проживать жизнь и стараюсь ее смаковать. Когда получается, испытываю беспричинное ликование. Я поняла, что многие проблемы исчезают, когда начинаешь себя любить. Я просыпаюсь с мыслью, что люблю себя, своих близких, деревья и дождь за окном... На днях даже попыталась полюбить партнера по бизнесу, который попробовал нас обмануть: расслабилась и простила его. Удивительным образом спустя два дня ситуация разрешилась. Сейчас мы открываем второй магазин и развиваем собственное производство, где помимо подарков ручной работы (сейчас я увлечена пошивом ангелов из коричневых детских колготок) производятся заготовки из всевозможных материалов: дерева, ткани, картона, стекла, проволоки. Их можно расписывать, декорировать, расшивать. Наш цех будет объединен с одним из магазинов «Мастерская идей», где на самых разных инструментах смогут работать и наши дизайнеры, и наши посетители. В том, что и эта мечта станет реальностью, я не сомневаюсь, потому что знаю силу своей веры в нее и учусь видеть стакан наполовину полным, а иногда и переполненным. Кстати, те занавески я нашла на дачном чердаке. Сшила точно такие же для нашего магазина. Пять комплектов, несмотря на высокую цену, были проданы за две недели.

Е. Р.





# Мы ищем Таланты

Об их существовании мы можем и не подозревать. Но все это в нас есть: таланты, творческая энергия, источники силы и спокойствия. **Благодаря упражнениям, предложенным специалистами, нашим корреспондентам удалось увидеть себя в новом свете. Хотите присоединиться?**

**О**ни находятся там, в глубине нашей души, они воодушевляют нас, заставляют двигаться вперед, помогают в трудную минуту... Но парадокс: мы не всегда можем их заметить и иногда не верим в то, что они существуют на самом деле и принадлежат именно нам. Как обнаружить таланты и другие сильные стороны своей натуры? Прежде всего специалисты советуют остановить свой бесконечный бег и понастоящему задуматься о том, куда ведет наш путь, подумать о своих истинных желаниях

и о тех средствах, которые необходимы для их реализации. Часто этих размышлений оказывается достаточно, чтобы высвободить свой потенциал или сделать первый шаг в этом направлении. Мы попросили двух психотерапевтов дать нам по одному упражнению, которое поможет осмыслить свою жизнь и придаст ей правильное направление. Посвятите некоторое время работе над собой. Тем более что вы ничем не рискуете, разве что увидите неожиданно обозначившиеся внутренние ресурсы.

ПОДГОТОВИЛА ЖАННА СЕРГЕЕВА



## Упражнение 1

# Дорога ЖИЗНИ

**Вадим Петровский**, транзактный аналитик, доктор психологических наук, профессор, научный редактор книг Эрика Берна «Транзактный анализ в психотерапии» и «Групповая психотерапия» (Академический проект, 2001, 2004).

**Это упражнение позволит вам найти в себе силы, чтобы преодолеть трудности или внести в свою жизнь необходимые изменения.**

Где-то начинается дорога нашей жизни, где-то завершается. На листе бумаги поставьте две точки – они будут обозначать начало и конец жизненного пути – и соедините их. Представьте, что эта дорога проходит по некой местности и вы должны пройти по ней из пункта А в пункт Б. Возьмите карандаш и отметьте эти точки. Какие мысли, чувства, намерения у вас возникают, когда вы представляете себе этот путь? Много ли времени он у вас займет? Будет ли вам легко идти? Пройдете ли вы его до конца? Нарисовав дорогу, уточните для себя некоторые детали. Делали ли вы остановки и где? Сходили ли с пути? Что видели по обеим сторонам этой дороги? Кто-нибудь помогал вам идти или, наоборот, мешал? Где закончилось ваше путешествие? Каковы были чувства, мысли во время пути? Куда вы направились потом? С помощью этого упражнения вы сможете яснее понять,



куда направлен ваш путь, кто помогает и мешает вам и что нужно изменить, чтобы достичь желаемой цели.

**Прочитайте рассказ Екатерины на с. 171.**

Каким мы видим свой жизненный путь?





## Упражнение 2

# Найдите силы внутри себя

**Татьяна Колошина**, клинический психолог, тренер-супервизор Российской ассоциации телесно-ориентированной психотерапии (АТОП).

**Это упражнение-медитация помогает найти внутри себя полезный ресурс, к которому можно обратиться в трудную минуту и получить дополнительную энергию.**

Мысленно повторяя текст или слушая его, записав на кассету, вы можете встретиться с источником силы в образе какого-нибудь животного. «Вы идете по лесу и выходите на небольшую поляну посередине густого темного леса. Вечереет, солнце садится. Вы на поляне совершенно одни. Вокруг вас лес, вы слышите шорохи, поскрипывания, шелест... И больше никаких звуков, тишина. Вы чувствуете запахи, может быть, дуновение ветра. Под вашими ногами – ковер зеленой травы. Оглянитесь вокруг, присмотритесь к деталям, поймите, что вас окружает. Посмотрите на небо, полюбуйте закатом, прислушайтесь к себе. Оценив обстановку, нач-

ните внимательно смотреть прямо перед собой. Вы видите какое-то движение среди деревьев? Смотрите лучше: из леса выходит какое-то животное. Кто это? Вы когда-нибудь видели его раньше? Где вы его встречали? В жизни? Или читали о нем в книге? А может быть, видели во сне? Какого оно размера, цвета? Куда оно направляется, как движется и как себя ведет? Что оно делает на поляне? Как относится к вам? Какие чувства вы испытываете, глядя на

него? Что-то изменилось в его поведении? Что сейчас происходит на поляне? Что вам хочется сделать? Побудьте рядом с ним, посмотрите, будет ли что-нибудь происходить. А теперь пусть животное уходит с поляны обратно в лес. Проследите, как это происходит, и постепенно возвращайтесь. Когда вам захочется открыть глаза, сделайте это».

**Прочитайте рассказ Ренаты на с. 171.**



Где взять энергию, к каким источникам обратиться в трудную минуту?



## Рюкзак со значением

Рассказывает Екатерина, 37 лет.

«Когда я нарисовала дорогу жизни, мне стало не по себе: о той части, которую я уже прожила, вспоминалось спокойно, но вот думать о том, что будет впереди, совсем не хотелось. На мгновение мне даже показалось, что продолжение и конец моей дороги

**«Я ПОНЯЛА:  
В ЭТОМ МОЕМ  
РЮКЗАКЕ  
ЕСТЬ ВСЕ ТО,  
ЧТО МНЕ  
НЕОБХОДИМО,  
ЧТОБЫ ДОЙТИ,  
КУДА Я ХОЧУ».**

скрыты в тумане. Я облегченно вздохнула, когда перешла к отрезку между пунктами А и Б: здесь все было ясно как день. Передо мной стояла непростая задача – завершить на работе важный проект, на который могло уйти четыре месяца, и объявить о своем уходе. Кроме того, мне надо было выполнять задания и от новых работодателей. Я очень устала, и больше всего

мне хотелось все бросить и уехать в отпуск. Но я знала, что «мой пешеход» во что бы то ни стало пройдет этот отрезок длиной в четыре месяца и не сойдет с пути. Мне было его безумно жаль: с обеих сторон дороги лежала пустыня, впереди виднелись голые скалы, палило солнце. Ему хотелось пить, сойти с дороги и лечь под чахлый серый куст... И вдруг мой карандаш, которым я бездумно водила по бумаге, замер – меня осенило: за спиной пешехода был рюкзак! Может быть, там найдется то, что поможет дойти до конца? Изюм всех сил стараясь не думать и не анализировать, я стала рисовать рюкзак, тихо бормоча: «В нем лежит...» Ответы пришли сами собой: терпение – его мало, но хватит, чтобы дойти до конца; уважение к людям – оно поможет выполнить обещанное; умение дружить – голоса друзей поддержат на этом пути... Ответить, куда путник пойдет дальше и что находится за скалами, мне так и не удалось. Зато я поняла, что доведу проект до конца, потому что в моем рюкзаке есть все, что нужно».

## Белый волк

Рассказывает Рената, 26 лет.

«Я ждала появления животного с огромным напряжением, и, хотя лес уже возник перед моими глазами, из-за деревьев никто не выходил. Может быть, я забыла что-то сделать? Мне захотелось открыть глаза и свериться с текстом медитации, но тогда пришлось бы заново испытать тревогу, разочарование... Я расслабилась и начала просто смотреть на деревья. И вдруг передо мной возник белый волк – он был очень большой. Мне показалось, что мы с ним давно знакомы, что я видела его раньше, но вот где – вспомнить не удалось ни в тот момент, ни потом. Волк сел рядом, я положила руку ему на голову и почувствовала, какая теплая у него шерсть. Мне не надо было думать, как он ко мне относится, его доверчивость говорила сама за себя, но при этом ощущалось, что это очень сильный зверь и лучше его не злить. Мне было очень хорошо рядом с волком, но вдруг он привстал, а потом медленно пошел к деревьям. Но прежде, чем исчезнуть в чаще, он оглянулся.

Когда я открыла глаза, то прежде всего мне захотелось посмотреть на ту руку, которая лежала на голове у волка.

**«У МЕНЯ ЕСТЬ  
СИЛЬНЫЙ  
И МУДРЫЙ  
ЗАЩИТНИК.  
ТЕПЕРЬ МНЕ  
НЕ НУЖНО  
ЖАЛЕТЬ СЕБЯ».**

Она выглядела так же, но была гораздо теплее, я даже ощущала небольшое жжение. А в душе я чувствовала радость, как будто у меня появился новый друг. И что самое интересное, он действительно появился. Теперь я вспоминаю о волке, когда готова сорваться в споре, обидеться, расплакаться: мысль о том, что у меня есть

сильный и мудрый защитник, помогает не вести себя глупо и не слишком жалеть себя. Есть и другие подтверждения произошедших во мне перемен: мне уже не раз говорили, что у меня появилось внутреннее достоинство, что я стала вызывать у окружающих уважение. Однозначно, в этом есть заслуга и моего волка».





# Быть на высоте в общении

Всегда проявлять себя с самой лучшей стороны, общаясь с друзьями, коллегами или любимым человеком, непросто.

**Мы предлагаем вам несколько путей, чтобы улучшить свои качества, возможности... и собственную жизнь.**

**Е**сли перефразировать буддийскую мудрость «Любая возможность – самая лучшая возможность», можно сказать: «Любые отношения – самые лучшие». Ведь именно общение с другими людьми дает нам возможность проявлять свои лучшие качества, быть открытыми и доброжелательными.

Когда мы последовательно и спокойно отстаиваем свою точку зрения, сопереживаем и принимаем окружающих такими, какие они есть, мы ощущаем покой и уверенность. Такой стиль взаимодействия усиливает

нашу самооценку и в то же время дает оппоненту возможность проявить себя с лучшей стороны. Когда же мы недоверчивы, злопамятны, агрессивны, мы отравляем жизнь не только тем, на кого направлены наши чувства, но и самим себе. Ведь негативные эмоции влияют на наше душевное и физическое равновесие, что подтверждают исследования психиатра Давида Серван-Шрейбера (David Servan-Schreiber) и нейробиолога Антонио Дамасио (Antonio Damasio)\*.

Как же научиться проявлять свои лучшие стороны? Сначала

важно научиться распознавать механизмы психологической защиты, к которым мы бессознательно прибегаем, чтобы защитить себя от неприятных переживаний, душевной боли или тревоги. Перед вами шесть этапов на пути к освобождению.

## 1. Определите, какую роль вы играете

Вы всегда готовы прийти на помощь и утешить тех, кто нуждается в этом? А может быть, вы чувствуете себя отвергнутыми и покинутыми? Чтобы ощутить внимание и поддержку окружающих, мы, зачастую сами того не подозревая, играем какую-то роль, что влияет и на стиль наших отношений с другими людьми – они становятся схематичными, стереотипными и, конечно, не приносят удовлетворения. Тот, кто ощущает себя «жертвой», как правило, видит в других «преследователей», «спаситель» – «терпящих бедствие», и каждый, перекладывая ■■■









Ангел, демон? Определите роль, которую вы невольно играете в общении с другими, и вообразите себе другой сценарий.

■■■ ответственность на другого, проигрывает одну и ту же роль, не давая и не получая ничего взамен. «Спросите себя: какие чувства (и ситуации) провоцируют меня на исполнение именно этой роли? – советует психотерапевт Борис Мастеров. – У «преследователя», например, главная эмоция – праведное негодование; у «жертвы» – внутренняя злость; у «спасителя» – жалость, чувство долга и ответственность за другого человека... Осознав это, вы сможете посмотреть на себя как бы со стороны». Представьте ваши отношения – любовные, социальные, родственные – в виде фильма: какого персонажа играете именно вы? Затем спросите себя, что дает вам эта роль и какие ограничения накладывает.

Разобравшись в этом, вам будет проще представить, как можно реализовать свои глубинные желания, выйдя из привычной роли и изменив стратегию поведения.

## 2. Верните себе свои проекции

Ваш начальник – бездельник, супруг – скуп и жаден, коллега – алчный карьерист... Возможно, эти представления имеют под собой основания, но также может быть, что вы проецируете на других свои страхи или желания, приписываете им поведение или черты характера, свойственные вам и неприемлемые именно для вас. До тех пор пока вы будете считать, что все неприличное, неприятное, стыдное есть только

в других, вы не сможете познать радость настоящих человеческих отношений. Возьмите на себя долю ответственности за трудности в общении с другими людьми – это важный шаг к тому, чтобы отношения начали меняться, а вы почувствовали себя более уверенно. Разберитесь, в чем вас обвиняют: вы не хотите что-то замечать в себе и проецируете это на других? Это может быть и ревность, и зависть или желание контролировать других людей. Затем постарайтесь понять, каково ваше участие в отношениях с этим человеком: возможно, агрессивное поведение оппонента стало ответом на вашу агрессию? Подумайте также о том, не являются ли ваши требования к другим завышенными.

## 3. Старайтесь действовать

Собеседник может нас как одушевлять, так и раздражать, предложение о сотрудничестве быть любопытным или, наоборот, оставит нас равнодушными... Наша реакция на происходящее всегда спонтанна и непроизвольна и зависит прежде всего от эмоций, которые мы испытываем в данный момент. Именно поэтому она так часто сказывается на отношениях не лучшим образом, становится источником непонимания, обиды и конфликтов. В то время как действие возникает в результате анализа на-



ших глубинных потребностей и желаний и позволяет нам их осмысленно удовлетворять. Учитесь осмысленно действовать, а не реагировать эмоционально и спонтанно.

«Начните с вопросов к себе: какие эмоции во мне преобладают – восторг, раздражение, любопытство, злорадство? – советует экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. – В чем

я действительно нуждаюсь, в чем ощущаю потребность и как ее лучше удовлетворить? Учитесь говорить «нет», прекращайте чересчур агрессивную дискуссию, не отвечайте на провокацию собеседника, дайте себе время на размышления, прежде чем принять (или отклонить) предложение». Важно также научиться слушать собеседника не перебивая. Все это позволит вам чувст-

вовать гармонию с самим собой и проявлять лучшее в общении с другими людьми.

#### 4. Упражняйтесь в искусстве критики

Слишком часто страх не понравиться (спровоцировать конфликт, вызвать обиду) не позволяет нам говорить о том, что по-настоящему ранит нас, причиняет боль или разочаровывает. ■■

Миллиарды генов могут рассказать многое. Нандому – о своем ● ● ● ● ●

Здоровье у нас одно. Мы не знаем, почему мы здоровы. Мы не знаем, когда заболеем. И чем. Если нам 40, старость – не более чем абстрактное понятие. Пока. Мы чувствуем сердце только, когда оно начинает болеть. Мы идем к врачу, когда не идти уже нельзя. И это понятно: мы привыкли решать проблемы по мере их поступления. Но мы навряд ли задаём себе вопрос: правильно ли это?



● КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ● АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ● КОРРЕКЦИЯ ВЕСА ● ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ ● ЛЕЧЕНИЕ  
на основе уникального метода генетической диагностики



Мы с удовольствием предоставим Вам подробную информацию: (495) 7-888-999, 3-й Обьеденский переулок, 2

7-888-999





Но критиковать не значит быть агрессивным. Наоборот, конструктивная критика свидетельствует о подлинных чувствах («Если я могу сказать тебе о том, что вызывает во мне такие сильные чувства, значит, ты мне не безразличен»). Кроме того, говоря о своих чувствах, мы даем возможность другому человеку что-то изменить в себе, а значит, лично развиваться. И наконец,

конструктивная критика — это хорошее упражнение, которое освобождает нас от гнева, обиды или желания обмануть, требует проявления особых качеств, таких, как деликатность, искренность и эмпатия.

Критика должна быть конкретной и аргументированной, кроме того, она должна иметь в основе факт, пример поведения или конкретного действия собеседника.

И конечно, нельзя критиковать личные качества, индивидуальные особенности оппонента.

## 5. Развивайте способность сопереживать

Индейцы говорят: «Перед тем как судить человека, походи целый день в его мокасинах». Проявлять эмпатию означает быть способным ощущать психологическое состояние другого человека так, как если бы оно было твоим собственным. Только такое глубокое и тонкое понимание может предотвратить поверхностные суждения о другом человеке. На мгновение согласитесь с собеседником, почувствуйте, какие эмоции его наполняют, ощутите его мотивацию (как разумом, так и сердцем). «Сделайте это прежде, чем начать спорить с собеседником или опротестовать его точку зрения», — говорит Светлана Кривцова. — Со временем вы обнаружите, что ваше отношение к другим и к самому себе стало более мягким и доброжелательным».

## 6. Имейте храбрость доверять

Вы хотели бы доверять людям, но страх, что вас предадут или обманут, сковывает вас. Кроме того, неприятные переживания из прошлого или ваша мнительность могут усилить недоверчивость или заставить вас отказаться от еще одной попытки. «Это



Критика не является синонимом недоброжелательности или агрессии. «Хорошая» критика может быть свидетельством дружбы.



неверно, поскольку не доверять означает тратить огромное количество сил на то, чтобы подозревать, наблюдать, проверять, выжидать, – объясняет психотерапевт Маргарита Жамкочян. – Что, в свою очередь, означает жить в постоянном напряжении, видеть мир негативно, истощая и отравляя себя и свою собственную жизнь». Ищите основания, чтобы верить людям, но никогда

не делайте этого вслепую. Доверяйте окружающим настолько, насколько это в ваших силах. Попробуйте воспринимать всех своих собеседников как тех, кто заслуживает доверия, пока вам неизвестно обратное.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО, ЭЛЕОНОРА КАЧАНОВА

\* D. Servan-Schreiber «Guérir le stress, l'anxiété et la dépression sans médicament ni psychanalyse». Pocket, 2005;  
A. Damasio «Spinoza avait raison». Odile Jacob, 2003.

## ОБ ЭТОМ

**«Психология мотивации и эмоций»**  
ЧеРо, 2006.

**Эрик Берн**  
«Познай себя»  
Литур, 2004.

**Юлия Крижанская, Виталий Третьяков**  
«Грамматика общения»  
Питер, Смысл, 2005.

**Эдуард Киршбаум, Алина Еремеева**  
«Психологическая защита»  
Питер, Смысл, 2005.

Миллиарды генов могут рассказать многое. Нандому – о своем ● ● ● ● ● ●

ДНКОД – единственная клиника в Москве, которая успешно сочетает последние научные разработки в области генетики для диагностики и эффективной коррекции практически любых проблем, которые укладываются в понятие: «качество жизни».

Генетика, в отличие от классической диагностики, позволяет увидеть проблему раньше, глубже, точнее. Генетический подход – даёт возможность обратиться именно к конкретной личности и решать огромный спектр задач строго индивидуально.

Программы активного долголетия, коррекция и эффективный контроль веса, диетология, профилактика огромного ряда заболеваний на стадии, когда это еще не является проблемой, лечебная аппаратная косметология – это далеко не полный список предлагаемых услуг, в основе которых лежит генетическая диагностика.

Оснащенность и функциональность соответствует мировым стандартам элитных клиник Германии, Франции, Швейцарии.

Клиника ориентирована только на индивидуальный подход к каждому пациенту.

Безупречность работы гарантирована высокой репутацией наших врачей и косметологов.



● КАЧЕСТВО ЖИЗНИ ● АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ● КОРРЕКЦИЯ ВЕСА ● ЛЕЧЕБНАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ ● ЛЕЧЕНИЕ  
на основе уникального метода генетической диагностики



Мы с удовольствием предоставим Вам подробную информацию: (495) 7-888-999, 3-й Обыденский переулок, 2

7-888-999





## ТЕСТ

# Умеете ли вы показать себя с лучшей стороны?

Собеседование при приеме на работу, любовное свидание, деловой ужин... Мы постоянно оказываемся в таких ситуациях, где нам хотелось бы проявить себя с лучшей стороны. Но от застенчивости, неуверенности в себе или из-за незнания наших достоинств нам часто бывает трудно показать их миру. **А как обстоят дела у вас? Умеете ли вы подать себя, используете ли свои главные козыри? Чтобы разобраться в этом, ответьте на вопросы нашего теста.**





## ВОПРОСЫ

### 1. Во время устного экзамена в школе или институте вы обычно...

- А.** изображали прилежного ученика.
- Б.** старались как можно яснее выражать свои мысли.
- В.** прилагали огромные усилия, чтобы вас было слышно.
- Г.** давали понять, что вопрос просто банален.

### 2. Вам делают неприятное замечание. Вы...

- А.** позволяете этому чудаку и дальше думать, будто он вас задел.
- Б.** краснеете, уставившись на собственные ботинки.
- В.** превращаете все в шутку.
- Г.** не принимаете замечание близко к сердцу: этот человек недостаточно вас знает.







### 3. Вы приглашены на вечеринку, где будет много холостяков и незамужних. Вы...

- А.** раз в жизни старательно приводите себя в порядок.
- Б.** надеваете то, что попадет под руку.
- В.** выуживаете из шкафа наряд, от которого все будут в восторге.
- Г.** подбираете одежду, которая подойдет в любой обстановке.

### 4. На собеседовании при приеме на работу вас спрашивают о ваших недостатках. Вы...

- А.** думаете про себя, что это очень плохой признак.
- Б.** спрашиваете, какой смысл задавать такой вопрос, ведь кандидаты могут врать.
- В.** честно называете пару ваших слабых мест.
- Г.** отвечаете, что у вас есть ряд недостатков, но вы работаете над тем, чтобы обратить их в достоинства.

### 5. Симпатичный(ая) коллега намекает, что вы ему/ей нравитесь. Вы...

- А.** ждете, пока он/она более открыто проявит свои чувства.
- Б.** начинаете делать ответные намеки.
- В.** ходите по стеночке, чтобы случайно не столкнуться с ним/с ней нос к носу.
- Г.** ищете любой повод, чтобы лишний раз пройти мимо его/ее кабинета.



### 6. Вы считаете, что люди видят в вас...

- А.** примерно то, что есть на самом деле.
- Б.** то, что они потрудились увидеть.
- В.** то, что вы позволяете им увидеть.
- Г.** то, что ускользает от вас самих.

### 7. Вы полагаете, что жизнь в обществе похожа на...

- А.** страшные джунгли.
- Б.** бал-маскарад.
- В.** путешествие с приключениями.
- Г.** лотерею.

### 8. Вы смотрите в зеркало и находите, что выглядите...

- А.** прилично.
- Б.** зажато.
- В.** естественно.
- Г.** обыкновенно.

### 9. Иногда вы завидуете людям, которые...

- А.** прямо говорят то, что думают.
- Б.** излучают человеческую теплоту.

- В.** осмеливаются привлекать к себе внимание.
- Г.** любимы без усилий с их стороны.

### 10. Что или кто в наибольшей степени придает вам ощущение собственной ценности?

- А.** Улыбка на лице собеседника.
- Б.** Сделанный вам комплимент.
- В.** Обращенный на вас восхищенный взгляд.
- Г.** Человек, увидевший в вас то, что обычно остается незамеченным.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

С помощью таблицы подсчитайте сумму набранных вами баллов и запишите ваш результат.

Вопросы	А	Б	В	Г
1	1	2	3	4
2	4	3	2	1
3	2	4	1	3
4	3	4	2	1
5	4	1	3	2
6	2	4	1	3
7	3	1	2	4
8	4	3	2	1
9	1	2	3	4
10	2	3	1	4

Вы набрали ..... баллов.



## От 10 до 18 баллов

### Позиция хамелеона

Вы легко и непринужденно чувствуете себя в центре внимания. Как вы добиваетесь, чтобы вас оценили? В любых обстоятельствах вы изображаете того или ту, кого хотят увидеть другие, рискуя при этом перестараться. У вас и правда есть в запасе целая галерея персонажей, в которых вы перевоплощаетесь в зависимости от ситуации и от предъявляемых к вам требований. Такая позиция позволяет вам не вступать в конфликт с окружающими, быть похожими на них или по крайней мере создавать у них впечатление, будто вы с ними заодно: вы настоящий гений приспособления!

Однако это не всегда хорошо для вашего истинного «Я». Вы рискуете оказаться в плену постоянной игры, где единственной реальностью становится набор масок, которые вы последовательно предъявляете окружающим. Может быть, за ними вы прячете свою низкую самооценку? А в глубине сцены маячит беспокойство: «Если я буду всего лишь самим собой, я никому не понравлюсь». Вы боитесь показать себя таким(ой) как есть: вам кажется, что вы будете чувствовать себя раздетым(ой) и незащищенным(ой). Постарайтесь все-таки постепенно принять себя, свою личность; оцени-



те ее силу и красоту, ее достоинства. У того, кто умеет быть до конца самим собой перед другими, появляется возможность строить гораздо более прочные отношения с людьми, чем вам, вероятно, кажется.

## От 19 до 24 баллов

### Явные достоинства

Вы знаете все свои достоинства и умеете в нужный момент их продемонстрировать – чтобы добиться своей цели (например, устроиться на работу), ради удовольствия нравиться или из желания поделиться своими талантами с другими. Вы осознаете свою ценность как личности, но показываете ее только тогда, когда это позволяет вам лучше чувствовать себя с другими и с собой.

Даже если иногда вас вдруг охватывает застенчивость, ваша уверенность в себе позволяет вам действо-



вать и не упускать шанса, который дарит вам судьба. Вы преодолеваете собственные сомнения и стараетесь

показать себя с самой лучшей стороны.

Очевидно, вы выросли в таком окружении, которое позволило вам открыть в себе внутренние богатства и, главное, гордиться ими. Вас научили ценить их и использовать во благо, не вдаваясь при этом в тщеславие. Вот почему у вас есть все основания продолжать и дальше в том же духе! Вам с вашей сдержанностью и положительным образом себя и в самом деле стоит рассчитывать на то, что жизнь улыбнется вам в ответ...





От 25 до 31 балла

### Тень в толпе

Вы предпочитаете оставаться в тени и избегаете ситуаций, в которых все взгляды устремлены на вас. Вы боитесь быть в центре внимания, а мысль о необходимости демонстрировать свои таланты приводит вас в ужас. Из-за этого вы предпочитаете раствориться в толпе. Между тем вам, как любому человеку, иногда хочется, чтобы вас замечали, чтобы вами восхищались, чтобы вас добивались... Но что-то вас останавливает. Что же? Похоже, какая-то часть вас полагает, что вы не имеете права на любовь других. Притягивать взгляды, выстав-



лять себя на всеобщее обозрение, использовать свои достоинства – все эти вещи для вас бессознательно неприемлемы. Что же это за внут-

ренний голос, который не разрешает вам наслаждаться вашими лучшими качествами? Кто вам внушил, что вы делаться плохо? Или причина в том, что вы чувствуете свою вину, преуспевающая там, где кто-то из близких потерпел неудачу?

Постарайтесь освободиться от застенчивости и чувства вины, решитесь на то, чтобы время от времени раскрываться! Вы узнаете о себе много нового. Вы обнаружите, что выйти из тени на солнце – не обязательно значит обгореть, это еще и способ увидеть жизнь в новом свете.

От 32 до 40 баллов

### В ожидании признания



Вы не считаете нужным выставять напоказ свои достоинства – пусть другие сами о них догадаются! Вы не любите быть в роли человека, пытающегося привлечь к себе внимание. Вы предпочитаете, чтобы другие делали шаг вам навстречу, а вам бы не приходилось прикладывать никаких усилий... Однако такой подход рискует вызвать определенную горечь и разочарование: «У них даже не хватило ума заметить, до чего я гениальный(ая!)» Но неужели вы и вправду думаете, что люди могут угадать, что вы из себя представляете? Что они могут интуитивно проникнуть в тайны вашей личности и почувствовать ваши достоинства, ваш прекрасный внут-

ренний мир? В действительности вы, судя по всему, ждете от другого почти магического всеведения: другой должен быть добрым волшебником, который умеет с первого взгляда опознавать избранных! Весьма вероятно, вы все еще обижены на тех, кто – увя – не потрудился пойти вам навстречу. Но пора уже покончить с этой обидой и перестать зависеть от доброй воли других, чтобы заявить о своих достоинствах.

Так что дело за вами. Раскройте свои таланты. Пора наконец расстаться с башней из слоновой кости. Вы увидите, что окружающие не смогут устоять перед вашими душевными сокровищами!



досье

найти в себе лучшее





# Любовь, которая нас раскрывает

Некоторые партнеры раскрывают в нас самые лучшие качества, а другие словно обнаруживают темную сторону нашей натуры... Почему так происходит? Анализируем вместе с психоаналитиком Андреем Россохиным.

«Игорь постоянно держал меня в напряжении, – вспоминает 39-летняя Алла. – Он всегда говорил со мной, упрекая и осуждая одновременно. Когда же я просила его сформулировать, чем он недоволен, он обижался и отвечал, что я совсем не пытаюсь его понять. Почти пять лет мы жили в атмосфере обид». Затем Алла встретила Сергея, и уже два года они вместе. «Раньше я знала только один тип отношений – борьбу, – продолжает она. – Сегодня я понимаю, что означает слово «взаимопонимание». Сережа дает мне возможность быть собой – он не осуждает, не оценивает. А мне больше не нужно защищаться или нападать». Если одни отношения высвечивают в нас самое лучшее – доброжелательность, терпимость, нежность, то другие словно сталкивают нас с агрес-

сивной, недоверчивой, жестокой стороной нашей личности. Каким образом срабатывает этот механизм?

## Это наш выбор

«Мы выбираем не между хорошим и плохим человеком, а между разными собственными душевными стремлениями, – рассказывает Андрей Россохин. – У каждого из нас немало скрытых внутренних конфликтов, которые связаны с подавленными детскими желаниями и эмоциями, подростковыми страстями и потребностью в самоутверждении. Эти конфликты – наше минное поле, но они же и неисчерпаемый источник для личностного развития. Встретимся ли мы с тем, кто станет нашим внутренним разрушителем, или тем, кто поможет обезвредить мины и откроет в нас новые внутренние пространства для жизни ■■■



**АНДРЕЙ РОССОХИН** – директор Центра современного психоанализа, научный редактор издательского проекта «Антология современного психоанализа» (Питер, 2005), автор книги (в соавторстве с В. Измагуровой) «Личность в измененных состояниях сознания» (Смысл, 2005).





и любви, – зависит от нашего (в значительной мере) бессознательного выбора.

Классический пример – фильм Эдриана Лайна «9 1/2 недель». Героиня (Ким Бесингер) встречает мужчину (Микки Рурк), который помогает ей раскрыть ее женственность и сексуальность,

ны. Преодоление собственного расщепления (на порочное и чистое) поможет ей почувствовать такое же целостное «Я» и в другом человеке.

Бессознательный выбор близкого человека мы часто осуществляем не только для того, чтобы реализовать нашу скрытую фан-

или сделает шаг к более зрелым отношениям, то другой может почувствовать боль, агрессию.

Важно, чтобы не только в выборе партнера, но и в развитии отношений участвовало наше зрелое «Я», а не одно из скрытых душевных стремлений: к безудержному сексуальному наслаждению или, напротив, к его блокированию; желание унижать другого или быть униженным самому; найти кого-то, кто бы о тебе заботился, и так самому избегать ответственности и т. п. Хотя, конечно, инфантильность время от времени присутствует в любых зрелых отношениях. Мы с чем-то миримся, над чем-то беззлбно подтруниваем, от чего-то зависим и что-то раскрываем друг в друге. Но все это может гармонично сосуществовать только при зрелых, целостных отношениях. Когда близкий человек не демонизирует и не идеализирует нас, а видит нас чуть лучше, чем мы есть на самом деле. (Так, достаточно хорошая мать уже предчувствует, как ее ребенок пойдет, в тот момент, когда он лишь делает первые робкие попытки.) Взрослые, зрелые отношения – это не только общие ценности, способность разделять друг с другом свои эмоциональные и сексуальные переживания, но и взаимная поддержка, и взгляд сквозь (чуть) розовые очки». А. Р.

## В ЦЕЛОСТНЫХ ОТНОШЕНИЯХ ПАРТНЕРЫ НЕ ИДЕАЛИЗИРУЮТ, НО ВИДЯТ ДРУГ ДРУГА ЧУТЬ ЛУЧШЕ, ЧЕМ ЕСТЬ НА САМОМ ДЕЛЕ.

но при полном отсутствии душевных отношений, которых он так боится. Несмотря на потребность в близких отношениях, которые могут привести к созданию семьи, она отдается этому приключению. Но выбор (позднее превративший ее жизнь из удовольствия в страдание) на самом деле за нее делают ее вытесненные сексуальные желания и фантазии. Однако было бы наивно полагать, что эти отношения нанесли ей психическую травму и высветили «порочность» души (до этой любовной страсти она успела разочароваться в другом своем инфантильном выборе – хорошем, порядочном муже). Переосмыслив оба этих болезненных выбора, она сможет в будущем сделать другой, более зрелый, будет готова встретиться с партнером, в котором сексуальность и душевность гармонично взаимосвяза-

тазию или желание. Иногда мы действуем с прямо противоположной целью – найти кого-то, кто помог бы нам еще сильнее заблокировать рвущиеся наружу запретные желания. В этом случае близкий человек становится для нас спасательным кругом. И трудно сказать, раскрывает ли он в нас лучшее или, напротив, цементирует худшее.

### Зрелые отношения

В другой ситуации мы бессознательно выбираем человека, способного играть для нас роль доброй матери или заботливого отца. До тех пор пока эта фантазия будет удовлетворяться (например, пока партнеру не надоеет эта роль), мы будем чувствовать себя счастливыми и испытывать лишь хорошие чувства. Когда же один из участников этой бессознательной игры захочет выйти из нее





Превращать  
обыденность  
в удовольствие –  
это активное  
осмысленное  
счастье.

# Творить каждый день



**МИХАЙ  
ЧИКСЕНТМИХАЙИ**

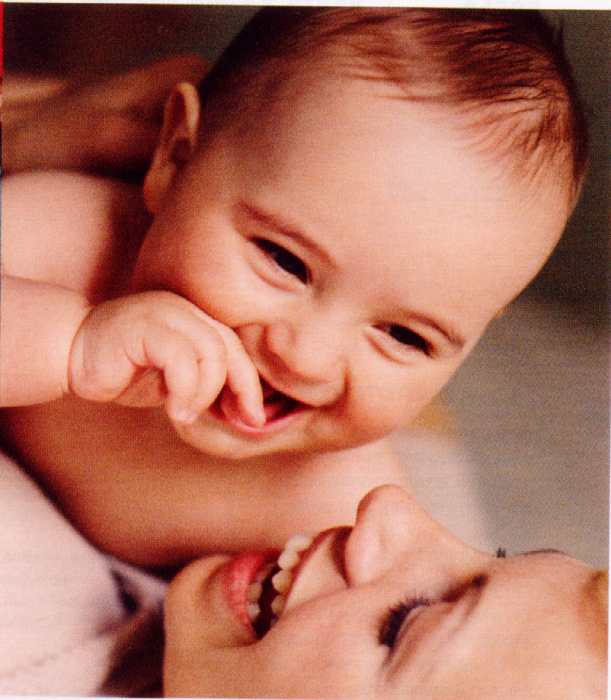
(Mihaly Csikszentmihalyi) – один из наиболее авторитетных и уважаемых психологов мира. Родился на территории нынешней Хорватии в венгерской семье, учился в Италии, эмигрировал в США. Сейчас он профессор Клермонтского университета (США), автор полутора десятков книг, в числе которых и знаменитая «Поток: психология оптимального переживания» («Flow: The Psychology of Optimal Experience», Harper and Row, 1990. Готовится к выпуску в издательстве «Смысл»).

Психолог Михай Чиксентмихайи убежден, что мы лучше всего чувствуем себя, когда используем свои способности ради чего-то осмысленного и так превращаем обыденность в настоящее удовольствие. **Это состояние, к которому стоит стремиться в каждый миг нашей жизни.**

**С**обственную жизнь Михай Чиксентмихайи описывает как «усилие понять, что действительно делает людей счастливыми». Он аргументированно спорит с расхожим мнением, что путь к счастью лежит через удовлетворение желаний и беззаботное потребление. На протяжении 30 лет он опрашивал тысячи людей из разных стран, пытаясь понять, что делает их счастливыми, и убедился, что лучше всего мы чувствуем себя, когда максимально используем свои силы и таланты ради достижения осмысленной цели. Тогда неотъем-

лемой частью жизни становится счастье – активное осмысленное счастье, превращающее обыденность в настоящее удовольствие. Чиксентмихайи называет его «состоянием потока» (flow). Это определение неслучайно: именно с потоком наиболее часто сравнивали свои ощущения участники его исследований. Оказалось, что счастливыми мы ощущаем себя не тогда, когда едим пирожное или нежимся на пляже, а когда максимально задействуем свои возможности и таланты. Именно это творческое состояние Чиксентмихайи и называет «потоком»: в нем мы ■■■









## Люди в «потоке»

Они нашли занятие, в котором достигают высшей радости и чувствуют себя по-настоящему живыми.

### Людмила,

36 лет, переводчик

«За компьютером я живу полной жизнью. Я наедине с собой, все остальное не имеет значения. Я встаю и иду работать – в пижаме и чтобы рядом ни души. Когда я работаю над книгой, это моменты благодати. Иногда мне даже стыдно, что работа дает мне больше радости, чем вся остальная жизнь».

### Юрий,

51 год, фотограф

«Когда я выбираю кадр, то чувствую себя словно в коконе. Я абстрагируюсь от окружающего мира. Я фотографировал на выставках, на кинофестивалях, когда кругом толпа людей. Но я ничего не замечал и не видел, кроме фона для снимка. Однажды в конце сессии один известный актер назвал меня «гипнотизером». И правда, когда я работаю, у меня застывает взгляд, напрягается живот, замирает дыхание. Помните героя Жана Рено в фильме «Голубая бездна», когда он с сумасшедшими глазами входит в воду? Примерно в такое особое состояние мы погружаемся, когда хотим найти опору в глубине собственного существа».

Главное – полностью вкладываться в каждый свой жест, каждый шаг.



■ ■ ■ чувствуем себя хорошо как никогда и делаем лучшее, на что способны. В эти моменты мы сливаемся с тем, что делаем, забывая о времени и заботах. Вместе со своими студентами Чик-сентмихайи снимал на видео и затем анализировал свидетельства людей, которые научились черпать энергию и радость в этом состоянии. На основе 91 интервью он определил, что может помочь каждому прожить жизнь творчески. Для этого не обязательно создавать шедевры, главное – полностью вкладываться в каждый наш жест, в каждый шаг. Вот несколько способов развить индивидуальное творческое начало.

### Открыться маленьким радостям

Поскольку очень часто мы оказываемся погребены под множеством повседневных проблем, а необходимость просто выжить становится навязчивой идеей,

у нас не остается душевной энергии, чтобы творить, учиться, создавать новое. Как быть? Прежде всего, нужно поддерживать в себе любопытство к жизни и интересоваться самыми разными вещами без особой цели. Речь идет о самом простом: слушать и слышать то, что говорят коллеги или партнер, почувствовать на лице дуновение ветра, восхититься отражением облаков на стеклянном фасаде дома, понаблюдать за ребенком, который играет со щенком. Если нам каждый день удастся удивляться, то мы обязательно почувствуем новые силы.

### Позволить себе измениться

Забавно, сколько денег мы тратим на улучшение внешности, хотя внутренняя перестройка наверняка принесла бы нам гораздо больше пользы. Однако человеку присущ крайний фатализм во всем, что касается его характера. А ведь если мы идем по жизни,





## В СТРЕМЛЕНИИ К СОВЕРШЕНСТВУ

Согласитесь, выглядеть всегда на все 100 процентов стоит невероятных усилий. Это подтвердит любая женщина. И вдвойне сложно сохранять красоту и держать себя в форме, когда живешь в большом городе, где экология, скажем прямо, настроена против нас. Плюс ко всему, мы все делаем на бегу – и на правильное регулярное питание просто не остается времени, а о том, чтобы постоянно посещать фитнес-клуб, даже говорить не приходится. В таких условиях просто необходимо специально заниматься собой – пусть чуть-чуть, но регулярно. Для начала нужно обратить внимание на то, чем мы питаемся и что пьем.

Источником сил, полезных веществ и долголетия во многих странах традиционно является чай. Исследования показывают, что в одном чайном листе содержится около 300 полезных для человека соединений: среди них эфирные масла, витамины и антиоксиданты. Не зря еще в Древнем Китае были замечены необыкновенные свойства этого напитка – он не только тонизирует, снимает стресс и усталость, тормозит процесс старения и способствует пищеварению, но и отлично освежает и утоляет жажду.

Холодный чай Nestea сочетает в себе пользу натурального чая и освежающую силу фруктов.

Nestea производится только из отборных чайных листьев, без консервантов. Он идеален для тех, кто стремится вести активный и здоровый образ жизни, правильно питаться и противостоять стрессам.

Кроме того, Nestea прекрасно «приспособлен» к жизни в городских условиях – его удобная компактная бутылочка легко помещается в сумке. Насладитесь его освежающим фруктовым вкусом в любой момент: дома, в офисе или на улице. В общем, не важно, где и когда, главное, что полезные свойства Nestea помогут вам компенсировать агрессивное влияние городской среды, а неповторимый фруктовый вкус освежит и взбодрит в любое время года.

Убедитесь сами ☺.



**БЕЗ КОНСЕРВАНТОВ**

Реклама

не меняя своих привычек и не приспосабливаясь, мы блокируем нашу творческую энергию.

У каждого из нас свой способ взаимодействия с миром. Но посмотрите на творческих людей: часто в них совмещаются качества, на первый взгляд взаимоисключающие. Исследовать свои скрытые стороны, о существовании которых мы не подозреваем или всячески отрицаем их присутствие, – чрезвычайно плодотворное занятие. Например, человек, склонный к соперничеству, может поупражняться в сотрудничестве, и наоборот. Другому, с развитой интуицией, стоит поучиться быть объективным и рациональным. Если же вам сложно определить поле деятельности, спросите у близких, какие качества для вас характерны. Так вы сможете выбрать тип поведения «от противного». Конечно, это будет непросто, но такой опыт позволяет нам расти и развиваться.







## Делать паузы

Когда творческая энергия пробудилась, ее надо беречь, полностью отдаваясь ей, чтобы она не исчезла, не растаяла как дым. Джоан Роулинг призналась, что, пока писались романы о Гарри Поттере, в ее квартире царил хаос. Ведь каждая минута, отво-

рывать, тем более интересными и творческими они будут.

## Выражать эмоции

Творческий процесс начинается с ощущения того, что что-то не так. Михай Чиксентмихайи предлагает нам разобраться в наших трудностях и выразить то, что нас волнует, чтобы вновь обрести контакт с нашими чувствами, даже если они нас огорчают или пугают. Если мы потеряли мать или отца, то нет ли в нашей грусти ноты облегчения или, возможно, чувства освобождения? Лучший способ понять свои сложные и неоднозначные эмоции – начать выражать их без помощи интеллекта, через рисунок, лепку, музыку. И только потом пытаться назвать их словами. Есть и другая возможность: изменить постановку вопроса. Один крупный бизнесмен приучил себя к простому упражнению. На каждое собственное утверждение он отвечал себе: «А что если верно обратное?» Хорошо бы уметь каждый день немного менять курс в зависимости от новой информации. Творчески решать проблемы – значит постоянно пересматривать ситуацию, меняя подходы. Единственное неперемное условие – получать удовольствие. По мнению Чиксентмихайи, только так мы сможем внести посильный вклад в развитие человечества.

ДМИТРИЙ ЛЕОНТЬЕВ

## ТВОРЧЕСТВУ СУЕТА НЕ СПОСОБСТВУЕТ. НАДО ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ РОСКОШЬ РАЗМЫШЛЕНИЙ.

еванная у скучных и рутинных дел, – это минута, спасенная для творчества.

Многие привыкли жить в постоянной спешке, и при мысли о том, что можно ничего не делать, их охватывает тревога. Тем не менее постоянная суета не способствует творчеству. Необходимо позволить себе роскошь размышлений. Предусмотреть время на то, чтобы подвести итоги, вспомнить все, что мы сделали в жизни, и подумать, что нам еще предстоит. Идеально совмещать эти паузы с физической активностью: ходить, плавать, мастерить что-то, работать в саду... И тогда, хотим мы этого или нет, новые идеи сами придут к нам в голову. И чем меньше мы будем их контроли-

## Лариса,

24 года, спортсменка

«Чтобы бежать легко, неважно, на тренировке или на соревнованиях, я должна от всего освободиться, стать «пустой». Тогда мой разум спокоен. Бывают даже такие мгновения, очень мимолетные, когда я просто парю над землей. Это не означает, что у меня в голове совсем ничего нет. Я сосредоточена на своем теле, своих ощущениях. Я не могу совершенно отвлечься от окружающего мира. Но я реагирую не рассуждая. Все происходит автоматически, как будто действует инстинкт выживания. Во время бега я забываю обо всем, и только потом я могу его анализировать и оценивать».

## Нина,

31 год, мама пятилетнего Арсения

«Мой сын меня изменил. Раньше я все время беспокоилась, была подавлена, жила в состоянии стресса. После рождения Арсения я стала мудрее. В субботу утром мы даем папе поспать и проводим время вдвоем. Это что-то вроде симбиоза. Наши игры и долгие беседы заряжают меня энергией на всю неделю. Когда я играю с Арсением, то забываю о времени. Иногда муж говорит, что наблюдал за нами минут двадцать, а мы и не заметили. Я сама удивляюсь тому, как мне интересно с сыном и какую нежность я могу испытывать к нему. И я, с моей то природной тревожностью и даже склонностью к депрессии, чувствую в себе море спокойствия».





212

ЗДОРОВЬЕ

Как не мерзнуть  
этой зимой



# Тело (и душа

ДЕКАБРЬ 2007 № 22

В детстве декабрь дарил нам лишь **предвкушение** праздника и волшебства, ожидание подарков и долгих беззаботных каникул. Становясь взрослыми, мы обнаруживаем, что праздник приносит с собой и хлопоты. Мы **познаем** радость дарения, с (большим или меньшим) удовольствием примеряем праздничный наряд, выбираем, с кем разделить важный момент перехода в новый отрезок **ЖИЗНИ**. Вдыхая ароматы мандаринов и хвои, наслаждаясь свежестью морозного воздуха и снега, пробуя праздник на вкус, мы можем **ПОЗВОЛИТЬ** нашим пяти чувствам на время вернуть нас в детство. И запомнить это ощущение концентрированной радости и беззаботной надежды (почти уверенности!), что загаданное желание **сбудется**.



196

**САМООЩУЩЕНИЕ**

О чем говорят наши наряды

202

**ЗАМЕТКИ ДАВИДА  
СЕРВАН-ШРЕЙБЕРА**

Вырастить ребенка –  
лучшая терапия



204

**ГАРМОНИЯ**

Пахнет как дома

218

**ПИТАНИЕ**

Полезно ли нам  
есть мясо?



224

**ВКУС**

Новогодний ужин  
в стиле дзен



## О чем говорят наши наряды

Наряжаться к празднику – для одних это приятный способ освободиться от будничной рутины, для других – лишь досадные лишние хлопоты. Но для каждого из нас это возможность встретиться с некоторыми из тех персонажей, что живут у нас в душе.

**С детства самый главный, долгожданный праздник – это Новый год.** Готовить собственные наряды или карнавальные костюмы для детей – эта традиция чаще всего приносит нам радость, несмотря на хлопоты и материальные затраты. Многие с воодушевлением предвкушают покупку нового платья, отдавая дань примете «Новый год – в новом». Хотя у некоторых необходимость «одеваться на праздник» вызывает раздражение, как надоевшая, утратившая смысл формальность. Почему мы наделяем праздничный наряд особым значением, вне зависимости от эмоций, которые он вызывает?

### МАГИЯ ПЕРЕХОДА

Новый год – языческий праздник, граница времен. Во многих странах более пышно празднуют Рождество, но это не меняет магической сути момента: с рождением Христа или с началом календарного года для нас наступает новый отсчет, новое будущее, таящее в себе неизвестность. «Преодоление временной границы, с точки зрения язычника (каковыми мы в некоторой степени являемся в глубине души), – это процесс ответственный и даже опасный, – объясняет социальный психолог Юлия Федотова. – Даже столетия материализма и превознесения радио не способны разрушить в нас это суеверное, языческое начало. На границе между временами случается всякое: там бродят духи и творится волшебство. Недаром мы загадываем желания именно под бой часов, в момент перехода между годами. Но, развивая этот сюжет, привлекать внимание духов надо с осторожностью, например надев маску. Или сменив образ. Тогда, если что-то пойдет не так, злые силы не узнают нас в повседневном обличье». «Для меня это нечто вроде хорошей приметы – новый наряд к Рождеству, – ■■■



A photograph of two women standing against a light pink background. The woman on the left, Sasha, has dark hair with bangs and is wearing a short, black, sleeveless dress with a deep V-neckline and a black beaded necklace. She is smiling and has her arm around the waist of the woman on the right. The woman on the right, Natalia, has blonde hair and is wearing a black, sleeveless, floor-length dress with a wide, sparkling, beaded neckline and a matching wide bracelet on her right wrist. She is also smiling. Both women are wearing black high-heeled sandals.

## Саша

«Когда выдается редкий шанс выглядеть сногшибательно, я его использую. Хотя, честно говоря, немного стесняюсь... И еще важно — мой муж в такой момент мной особенно восхищается. Это доставляет удовольствие и мне, и ему».

## Наталья

«Перефразируя Генри Форда, могу сказать, что платье может быть любого цвета, если оно черное: считаю, что черный цвет совершенен! Для новогодней вечеринки выбрала черное платье со стразами Swarovski — они блестят и мерцают, как и полагается в новогоднюю ночь».



# тело и душа (самоощущение

## Антон

«Наряжаться не в моих привычках: комфортно чувствую себя в джинсах и свитере. Но иногда родители просят одеться нарядно на какие-нибудь мероприятия — тогда и чувствовать, и вести себя начинаю иначе».

## Александр

«Красиво одеваться, безусловно, люблю, даже и в повседневной жизни. А если одежда праздничная и любимая, уверенность в себе и эмоциональная щедрость для окружающих обеспечены».

■■■ рассказывает 37-летняя Юлия, издатель. — Если до Нового года остается неделя, а я все еще ничего не купила, меня охватывает беспокойство. Новое платье — это как залог удачи для будущего». Как объясняет французский психолог Мартин Барбо (Martine Barbeau), праздничный наряд является и неким символом изобилия, которое мы приносим в свою судьбу.

## ПРИМАНИТЬ ПРАЗДНИК

Праздник начинается с наведения красоты перед зеркалом. «Нарядное платье — это то, что отличает праздник от будней, — считает 38-летняя Оксана. — Даже если мы с мужем в Новый год остаемся дома, я надеваю туфли на каблуках». «Таким образом мы осуществляем «ритуал приманивания праздника», — объясняет Юлия



комфорт от Tefal

## Отдадим

Легкий характер  
Прекрасно воспитан  
Заботлив



### Tefal Program8 Power Jeans

Уникальное покрытие **Durilium**:

- скользит, как профессионал на льду
- не поддается царапинам
- чистится невероятно легко!



### Новая подошва Ultragliss

#### Turbo с зоной Power Jeans™

С помощью функции **Power Jeans** утюг **Program8** мастерски гладит джинсы и другие плотные ткани. Весь пар концентрируется во фронтальной части подошвы утюга, способствуя его проникновению глубоко внутрь материала, и наносит буквально сокрушающий удар по складкам на одежде, делая ее удивительно гладкой и ровной!



Реклама Тefal с авторизацией

Федотова. – Ведь мы не просто вынимаем из шкафа и надеваем на себя «нечто на выход». Процесс сборов всегда сложен и в чем-то тоже праздничен. Для мужчин это – особо тщательное бритье, медитативный подбор рубашки, галстука и аксессуаров. Для женщин – ароматная ванна, выбор духов, белья, прически и макияжа. Иногда этот процесс происходит под музыку, возможно – под бокал вина. Таким образом мы словно вызываем дух праздника, настраиваем себя и пространство вокруг на особый лад, заставляя окружение звучать в отличном от повседневного ритме».

#### ДЛЯ СЕБЯ ИЛИ ДРУГИХ

«Я не люблю откровенно праздничные наряды, – признается 42-летняя Марина, фотограф. – Зато мне нравится шелковое белье тон в тон под кашемировый свитер

## ВЫЗВАТЬ ДУХ ТОРЖЕСТВА, НАСТРОИТЬ СЕБЯ И ПРОСТРАНСТВО ВОКРУГ НА ОСОБЫЙ, ОТЛИЧНЫЙ ОТ ОБЫЧНОГО ЛАД.

каштанового цвета». По мнению Марины, придавать чрезмерное внимание «нарядности» – нелепо, гораздо важнее чувствовать себя комфортно. А 54-летний бизнесмен Владимир, наоборот, считает очень важным обозначить разницу между повседневной одеждой и праздничной. «В том, чтобы потратить время и усилия на свой внешний вид, есть элемент уважения к окружающим, – объясняет он. – К праздничной обстановке, которую старается создать хозяйка дома, или к торжественности сервировки в ресторане. Раньше было принято «одеваться» и в театр, и даже в кино – к сожалению, сейчас многим кажется, что такие «приличия» устарели».





# тело и душа (самоощущение



## Юлия

«Я в общем не делаю из одежды культа. Хотя у меня есть одна слабость — это туфли на высоких каблуках. Не представляю себе праздника без них и без элегантного платья».

## Илья, папа Вари

«По характеру работы мне не обязательно носить костюм — я очень рад этому обстоятельству. Это дает больше свободы в выборе гардероба, и, признаться, я получаю от этого удовольствие».

## ДЛЯ ЖЕНЩИН ИЛИ МУЖЧИН

«Как я иногда завидую таким героиням, как Наташа Ростова или, скажем, Скарлетт О'Хара: как тщательно продумывали они свои наряды для бала! — сетует 26-летняя Елена, юрист. — Многие из них шились специально к какому-нибудь событию. В наше время все совсем не так». Для некоторых красивая одежда сродни терапии: «У меня

есть пара платьев, которые я примеряю перед зеркалом, но в конце концов не решаюсь надеть на вечеринку, хотя получаю огромное удовольствие от обладания ими», — признается 34-летняя Ольга, аудитор. «Мне чаще приходится заботиться о том, чтобы быть одетой уместно, а не эффектно: у нас в коллективе женщин в три раза больше, чем мужчин, — говорит 40-летняя Ан-



удобство от Tefal

## в хорошие руки

### КОСТЮМ ЛИШЬ ПОМОГАЕТ (БЕЗОПАСНО) ПРОЯВИТЬСЯ ТОМУ ОБРАЗУ, КОТОРЫЙ, ВОЗМОЖНО, УЖЕ ПРИСУТСТВУЕТ В НАС.

на, преподаватель. — Приятельницы и коллеги женского пола — вот кто действительно заметит, оценит и похвалит твой наряд». «А по-моему, Новый год — праздник, который всем развязывает руки, — уверена 29-летняя Елена, менеджер. — Можно отпустить на волю фантазию и надеть самый рискованный наряд — это же карнавал!»

#### ВЫЙТИ ИЗ СЕБЯ

Выбор наряда ставит нас лицом к лицу с вопросами «какой я?», «каким я хочу выглядеть?». Вот как комментирует это Юлия Федотова: «В личности каждого человека есть множество граней. К примеру, это могут быть «джентльмен», «скромница» или «кокетка». Мы выбираем ту нашу грань, которая будет безопасно проявляться в этом наряде. Кроме того, так мы словно планируем, как пройдет праздничный вечер, программируем свое поведение и возможные события. Ведь «принцесса» не будет скромно сидеть в уголке, она будет танцевать с принцем!» Если нам пришла в голову идея выбрать для себя этот образ, возможно, эта ипостась уже присутствует в нас. Костюм же помогает ей проявиться. Мы можем выбрать волшебный наряд, помогающий отыскать в себе принцессу или принца. Либо маленькое черное платье (для мужчин — классический смокинг), чтобы раствориться в праздничной толпе, ощущая себя как рыба в воде. Или надеть нечто дерзкое, рискованное, соблазнительное... И в любом случае мы можем задать себе вопрос: наш выбор означает желание проявить нечто таящееся в глубине нас либо, наоборот, скрыться от него?

МАРИЯ ЛАСТОЧКИНА



Просто  
Без ошибок  
Автоматически



### Tefal Program8 Power Jeans

Утюг **Program8 Power Jeans** — это 8 запрограммированных режимов. Вы устанавливаете переключатель на тип ткани (синтетика, акрил, шелк, шерсть, хлопок, лен, джинсовая ткань), а **Program8 Power Jeans** автоматически подбирает нужную температуру и силу пара.



**Textile Care** — насадка для бережного разглаживания деликатных тканей. Пример заботливого отношения к вещам.

Утюг **Program8 Power Jeans** отключается сам, если вы про него забыли.

**Tefal**  
Без твоих идей не обойтись.





**Давид Серван-Шрейбер** (David Servan-Schreiber) – профессор клинической психиатрии, основатель и руководитель медицинского центра (Center for Complementary Medicine) при Питсбургском университете (США).

# Вырастить ребенка – лучшая терапия

**Наташа в растерянности глядит на свою плачущую четырехлетнюю дочь Лизу. Она-то думала, что поступила правильно,** решив

доделать за Лизу глиняный горшочек, прежде чем учитель перейдет к следующему заданию. Ей очень хочется прикрикнуть на дочь: «Ну-ка перестань хныкать!» Но в этот момент она словно слышит свою собственную мать, произносящую эти слова, и берет себя в руки: ей самой в детстве такие увещевания никогда не помогали. Тогда она вдруг понимает, что поторопилась закончить Лизин горшочек из-за собственного беспокойства по поводу того, как оценит их работу учитель. И этим испортила удовольствие, которое они обе получают от этих занятий по выходным, где ее дочке просто нравится забавляться с глиной, сидя у мамы на коленях. Какому родителю не приходилось иметь дело с гневными воплями

своего малыша в магазине? Или вскакивать среди ночи, чтобы унять безутешные рыдания дочери-подростка, которая разывается между преданностью лучшей подруге и ухаживаниями ее неотразимого бойфренда? Эти ситуации казались нам неразрешимыми, но, столкнувшись с ними, мы нашли в себе ресурсы, о которых не подозревали. Преодолев самую первую реакцию – бессилие или раздражение, – мы справились, а заодно стали взрослее. Успешная психотерапия должна выглядеть именно так: открыть наши ресурсы, позволяющие «прыгнуть выше головы» в распознавании эмоций и умении управлять ими – и своими, и чужими. Отношения, которые складываются у нас с детьми, неумолимы. От этих отношений невозможно уклониться. Дети – это безуслов-





Кузьма  
Петров-Водкин.  
«Спящий  
ребенок»,  
1924 год.

ная данность. Они не удовлетворяются одним телефонным звонком или одним электронным письмом. Им нужно личное общение, лицом к лицу, и побольше. А нам

чем их тем больше, чем сильнее действуют на наш мозг новый опыт и эмоции, заставляя его развиваться. У родителей не только возрастает скорость появления

воду, что материнство, стимулируя нейроны, тем самым реорганизует мозг\*. А Майкл Мерзенич (Michael Merzenich) из Калифорнийского университета в Сан-Франциско даже называет родительство «революцией для мозга»\*\*.

Недавно одна моя приятельница, работающая в крупном издательстве, рассказала, что уже давно заметила одну вещь про своих коллег: с родителями ей общаться легче, чем с остальными. Может, потому, что их мозг и они сами научились лучше улавливать то, в чем нуждаются другие. А возможно, дело в том, что жизнь подарила им лучшую из терапий...

## У РОДИТЕЛЕЙ БЫСТРЕЕ ПОЯВЛЯЮТСЯ НОВЫЕ НЕЙРОНЫ, А ТАКЖЕ ГОРМОНЫ, ДАЮЩИЕ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ.

нужно предвидеть их потребности, развивать в себе умение сопереживать, менять из-за них наш распорядок дня, мириться с тем, что они оценивают и испытывают нас... И у нас нет выбора: мы ДОЛЖНЫ этому научиться!

Под влиянием детей у родителей иначе развивается мозг. Не так давно мы узнали, что в мозге взрослого человека продолжают возникать новые нейроны. При-

нейронов, но и вырабатываются гормоны, в частности окситоцин, повышающие устойчивость к стрессу и способность к эмоциональной привязанности. Похоже, улучшаются и способности к учебе: в университете штата Вирджиния (США) исследователи показали, что самки крыс, став матерями, быстрее учатся и лучше запоминают свои решения. Авторы работы приходят к вы-

\* C. Kinsley, L. Madonia et al. «Motherhood Improves Learning and Memory, Neural Activity in Rats is Enhanced by Pregnancy and the Demands of Rearing Offspring». Nature, 1999.

\*\* K. Ellison «This Is Your Brain on Motherhood». The New York Times, 8 мая 2005 года.



#### НАШИ ЭКСПЕРТЫ

**Мария Жу Дан,**  
специалист по ароматерапии.

**Юлия Федотова,**  
социальный психолог.

**Мария Парфенова,**  
консультант-стилист по подбору  
ароматов Jo Malone.

## Пахнет как дома...

У каждого дома свой индивидуальный аромат. Ощущая его, мы чувствуем себя «на своей территории». Мы можем произвольно придать этому домашнему духу желаемые качества, наполнить его особым смыслом и даже... взять с собой в дорогу.

**Запах книг, свежeweглаженного белья, паркетного воска, мыла, срезанных цветов или комнатных растений** – этот сложный коктейль ароматических нот, еле заметных или более сильных, рисует индивидуальный портрет нашего дома.

«Люблю, как у нас пахнет, – признается 42-летний Михаил. – Когда я прихожу с работы, меня сразу же обволакивает запах кофе и духов, которыми пользуется моя жена. Во мне будто срабаты-

вает какой-то переключатель. Чувствую: я дома – и мгновенно расслабляюсь».

«Мои подруги говорили, что у меня дома какой-то особенный запах, – рассказывает 28-летняя Ольга. – Я не понимала. А когда переехала от родителей, оказалось, что запах переехал со мной: я открыла коробку с вещами и поняла: это слабый ладанный запах от иконы, подаренной мне бабушкой».

«Я очень чувствительна к запахам чужого дома. Особенно когда пахнет какими-нибудь домашними животными – я очень остро это чувствую, – говорит 26-летняя Оксана. – А когда две мои подруги вдруг разом родили детей, мне стало очень сложно бывать у них дома. Очень сильный запах младенцев (многие женщины считают его приятным, но для меня это не так), я его просто постоянно чувствую, это все равно что навязчивый звук на одной ноте, невозможно думать ни о чем другом».

Домашние запахи очень значимы для нас, и воспринимаем мы их тоже очень индивидуально. ■■■





Вдохнуть и ощутить:  
я у себя дома.





## Ароматные **декорации**

**Наполнять дом ароматами, добиваясь их гармоничного сочетания, — своего рода творчество, как и декорирование жилого пространства или искусная сервировка стола.**

Управлять настроением и оформлять пространство при помощи аромата — целая наука. Освоить некоторые ее приемы (а также узнать кое-что новое о себе) можно, отправившись на консультацию со стилистом марки Jo Malone\*. Ее создательница Джо Малоун разработала собственную философию украшения дома ароматами: суть ее заключается в том, чтобы подобрать ароматы не только по назначению (соответственно случаю, празднику, их расслабляющим или тонизирующим свойствам...), но также чтобы они гармо-

нично дополняли друг друга и выражали индивидуальность хозяйки (хозяина) дома. Все стилисты обучались искусству сочетания ароматов (fragrance combining) и владеют определенными приемами, которые помогут определиться с выбором. Принцип сочетания и наслаивания ароматов служит для создания «запахового портрета дома» при помощи ароматических свечей, духов для помещения, отделяя одну зону от другой и одновременно объединяя их.

**М. Л.**

\* ГУМ, Articoli, орден Jo Malone.

## **ЖИВОТНЫЙ ИНСТИНКТ**

С тех пор как запах перестал играть важную для выживания роль (ну разве что запах дыма или испорченных продуктов), мы, как правило, не осознаем и не анализируем тонкостей окружающей нас запаховой картины. Дом и запах — взаимосвязь этих двух понятий находится далеко за пределами нашего рационального восприятия. Но когда нас окружает родной запах дома, в глубине нашего существа включаются архаичные механизмы, приходит ощущение безопасности и комфорта. Дело в том, что именно при помощи запаха животные помечают свою территорию. Окруженные знакомым запахом, они чувствуют себя дома, в безопасности, а запах чужака свидетельствует о вторжении. Поэтому иногда именно запах заставляет нас чувствовать себя неуютно на чужой территории или раздражает, будучи принесенным в наш дом.

## **В СВОЕМ ПРОСТРАНСТВЕ**

Создание специальных ароматов для помещений — традиция, пожалуй, даже более старая, чем создание духов. В первую очередь это благовонные курения — perfume (англ.) или profumo (ит.) дословно означают «средство для дыма». Благовония с древности использовались служителями культа — и для «энергетической очистки» помещений, и для создания особого психоэмоционального состояния.

Сейчас, покупая ароматические свечи, аромалампы или благовонные палочки, мы почти не задумываемся о том, какой эффект они должны будут произвести. Мы хотим, чтобы вокруг нас просто приятно пахло. Между тем мы можем наполнить смыслом «ароматический ритуал» и проверить его незримое действие на своем настроении.





### ОТДЕЛИТЬ ПРАЗДНИК ОТ БУДНЕЙ

Знакомый с детства запах хвои и мандаринов всегда означает Новый год. Это радостное возбуждение и предвкушение подарков. «Атмосфера праздника» – это значит, что нечто, создающее праздничное настроение, буквально витает в воздухе. Даже если в доме искусственная елка (или если по каким-то причинам ее вовсе нет), аромат хвои и цитрусовых вызовет дух праздника. Эфирные масла с хвойными запахами (можжевельник, кедр, пихта) обладают прекрасными бактерицидными и противовирусными свойствами. Это замечательное средство для обеззаражива-

### СОЗДАТЬ ВОКРУГ СЕБЯ ОСОБУЮ АТМОСФЕРУ В СООТВЕТСТВИИ С НАСТРОЕНИЕМ ИЛИ СЛУЧАЕМ.

ния помещений, особенно зимой, когда в доме есть дети.

### ОБЪЕДИНИТЬ ЛЮДЕЙ

Аромат помогает настроиться на одну волну – например, если под крышей вашего дома на праздник собирается большая и, что называется, разношерстная компания. Или создать интимную обстановку для пары. Или объединяющий ■■■

**Himalaya**<sup>TM</sup>  
HERBALS

«Гималай Хербалс»  
таинственный аромат природы!





# тело и душа (гармония

## Духи домашнего очага

### Единение с природой

Ароматические свечи из Baobab Collection с нотами свежескошенной травы и классическими смолянистыми аккордами сандала, пачулей и амбры.

От 1500 до 6500 руб.,  
бутик VOIX.



### Выражение индивидуальности

Одеколон для дома Grapefruit & Rosemary, Jo Malone, с тонирующим и ярким ароматом цитрусовых. Может комбинироваться с другими ароматами этой марки. 2800 руб., Articoli, ГУМ.



### Традиции и современность

Свечи Acqua di Parma Design Candle Collection: черная с ароматом амбры, экзотическим и чувственным, желтая с нотами классического одеколона Acqua di Parma, красная с нотами корицы, гвоздики и сладким оттенком карамели. Около 3500 руб., Петровский пассаж.

## ЛЮБИМЫЙ АРОМАТ ПОСЫЛАЕТ В НАШ МОЗГ СИГНАЛ О ТОМ, ЧТО МЫ В БЕЗОПАСНОСТИ.

■■■ настрой для решения какой-то важной рабочей задачи: представьте себе, в некоторых компаниях уже используют этот прием – снимающие напряжение и улучшающие концентрацию внимания ароматические свечи.

### ОТДОХНУТЬ ОТ ДЕЛ

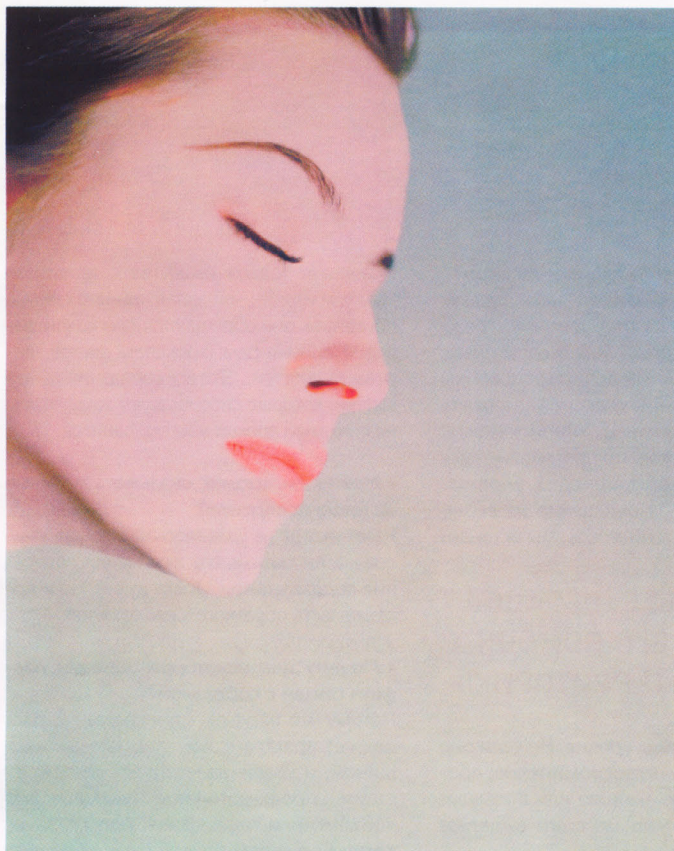
Релаксирующий аромат, который наполняет ощущением комфорта, – утонченный способ управления настроением, средство, которое помогает расслабиться после работы, как только мы переступаем порог дома. Можно также разбить пространство на «запаховые зоны»: расслабляющий аромат (например, лаванды) для спальни, тонирующий (кофе, специй, цитрусовых) – для тех комнат, где нам предстоит бодрствовать, заниматься творчеством или проводить время с детьми.

### ВЗЯТЬ С СОБОЙ ЧАСТИЦУ ДОМА

Если мы привыкли использовать дома определенные ароматические композиции, то этот запах поможет адаптироваться, создать ощущение безопасности и комфорта, даже если мы находимся на чужой территории, например в гостинице. Запах, ассоциирующийся с домом (в виде саше или ароматической свечи), посылает в наш мозг сигнал о том, что мы в безопасности. Это очень деликатное средство-адаптоген для тех чувствительных людей, которые вне дома ощущают себя до такой степени не в своей тарелке, что им трудно засыпать в гостях или в гостиничной кровати.

МАРИЯ ЛАСТОЧКИНА





О запахах не спорят: критерии оценки у каждого свои.

## Запах — **память** наших эмоций

Любой запах сам по себе не плох и не хорош. Это наш мозг интерпретирует его в соответствии с нашим опытом и более или менее приятными воспоминаниями, объясняет профессор Патрик Мак Леод, специалист по обонянию.

### **Psychologies:** Что такое запах?

■ **Патрик Мак Леод:** Сам по себе запах не существует. Мы его воспринимаем лишь в тот конкретный момент, когда поступающие из внешней среды молекулы определенного вещества достигают верхней части полостей внутри нашего носа.

Эта «встреча» длится всего лишь одну-две секунды, но именно она создает запах и дает начало нашим ощущениям. Таким образом речь идет не о свойствах вещества, а именно о феномене его встречи с нашими обонятельными рецепторами, расположенными в пяти миллиметрах от головного мозга. Так что запах зависит на 50% от вещества, а на 50% — от самих людей. Это научно установленный факт.

### ■ А искусственно созданный аромат?

Это особый запах, составленный экспертом, умеющим создавать произведение искусства на основе сочетания пахучих веществ. Аромат соотносится с этими веществами так же, как картина с красками: все дело в видении художника. ■■■

### **ПАТРИК МАК ЛЕОД**

(Patrick Mac Leod) — французский нейробиолог, президент Института вкуса, один из ведущих мировых специалистов по нейрофизиологии чувств.



## ■ Почему мы чувствительны к запахам?

Столкнувшись с каким-то запахом, мы анализируем его на трех уровнях. Прежде всего — приятный или неприятный. Потом «качественный аспект»: способны ли мы узнать или классифицировать этот запах? И наконец, интенсивность: этот запах так силен, что пропитывает все вокруг, или, наоборот, едва уловим? Если обонятельное ощущение не вызывает у нас особого интереса, мы останавливаемся на первом уровне. Но если оно наводит на какое-то воспоминание, пробуждает какую-то эмоцию или вызывает отвращение, то наш мозг его выделяет и запоминает.

## «АРОМАТ, ЗАЯВЛЯЯ О СЕБЕ, ОБРАЩАЕТ ВНИМАНИЕ НА НАС. С ЕГО ПОМОЩЬЮ МЫ «МЕТИМ» СВОЮ ТЕРРИТОРИЮ».

Останавливаемся на первом уровне. Но если оно наводит на какое-то воспоминание, пробуждает какую-то эмоцию или вызывает отвращение, то наш мозг его выделяет и запоминает.

## ■ Для чего служит запах?

Он вносит значительный вклад в ту информацию, которую наш мозг получает об окружающей среде. Это позволяет нам подготовиться к тому, чтобы соответствующим образом адаптировать свое поведение. Память играет важнейшую роль в этом процессе. Ведь по природе своей ни один запах не является ни хорошим, ни плохим. Интерпретацию ему дает наш мозг, присваивая запаху некое качественное определение. Такой «гедонистический ярлык» мы воспринимаем только в зависимости от своего жизненного опыта. Так, если определенный аромат оказался у нас связан с чувством к какому-то человеку, то он навсегда запечатлелся в нашей памяти.

## ■ Почему одни незнакомые ароматы нас очаровывают, а другие не нравятся?

Парфюмеры составляют новые композиции, основываясь на культурном контексте.

Используя только вещества с приятным запахом или те, чей запах принято считать приятным, они обращаются к легко узнаваемым ориентирам: ароматам цветов, дерева, пряностей... Это все соблазнительные запахи, которые способствуют тому, чтобы незнакомый аромат нам понравился.

## ■ Может ли аромат оказывать влияние на наше поведение?

Нам никогда не удавалось наблюдать у человека ни малейшего изменения поведения под действием запаха духов. Но и доказательств обратного у нас тоже нет.

## ■ Почему для некоторых женщин парфюм связан с соблазном?

Потому что парфюм одновременно расширяет пространство, занимаемое женщиной, и увеличивает время ее присутствия: профессионалы именуют это «объемом» и «шлейфом». Аромат, заявляющий о своем присутствии, обращает на себя внимание. О нем вспоминают потом. Женщина таким образом «метит» свою территорию.

## ■ А почему так трудно описать запах?

По вопросу конкретного запаха не может быть консенсуса: каждый человек воспринимает его по-своему. Невозможно создать точный словарь для описания запахов, приходится постоянно прибегать к метафорам. Эти образы, привязанные к нашим воспоминаниям, возвращают нас в какой-то приятный или ностальгический момент. Менее известен тот факт, что запах напрямую связан со вкусом: носовые и ротовая полости непосредственно сообщаются между собой. Так что обоняние и вкус тесно связаны. Когда мы находим какое-то блюдо вкусным, можно поделиться этим ощущением с другими, но о запахе этого нельзя сказать однозначно — его интерпретация остается очень личной.

ДАНИЭЛЬ ОЛИВЬЕ



# Как не мерзнуть ЭТОЙ ЗИМОЙ

Несмотря на такие изобретения человека, как теплоизолирующая одежда и центральное отопление, многие из нас с трудом переносят холодное время года и жалуются на невозможность согреться. В чем причина и как с этим справиться?

**По своей природе мы не слишком приспособлены к холоду,** ведь и наши древние предки, и все другие высшие приматы всегда жили в комфортном, теплом климате. Густую шерсть нам сегодня заменяет высокотехнологичная одежда, однако многие чувствуют: когда температура за окном минус 10 градусов и ниже, очень трудно согреться, да-

же будучи укутанным в несколько слоев. Самое простое объяснение этому – недостаточно хорошее кровообращение: мы слишком мало двигаемся, а большую часть времени проводим сидя, в одном положении – на работе, у телевизора или за рулем. Но причиной нетерпимости к холоду могут быть и некоторые проблемы со здоровьем.

## ФАКТОР ХОЛОДА

«Если человек все время мерзнет, это может быть связано с нарушениями в иммунной и нейроэндокринной системах, – объясняет профессор Александр Полетаев, научный руководитель медицинского исследовательского центра «Иммункулус». – Эндокринолог наверняка назначит рентгеновское обследование области гипофиза – именно там располагается центр, отвечающий за постоянство температуры тела. Чувствительность к холоду может быть ■■■





Не так важно,  
где жили наши  
древние предки.  
Мы живем здесь!



■■■ связана и с уменьшением выработки гормонов щитовидной железы, и с воспалительными процессами надпочечников, следствием которых является снижение производства кортизола. Для начала можно сделать ЭЛИ-тест крови: в венозной крови определяется содержание аутоантител, то есть антител к собственным тканям организма. Увеличение или снижение их содержания свидетельствует о нарушениях, которые пока могут даже не иметь выраженных клинических проявлений. По результатам ЭЛИ-тестов назначаются уточняю-

## СМЕСЬ ЭФИРНЫХ МАСЕЛ МОЖНО НОСИТЬ С СОБОЙ: ОЩУТИВ АРОМАТ, МОЗГ ОТРЕАГИРУЕТ НА НЕГО КАК НА ТЕПЛУЮ ВАННУ.

щие исследования, например на уровень гормонов или иммуноглобулинов (антител) к инфекционным агентам. Именно они зачастую и ответственны за нейроэндокринные и иммунные нарушения, причем присутствие инфекции в организме может быть практически бессимптомным – до поры до времени». Стресс является еще одной распространенной причиной проблем с сосудами: из-за спазма капилляров ухудшается кровообращение. Ощущение зябкости, невозможности согреться и постоянно холодных рук и ног само по себе очень неприятно, а иногда с этим ощущением просто невозможно заснуть. Проконсультировавшись со специалистами-натуропатами, мы выбрали четыре самых простых и эффективных способа согреть себя.

МАРИЯ ЛАСТОЧКИНА



## Горячая ванна

### ■ Рецепт

Температура воды для ванны примерно 38°C. Смесь эфирных масел («Перуанский бальзам» – 3 капли, «Перец черный» – 3 капли, «Дугласия» – 2 капли) развести в 50 мл молока и добавить в ванну.

### ■ Эффект

«Масло черного перца улучшает циркуляцию крови, восстанавливает нормальный ее приток к конечностям, – объясняет ароматерапевт Юлия Ирисова. – Масло дугласии оказывает тонизирующее действие на психику. Через обонятельные рецепторы гипоталамус получает сигнал на восста-

новление температурного режима. В результате это продлевает эффект согревания. «Перуанский бальзам» дает ощущение защищенности, комфорта и усиливает воздействие масла дугласии. Он закрепляет положительное эмоциональное восприятие всей смеси».

Ванну можно принимать утром или вечером в течение нескольких дней. Затем эту смесь можно использовать как духи или носить с собой флакон и вдыхать, когда начинает появляться ощущение холода: мозг будет реагировать на этот запах так же, как на принимаемую горячую ванну.



## Дыхательные упражнения

### ■ Рецепт

Это упражнение из практики йоги называется «капалабхати» («дыхание огня»): станьте прямо, ноги на ширине плеч, стопы параллельно, одну ладонь положите на область солнечного сплетения. На выдохе живот сильно подтягивается внутрь, а вдох происходит естественным путем. Сделать три серии из 15 ритмичных выдохов через нос, подтягивая и расслабляя живот.

### ■ Эффект

Это упражнение активизирует «пищеварительный огонь», который, по представле-

ниям йоги, отвечает не только за усвоение пищи, но и за «усвоение» окружающей обстановки, то есть за адекватную реакцию на условия внешней среды. Дыхательные упражнения цигун тоже очень подходят. «В энергетическом теле человека действуют два типа энергии ци – питательная и защитная. Если человек постоянно мерзнет, это значит, что его вэй ци (защитная) слаба, – объясняет специалист по цигун Игорь Кусин. – Чтобы уравновесить инь (холод), нужно усилить ян (огонь). Например, при помощи динамических и вибрационных упражнений: вращения руками, приседаний и прыжков».



## ОЛИСАЛВИН

### Твоя защита в городе

**ОЛИСАЛВИН** – натуральные биологически активные добавки из Исландии для сохранения здоровья и красоты в условиях неблагоприятной экологии и стрессов большого города

**ТАНДЕМАКС** – сбалансированный комплекс витаминов, минералов и Omega 3 полиненасыщенных жирных кислот для нормализации обмена веществ и улучшения состояния кожи, волос и ногтей

**АКУЛАЙФ** – продукт на основе жира печени акул с высоким содержанием алкоксиглициридов – природных стимуляторов иммунной системы

**АТЕРОБЛОК** – Omega 3 полиненасыщенные жирные кислоты в высокой концентрации для нормализации уровня холестерина крови и предотвращения заболеваний сосудов сердца и головного мозга

Подробнее на сайте [www.olisalvin.ru](http://www.olisalvin.ru)







## Согревающий чай

### ■ Рецепт

Корень свежего имбиря очистить, натереть на крупной терке, залить крутым кипятком, добавить несколько почек гвоздики и зернышек кардамона, кипятить 10 минут. Налить в стакан и только после того, как имбирный чай немного остынет, непосредственно перед употреблением добавить чайную ложку меда.

### ■ Эффект

Согласно аюрведе, имбирь и «сладкие» пряности (кардамон, корица, гвоздика, мускат) обладают согревающими свойствами. А вот чай – даже если он горячий – отнюдь не всегда. «Зеленый чай облада-

ет качествами энергии инь, то есть холода, и оказывает охлаждающий эффект, – поясняет Ритта Дарина, эксперт по чаю центра «Открытый мир». – Красный и черный чаи несут в себе качество ян, они ускоряют все реакции в организме. В процессе ферментации эти чаи словно усваивают качество, энергию огня. Особенным согревающим эффектом обладает подвергающийся длительной ферментации пуэр, редкий сорт чая». Кстати, исключением из зеленых является жасминовый чай. Жасмин обладает согревающим эффектом, он воздействует непосредственно на печень и ускоряет все процессы в организме.

## Массаж стоп и кистей

### ■ Рецепт

Для этого согревающего массажа используется смесь эфирных масел шалфея, фенхеля и имбиря в пропорциях 4 x 3 x 2 капли. Эту смесь надо растворить в 10 мл теплого базового масла (миндального, персикового или любого растительного), нанести немного на стопы или кисти и массировать поочередно каждый палец от кончика к основанию, чтобы активизировать лимфоток.

### ■ Эффект

Массаж оказывает мгновенный согревающий эффект, его можно делать и всякий раз, когда мы испытываем стресс: он снимает спазм сосудов и помогает преодолеть «синдром холодных рук», связанный с нарушениями вегетативной нервной системы. «Особая чувствительность к холоду связана с недостаточным кровотоком и лимфообращением, – объясняет рефлексотерапевт и ароматерапевт Мария Жу Дан. – В ароматерапии для этого есть специальные средства. Они оказывают свое разогревающее действие, даже если их просто вдыхать, но массаж особенно эффективен. Также можно использовать эфирные масла лимона, камфары и бензоина в тех же пропорциях». Поскольку кисти рук представляют собой акупунктурную карту всего организма, стоит согреть их, как ощущение тепла охватывает все тело – это быстрый способ согреться практически в любых условиях.



# Полезно ли нам есть мясо?

Аппетитная индейка с хрустящей корочкой или сочный стейк... Эта картина вызывает у большинства людей не только предвкушение удовольствия, но и опасение и некоторое чувство вины. Каковы основания для этих переживаний?

## НАШИ ЭКСПЕРТЫ

**Анатолий Скальный**, специалист по биоэлементологии, доктор медицинских наук, профессор.  
**Станислав Дробышевский**, антрополог, научный сотрудник биофака МГУ им. Ломоносова.

**Марина Попович**, диетолог-нутриционист, научный сотрудник ГНИИ профилактической медицины.

«От мяса стареют», «мясо – это яд» – хотим мы того или нет, дискуссия вокруг «мясоедения» и окружающие ее мифы (вперемешку с реальными фактами) отпечатываются в нашем сознании. Для того чтобы понять, действительно ли человеческий организм испытывает потребность в мясе и в чем именно заключается возможный вред, мы обратились к разным специалистам. И вот каковы их аргументы.

Последователи вегетарианства убеждают нас, что мясо — греховная пища, несовместимая с духовным ростом, и что энергетика убитых животных ■■■





С пользой  
и удовольствием  
или с чувством  
вины?



**■ ■ ■ наносит вред не только духовно-му, но и физическому здоровью.**

■ Эта идея вовсе не нова, она имеет архаичные корни: в примитивных племенах верили, что, поедая мясо животного, человек присваивает себе его качества – храбрость, хитрость, быстроту реакции, остроту зрения и т. д. Современный вариант этих представлений таков: тот, кто ест мясо, становится агрессивным или глупым – словом, усиливает свои животные качества, деградирует. Это вопрос веры, а не научных доказательств.

## **Действительно ли человек рожден плотоядным?**

■ По устройству своего организма и пищеварительной системы мы отличаемся и от хищников, и от травоядных. Человек именно всеяден, в некотором смысле универсален. Эта всеядность когда-то дала нам определенное эволюционное преимущество: по сравнению с растительной пищей мясо быстро насыщает, но в сыром виде оно требует много энергии на переваривание, поэтому все хищники после охоты спят. Когда предок человека научился готовить мясо на огне, он получил возможность использовать время не только для добывания хлеба насущного, но и для интеллектуальной деятельности – наскальной живописи, изготовления орудий труда...

## **Может ли растительная пища заменить нам мясо?**

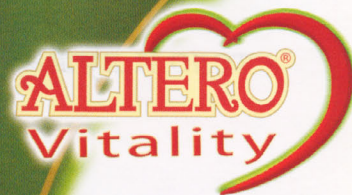
■ Отчасти. Содержание белка в мясе составляет 20–40%, тогда как в вареных овощах, бобовых – от 3% до 10%. Орехи и соя содержат сопоставимые с мясом количества белка, но, к сожалению, этот белок хуже усваивается. Энергия и жизненно важные строительные материалы, получаемые из мяса, быст-



Красное мясо – лучше три раза в неделю, не чаще.

ро включаются в обменные процессы. А для переваривания и усвоения продуктов растительного происхождения организму зачастую требуется применить больше усилий (ферментов, пищеварительных соков) на каждую единицу извлекаемого полезного вещества. Дело еще и в том, что в растительной пище содержатся вещества, связывающие полезные питательные элементы, такие, как фитин, танины, пищевые волокна.





## Omega 3&6

помощь Вашему сердцу

### Правда ли, что «от мяса стареют»?

■ Это миф. Оптимальное потребление животных белков – одна из основных предпосылок для хорошего иммунитета. Дефицит строительных компонентов (белки, кальций, фосфор, магний, кремний и т. д., преимущественно получаемые нами из мяса) в тканях опорно-двигательного аппарата снижает плотность костей, ведет к слабости мышц

## БОЛЬШИЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ МОГУТ ОПРАВДАТЬ ВЫСОКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИВОТНОГО БЕЛКА.

и суставов. Например, дефицит селена вызывает дистрофию мускулатуры, в том числе сердечной мышцы, и дистрофию соединительной ткани – связок, суставов. Словом, быстро стареют скорее от дефицита животного белка в рационе. Хотя его избыток тоже вреден.

### В чем же вред?

■ Слишком высокое содержание белка в рационе приводит к потерям кальция и перегрузке мочевыделительной системы, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, инсультов и опухолей. Высокое потребление белка может быть оправдано повышенными физическими нагрузками. А при малоактивном образе жизни вреда от избытка мяса в меню будет больше, чем пользы.

### Сколько же мяса есть и как часто?

■ Разумеется, это вопрос сугубо индивидуальный. Но можно ответить на него, опираясь на рекомендации ВОЗ: взрослому человеку в сутки рекомендуется примерно 0,6–0,8 грамма белка на килограмм веса. Причем эта норма ■■■



МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ

с добавлением  
масла зародышей пшеницы



# тело и душа (питание)

■ ■ ■ должна только наполовину состоять из животного белка, а остальное — из растительного. Получается около 50 граммов мяса в день. С другой стороны, по статистике ВОЗ, у тех, кто употребляет более 100 граммов красного мяса ежедневно, гораздо выше риск развития рака желудка. Поэтому его рекомендуют употреблять не чаще трех раз в неделю, а в остальное время заменять его белым мясом птицы, рыбой, печенью.

**Правда ли, что мясо — основной поставщик токсинов, попадающих в наш организм?**

■ Это так. Но это связано скорее с качеством мяса и с тем, в каких условиях оно производится: при выращивании животных используются антибиотики,

## ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ИМЕННО СВЕЖЕМУ МЯСУ, А НЕ ПРОДУКТАМ ИЗ НЕГО.

гормоны и насыщенные разнообразными химическими веществами корма. В процессе хранения и продажи мясо обрабатывают консервантами.

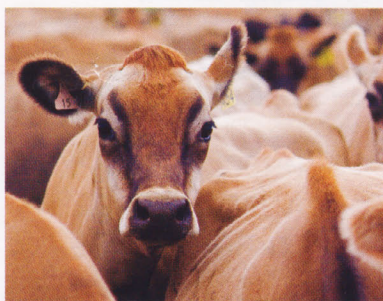
**Есть ли способы как-то уменьшить вред, свести его к минимуму?**

■ Отдавать предпочтение свежему мясу, а не мясoproдуктам и полуфабрикатам. Промывать, а еще лучше — вымачивать мясо в холодной воде. В идеале — не использовать первый бульон (то есть довести воду, в которой варится мясо, до кипения, слить, снова залить холодной водой и варить бульон). Впрочем, в «органическом» мясе или в мясе диких животных эти химические вещества практически отсутствуют.

подготовили инна золотова, ольга редицкина

## Этика, экономика, экология

**Эти три непростых аспекта должно разумно учитывать человечество, которое ест мясо.**



Забота о себе, животных и планете — это одно и то же.

Десятки миллиардов животных в год умерщвляются, чтобы быть использованными в пищу. Теснота и плохие условия, в которых они выращиваются, — не просто этическая проблема. Такая искусственная система выращивания приводит к все более массивному использованию гормонов, антибиотиков и т. д., что в конечном итоге сказывается на нашем здоровье. К тому же животноводство — это одно из самых экологически грязных производств.

На его долю приходится 28% всего метана, выбрасываемого в атмосферу\*. И наконец, экономика: животные, выращиваемые ради мяса, например в США, потребляют вчетверо больше зерна, чем все население этой страны, подсчитал Дэвид Пиментел (David

Pimentel), профессор университета Корнелла (США). Этим зерном можно было бы накормить примерно 800 миллионов человек, утверждает он. Так называемое органическое мясо в масштабах человечества — настоящая роскошь. Каков же выход? В 2006 году группа ученых из Нидерландов запатентовала особую технологию производства мяса, которая позволяет выращивать из отдельных клеток стейк заданной структуры и жирности\*\*. Пока это очень дорогая процедура, но можно надеяться, что со временем это будет значительно дешевле, чем выращивание животных.

АНТОН ПОПОВ

\* По оценкам экологов US Environmental Protection Agency.  
\*\* <http://v3.espacenet.com/textdoc?IDX=WO9931222>





# Новогодний ужин в стиле **дзен**

Вы хотите, чтобы праздничный ужин был вкусным и элегантным, но не готовы весь вечер стоять у плиты? Чтобы не пропустить бой курантов, попробуйте наш вариант новогоднего меню – изысканный, оригинальный и несложный в приготовлении. Обратите внимание: практически все блюда можно приготовить заранее!

## МЕНЮ

**АПЕРИТИВ** Рикотта в хрустящей корочке с лимоном и корицей.

**ЗАКУСКА** Слабосоленый лосось, спаржа, крем из зеленого чая.

**ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО** Морские гребешки с ванилью и кремом из сельдерея.

**ДЕСЕРТ** Шоколадно-кокосовый мусс.

### АПЕРИТИВ

#### Рикотта в хрустящей корочке с лимоном и корицей

На 6 персон.

Время приготовления: 35 минут.

■ 2 упаковки слоеного бездрожжевого теста ■ 250 г сыра рикотта (можно заменить жирным творогом) ■ желтки 2 яиц ■ 2 ст. л. мелких панировочных сухарей ■ 2 ст. л. тертого пармезана ■ цедра 1 лимона ■ 1 ч. л. корицы, соль, свежемолотый черный перец ■ 2 ч. л. молока ■ 1 ст. л. сахара или маковых зерен

Начинку можно приготовить заранее (даже накануне). Протрите рикотту сквозь мелкое сито, добавьте немного соли, перец, корицу, панировочные сухари, пармезан, один яичный желток и лимонную цедру. Получившуюся массу накройте пищевой пленкой и поставьте в холодильник. Слоеное тесто разморозьте, слегка раскатайте на присыпанной мукой поверхности (раскатывать следует в одном направлении, чтобы не нарушить слои) и нарежьте на квадраты со стороной 10 см. В середину каждого квадрата положите по чайной ложке (с горкой) начинки и заверните, придав форму конвертиков или прямоугольников. Выложите пирожки в форму с антипригарным покрытием, смажьте смесью из второго желтка и молока, слегка присыпьте сахаром или маком и выпекайте в разогретой до 175°C духовке в течение 15 минут. Подавайте теплыми вместе с... шампанским брют. ■■■







## ЗАКУСКА

### Слабосоленый лосось, спаржа и крем из зеленого чая

На 6 персон.

Время приготовления: 15 минут.

- 700 г филе слабосоленого лосося
- 30 стеблей зеленой спаржи
- 3 ст. л. охлажденных сливок для взбивания
- 2 ч. л. порошкового зеленого чая матча
- соль, белый перец

Стебли спаржи промойте, на 2 минуты опустите в кипящую подсоленную воду, после чего откиньте на дуршлаг и дайте стечь. Положите на одну минуту в очень холодную воду и снова обсушите. Слегка взбейте сливки, посолите, поперчите и, продолжая взбивать, добавьте зеленый чай. Когда сливки приобретут консистенцию густого крема, переложите в неболь-

шую пиалу и поставьте в холодильник на 3—4 часа. Перед подачей на стол нарежьте филе лосося на ломтики шириной 1,5 см, разложите по тарелкам, гарнируйте спаржей и украсьте чайным кремом. Подавайте с тонко нарезанным ржаным хлебом. ■■■

### САМОСТОЯТЕЛЬНО ЗАСОЛИТЬ РЫБУ

Натрите филе лосося смесью из 200 г крупной морской соли, 100 г сахарного песка и 50 г молотого черного перца, а затем герметично закройте и поставьте в холодильник. Через 4 часа тщательно промойте рыбу в холодной воде, обсушите бумажным полотенцем и заверните в пищевую пленку — в холодильнике слабосоленый лосось может храниться до двух суток.







#### ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО

### Морские гребешки с ванилью и кремом из сельдерея

На 6 персон.

Время приготовления: 20 минут.

- 24 очищенных гребешка (можно купить мороженные)
- 6 стручков ванили
- 6 ст. л. легкого оливкового масла
- 1 корень сельдерея весом 1 кг
- соль
- белый перец

Ванильное масло следует приготовить по крайней мере за 3 дня: разрежьте стручки ванили на половинки вдоль,

положите их в узкий стакан и залейте оливковым маслом. Пока масло настаивается, стакан необходимо время от времени переворачивать и встряхивать. Приготовьте крем из сельдерея: очистите сельдерей, нарежьте его кубиками со стороной 4 см и готовьте на пару до мягкости (25—30 минут), после чего обсушите, переложите в блендер и на большой скорости сделайте пюре — сельдерей должен приобрести кремообразную консистенцию. Добавьте 3 столовые ложки ванильного масла, соль и белый перец и взбивайте еще 30 секунд. Оставьте крем из сельдерея при комнатной температуре на 2—3 часа, а перед подачей на стол разогрейте в микроволновой печи. За 2—3 часа до прихода гостей промойте очищенные гребешки (если вы пользуетесь морожеными, предварительно разморозьте), обсушите бумажным полотенцем, смажьте ванильным маслом и поставьте мариноваться в холодильник. Непосредственно перед приготовлением наложите гребешки на половинки стручков ванили (по два гребешка на одну половинку) и подрумяньте на хорошо разогретой сковороде с антипригарным покрытием, обжаривая по 20 секунд с каждой стороны. Капните на гребешки по 2—3 капли ванильного масла и подайте вместе с кремом из сельдерея. К этому можно добавить несколько маленьких листочков маш-салата, приправленных ванильным маслом, лимонным соком, бальзамическим уксусом и солью. При желании сельдерейный крем можно заменить воздушным пюре из картофеля или тыквы. Сервировать с белым вином (оно же подойдет и к слабосоленому лососю). ■■■



ДЕСЕРТ

**Шоколадно-  
кокосовый мусс**

На 6 персон.

Время приготовления: 15 минут.

- 150 г черного шоколада
- 150 г шоколада пралине
- 300 мл кокосового молока
- 3 яичных белка
- 2 пакетика ванильного сахара

Этот мусс лучше приготовить накануне. Разломайте шоколад на небольшие кусочки и растопите в микроволновой печи или на водяной бане. Тонкой струйкой влейте кокосовое молоко, размешайте венчиком и продолжайте мешать до получения однородной массы. Взбейте белки с ванильным сахаром в плотную, белую и блестящую пену. По одной ложке введите взбитые белки в шоколадно-кокосовую смесь, осторожно перемешивая сверху вниз шпателем. Разложите по формочкам и поставьте в холодильник не менее чем на 8 часов. Сервировать с полусладким или десертным вином.



ФОТО: JEAN-LOUIS BLOCH-LAINE FOR PSYCHOLOGIES



# хорошие **НОВОСТИ**

## CHOPARD

### Сердечное счастье

Ноты жимолости, красных ягод и красного апельсина.

Парфюмерная вода Happy Spirit Chopard, 59 евро.



## Люкс

## DIOR

### Изящная штука

Утонченная форма, блестящее содержание.

Подвеска-блеск для губ Diorlight, 85 евро.



## GUERLAIN

### Метеоритный дождь

Окружает сиянием рождественских звезд.

Пудра в шариках Météorites, Guerlain, 43 евро.



## CHANEL

### Драгоценные камни

Переливающиеся пигменты, оттенки самоцветов на губах.

Помада Rouge Allure, Chanel, 1019 руб.



## YVES SAINT LAURENT

### Она выходит в свет

Ноты личи, пиона, пачулей и розовые ягоды.

Парфюмерная вода Elle, Yves Saint Laurent, 3470 руб.



## GIVENCHY

### Единство противоречий

Изысканный флакон со сменным блоком.

Парфюмерная вода Ange ou Demon, Givenchy, 87,4 евро.



# хорошие **НОВОСТИ**

## CLINIQUE

### Взять в оборот

Жасмин, гиацинт, бергамот, обволакивающие древесные и травяные ноты.

Туалетная вода Clinique Wrappings, 1479 руб.



## MAX FACTOR

### Прикосновение к чуду

Компактный тон с эффектом слияния с кожей.

Тональное средство Miracle Touch, Max Factor, 480 руб.



## VERA WANG

### Превращение в принцессу

Ноты гуавы, райских яблок, водяной лилии, tuberозы и шоколада.

Туалетная вода Princess, Vera Wang, 60 евро



# Эффект

## TOYOTA

### Клуб на колесах

За выдвижной задней дверью – встроенная профессиональная звукотехника и диджейское оборудование.

Toyota DJ Yaris, 200 000 евро.



## ТЕЛЕВИЗОР SONY

### На большом экране

Прекрасный цвет, впечатляющий размер.

Телевизор Sony Bravia, 1 800 000 руб.

## CLARINS

### Преобразование на глазах

Щеточка с двумя типами щетинок и концентрированный пигмент.

Удлиняющая тушь Clarins, 26,5 евро.



## L'ORÉAL

### Гладкая история

Протеины жемчуга для моментального эффекта.

Сыворотка-блеск для волос Elseve, L'Oréal Paris, 269 руб.



## DKNY

### Яблоко восторга

Грейпфрут, фиалка, амбра и яблочные ноты в сверкающем серебристом хроме.

Парфюмерная вода-сияние Be Delicious Shine, DKNY, 1760 руб.





# хорошие **НОВОСТИ**



## **SAMSUNG**

### Чистота в серебре

Эргономичный дизайн и антибактериальные свойства ионов серебра.

Стиральная машина GranDecor, Samsung, 43 000 руб.



## **NEUTROGENA**

### Удачная комбинация

Для здоровья и комфорта комбинированной кожи.

Увлажняющий флюид Oil-Free Moisture, Neutrogena, 250 руб.

# Комфорт

## **DOVE**

### Все под контролем

Компоненты маски обволакивают волос, предотвращая ломкость.

Интенсивная питательная маска «Контроль», Dove, 190 руб.



## **ORIFLAME**

### Защита от непогоды

Экстракт коричневых водорослей возвращает сияние молодости.

Дневной крем Weather Protective Cream, Oriflame, 135 руб.



## **BOSCH**

### Приручить холод

Минус иней и бактерии, плюс вместительность и фильтр для воздуха.

Bosch, около 30 000 руб.



## **CAMAY**

### Пойти на провокацию

Бархатная пена и соблазнительные ароматы фрезии и герани.

Гель для душа Provocation линии Camay Passion, 75 руб.



## **EISENBERG**

### Три желания

Регенерация, восстановление энергии и насыщение кислородом – для молодости кожи.

Очищающий мусс для снятия макияжа Eisenberg, 1360 руб.





**Наталья Кириллина** – детский психотерапевт, кандидат медицинских наук, директор Института гармоничного развития и адаптации.

**Наталья Кириллина** прочитала для нас книгу Эды Ле Шан «Когда ваш ребенок сводит вас с ума».

## «Не стремиться быть **идеальным** родителем»

«Эта книга для родителей, которые хотели бы воспитывать своих детей иначе, чем были воспитаны сами. Эда Ле Шан, известный американский психолог, мать и бабушка, считает, что прежде всего нас сводят с ума свободные, активные и раскрепощенные дети, такие, какими мы не были в их возрасте. В книге разбираются ситуации, которые могут привести в замешательство любого родителя: ребенок не хочет есть, на все говорит «нет», испытывает страхи, грубит, обманывает... Чтобы решать эти проблемы, нужно искать причины их возникновения, считает автор. А для этого взрослым стоит чаще вспоминать свои собственные детские чувства.

Эда Ле Шан развенчивает мифы, до сих пор распространенные среди многих из нас. Например, убеждение, что чем раньше ребенок начнет читать и считать, тем лучше он будет подготовлен к школе. Нет, она не против этих навыков, но в первую очередь предлагает учить детей задавать вопросы, не бояться неудач – и просто любить, ценить и уважать себя.

Книга легко читается, поскольку написана искренне, без какого-либо профессионального высокомерия. Напротив, Эда Ле Шан по-



### Эда Ле Шан (Eda LeShan)

Американский детский психолог, «великая бабушка всех родителей», автор более 30 книг, среди которых «Когда эти взрослые сводят вас с ума», «Когда дети сводят друг друга с ума», «Ребенок, «не такой, как все!»» (Прайм-Евроник, 2007).

*Э. Ле Шан «Когда ваш ребенок сводит вас с ума», Прайм-Евроник, 448 с., 174 руб.*

стоянно обращается к собственному родительскому опыту, честно признается в своих ошибках. И призывает родителей творчески подходить к процессу воспитания:

**УЧИТЕ ДЕТЕЙ  
ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ  
И НЕ БОЯТЬСЯ НЕУДАЧ,  
ПРЕЖДЕ ЧЕМ УЧИТЬ ИХ  
СЧИТАТЬ И ПИСАТЬ.**

не полагаться во всем на экспертов, а доверять себе, своей интуиции. Книга интересна не только родителям, но и специалистам – многочисленными примерами из практики, умением автора находить особый терапевтиче-

ский подход, не ограничивая себя рамками какой-либо школы. Эда Ле Шан не боится высказывать и спорные с точки зрения классической психологии идеи – например, быть не всегда последовательными и рациональными. Она убеждена, что родители не могут и не должны быть идеальными. И такая позиция тоже очень привлекательна.

Книга написана с позиции родителя – порой беспомощного, раздраженного, но искренне любящего своего ребенка. «Идеальных родителей нет. И никто из нас не может вырастить идеального ребенка. Но мы можем получать больше удовольствия от себя и своих детей, если попытаемся научиться понимать себя и свои поступки».

Н. К.



## ПСИХОАНАЛИЗ

### Аналитическая психология: теория и практика. Тавистокские лекции

К. Г. Юнг

Книга представляет собой запись курса лекций, прочитанных Карлом Юнгом для сотрудников Та-



вистокской клиники в Лондоне в 1935 году. В этих лекциях, по словам самого Юнга, он наметил в некоторых общих чертах основные понятия аналитической психологии – созданного им метода психотерапии. Лекции начинаются с разбора теории психологических типов, затем переходят к тесту словесных ассоциаций, анализу сновидений, а завершает книгу лекция о переносе. Алфавит-классика, 240 с., 66 руб.

### Кризис среднего возраста. Записки о выживании. Часть 2

Д. Шарп

Герои книги известного юнгианского аналитика Дэрила Шарпа (о первой части см. Psychologies № 6, 2006) – психоаналитик и его пациент



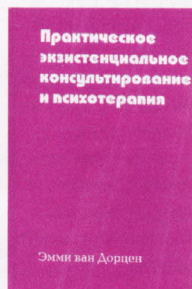
Норман, тяжело переживающий разрыв со своей семьей и решившийся на анализ, чтобы «вновь обрести себя». Этот своеобразный «психоаналитический дневник» будет интересен психологам и психотерапевтам, а также всем людям, переживающим кризис среднего возраста и пытающимся узнать себя заново и с достоинством пройти этот нелегкий этап своей жизни. Класс, 160 с., 226 руб.

## ПСИХОТЕРАПИЯ

### Практическое экзистенциальное консультирование и психотерапия

Э. ван Дорцен

«Вопросы, с которыми соприкасается экзистенциальная терапия, являются результатом сущностных парадоксов человеческого существ-



ования и относятся скорее к области морали, нежели к болезни и здоровью», – пишет автор книги, экзистенциальный философ и психотерапевт Эми ван Дорцен. Она представляет практические методы экзистенциального консультирования и психотерапии, цель которых в том, чтобы помочь людям прийти к согласию с собой и своей жизнью. Ассоциация экзистенциального консультирования, 216 с., 496 руб.

### Гипнотические реальности. Наведение клинического гипноза и формы косвенного внушения

М. Эриксон,

Э. Росси, Ш. Росси  
Милтон Эриксон – крупнейший американский психотерапевт, создатель направления, известно, как эриксоновский гипноз. Эрнст и Шейла Росси обучались у Эриксона наведению клинического гипноза, а затем написали эту книгу – своеобразный отчет о своем общении с мастером, который в то же время является превосходным вводным пособием по данной теме. На страницах книги показано, что при клиническом использовании транс человек становится более восприимчивым к собственному внутреннему опыту и нереализованным возможностям. И что



с помощью внушения терапевта эти возможности могут быть исследованы и развиты. Класс, 352 с., 200 руб.

### Руководство по телесно-ориентированной терапии

Во многих видах психотерапии интерес к телу ограничивается получением дополнительной информации для вербальной работы. В методах телесно-ориентированной терапии, напротив, происходит непосредственное терапевтическое воздействие на тело, что в итоге приводит к психологическому излечению. В книге собраны методики психотерапевтов Фредерика Александера, Моше Фельденкрайца и Артура Янова; описаны упражнения, с помощью которых можно осуществить «терапию души через





III работу с телом» – снять физическое и эмоциональное напряжение, осознать истинные потребности, научиться более четко формулировать свои цели. Речь, 256 с., 166 руб.

## психология

### Агрессия и насилие: диагностика, профилактика и коррекция И. Фурманов

Агрессия является одним из наиболее эффективных способов адаптации и в животном мире, и в человеческом обществе. Она позволяет защи-

тить себя, собственное пространство, удовлетворить свои потребности. Однако в современном мире восприятие агрессии имеет скорее негативную окраску. Автор книги, член Международного общества по предупреждению насилия и пренебрежительного отношения к детям Игорь Фурманов объясняет, в чем причины такого отношения, и дает ответы на вопросы: почему часто мы не приемлем свою и чужую агрессию, как научить человека адаптивно проявлять свои чувства?

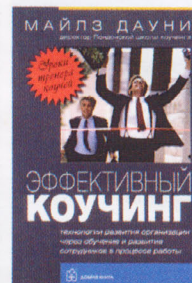
Речь, 480 с., 259 руб.

### Жизнь после утраты. Психология горя

В. Волкан, Э. Зинтл  
Это одна из первых книг о психологии горя, изданных в нашей стране. Известный американский психоаналитик Вamik Волкан и журналистка Элизабет Зинтл, делая акцент на смерти как на событии, с которым каждый из нас рано или поздно сталкивается, тем не менее рассматривают ее в ряду утрат: разлуки в результате развода, потери дружбы, родины, идеала, понимания своего места



в мире... Книга станет поддержкой для тех, кто переживает боль утраты, и для тех, кто оказался рядом с ними. Авторы делятся бесценным опытом психоаналитической терапии, который будет особенно полезен специалистам. Когито-Центр, 160 с., 230 руб.



симум своих возможностей. Добрая книга, 288 с., 241 руб.

### Воспитать мужчину... Как? С. Биддалф

«Большинство мужчин в самом начале взрослой жизни выбирают какую-то маску: работяги, пижона, крутого парня. Однако под маской можно обнаружить таящееся в глубине души одиночество», – пишет австралийский психотерапевт Стив Биддалф. Название его книги может ввести нас в заблуждение, ибо речь в ней идет не о том, как из мальчика вырастить настоящего мужчину, а о том, как мужчине выжить в современном обществе, отказать наконец от следования стереотипам и обрести внутреннюю свободу. РИПОЛ классик, 240 с., 118 руб.



### Сексуальная терапия. Иллюстрированное руководство.

Х. Каплан

Эта книга может вызвать смущение у читателей благодаря откровенным иллюстрациям, но тем не менее перед нами не просто очередная книга «про это». Хелен Сингер Каплан – ведущий

американский секс-терапевт, в ее практике сотни случаев успешной помощи людям, страдающим от сексуальных расстройств. «Руководство» написано как для специалистов, так и для простых читателей, у которых «просто не получается заниматься любовью так, как им, возможно, хотелось бы». В книге описаны эротические техники и объясняются механизмы их воздействия на партнеров. «Сексуальная терапия, конечно, не может зародить в душе людей любовь, но процесс лечения может снять преграды на пути ее возникновения», – пишет автор. НАТАЛИЯ КИМ

Класс, 152 с., 100 руб.\*



## ОБЩЕСТВО

### Прыгай выше головы

П. Арден

Книга известного специалиста в области рекламы Пола Ардена — своего рода пособие по созданию новых идей. Автор убежден, что умение правильно выбрать цель, не идя на поводу у расхожих стереотипов, и двигаться к ней, полагаясь не на общедоступные «знания», но на собственную изобретательность и фантазию, —

самостоятельно, разумно использовать чужой опыт и не оглядываться на дутые авторитеты.

Гаятри, 112 с., 182 руб.\*

### Совість нацистов

К. Кунц

Профессор Оксфордского университета Клаудия Кунц, используя историко-психологический метод, рассказывает о том, как нацистский режим при помощи изощренной пропагандистской кампании всего за шесть лет — с 1933 по 1939 годы — раско-

вал в нашей стране. Однако цифры говорят о другом. Сегодня в России насчитывается более 50 тысяч скинхедов и десятки националистических организаций. Есть над чем задуматься.

Ладомир, 400 с.,

319 руб.

## ДУХОВНОСТЬ

### Путь золота и киноари.

Даосские практики в исследовании и переводах

Е. А. Торчинова

В китайских легендах даосы — после-

## Краткая история времени

С. Хокинг

Стивен Хокинг — знаменитый британский астрофизик, автор теории Большого взрыва и черных дыр.

«Краткая история времени», выдержавшая сотни переизданий во всем мире, — это научно-популярное изложение фундаментальных законов, которые управляют Вселенной. Ученый задается вопросами, которые издревле волнуют человечество: откуда возникла Вселенная и что ее ожидает в будущем? Интерес к книгам Хокинга обусловлен еще и интересом читателей к его непостоянной судьбе: с 1962 года он практически обездвижен и может общаться с людьми лишь с помощью компьютерного синтезатора речи. Тем не менее болезнь не сломила ученого, он регулярно читает лекции,

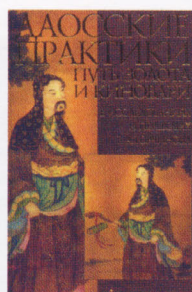
дает интервью, а в 2009 году собирается в космос, чтобы привлечь внимание землян к необходимости осваивать другие планеты. Наталья ким Амфора, 231 с., 341 руб.



лучший способ достичь успеха не только в рекламной, но и в любой другой области. Емкие и точные зарисовки Ардена, сопровождающиеся остроумными иллюстрациями, пробуждают в читателе креативное начало, вызывая желание мыслить и действовать



лол единый народ Германии. В книге показано, как исподволь в сознание рядовых немцев насаждалась расистская идеология. Казалось бы, мы многое знаем о пропагандистских методах нацистов, и само это знание является прививкой от распространения нацизма



дователи философа Лао-цзы — предстают могущественными бессмертными волшебниками, способными повелевать стихиями. В основе даосизма и в самом деле лежит догмат об обретении бессмертия, а многим религиозным обрядам присущи эле-



менты магии, однако только ими это самобытное течение не исчерпывается. Эротические и алхимические практики, философские и логические построения даосов — обо всем этом рассуждает в своей книге известный востоковед Евгений Торчинов.

В его книгу вошли также переводы китайских трактатов, проливающие свет на мировоззрение даосов и позволяющие человеку Запада приобщиться к одному из самых загадочных и сложных верований Востока. Азбука-классика, 480 с., 194 руб. ■■■



## Будда

**М. Кэрритерс**

За основу краткого жизнеописания Будды профессор антропологии Майкл Кэрритерс взял легендарную историю его жизни, а также сведения из дошедших до нас



буддийских текстов. Книга знакомит с основными идеями Будды, сделавшими его одним из самых влиятельных мыслителей истории человечества. Описывая жизнь великого мудреца, автор дает ответ на вопрос, почему буддизм столь популярен до сих пор, спустя 2500 лет после своего возникновения.

АСТ: Астрель, 157 с., 85 руб.

## КУЛЬТУРА

## Этюды о моде и стиле

**А. Васильев**

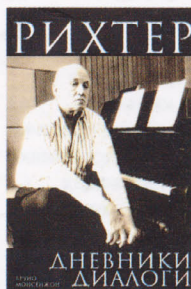
Как мода меняла силуэт, лицо и приче-

сы женщины на протяжении десятилетий? Как советским дамам удавалось следовать мировым модным тенденциям? И о чем могут рассказать нам веера, шкатулки или платья – вещи ушед-



ших эпох? На самом деле сюжетов и вопросов, которые затрагивает в книге прекрасный знаток моды Александр Васильев, гораздо больше. Его статьи и эссе разных лет, собранные под одной обложкой, написаны увлекательно и подробно, и все-таки они очень разнородны. Но в этой пестроте зарисовок есть своя прелесть: история вещей, переплетаясь с летописью кино и сцены, с традициями разных стран, а главное, с судьбами сотен людей, предстает в книге многокра-

сочным и живым полотном. Здесь возникают любопытные закономерности, а волнообразная смена стилей и эпох становится особенно очевидной. Фэшн Букс, Глагол, 560 с., 419 руб.



## Рихтер. Дневники. Диалоги

**Б. Монсенжон**

Впервые изданная на русском языке, книга французского скрипача и кинематографиста Бруно Монсенжона – это уникальная история жизни великого пианиста, представленная от первого лица – самого Святослава Рихтера. В его биографии были и почти беспримечное детство в Одессе, и бездомная юность в Москве, и оглушительный успех, который долгие годы шел вразрез с быто-

вой необустроенностью... Имея репутацию человека, страстно увлеченного работой, Рихтер искренне считал себя «воплощением лени и бездеятельности». Откровенно признавался в мучительных для него нарушениях слуха и приступах хронической депрессии. Однако главная тема его размышлений – конечно же музыка. Все шесть дневниковых тетрадей пианиста – это краткие, но очень эмоциональные комментарии к концертам, репетициям и музыкальным

## Неудобная правда

**А. Гор**

Книга бывшего вице-президента США Альберта Гора, возможно, неожиданна для политического деятеля такого уровня, но закономерна для человека, посвятившего многие годы анализу проблемы глобального потепления и поиску путей предотвращения мировой экологической катастрофы. За работу в этой области Ал Гор совместно с Межправительственной комиссией ООН по климатическим изменениям получил Нобелевскую премию мира за 2007 год. Оценить глубокий, разносторонний и очень личный подход Ала Гора к защите окружающей среды позволяет прекрас-



но изданный альбом, в котором изумительные снимки нашей планеты, сделанные из космоса, чередуются с кадрами мрачных промышленных пейзажей. Выводы автора должны нас утешить: у нас есть все, чтобы преодолеть кризис, кроме, пожалуй, политической воли, но это «возобновляемый ресурс».

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

Амфора, 328 с., 610 руб.



■ записям, которые почти ежедневно слушал гениальный музыкант. Классика-XXI, 480 с., 632 руб.

### Шаманы: те, кому служат духи

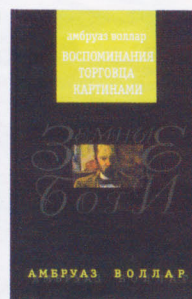
**А. Бурыкин**  
По мнению автора, шаманство – это практика, которой чужды догма и формализм, это система, открывающая человеку колоссальные возможности для импровизации,

свободы познания и построения собственных моделей мира. Такой любопытный вывод автор книги сделал, изучив этнографическую литературу и фольклор и побеседовав со знатоками традиции. Получилось увлекательное исследование шаманизма, в котором (на примере народов Сибири и Крайнего Севера) Алексей Бурыкин размышляет о сущности и предназна-

чении камланий, о внешних атрибутах и личностных особенностях шаманов – этих удивительных посредников между миром реальным и виртуальным. Азбука-классика, Петербургское востоковедение, 288 с., 148 руб.

### Воспоминания торговца картинами

**А. Воллар**  
Амбруаз Воллар не только торговал кар-



тинами. Он организовал первую выставку Сезанна, издавал книги и учреждал премии, а еще вел дневник встреч с интересными людьми: с великими художниками-импрессионистами Ренуаром, Писсарро, Мане, Деге, с писателями и поэтами рубежа XIX–XX веков. Его автобиографический роман изобилует тонкими мелочами, передающими атмосферу Парижа, в который, увы, уже не попасть. Издательский Дом Мещерякова, 384 с., 125 руб.

### ПИТАНИЕ

#### Практическая энциклопедия русской кухни

Мы уже и не знаем, как надо готовить в русской печи, мало кто по-настояще-



му соблюдает православные посты, но традиционные русские блюда обязательно присутствуют в меню любой семьи. И тем более на нашем праздничном столе. Эта энциклопедия, отмеченная премией «Гурман» и с успехом переиздаваемая уже в третий раз, представляет рецепты самых главных, лучших, незаменимых блюд: ритуальных (каравай, пасха), роскошных (гурьевская каша или стерлядь заливная) и повседневных, вроде студня, киселей или суповых щей... Вкусно, доступно (все, кроме стерляди) и невероятно аппетитно. И очень красиво. Азбука-классика, Аркаим, 208 с., 810 руб.\*

## Масонство. Символы, тайны, учения

**У. Кирк Мак-Налти**

С самого своего возникновения в начале XVIII века масоны были окружены слухами и легендами. Во все времена им приписывалось огромное подспудное влияние на мировую экономику и политику, их происками объясняли финансовые кризисы, революции и поражения в войнах. Красочная книга историка Кирка Мак-Налти – спокойная, сдержанная и информативная – повествует о подлинном масонстве, бесконечно далеком от всего перечисленного. Исследуя символику различных орденов и лож, доискиваясь корней «промасонских» и «антимасонских» мифов, прослеживая биографии влиятельных масонов и подробно рассматривая основы масонского мировоззрения, Мак-Налти выстраивает достоверный, очищенный от домослов образ этого течения. А вошедшие в книгу иллюстрации позволяют читателю познакомиться с образцами искусства, испытавшего на себе влияние масонства.

ГАЛИНА ЮЗЕФОВИЧ

Арт-Родник, 320 с., 1612 руб.



\* Приведены отпускные цены издательств.





## ТРЕНИНГИ И СЕМИНАРЫ

### Экзистенциальный анализ

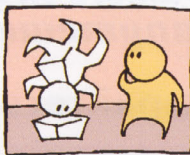
#### с Альфридом Лэнгле

Альфрид Лэнгле – доктор медицины и философии, президент Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии (GLE-International), ученик Виктора Франкла. Сегодня он один из самых авторитетных экзистенциальных психологов мира. 22 ноября в Московском городском психолого-педагогическом университете на факультете психологического консультирования мэтр проведет методологический семинар «Экзистенциальный анализ как практический метод: персональный экзистенциальный анализ». Уникальность семинара в том, что участники смогут не только прослушать выступление Лэнгле, но и участвовать в дис-

куссии, задать вопросы, а также увидеть демонстрацию работы в рамках экзистенциально-аналитического подхода и принять участие в ее анализе. 22 ноября, 18.45, Москва, МГППУ; т. (495) 632 9212, [www.pk.mgppu.ru](http://www.pk.mgppu.ru)

### Мой голос – мой успех

Голос – один из самых сложных, тонких и выразительных инструментов в нашем арсенале. Однако мы не действуем и десятой части его возможностей. Трехдневный мастер-класс Инны Зарубановой, бизнес-тренера, режиссера и известного специалиста по технике речи, поможет каждому сделать речь яркой, живой и убедительной, избавиться от лишнего, «мусорных» слов и жестов, овладеть навыками ораторского мастерства, умением удерживать внимание аудитории посредством интонации, мимики и жестикуляции. 7, 8, 9 декабря, Москва, «Сити-Класс»; т. (495) 788 8869, [www.cityclass.ru](http://www.cityclass.ru)



## ВЫСТАВКИ

### «Мстислав Добужинский: от Литвы до Америки»

Подобно титанам Возрождения, Мстислав Добужинский – один из самых ярких представителей художественного объединения «Мир искусства» – воспринимал искусство комплексно, пробуя творить сразу во многих его областях. Прекрасный рисовальщик, он занимался книжной графикой, дизайном, но особое место в его творчестве занимал театр. В 1910-е годы Добужинский оформил все лучшие спектакли легендарного МХТ, создав сотни декораций и костюмов. Свою работу в театре он продолжил и за границей – в 1924 году, как и многие его коллеги по цеху, он вынужден был уехать из страны. Именно этот – эмигрантский – период творчества Добужинского представлен на выставке «Мстислав

Добужинский: от Литвы до Америки». Кроме театральных эскизов посетители увидят городские пейзажи Добужинского – своеобразные портреты Паланги, Каунаса, Лондона, Парижа, Нью-Йорка, а также дизайн-проекты, созданные художником с глубоким вниманием к психологическим особенностям и потребностям тех людей, которым предстояло обитать в придуманных им интерьерах. До 20 января, Москва, галерея «Наши художники»; т. (495) 634 2222, [www.kournikova-gallery.ru](http://www.kournikova-gallery.ru)



## ФЕСТИВАЛИ

### Фестиваль психотерапии и практической психологии

«Реальное и идеальное» – тема 14-го Международного фестиваля психотерапии и практической психологии «Святочные встречи – 2008». Разговор

пойдет о том, как сохранить профессиональные идеалы во взаимодействии с окружающей действительностью. В программе «Святочных встреч» – мастер-классы, дискуссии, супервизии, теоретические сообщения. С докладом выступит ректор Восточно-Европейского института психоанализа профессор Михаил Решетников. Принять участие в фестивале приглашаются психологи, психотерапевты и все, кто неравнодушен к вопросам психического здоровья. 8–13 января, Адлер, [www.sviatky.ru](http://www.sviatky.ru).

### Салон шоколада

Самое крупное событие мирового масштаба, посвященное самому вкусному в мире продукту – шоколаду, проходит в Москве во второй раз (первый Салон шоколада состоялся 12 лет назад в Париже). В обязательной программе – дегустации, мастер-классы известных кондитеров, дефиле шоколадных платьев, созданных знаменитыми дизайнерами специально для этого события. Шоколадные фонтаны, шоколадные скульптуры



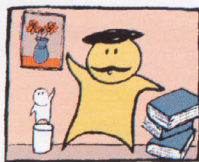
и шоколадный боди-арт будут радовать глаз, а для тех, кто захочет узнать об этом замечательном продукте подробнее, устроены специальные тематические семинары, например «Шоколад и здоровье», «Шоколад и вино», «Искусство пробовать шоколад». 30 ноября – 2 декабря, Москва, Гостинный двор.

### XIII Международный фестиваль искусств

#### «Арт-ноябрь»

Каждый год в ноябре старинный московский особняк, в котором сейчас разместились Институт искусствознания, открывает двери для праздника большого искусства: музыки, поэзии, театра, живописи. С самого начала организаторы (пианистка Наталья Рубинштейн и архитектор Алексей Комеч) мечтали создать естественную и свободную атмосферу домашнего концерта. Все здесь служит этой цели: камерная, уютная обстановка старинного особняка в Козицком, где бывал Пушкин и играл Лист; один из лучших в городе кон-

цертных роялей и, разумеется, замечательные артисты, приезжающие на «Арт-ноябрь» со всего мира. В рамках фестиваля представлена уникальная коллекция архитектурных фотографий, созданных Алексеем Комечем в старинных городах России и Европы; состоится премьера монооперы Ф. Пуленка «Человеческий голос», а жемужиной концертной программы станут выступления солисток Метрополитен-опера Кармен Балтроп и Анны Фиделии. Фестиваль «Арт-ноябрь» впервые проходит одновременно в Москве и Санкт-Петербурге. 1–30 ноября, Москва, Санкт-Петербург; т. (495) 974 2512, [www.art-november.ru](http://www.art-november.ru)



#### ПОДАРОК

#### Подарочный сертификат от книжного магазина «Москва»

Покупая другу или родственнику книгу

«на свой вкус», мы всегда рискуем ошибиться с выбором. Избежать разочарований и подарить близкому человеку то, что порадует именно его, поможет подарочный сертификат книжного магазина «Москва». Современная художественная проза или красочный альбом, детская или познавательная литература – обладатель подарочного сертификата имеет возможность приобрести книгу в любом отделе магазина. В этом году впервые эта услуга распространяется также и на букинистические и антикварные издания, способные порадовать как заядлых коллекционеров, так и просто любителей изысканных книг. Подарочные сертификаты выпускаются в двух видах: стоимостью 1000 рублей и безлимитные, на которые можно положить любую сумму от 1500 рублей. Обратите внимание: с погашением сертификата срок его действия не заканчивается – в дальнейшем его можно использовать как дисконтную карту. В пред-

дверии Нового года подарочные сертификаты, как и подobaет настоящим праздничным презентам, будут упакованы в нарядные конверты. Ну а кроме того, в «Москве», как обычно, можно будет приобрести комплекты книг, красиво упакованные и перевязанные яркой лентой, – покупателю нужно будет лишь выбрать набор подходящей тематики.

Ежедневно с 10.00 до 01.00, Москва, Тверская ул., 8; т. (495) 797 8717, [www.moscowbooks.ru](http://www.moscowbooks.ru)



#### ПУТЕШЕСТВИЯ

#### Никола-Ленивец

Никола-Ленивец – небольшую и до недавних пор мало кому известную деревушку в Калужской области – сегодня по праву называют одной из «горячих точек» на карте современного российского искусства. Дело в том, что жители деревни и ее окрест-

ностей обладают удивительными талантами, которые раскрылись несколько лет назад при поддержке столичного художника Николая Полисского. Из привычного крестьянину природного материала – сена, дров, бересты, орешника и даже снега – местные жители в творческом сотрудничестве с ведущими российскими и зарубежными архитекторами и художниками создают настоящие шедевры. В настоящий момент на территории музея под открытым небом (наверное, самого большого в России – его площадь 45 га) можно увидеть 17 ландшафтных объектов. Познакомиться с самобытными талантами калужских крестьян, а заодно подышать целительным деревенским воздухом можно по выходным: автобусные экскурсии стартуют из Москвы в 10 утра по субботам и воскресеньям. Никола-Ленивец, Калужская область; т. (48434) 33782; (926) 221 5397, <http://arch.stoyanie.ru>





— О Всемогуций, обрати в прах моих врагов.  
А также часть друзей: у меня их слишком много.