

ПРИЛОЖЕНИЕ



## МУЖЧИНЫ

Почему они  
не умеют  
расставаться

## РОДИТЕЛИ

Что делают  
в чатах...  
10-летние

## ИДЕИ

Думать легче  
при ходьбе!

## ДОСЬЕ

# О чем говорит наше тело

## Как понять его сигналы

**Дemi Мур**  
«Я привыкла  
быть опорой  
для других»

D: 5€; A/B/NL/E/GR/F/P/1/CY: 6€; GB: 4GBP; SW: 10CHF

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

08005







Фото на обложке:  
James White/  
Corbis Outline/RPG

### обозреватели

Екатерина Кадиева 78, Владимир Паперный 84, Анна Фенько 94,  
Александр Орлов 106, Давид Серван-Шрейбер 174, Мария Федорова 208, Voutch 218

- 16 От редактора Юна Козырева
- 20 Вопросы психологу Екатерине Михайловой

### диван Деми Мур

- 26 «Я привыкла быть для других опорой»

### ориентир

- 36 Общество / Здоровье / Родители / Интернет / Книги / Кино / Музыка / Стиль

### образ жизни



### 66 Почему мужчины не умеют расставаться

Когда отношения уже исчерпали себя, многим мужчинам не хватает смелости признать это и завершить отношения достойно. Расследование причин, которые побуждают мужчин в таких ситуациях вести себя непредсказуемо или даже жестоко. А также тест Psychologies «Как вы переживаете расставания?»



120

Член семьи... или больше?

- 80 сексуальность Я притворяюсь в сексе... Ну и что?
- 86 самоанализ «Я не умею говорить «нет»
- 88 исследование Дети в чатах:  
о чем они говорят друг с другом
- 96 автопортрет Полина Агуреева:  
«Я думаю о внутреннем движении»
- 100 мать/дочь Когда матери «шутят»
- 108 идеи «Ходьба помогает думать»
- 114 отношения  
Человек и животное: понимание без слов
- 120 тест Как вы воспринимаете своего питомца?
- 128 учитель жизни Михаил Бахтин, участник диалога

88

Их заповедное пространство.







130

Наш самый интимный диалог.

### досье

## О чем говорит наше тело

**130** Слишком часто мы забываем тот простой и непреложный факт... что у нас есть тело! А оно продолжает обращаться к нам на своем особом языке, непрерывно напоминая о себе. Не пора ли нам заново научиться слушать и слышать его по-настоящему?

160

Овладеть ключами «чувственного наблюдения».



### тело и душа

- 160** гармония 5 медитаций для органов чувств
- 170** самоощущение
- За что мы любим красивое белье
- 178** здоровье Правильно держать паузу
- 186** красота Ловушки «безупречной чистоты»
- 192** энергия С легкой ноги
- 198** вкус Молодой чеснок

170

Его выбирают по зову инстинкта.



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

- 208** Книги перемен
- 215** Блокнот

## ТЕПЕРЬ ПОДПИСАТЬСЯ НА PSYCHOLOGIES ОЧЕНЬ ЛЕГКО!

**Новые (улучшенные) условия подписки вы найдете на с. 127.**

Для жителей Москвы появилась возможность доставки журнала домой или в офис курьером.

Первым 30 подписавшимся – подарок – аромат **HIPPY FIZZ** из новой коллекции **MOSCHINO CHEAP AND CHIC**.





найти себя и жить лучше

# ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

## Редакция

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

Главный редактор **Юна Козырева**  
Арт-директор **Борис Захаров**  
Зам. главного редактора **Ирина Умнова**  
Старший редактор **Галина Юзефович**  
Ответственный редактор **Ксения Киселева**  
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,**  
**Ольгу Лукас, Екатерину Комарову,**  
**Любовь Езерову, Светлану Соустину,**  
**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](mailto: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

**HACHETTE  
FILIPACCHI  
SHKULEV**

Libonne, 75008 Paris, France. Copyright ©  
ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет  
Филиппаки Шкулев)», Россия, 2008.

## 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 Свердлова**  
Корпоративный директор интернет-проектов **Владимир Барабанов**  
Корпоративный директор по производству и IT **Эразм 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**  
Заместитель корпоративного коммерческого директора **Ирина Галкина**  
Директоры по корпоративным продажам **Елена Лакатос, Татьяна Першина**  
Директор по рекламе **Анна Клопова**  
Менеджеры по рекламе **Юлия Новикова,**  
**Анжелика Симкина, Дарья Мешалкина**  
Руководитель группы спецпроектов **Марина Донская**  
Менеджеры по спецпроектам **Валентина Зеленская,**  
**Галина Винокурова, Мария Корнева**  
Дизайнеры по спецпроектам **Варвара Слугина, Маргарита Бобровская**  
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](mailto:distribution@hfm.ru)

## УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет Филиппаки Шкулев)»  
Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 31Б.  
т. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911; e-mail: [hfs@hfm.ru](mailto: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.: (33) 1 44 95 89 19, fax: (33) 1 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.: (33) 1 41 34 81 15  
International offices: LGA Paris, tel.: (33) 1 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) 221 607 7975,  
fax: (48) 221 845 2736

## PSYCHOLOGIES («Психолоджизм»)

Ежемесячный психологический журнал. Свидетельство о регистрации  
средства массовой информации ПИ № ФС77-30693 от 14.12.2007.  
Дата сдачи в набор и подписания в печать 31.03.2008.  
Тираж: 340 000 экземпляров.





# Механический мандарин

Еще десятка полтора лет назад многочисленные (в основном западные) специалисты по менеджменту не скупились на советы, популярные брошюры и тренинги на тему того, как наиболее рациональным способом организовать расписание нашей жизни. Тогда многим казалось: стоит лишь овладеть неким набором механических приемов по «укрощению» часовой стрелки, и жизнь станет проще, богаче, приятнее.

Сегодня счет идет уже на минуты, а то и на секунды. Популярный среди подростков вопрос «Как повсюду успеть и ничего не упустить?» становится откровенно риторическим уже годам к тридцати – возрасту максимально открытых возможностей. Время, похоже, просто исчезает из нашей жизни. Но почему возникло такое ощущение?

Возможно, многое объясняется появлением в нашем обиходе новых скоростных технологий. Поскольку мы при-

**выкли получать удовольствие мгновенно – «кликаая», «соединяясь напрямую» и виртуально перемещаясь в любой конец планеты,** то пытаемся распространить тот же принцип действия и на все наши занятия. В результате мы изобретаем все новые способы выстроить для себя жизнь в режиме «экспресс».

Но можно ли насладиться всеми достопримечательностями Италии за три дня? Или полноценно отдохнуть, сделав антистрессовый массаж за 15 минут? Или же стать звездой за пару кастингов и три передачи prime time? **В словах «ожидание» или «усилие» сегодня многие слышат лишь негатив. Мы жертвуем временем ради скорости – но не рискуем ли мы при этом оставить на том же жертвеннике и наше удовольствие?**

Канадец Карл Оноре (Carl Honoré), автор развернутого и вдумчивого исследования о диктатуре скорости в современной жизни\*, описывает, как однажды наблюдал «посетителей ресторана, которые торопились заплатить по счету и вызвать такси еще до того, как приступить к десерту». И задается вопросом: какой, собственно, вкус они могли обнаружить в своем мандариновом суфле?..

Каждому удовольствию положен свой срок созревания. Особенно полезно об этом вспомнить, если в нашем сверхнасыщенном расписании происходит какой-то сбой: опоздал самолет, дождь зарядил на выходные... А что если эта пауза – шанс сменить ритм и вновь открыть для себя удовольствие?

Приятного вам чтения.

\* С. Honoré «Eloge de la lenteur». Marabout, 2007.

КАЖДОМУ ИЗ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ  
УДОВОЛЬСТВИЙ САМОЙ НАШЕЙ  
ПРИРОДОЙ ПОЛОЖЕН СВОЙ  
ОСОБЫЙ СРОК СОЗРЕВАНИЯ.





## 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).

### Мой друг смертельно болен, как ему **помочь**?

У моего близкого друга рак мозга. Он озлоблен и замкнут, говорит мне, чтобы «не забивала голову чужими проблемами и жила для себя». Но я так не могу, я просто обязана его поддержать. Тата, 23 года

Когда близкий человек умирает, реакции окружающих — эмоциональные и искренние — отражают прежде всего... какие-то их потребности. Жизнь продолжится без него, и важно успеть что-то сказать или сделать, сохранить лицо, устоять перед будущей потерей... Говоря себе, что мы должны «поддержать» или «сделать все возможное»,

но он может означать и другое: «Я не могу на это смотреть, мне не выдержать!» Вы, без сомнения, преданный друг. Но в этой трагической ситуации важно честно признать, что есть не только страдающая душа умирающего, но и ваши эмоциональные потребности. Вы и пишете прежде всего о том, в чем нуждаетесь сами. Но чего ждет от вас тот, кто уже заглянул за предел земного бытия? Может быть, ничего. А может быть, ему важно знать, что вы неподалеку, если ему захочется поговорить, но будьте готовы к тому, что говорить уже и не о чем. Подумайте, действительно ли сейчас вы поддерживаете вашего друга или он терпит ваши суждения о вещах, о которых вы (к счастью) пока понятия не имеете. И, когда ваш друг говорит: «Не забивай голову чужими проблемами», спросите себя, в самом ли деле он отвергает вас? А может быть, щадит, как умеет...

### ВАС ВОЛНУЮТ НЕ ТОЛЬКО СТРАДАНИЯ БЛИЗНЕГО, НО ВАШИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ТОЖЕ.

мы полны благих намерений: кажется, что нужен только верный рецепт. Такой, который надежно избавит от чувств бессилия, страха или вины, но не умирающего, а нас. «Не будем его беспокоить» — искренний порыв,

### Как мне **найти** общий язык с падчерицей?

Я живу с мужем и с его девятилетней дочкой от первого брака. Она очень закомплексованна и агрессивна. Как суметь если не полюбить, то хотя бы принять чужого ребенка? Ольга, 35 лет

Проблема серьезней, чем просто поиск общего языка с трудным ребенком, — в ней важную роль играют ожидания и желания всех троих. Вы пишете, что любите мужа и боитесь его потерять. А отец находит с дочерью общий язык? Если да, вы можете чувствовать себя посторонней и ревновать к маленькой «захватчице», имеющей законные права на время и любовь вашего мужа. Вписаться в такую семейную систему непросто, но возможно. А вот если папа девочки просто «сдал ее в хорошие руки», тогда ваше время почти непосильно — но и ее одиночество и отчаяние просто не поддаются описанию! Ваша раздражительность «отведена» от мужа, а в глубине копятся гнев и обида и на него, и на ситуацию в целом: не этого вы ждали, не такую тяжесть готовились нести. Мне кажется, что в профессиональной помощи нуждаетесь не только вы или девочка, но семья как таковая.

### ПИШИТЕ НАМ

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





## вопросы Екатерине Михайловой

### Мама больше **любит** старшую сестру...

**Мама и старшая сестра для меня безусловные авторитеты, а я другая, хотя очень хочу быть похожей на них. Я нуждаюсь в их одобрении и признании, но мама меня почти никогда не хвалит... Майя, 29 лет**

В сказках младшие дети часто оказываются несправедливо обделенными: успешные старшие получают родительское одобрение, а не похожие на них вторые или третьи – какой-нибудь пустяковый подарок, вроде кота в наследство. Хотя кот позже окажется просто сокровищем, выясняется это, только когда герой с котом в сапогах покидает отчий дом и начинаются их собственные приключения. А вот какой сюжет я вижу в вашей семье. Мама и сестра стоят рядом и смотрят друг на друга. Сестра в чем-то похожа на маму, она ее достойное «продолжение». Вы чувствуете себя обделенной, «лишенной наследства», остро ощущая свое отличие от них, но по-прежнему

конкретных действий, говорю лишь о том, что пора задать себе вопрос: какая вы, если не сравнивать себя с сестрой и допустить, что ваши отличия – это не недостаток чего-то, а просто другое, свое? Чего хотите, что умеете, куда лежит ваш путь? Может быть, в сказках младшие дети

оказывались в конце концов удачливее и счастливее старших как раз потому, что «дома» им было нечего ждать: они вынуждены были его оставить, а ведь тоже не хотелось и обидно было. Но именно им было дано увидеть и сделать что-то новое, чего не доводилось в семье никому до них.

### Нужно ли мне прекратить виртуальные отношения с подростком?

**Занимаюсь виртуальным сексом с 16-летним юношей, он думает, что я старше его лет на двенадцать. Я к нему очень привязана, он влюблен, но, может, пора прекратить отношения? Как будет лучше для него? Ф. Д., 44 года**

Связь зрелой женщины и юноши – сюжет не новый, классический. Всегда осуждалось, всегда шокировало – и всегда существовало, потому что оба переживают схожие кризисы: он входит в репродуктивный возраст, она – прощается с ним. Оба нарушили правила, регулирующие отношения между поколениями. Для подростка отношения со сверстниками могут быть трудными, рискованными, даже травматичными. А тут – почти материнское вели-

кодущие и эмоционально безопасный секс, который в ранней юности часто кажется великой любовью. С другой стороны, сорокалетней женщине, хорошо знакомой с проблемами реальных отношений, тоже важно бывает оказаться в пространстве, где «все возможно»: ни возраста, ни обязательств, ни вопроса «где была?». Ваш друг верит в эту сказку, вас же раздражает ролевой конфликт: вы и «скверная девочка», и «добрая ма-

мочка» одновременно. Представляете, если бы вместо секса вы стали интересоваться его учебой и давать «ценные советы»? Он увидел бы вас совсем другими глазами – неизбежно острое разочарование. Вы поймете, как закончить эту свою попытку к бегству, не причиняя ему излишних мучений, когда сами решите, чего вы хотите: не становиться «дамой средних лет», переигрывать материнскую роль или бросать вызов запретам собственной юности.

### ОСОЗНАЙТЕ ВАШИ ОТЛИЧИЯ НЕ КАК НЕДОСТАТОК ЧЕГО-ТО, А ПРОСТО КАК НЕЧТО ДРУГОЕ — СВОЕ.

надеясь на то, что вас «возьмут в компанию». Взгляда не отводите, так что мама и сестра остаются вашим зеркалом. Вы чувствуете, что мама любит и ценит сестру больше, и вы скорее всего правы. Настало время брать в охапку своего «кота» (что бы это ни было) и покидать родительский дом. Не имея в виду каких-то





## Дemi Мур

# «Я привыкла быть для других опорой»

Она похожа на собственный портрет, снятый для рекламной кампании косметической линии. Она похожа на живой символ успеха, на человека, которому все удастся. **Встреча с Деми Мур, женщиной, которая отважно пытается быть идеальной. И остается настоящей.**

Я приезжаю в ее дом в Лос-Анджелесе, который она делит с мужем, актером и продюсером Эштоном Катчером, тремя дочерьми, тремя чихуа-хуа, одной дворнягой, няней младшей дочери и поваром, который «вообще-то на полставки». В этом доме огромные окна – здесь никто не боится яркого прямого света. А хозяйка смотрит на меня прямым ясным взглядом... У нее волевое гармоничное лицо с выражением несгибаемой прямо-ты. Прямые блестящие волосы.

Прямая спина. Деми Мур состоит из четких линий, из внятных вертикалей. На вид непонятно, сколько ей лет. Она так прекрасна, что количественные характеристики не имеют значения. Она прекрасна, но теперь и у нее все прекрасно. Ее беспрестанно радует муж, который к тому же на 15 лет моложе ее... Ее не огорчают дочери, такие же прелестницы. На ней не расплывается косметика. Она живет с блеском – как и требует того слоган косметической компании, чьим лицом она стала. Мур первой из актрис мира настояла на гонораре 12 миллионов. Была замужем за самим Брюсом Уиллисом и гордо разошлась с этим спасителем мира. Отказалась стареть и не постарела. В последнее время она безнадеежно, нестерпимо глянцево-гламурна. И гламур этот как ■■■









«Я УВЕРЕНА, ЧТО ПУТЕЙ  
ДОСТИЖЕНИЯ СЧАСТЬЯ МНОГО,  
НО СРЕДИ НИХ ЕДИНСТВЕННО  
ВЕРНЫЙ — ЭТО УЗНАТЬ СЕБЯ».

■ сахарная глазурь... Приторная и липкая преграда гламура отделяет ее от меня, смертной землянки, у которой и седина, и морщинки, и конфликты... Но я чувствую, если эту преграду преодолеть, то по ту сторону меня встретит интереснейшая личность, которая утверждает: «Многим нравится считать меня сукой, потому что из-за меня они усомнились в себе».

Отважная женщина, которая не побоялась сняться для обложки журнала обнаженной на седьмом месяце беременности.

Уязвленное самолюбие, проявившееся в горькой констатации: «В нашем обществе до сих пор считается, что, раздеваясь для съемки, ты теряешь моральные устои».

Самобытная натура. Гордость без предупреждений. Чувственный разум.

Вот к этой женщине я и стремлюсь.

**Psychologies:** Кажется, раньше вы были намного конфликтнее. Раздевались в прямом эфире телешоу, демонстрируя, что достаточно худы для роли. Получили прозвище Gimme More («Дайте мне больше». — Прим. ред.) — за свою борьбу за гонорары. Снимались голышом для обложек. И при этом провокативно рисовали на своем теле мужской костюм. Отшивали журналистов... А теперь — гляцевая сла-

дость, будто вы и на самом деле та дива с билбордов, ходячая реклама «продуктов роскоши».

■ **Деми Мур:** Не скажите, журналистам от меня и сейчас достается. Недавно один ваш коллега спросил, как мне удастся в моем возрасте быть таким «живчиком». И я ответила соответственно. Сказала, что путей достижения счастья много, но единственно верный — узнать себя. И что кроме прочего это помогает стать обладателем миллионного банковского счета и 29-летнего бойфренда.

Так вы узнали себя?

■ Да, но тут главное — не бояться признаться себе, что для тебя важно, а что нет. Результат такого анализа иногда пугает. Но он выстраивает твою подлинную систему приоритетов. Выводы, к которым я пришла, заставили меня принять экстраординарные решения.

Вы имеете в виду свой отъезд из Голливуда, прекращение карьеры на ее пике, в 34 года?

■ Да, именно это. Тогда, в 1996-м, я получила несколько ударов наотмашь — от близких людей, от дальних, от коллег, от критиков. Я чувствовала себя непонятой. И не могла объяснить. Знаю, что отношения выясняют, чтобы они стали ясными. Но не знаю как, не владею инструментами... И главное — ■■

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1962** Родилась в г. Розуэлле (Нью-Мексико) в семье Дэнни и Вирджинии Гайнс.

■ **1976** После более чем 30 переездов семья селится в Лос-Анджелесе.

■ **1978** Завязывает дружбу с Натасшей Кински, мечтающей стать актрисой, и под ее влиянием бросает школу.

■ **1979** Работает как фотомодел, часто снимаясь обнаженной.

■ **1980** Самоубийство отчима Дэнни Гайнса, которого она считала отцом; выходит замуж за рок-музыканта Фредди Мюра.

■ **1980** Дебютирует в кино в фильме «Выборы» Сильвио Наричцано.

■ **1984** Расстается с Муром; «Огни святого Эльма» Джоэла Шумахера.

■ **1985** Помолвлена с актером Эмилио Эстеvezом.

■ **1987** Расстается с Эстеvezом и знакомится с актером Брюсом Уиллисом, через два месяца выходит за него замуж.

■ **1988** Рождение первой дочери, Румер.

■ **1990** «Призрак» Джерри Цукера, имеющий огромный успех.

■ **1991** Снимается обнаженной на седьмом месяце беременности для обложки журнала Vanity Fair; рождение второй дочери, Скаут; дебютирует как продюсер с фильмом «Смертельные мысли» Алана Рудольфа.



Фото, которое стало событием XX века.





■■■ девочки, дочери. Они жили под фотовспышками. Мои неудачи, наша с Брюсом нервность, раскаленная обстановка вокруг... все это неизбежно бы их деформировало. И мы решили переехать – в Айдахо, на ранчо под городком Хейли. Понимаете, я тогда вдруг осознала: у меня были родители, которые не очень-то присутствовали в моей жизни. Нам с братом слишком рано пришлось нести ответственность за себя. И поэтому мне хотелось, чтобы мои дети как можно дольше оставались детьми, росли без... деформаций.

**Вы не согласны с распространенным мнением, что тот, у кого в детстве не было полноценной семьи, не может создать свою?**

■ Никогда не верила, что в жизни все так линейно примитивно. Да, у меня были родители-алкоголики. Да, человек, которого я считала своим отцом, на самом деле им не был, а настоящий

мой отец ушел из семьи, когда мама меня только ждала. Да, тот, кого я считала отцом, покончил жизнь самоубийством, когда мне было всего 18. Да, все мое детство мы переезжали, иногда жили в трейлере, а вы знаете, у нас в Штатах это знак полного социального падения... Но все это только развило во мне желание иметь собственную семью. И потом, у меня была потрясающая бабушка. Она одна в семье работала, одна подняла четырех дочерей, и это во времена, когда рабочих мест для женщин в Америке было совсем немного! Нет, прошлое не задает будущего. Им просто стараются объяснить настоящее.

Собственные склонности человека куда важнее. Например, вот у меня очень сильный материнский инстинкт. Совершенно неосознанно все в своей жизни я соразмеряю с дочками, с их пользой. Все, что бы я ни делала, имеет смысл, только если это приносит пользу моей семье. Она и есть главное. Но семья еще и якорь, то, что не дает тебе сорваться и сгинуть в бурном море. Когда Джозел Шумахер выставил меня со съемочной площадки «Огней святого Эльма» за алкоголь и кокаин и потребовал, чтобы я прошла курс лечения, он был совершенно прав. Но, будь тогда у меня дети, ничего подоб-







На фото  
слева направо:  
с братом  
Морганом;  
ее отчим  
и мать – Дэнни  
и Вирджиния  
Гайнс;  
с Брюсом  
Уиллисом  
и их первой  
дочерью,  
Румер.

**«НЕТ, ПРОШЛОЕ НЕ ЗАДАЕТ БУДУЩЕГО.  
СОБСТВЕННЫЕ СКЛОННОСТИ ЧЕЛОВЕКА  
ДЛЯ ЕГО БУДУЩЕГО КУДА ВАЖНЕЕ».**

ного бы не произошло. Я знаю  
это про себя теперь.

**А то, что вы в детстве страдали  
косоглазием, перенесли не-  
сколько операций на глазах,  
ходили в повязке, это как-то ска-  
залось на вас нынешней?**

■ Что на мне действительно ска-  
залось, и позитивно, так это бес-  
конечные переезды. Я могу ас-  
симилироваться в любой среде,  
моментально нахожу общий  
язык с любым... И в то же вре-  
мя я не привязываюсь ни к лю-  
дям, ни к месту, ни к обстоятель-  
ствам. То, что мне дорого, тех,  
кто мне дорог, я всегда «ношу  
с собой». А глаза... Если это  
и имело какое-то действие, то

скорее от обратного. Я очень  
соревновательна. Даже фильмы  
выбирала по принципу: а содер-  
жится в этой роли для меня  
какой-то вызов? Но поэтому же  
я никогда не училась актерской  
профессии: боялась, что, если  
преподаватель, которого я ува-  
жаю, скажет: «Знаешь, нет у те-  
бя таланта», я окажусь в тупике.  
А когда не проходила пробы,  
всегда утешала себя: наверное,  
им нужна блондинка. Так по-  
своему я смирялась с неудачей.

**А сейчас по-другому смиряетесь  
с неудачами?**

■ Важнее примирение с собой.  
То добровольное изгнание  
в Айдахо мне очень помогло. ■■

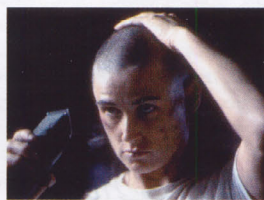
## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1993** «Непристойное пред-  
ложение» Эдриена Лайна.

■ **1994** Рождение третьей до-  
чери Талулы; «Разоблачение»  
Барри Левинсона.

■ **1996** «Стриптиз» Эндрю  
Бергмана; переезжает из Лос-  
Анджелеса в г. Хейли (Айдахо);  
озвучивает мультсериал  
о Бивисе и Баттхеде.

■ **1997** «Солдат Джейн»  
Ридли Скотта, «Разбирая  
Гарри» Вуди Аллена.



Сильная, настойчивая, мужественная...  
Насколько это сексуально?

■ **1998** Расстается с Уиллисом;  
основывает продюсерскую  
компанию Moving Pictures.

■ **1999** Начало отношений  
с Оливером Уиткомбом, инст-  
руктором по боевым искусствам.

■ **2003** «Ангелы Чарли: Полный  
вперед» Макджи; знакомство  
с Эштоном Катчером, через два  
года выходит за него замуж.

■ **2006** «Мистер Брукс»  
Брюса Эванса; становится  
лицом косметической марки  
Helena Rubinstein.

■ **2007** «Бобби»  
Эмилию Эстебеза.

■ **2008** Озвучивает мультфильм  
Роджера Холцберга «Волшеб-  
ная семерка».





«Я НИКОГДА НЕ БЫЛА ОСОБЕННО РАНИМОЙ,  
НЕ ИСКАЛА ПОДДЕРЖКИ У ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.  
И С ДЕТСТВА ЗНАЮ: ПЛАКАТЬ БЕССМЫСЛЕННО».

■ Уехав из кипящего Лос-Анджелеса, я наконец смогла мысленно объять все свое предшествующее поведение: вынужденность действий, импульсивность, одержимость. Внешностью, например. Я жила идеей: если стану худее, буду... более приемлема для людей, более привлекательна даже как личность. Да, все ищут этого – чтобы люди их приняли, но я-то была одержима! И осознала это. И прекратила смотреть на свое место в мире с позиции размера одежды. Прекратила многочасовые изнурительные тренировки, бросила сумасшедшие диеты. Перестала истерически манипулировать собственным телом. Я будто отступила от него на шаг. Начала есть, извлекла грудные импланты. И, что поразительно, тело мое само вошло в форму, к которой я так долго и изнурительно стремилась. Худоба, вообще внешность – не транспорт до пункта Счастье – вот что я теперь твержу девочкам. Потому что, пока ты привязан к идее внешности, ты так и будешь чувствовать себя... невоплощенным, станешь буксовать на месте.

Но успех, например, в карьере, по-моему, уже больше похож на транспорт до пункта Счастье. Карьера – это, как вы говорите, воплощенность.



Все свои: с бывшим и нынешним мужьями и двумя старшими дочерьми.

■ Не думаю, что в этот пункт вообще проложен маршрут. Счастье не приходит к нам извне. Успех – внутренняя работа. По перефокусировке внимания с собственного пупа на другие вещи. Когда начинаешь понимать, что ты – не самое главное. Что красота в определенном возрасте приходит изнутри человека. Что духовное измерение неотменимо. В человеке важен дух.

#### И вы человек верующий?

■ Да, практикую каббалу. Но вряд ли это религия. Мистическое направление в иудаизме... Тут речь скорее идет о месте человека в мире, только моем месте, его никто другой не может занять. Но я – обязана. С каббалой меня познакомила Мадонна. И сделала это так же, как все, что она делает, – с такой страстью

и заразительностью, что невозможно было не разделить ее веру. Мадонну я просто обожаю! Хотя сама я не особенно эмоциональна, в потрясениях не нуждаюсь. Они меня не «кормят». Я это поняла, когда надо было играть нечто очень эмоциональное – в «Призраке», например, – а я просто не знала как... Может быть, это оттого, что с детства знаю: плакать бессмысленно. Никогда не была особенно ранима, не искала поддержки. Наоборот, жизнь приучила меня к тому, что я должна быть кому-то поддержкой, опорой. И последние 18 лет это свойство было востребовано: росли дочки.

Но теперь все меняется – Румер 19, Скаут 17...

■ Да, и это было удивительно! Я занималась десять лет только ■■■





## «ЖИЗНЬ ПО-НАСТОЯЩЕМУ ХОРОША, ТОЛЬКО КОГДА ТЫ «ЗДЕСЬ», А ИЗ ВРЕМЕНИ ВЫБИРАЕШЬ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО «СЕЙЧАС».

Ими, изменила свою жизнь. Но в какой-то момент они начали «направлять» меня. Однажды Румер с неподражаемой подростковой иронией спросила: «А вы, мамаша, на пенсию что ли вышли? Не рано ли?» И я поняла: им самим начало не доставать — моих фильмов, ролей, работы. Так я и вернулась в кино.

И очень впечатляюще: бесстрашно появились в «Ангелах Чарли» в бикини рядом с 30-летней Кэмерон Диас!

Но в том-то и дело! Люблю, когда меня вытягивают, выпихивают из зоны комфорта. Люблю роли, которые шокируют, — они же бросают мне вызов!

Но вы и сами шокируете. Упомянутый 29-летний бойфренд... Как вы решились?

Если бы мне накануне нашей встречи кто-то сказал, что скоро я буду женой мужчины на 15 лет моложе меня, я бы ответила: «Продолжайте мечтать»... Но... Мне одна журналистка недавно рассказала, как Эштон ответил на ее вопрос, не боится ли он оказаться в моей тени. «Мы с Деми одно целое. А отбросить тень на самого себя невозможно». Я чувствую то же. И не важно, сколько ему лет. Было важно и даже странно, пока я его не знала. Мы познакоми-

лись совершенно случайно. Я была в Нью-Йорке, снималась для Vogue. Приехала одна, всего на один день. Вечер был пустой, позвонила подруга, пригласила на ужин. Стихийно собралась небольшая компания, в том числе Эштон. Что-то между нами произошло, и я подумала: «Пусть будет так, как будет». С тех пор мы фактически не расстаемся. Никто из нас ничего не ждал от того вечера. Мы ничего не ждали друг от друга. Ни обязательств, ни планов. Но мы вместе. Потом-то я поняла: мы из одного «корня». У Эштона было похожее детство. Он вырос в Айове, родители — рабочие на заводе. У него брат-близнец, больной церебральным параличом. И заболел о нем всегда Эштон. Он тоже стал тем, кем он стал, без чьей-либо поддержки... И потом, он очень взрослый человек, он вполне состоялся как продюсер: два сериала, хиты MTV — реализация его и только его идей.

А девочки как отреагировали?

Ровно. Они, наверное, знают, что от изменения моих обстоятельств они ничего не теряют. Когда мы расходимся с Брюсом, договорились, что по-прежнему будем друг для друга семьей. Это была моя инициатива. Хватит и того, что мне пришлось

уйти из дома в 16 и родителей я потеряла... Больше не хочу никого терять. Но именно поэтому я и решила с Брюсом расстаться: наши отношения достигли стадии, когда стали чем-то, чем я не хотела заражать дочерей. Не хотела, чтобы у них был этот горький опыт отчуждения, раздражения. Мы вовремя расстались. И поэтому остались семьей. И Эштон стал еще одним ее членом. Они с Брюсом по-своему даже дружат. Эштон признался мне недавно: в его восприятии Брюс переключался из категории «мужчина, который спал с моей женой», в категорию «мужчина, который любил мою жену». Действительно, разница есть.

Получается, у вас все прекрасно... И какие же теперь планы?

Планы? Бросьте, я живу только сегодня. Как ребенок. Когда я начала так жить, я почувствовала: жизнь по-настоящему хороша, когда ты «здесь», а из времени выбираешь только «сейчас».

МИРТА ДЖЕННИНГС / FAMOUS ПОДГОТОВИЛА ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

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

УЗНАЙТЕ ИХ БЛИЖЕ

Моника Беллуччи, Шэрон Стоун, Ума Турман, Джордж Клуни...

на нашем сайте в рубрике «Диван».



ЭКСПЕРИМЕНТ

**Мы с вами  
уже виделись...**

Присутствие рядом знакомых людей помогает нам ощущать себя более комфортно. Американский психолог Хизер Клейпул (Heather Claypool) попросила студентов Калифорний-



ского университета внимательно рассмотреть лица людей на фотографиях. А спустя время вновь оценить фотопортреты. Одни лица были новыми для студентов, другие – «старыми знакомцами» из предыдущего набора снимков. Результаты подтвердили: мы действительно склонны оценивать знакомые лица более благоприятно, чем незнакомые, – по-видимому, это требует от нас меньшего эмоционального напряжения.

АННА ЛЕОНТЬЕВА

ПОВЕДЕНИЕ

**В свободном браке хозяйничать приятнее**

Мужчины, живущие в гражданском браке, выполняют гораздо больше работы по хозяйству, чем мужья. Причем чем выше доход последних, тем меньше они помогают своим супругам. Ну а женщины в любом случае несут на своих плечах большую часть домашних обязанностей. Таковы результаты опроса Центра гендерных исследований (США), в котором участвовали 17 636 мужчин и женщин 28 национальностей. Социолог Дженифер Гертайзен Маркс (Jennifer Gerteisen Marks) из университета штата Северная Каролина полагает, что такое отношение к домашним делам обусловлено эволюционно закрепленными за мужчиной и женщиной ролями, которым мы часто бессознательно следуем, заключая официальный брак. В свободном же союзе роли партнеров перемешаны, так жестко социальные установки не действуют.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА



Личный выбор или супружеская обязанность?

ОТНОШЕНИЯ

**Не будем это упрощать**



Дать хороший совет не всегда просто.

У друга неприятности, он расстроен? «Желая подбодрить его, старайтесь избегать формулировок со словом «просто», – советует доктор Джон Аллен (Jon Allen), главный психолог клиники Меннингджер (США). – «Просто думай о хорошем», «Просто забудь о нем (ней)»... Освободиться от переживаний одним усилием воли невозможно». Когда мы произносим

безобидное «просто», собеседник чувствует, что мы приуменьшаем трудности, с которыми ему придется столкнуться, обесцениваем его усилия. Словом «просто» мы отмахиваемся от серьезности проблемы. Чтобы помочь другу, лучше действовать мягко и без нажима: пригласить его, скажем, выпить кофе... и выслушать, не давая советов.

С. С.

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



## Благодарность как лекарство

Чувство благодарности повышает качество нашей жизни, утверждает Роберт Эммонс (Robert Emmons), один из ведущих исследователей позитивной психологии. С коллегами Стефанией Грейнер и Стефанией Иви (Stefanie Greiner, Stephanie Ivi) из университета Миссисипи (США) он провел исследование, в котором приняли участие те, кто пережил трансплантацию внутренних органов. Ученые разделили их на две группы: первые вели дневник, где описывали свои эмоции, происшествия и ожидания, а вторые кроме этого еще и размышляли о пяти вещах, за которые они могли бы быть благодарны прожитому дню. Спустя три недели участники из первой группы чувствовали себя так же или несколько хуже, а все, кто, учился испытывать благодарность, – значительно лучше и в целом были больше удовлетворены жизнью. А. Л.

## ВОПРОС

### Почему мы не решаемся **помочь** незнакомцу?

Нередко мы проходим мимо лежащего на тротуаре человека, не пытаемся разнять дерущихся, не реагируем на крики о помощи, раздающиеся ночью в подъезде... Почему многие из нас так безучастны к чужому несчастью?

«Мы делим **ответственность** на всех»



Маргарита Жамкочьян, психотерапевт.

«Каждый из нас по отдельности – равнодушный человек, но, когда вокруг нас много других людей, мы утрачиваем это свойство. Социальные психологи называют этот феномен, характерный для жителей мегаполисов, «диффузией ответственности».

Мы становимся анонимной частью спешащей по делам людской массы, предпочитая думать, что кто-то уже сделал все необходимое. Тем самым мы разделяем, распыляем ответственность за наше бездействие на сотни и тысячи пешеходов, видевших то же, что и мы».

«Мы боимся **быть** неадекватными»

«Нежелание оказаться в неловком положении заставляет нас пройти мимо лежащего на улице человека: вдруг он не потерял сознание, а просто пьян? В другой ситуации – скажем, при виде дерущихся подростков – наше невмешательство – следствие как обычного страха, так и неуверенно-

сти в том, что мы верно «прочитали» ситуацию: а вдруг происходящее просто дружеская потасовка? Отказываясь прийти на помощь незнакомцу, мы боимся совершить действия, которые были бы неадекватны происходящему и выставили бы нас в глупом или смешном свете».



Людмила Трубицына, психолог.

«Мы не готовы к ответственным **решениям**»



Алексей Гражданкин, социолог.

«Проводя исследования, мы спрашивали, почему люди не пытаются прекратить избиение или издевательства одних над другими. Один из наиболее распространенных ответов – нам непросто разобратся в ситуации, подоплека которой неизвестна, и понять, кого в ней надо поддерживать,

а кого – бить, кто прав, а кто виноват. Таким образом, причина нашего бездействия – сомнения в своих оценках и в своем праве вмешиваться в жизнь других людей, оборотная сторона которых – неготовность принять на себя ответственность, усугубленная опасениями за собственную безопасность».

ПОДГОТОВИЛА НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА





Совершать  
не меньше  
2000 шагов  
в день.

## Лучше не останавливаться... надолго

Много двигаться полезно для здоровья, но так ли уж вредно двигаться мало? По просьбе доктора Бенте Кларлунда Педерсена (Bente Klarlund Pedersen) из университета Копенгагена (Дания) испытуемые сократили свою физическую нагрузку с 6000 шагов до 1400 в день на три недели (в среднем человек делает от 2 до 7,5 тысячи шагов в день). Даже двух недель снижения активности оказалось достаточно, чтобы клинические тесты выявили задержку жира и глюкозы в крови добровольцев, которая означает возникновение риска развития диабета и сосудистых заболеваний. (Об этом см. также на с. 108.)

## Ночь без мобильника

Привычка «забывать» вечером про мобильный телефон поможет чувствовать себя бодрее и энергичнее. Обследовав мужчин и женщин от 18 до 45 лет, психологи университетов Упсалы (Швеция) и Уэйн штата Мичиган (США) выяснили, что использование сотовых телефонов перед сном не только мешает заснуть, но и сокращает время глубокой фазы сна, а кроме того, может вызывать головные боли, провоцировать спутанность сознания и даже депрессию. Профессор Бенгт Арнетц (Bengt Arnetz) полагает, что электромагнитное излучение вынуждает наш мозг работать в стрессовом режиме, а новая информация, полученная от собеседника, не дает возможности расслабиться. Особое беспокойство вызывают юные пользователи сотовых. Бельгийские медики во главе с доктором Яном Ван ден Булком (Van den Bulck), профессором

Католического университета Левена, в течение года наблюдали за 1656 подростками, 62% которых поль-



Созвонимся утром...  
со свежими силами!

зовались телефонами поздно вечером или ночью. Те, кто делал это чаще раза в неделю, испытывали чувство сильной усталости в пять раз чаще тех, кто звонил по вечерам редко. Известно, что при недостатке сна рассеивается внимание, перепады настроения становятся более частыми... Стоит ли приносить в жертву ночному разговору нашу активную дневную жизнь?



«Нет, благодарю: я предпочитаю пассивное курение».



## «Он стал ко всему безразличным»

«Маленький школьник стал вялым и безраздушным, он «ничего не хочет»?

Не давите на него и попробуйте (несмотря на конец учебного года) сократить школьную нагрузку», – советует психолог **Екатерина Патяева\***.

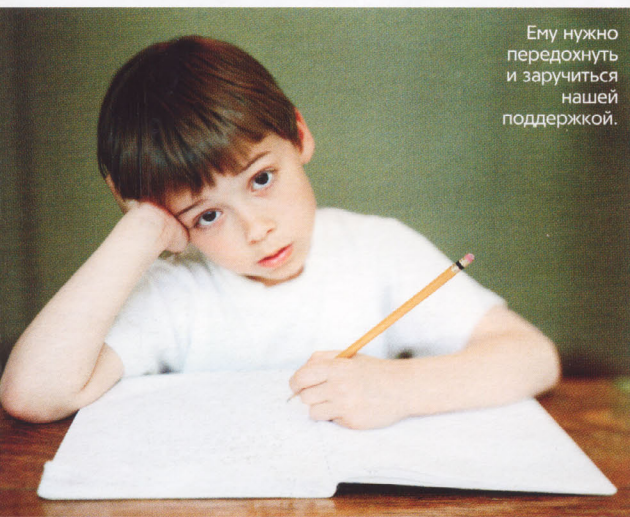
«Особенно он не хочет ходить в школу. Убеждения и уговоры раздражают его, он может даже заплакать, но вновь послушно идет. Уныние и подавленность 7–10-летнего ученика могут дополняться плохим сном и потерей аппетита, «непонятным» повышением температуры, частыми простудами или болями в животе... При этом на каникулах или болея дома ребенок вновь становится веселым и бодрым. Не спешите обвинять его в «притворстве» или «капризах» – вероятно, у вашего сына или дочери развивается состояние

острого эмоционального неблагополучия, которое специалисты называют школьной депрессией. Депрессия возникает как ответ организма на ситуацию, с которой ребенок не может справиться. Поэтому любое давление на него не только бесполезно, но может усилить начинающееся расстройство. И, напротив, уменьшение учебной нагрузки нередко помогает вернуться в нормальное эмоциональное состояние.

Но прежде, чем принимать решение, постарайтесь понять, что именно угнетает ребенка. Понаблюдайте за ним, спросите о том, что ему нравится и не нравится в школе, о том, что он сделал бы, будь у него волшебная палочка... Может оказаться, что его чувство безысходности вызвано ощущением одиночества или конфликтами с одноклассниками, – тогда учите ребенка строить отношения со сверстниками: находить общие интересы, договариваться, отстаивать свои права. Ученик может страдать и от чрезмерной требовательности родителей – дайте ему возможность расслабиться, позволяйте иногда ошибаться. Часто младших школьников эмоционально подавляют крик и оскорбительные высказывания учителя, даже если тот обращается к кому-то другому. В этом случае поддержите ребенка, разделите с ним его чувства. Ну а если, несмотря на все старания, ребенок остается вялым и безраздушным, школа вызывает у него страх и тревогу, обратитесь к психологу».

Е. П.

\* Екатерина Патяева – эксперт Института экзистенциальной психологии и жизнестворчества, автор книги «От рождения до школы. Первая книга думающего родителя» (Смысл, 2007).



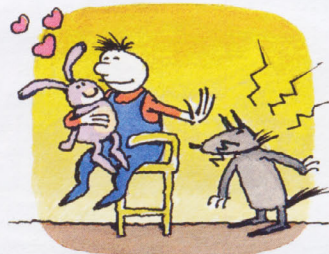
Ему нужно передохнуть и заручиться нашей поддержкой.

## Познавшие добро и зло

Отличить доброго человека от злого способен даже младенец, утверждает авторитетный научный журнал Nature (ноябрь, 2007). Психологи показывали детям

6–10 месяцев разные игрушки: один из персонажей карабкался на гору, второй помогал ему в этом, а третий, напротив, мешал. Все малыши отдали явное предпочтение

второму, доброму персонажу. Так что, похоже, мамам и папам стоит больше доверять своим детям и помочь им не растерять эту удивительную способность. А. А.





## Память о Победе

И сегодня, через шестьдесят три года после Победы, тема



войны продолжает оставаться для нас личной, отзвываясь в памяти именами тех, кто погиб в боях или прошел через тяжелейшие испытания. Своеобразным мемориалом всем героям Великой Отечественной войны стал сайт [www.pobediteli.ru](http://www.pobediteli.ru): здесь содержатся сведения о наших соотечественниках, принимавших участие в боевых действиях. А интернет-проект [www.obd-memorial.ru](http://www.obd-memorial.ru) поименно, с биографиями и портретами, перечисляет всех солдат и офицеров, погибших или пропавших без вести в годы войны, позволяя узнать неизвестные факты о близких людях или просто убедиться в том, что фраза «никто не забыт» не пустой звук.

## Окно в лес

На лесной поляне под городом Тарту в Эстонии установлена кормушка для диких кабанов, и направленная на нее веб-камера круглосуточно ведет трансляцию на сайте [www.ilm.ee/~uploader/loodus](http://www.ilm.ee/~uploader/loodus). Наблюдая за лесом в режиме реального времени, мы сможем увидеть разнообразных зверей в естественной среде обитания, а самые настойчивые «охотники» обязательно дождутся появления звезд этого необычного шоу – самих кабанов. На том же ресурсе ведется прямой эфир из птичьей кормушки, а те, кого привлекает жизнь экзотических животных, могут отправиться на сайт [www.africam.com](http://www.africam.com), где все желающие увидят жизнь слонов, носорогов и других жителей африканских природных заказников.

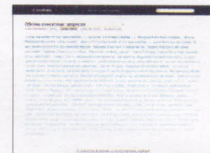


## Глазами ребенка

Рисунки детей завораживают нас своей искренностью и необычным восприятием мира, а кроме того, рассматривая их, мы порой можем понять переживания, о которых сами малыши пока не способны поведать. Сайт [www.kalymalya.ru](http://www.kalymalya.ru) позволяет нам

взглянуть на мир глазами ребенка или просто похвалиться достижениями сына или дочки. Зарегистрировавшись, любой посетитель сможет публиковать здесь работы своих детей, участвовать в конкурсах, а также при помощи выложенных на сайте статей

## Ищите книгу



Как найти нужную книгу, а найдя, не переплатить втридорога? «Искать книги просто», – считают создатели ресурса [www.book-mate.ru](http://www.book-mate.ru). Введя в строку поиска имя писателя, тему произведения или часть заглавия, вы получите каталог, в котором увидите описание книги и ссылку на интернет-магазин, где ее можно приобрести по оптимальной цене. А для тех сочинений, которые выложены в сети, сайт подскажет еще и адрес электронной библиотеки, где вы сможете прочитать их прямо с экрана компьютера.





## Моя история

### «И все-таки мы поженились»

«Ровесники, 16-летние дети безденежных, неустроенных родителей. 1990 год, полный дефицит, водка по талонам. Отказ регистрировать ранний брак работниками ЗАГСа. Вопросы о беременности и немое удивление при отрицательном ответе. Отказ в венчании. А мне так хотелось настоящей свадьбы: праздника, цветов, белой фаты... Победило мое упрямство. И сплоченность наших родных, их любовь ко мне – и друг к другу. Именно это в первую очередь и спасло нас, наш брак. Свадьба состоялась. Кафе, машины, цветы – на заветные, на черный день припасенные деньги. И при этом, отдавая последнее, большая часть моих родственников в душе не верила: им казалось, что наш союз обречен на недолговечность. Любовь нерассуждающая и бескорыстная – вот что лежало в основании нашего брака и, думаю, лежит до сих пор. Я по-прежнему люблю держать своего мужа за руку, люблю просто поцеловать его теплую щеку. Болтать с ним ни о чем. Гулять по городу вдвоем. В этом году мы отметили семнадцатилетие на-



Доверять себе и не отчаиваться – ради счастливой жизни.

шей свадьбы. За это время мы столько всего пережили, через столько испытаний прошли. Мы выстояли – несмотря ни на что. И лучшее тому подтверждение – наши дети, мальчики 16 и 14 лет. Мы молоды, мы любим и любимы. Доверяйте себе и не отчаивайтесь – счастливая жизнь того стоит».

КРЫСЛОВ, 34 года

[HTTP://PSYCHOLOGIES.RU/ONLINE/TESTIMONY/STORIES/STORIES\\_639.HTML](http://psychologies.ru/online/testimony/stories/stories_639.html)

### ОНИ ТАК НАПИСАЛИ

“ КАК НАЙТИ ЗОЛОТУЮ СЕРЕДИНУ МЕЖДУ РЕАЛЬНОСТЬЮ И МЕЧТОЙ? МОЖЕТ БЫТЬ, ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НЕ НА ПОТЕНЦИАЛЬНОГО ПАРТНЕРА, А НА СВОЮ СПОСОБНОСТЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ ЖИЗНИ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС? ”

ИЛОНА БОНИВЕЛЛ, ПСИХОЛОГ

[HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.RU/MAIN/OBSERVERS/OBSERVERS\\_95.HTML](http://www.psychologies.ru/main/observers/observers_95.html)

### ТЕСТ

#### Каждому свое счастье

Испытывать радость, наслаждаться жизнью, потерять голову – каждый из нас вкладывает в слово «счастье» что-то свое. Можно ли выделить вну-

три этого чувства какие-то определенные типы? Психотерапевт Кристоф Андре (Christophe André) разделяет понятие «счастье» на четыре

большие категории. Какая из них наиболее близка и желанна именно для вас?

[HTTP://PSYCHOLOGIES.RU/ONLINE/TESTS/TESTS\\_5.HTML](http://psychologies.ru/online/tests/tests_5.html)

### ФОРУМ

# 303

ответа собрала тема «Смысл жизни в том, чтобы...» на нашем форуме «Познать себя». 303 мнения о самом главном в жизни каждого человека.

[HTTP://FORUM.PSYCHOLOGIES.RU/VIEWTOPIC.PHP?T=167](http://forum.psychologies.ru/viewtopic.php?t=167)



# ПОНЯТЬ ПРОШЛОЕ

## У корней

Мария Елиферова – феномен современной прозы: несмотря на свою молодость, она решается говорить о вещах сложных и философских, облекая их при этом в форму, доступную для самого неподготовленного читателя. Ее второй роман (первый, «Смерть автора», вышел в издательстве «Книжный клуб 36,6» меньше года назад и сразу стал бестселлером) – беллетризованный пересказ скандинавских мифов – позволяет современному человеку ощутить их странную красоту и очарование. Герой-рассказчик, молодой филолог Олег Мартышкин, невольно становится свидетелем и соучастником жизни скандинавских героев, храбро павших в бою и теперь пирующих в Вальгалле с самим богом Одинем. Из их уст он слышит новую версию древних легенд, в чем-то совпадающую с классической, содержащейся в эпосе «Старшая Эдда», в чем-то – непривычную, едва ли не детективную. Изложенные живым, почти разго-



Красота древних мифов  
в прозе Марии Елиферовой.

ворным языком, архетипические сюжеты о любви и ненависти, верности и предательстве, вражде и прощении звучат по-новому, обретая способность трогать, пугать и волновать каждого человека не меньше, а, пожалуй, даже больше, чем истории из сегодняшней жизни.

Мария Елиферова «Страшная Эдда», Гаятри, 224 с., 181 руб.



# ЧУВСТВОВАТЬ ВРЕМЯ

## Свидетельство очевидца



«Осторожно, люди!» легендарного журналиста русской службы BBC Семы Новгородцева – из числа тех редких книг, которые можно читать с любого места: составленная из миниатюрных – полторы-две странички – эссе, она станет идеальным способом скоротать время в метро или заполнить паузу на работе. Тексты, вошедшие в сборник, первоначально звучали в ежедневной

программе «БиБиСева», выходящей на радиостанции с весны 2003 года. Однако, даже будучи перенесенными из эфира на бумагу, они не только не теряют своего обаяния, но, напротив, приобретают новое важное свойство. О чем бы ни писал (говорил?) Новгородцев – а говорит он решительно обо всем, от символического значения жевательной резинки до парадок-

сов моды и от последних событий политической жизни до свежих анекдотов, – буквально в нескольких предложениях ему удается кристаллизировать дух своего времени и точнее многих других выразить все то, что интересует, тревожит или смешил его соотечественников и современников. Сева Новгородцев «Осторожно, люди!», Амфора, 431 с., 265 руб.



О чем переживают, заботятся и тревожатся те, кто имеет детей? Прежде всего, конечно, о детях! В обзоре Psychologies – книги, повествующие о самых сильных родительских страхах и человеческом опыте их преодоления.



#### СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ

### Выход из круга

Каждая книга британца Иэна Макьюэна подобна стреле, бьющей в сердце читателя. И «Дитя во времени» не исключение: читая этот роман, мы едва ли заметим тот момент, когда страдания героя – детского писателя Стивена Льюиса, у которого в супермаркете украли трехлетнюю дочь, – станут нашими в полном смысле слова. Вся жизнь Стивена – мучительное про-

кручивание в голове того злополучного утра, когда маленькая Кейт исчезла, и болезненные в своей бесплодности попытки «прорыть обратный ход между складками событий» с целью изменить прошлое. Однако, дойдя до последнего предела, Стивен все же сумеет совершить прорыв, который позволит ему самому и его жене Джулии вырваться из замкнутого круга и, приняв свою утрату, обратиться навстречу будущему. И это событие, светлое, но с оттенком щемящей грусти, заставит читателя ликовать так, будто ему самому удалось увидеть солнце после долгих лет мрака.

Иэн Макьюэн «Дитя во времени», Эксмо, 352 с., 256 руб.



#### ПОБЕДИТЬ СТРАХ

### Ангел в доме

Маленькая Сесилия тяжело больна. И ее родные, и сама девочка знают, что жить ей осталось недолго, но предпочитают обходить эту тему молчанием. Единственное существо, не ведающее ни о каких запретах и болтающее что в голову взбредет, – смешной и нескладный ангел Ариэль, прилетающий

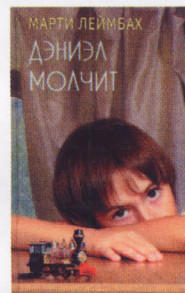
навещать Сесилию. В своем мудром и поэтичном романе норвежский классик Юстейн Гордер говорит о жизни и смерти так, как никто до него, и помогает читателю взглянуть на вещи, от которых мы привычно отводим глаза, без страха и тоски. Юстейн Гордер «Зеркало загадок», Амфора, 191 с., 179 руб.



#### НАЙТИ СИЛЫ

### Вдвоем против мира

У Мелани уютный дом, муж, прекрасные дети. Вот только младший, двухлетний Дэниэл, часто плачет, плохо спит



и совсем отказывается разговаривать... Мелани предстоит тягостное открытие: ее сын – аутист. Но, пережив депрессию и разрыв с мужем, не желающим «гробить жизнь ради ребенка-инвалида», Мелани найдет силы и вернет Дэниэла к нормальной жизни. Трогательная и оптимистичная история заряжает верой в то, что любовь способна преодолеть любую преграду. Марти Леймбах «Дэниэл молчит». Фантом Пресс, 352 с., 146 руб.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ  
«КНИГИ ПЕРЕМЕН»  
С. 208 >>>





НАЧИНАЮЩИМ СТИХОТВОРЦАМ

## Николай Шульговский «Занимательное стихосложение»

Писать стихи по торжественному случаю или просто для души, играть в веселой компании в буриме, сочинять шарады и шутки в поэтической форме – все это будет гораздо интереснее делать, если знать, что такое стихотворный размер и рифма, по каким правилам строится сонет, чем мадригал отличается от анаграммы. А еще книга поэта и ученого-

стиховеда Николая Шульговского поможет юным читателям (скорее всего ученикам средних и старших классов) лучше чувствовать форму поэтических произведений и стать не только начинающими поэтами, но и более грамотными читателями.

Издательский Дом Мещерякова, 208 с., 140 руб.

ПОДЛИННИКИ И ПЕРЕВОДЫ

## Вадим Левин

### «Рыбка-с-Двумя-Хвостами»

«Я с детства мечтал переводить с английского старинные стихи и истории. Но опоздал: пока я рос, Корней Чуковский, Самуил Маршак и Борис Заходер все это уже перевели», – признается Вадим Левин, один из лучших отечественных детских поэтов. В конце 1960-х появилась (и с тех пор переиздается и раскупается) его книжка

«Глупая лошадь. Самые новые старинные английские баллады». В предисловии автор объяснял, что его переводы старинных баллад так новы, что англичане еще не успели написать к ним подлинники... В этом сборнике Вадима Левина мы снова встречаемся с глупой лошадью и героями других «доподлинников», а еще в книгу

вошли его сказки, притчи и переводы (настоящие!) израильских детских поэтов. Прекрасные картинки Григория Златогорова удивительно соответствуют мягкому юмору и игре, без которых не обходится ни один текст Левина – ни подлинник, ни «доподлинник», ни перевод. Мосты культуры / Гешарим, 58 с., 258 руб.

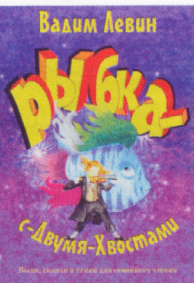


ПЬЕСЫ В СТИХАХ

## Давид Самойлов

### «Конь о шести ногах»

Эта книга – первое полное собрание произведений для детей, написанных большим русским поэтом Давидом Самойловым (1920–1990). Многие взрослые и сейчас помнят его пьесы «Слоненок пошел учиться», «Слоненок заболел», «Слоненок-турист». Бойкие смешные рифмы Самойлова очень нравятся детям, и читать эти пьесы по ролям – огромное удовольствие. Помимо известных текстов в книге с красивыми иллюстрациями Татьяны Любимовой впервые опубликованы пьесы «Слоненок и Луна», «Капа, мама, папа и волк» и текст радиоспектакля «Кот в сапогах». Октопус, 240 с., 307 руб.



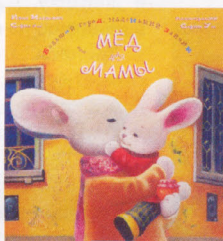


С 3–4 ЛЕТ

## Иван Малкович, София Усс «Мед для мамы»

Киевское издательство «А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА» издает, пожалуй, самые красивые книги для малышей. София Усс, один из ведущих иллюстраторов издательства, в каждой книжке умеет создать целую вселенную. Но даже в сравнении с предыдущими работами художницы «Мед для мамы» – живописный шедевр. Сказка между тем совсем неза-

мысловатая: мама маленького зайчика простудилась, и он отправился купить для нее меду. Но город большой, а зайчик малень-



кий, и он заблудился. Конечно же, все кончится хорошо – на каждом шагу зайчик будет встречать зверей, готовых ему помочь, а простота сюжета (ведь книжка предназначена для малышей) дополняется картинками со множеством необыкновенных деталей. Любопытство можно каждый разворотом книги. А-БА-БА-ГА-ЛА-МА-ГА, 32 с., 407 руб.



## подросткам Кристине Нестлингер «Само собой и вообще»

«Господин судья, не давайте развода супругам Поппельбауэр, потому что мы, дети, против. А нас трое. То есть счет 3:2 против развода» – примерно о такой речи в суде думают 15-летняя Карли, 13-летний Ани и 7-летний Шустрик. Но этих троих не пригласили в суд, да и вообще ни о чем не спросили. На страницах книги Кристине Нестлингер, известнейшей австрийской писательницы, лауреата премий А. Линдгрена и Х. К. Андерсена, дети Поппельбауэр рассказывают о происходящем в их семье. Из этих трех голосов складывается пронзительная (и смешная, несмотря ни на что) история про то, что «детей вообще редко спрашивают», а они между тем смотрят на мир взрослых гораздо внимательнее, чем нам кажется... Самокат, 192 с., 150 руб.

Живописные шедевры Софии Усс – на каждой странице.

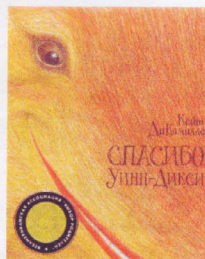


7–12 ЛЕТ

## Кейт ДиКамилло «Спасибо Уинн-Дикси»

Героиня книги американской писательницы Кейт ДиКамилло 10-летняя Индия Опал Булони вместе с папой переезжает в новый город, где она никого не знает и чувствует себя очень одинокой... пока не встречает бездомного пса, который умеет улы-

баться совершенно человечески. Благодаря псу (девочка назовет его Уинн-Дикси) она найдет множество друзей, и ее жизнь изменится. Книга была удостоена медали Ньюбери за особый вклад в американскую детскую литературу. Махаон, 176 с., 245 руб.





### 3 ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

#### «Смертельный номер» ★★★

Джиллиан Армстронг

Гай Пирс живет иллюзиями... иллюзиониста.



**1. Документ.** В основе фильма – история из жизни знаменитого иллюзиониста, мастера побегов и освобождений, обманщика публики и разоблачителя шарлатанов Гарри Гудини. А жизнь его и даже смерть

окутаны флером иллюзии. Но вот эта история истинна. В 1926 году Гудини действительно влюбился в спиритуалистку-шотландку, обещавшую ему контакт с умершей матерью, и действительно попал в ловушку... Жизнь вновь обращается в иллюзию из целлулоида и луча света.

**2. Триллер.** Этот фильм – о любви-детективе. О любви, которую сделали детективом вовсе не двойное дно мотивов возлюбленной Гудини и не свойства его личности. Просто в страстной любви есть что-то от триллера. Бурный роман часто напоминает погоню. А попытка узнать любимого похожа на расследование...

**3. Драма.** Настоящей драмой, полной подлинных чувств, становится этот рассказ об обманщике, обмане и встречах с потусторонним усилиями замечательного режиссера-австралийки и бриллиантового актерского дуэта.

В главных ролях: Кэтрин Зета-Джонс, Гай Пирс. В прокате с 24 апреля.

#### «Молодость без молодости» ★★

«Как и центральный персонаж, я сознавал, что не в состоянии закончить важную работу, и это мучило меня. Мне было 66 лет. Я был загнан в тупик. За восемь лет я не снял ни одного фильма». Так Коппола рассказывает о том, откуда у него появилась решимость экранизировать фантастическую повесть Мирчи Элиаде, одного из крупнейших мыслителей XX века. Он сделал фильм низкобюджетный, в Румынии, явно стремясь к полной художественной свободе... Что понятно: автор киносаг «Крестный отец» и «Апокалипсис сегодня» снял до погружения в кризис и «Джека», и «Благотворителя», обескураживающе

беспомощных. И вот «Молодость...» – история о приключениях румынского профессора-филолога, путешест-



Как выйти из творческого тупика?

вующего по эпохам и по миру, в одночасье молодеющего и стареющего, ищущего единый для всего человечества древнейший праязык, влюбленного в женщину, которая считает себя жительницей Древней Индии и шпарит на санскрите... Но за фантастической событийной канвой стоит сюжет не менее захватывающий: как сильный человек и замечательный художник решил усилием воли преодолеть творческий и личностный кризис. И как стало ясно: творческая жизнь вполне может быть короче физической. Режиссер: Фрэнсис Форд Коппола. В ролях: Тим Рот, Александра Мария Лара. В прокате с 15 мая.



## Превосходя ВОЗМОЖНОЕ

В прокат выходят сразу несколько фильмов, в которых известные кинорежиссеры иногда демонстрируют... просто сверхъестественные способности.

**Роберт Дауни-младший**, артист редкого таланта и гражданин редкостно дурной репутации (кокаин, алкоголь, ДТП), поднялся до высот супергероя. В фантастическо-комиксовом триллере Джона Фавро он стал гениальным инженером, после перенесенного несчастья обреченным. И вынужденным сконструировать суперкостюм для поддержания своей жизни.



А потом он использует это высокотехнологичное творение для борьбы с преступностью. Так Дауни преобразился в Бэтмена — назло пуританам. «Железный человек» ★★★  
В других ролях: Гвинет Пэлтроу, Сэмюэл Л. Джексон.  
В прокате с 1 мая.

**Эштон Катчеру** наконец удалось проявить свои комедийные способности. Он очень, очень смешно сыграл в картине Тома Вона про двоих незнакомцев, проснувшихся однажды утром в Городе Грехов в одной постели и пытающихся отделаться друг от друга из-за выигранного накануне джекпота. Не уступает Катчеру его партнерша Кэмерон Диас. Но он все равно смешнее. «Однажды в Вегасе» ★★★  
В других ролях: Куин Латифа, Роб Корди.  
В прокате с 8 мая.



**Джерард Батлер** только что потряс нас пронзительно-жалостливой, но с юмором сыгранной ролью умершего влюбленного в «Р. С. Я люблю тебя». А до того он был неизменно героичен — и неузнаваем — в «300 спартанцах». И вот опять перемена. В семейно-приключенческой комедии «Остров Ним» Дженнифер Флэккетт и Марка Левина о девочке, отважно ищущей пропавшего на просторах дикой природы отца, Батлер — заботливый и самоотверженный отец-одинок и неотразимый мужчина. «Остров Ним» ★★★  
В других ролях: Джоди Фостер, Эйбигейл Бреслин. В прокате с 1 мая.



13-летняя выпускница школы ведьм пускает на помощь людям весь свой чертовский дар и свое транспортное средство. Приключения маленькой японской Бабы Яги — плод удивительного сознания великого японского аниматора **Хаяо Миядзаки**. Он, как и маленькая ведьма, хочет помогать людям — Миядзаки не раз говорил,

что его «Принцесса Мононоке» и «Унесенные призраками» не только сложные художественные миры, но и способ обратиться к 10-летним девочкам и приободрить их... Тех, кому за 40, Миядзаки тоже неизменно подбадривает. Силой своего таланта. «Ведьмина служба доставки» ★★★  
В прокате с 15 мая.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



## ФЕСТИВАЛЬ

### Настроение в стиле ретро

Один из наших самых изысканных фестивалей искусств – «Черешневый лес» – своей кульминацией всегда выбирает позднюю весну: буйствует зелень, уже тепло, но вечерами не душно. Это особенно важно для такого де-

мократичного мероприятия, как танцы на открытой эстраде в стиле ретро. В этом году танцплощадка «Черешневого леса» снова расположится в Парке культуры (вход 300–500 руб.). Каждый вечер сюда будут съезжаться уча-

стники и гости фестиваля.

На эстраду-ракушку выйдут Валерий Сюткин, группа UMA2RMAN, Алексей Кортнев с «Несчастливым случаем», саксофонист Игорь Бутман. Как в старые добрые времена, уставшие танцевать смогут покатаются на лодках. А крутом, как это было принято в 50-е годы прошлого века, развесят гирлянды цветных лампочек. Никаких спецэффектов! Только ароматы весны и живая музыка.

НАТАЛЬЯ ЗИМЯНИНА

15–29 мая, с 20.00, Москва, Пионерский пруд ЦПКиО им. Горького; т. (495) 956 6784.



Живая музыка «Черешневого леса».

## ЛЕГЕНДЫ

### Караян XXI века

Появление в Москве одного из лучших дирижеров мира сэра Саймона Рэттла – давняя мечта ценителей музыки. У 53-летнего Рэттла безупречная репутация музыканта, не подверженного червоточине коммерции. Не жертвуя своей спокойной семейной жизнью, Рэттл скрупулезным трудом обрел престиж «самого-самого» и в то же время не считается заскорузлым «академиком», скорее наоборот. Современная менталь-

ность, душевная и прочая щедрость, гениальный музыкальный дар и смелость держат его в первых строках мирового рейтинга. Прозванный Караяном XXI века, Саймон Рэттл уже шесть лет возглавляет караяновский Берлинский филармонический оркестр, с которым и выступит у нас в год столетия великого маэстро. В программе: Седьмая симфония Бетховена, Симфония в трех движениях Стравинского и Первый скрипич-



ный концерт Бруха. Солист – Вадим Репин. н. з. 30 апреля, 1 мая, Москва, Большой зал консерватории; т. (495) 629 8183.



## ОПЕН ЭЙР

### Майская ночь и тенор на распутье

Михаил Плетнев на открытом воздухе продирижирует концертным исполнением «Майской ночи» Н. А. Римского-Корсакова. Партию влюбленного парубка Левко исполнит Николай Басков. Сотрудничество сурового академика Плетнева и тенора на перепутье между эстрадой и классикой – интересный эксперимент. Волшебные события вечеров близ Диканьки, озвученные композитором вслед за Гоголем, оживут в естественных декорациях Архангельского и музыке в исполнении Российского национального оркестра. И зазвучит душа «Майской ночи», в которой композитор выразил свою «склонность к славянской боговщине и чертовщине и солнечным мифам».

н. з. 28 мая, Москва, музей-усадьба «Архангельское»; т. (495) 258 0000.



С МАРИЕЙ ФИЛИППЕНКО

# ПОП-ЭЛЕКТРОНИКА

## Нездешняя девушка

Одна из самых изысканных и актуальных певиц современности, британка ирландского происхождения Ройшин Мерфи (Roisin Murphy) делает вторую попытку за сезон дать концерт в Москве. Осеннее выступление в одном из клубов было неожиданно прервано: в разгар концерта Ройшин ударилась о стул и с травмами оказалась в больнице. И вот она возвращается, чтобы завершить обещанную программу. Мерфи вошла в историю современной музыки как красавица-вокалистка одной из интереснейших электронных групп 90-х **Moloko**. Сейчас она выступает сольно, делая музыку на грани джаза, медитативного попа и умной танцевальной электроники. На концерте Ройшин сразу попадаешь в созданный ею мир, в ее внеземную цивилизацию. И оторваться невозможно: эстетские наряды, удивительная пластика, утонченность и эротизм... м. ф. 23 мая, Москва, клуб «Б1 Maximium»; т. (495) 648 6777.



Изысканный неземной мир Ройшин Мерфи.

## Oasis Lord Don't Slow Me Down

За свою почти 20-летнюю историю **Oasis** сумел многое: прославить не самый оригинальный стиль брит-поп (по большому счету – осовремененный традиционный английский рок времен **The Beatles**, **The Rolling Stones** и **The Who**), записать огромное количество блестящих рок-



Документально – о легендарном **Oasis**.

хитов, прославиться своей склонностью к скандалам. Во главе группы, ставшей иконой брит-попа, стоят два неугомонных брата Галлахер – талантливые забияки Нозль и Лайам. Они уроженцы одного из трех главных рок-городов Великобритании – Манчестера, который подарил миру группы первой, манчестерской волны – **Joy Division**, **The Smiths**, **The Stone Roses** – и популяризировал важный жанр современной электронной танцевальной музыки – хаус. На двойном DVD **Oasis** блистает во всей красе: документальный фильм рассказывает о проделках братьев, а концерт на манчестерском стадионе демонстрирует настоящий рок-н-ролльный дух группы, без которой трудно представить полную картину рок-музыки конца прошлого века. АЛЕКСЕЙ ПЕВЧЕВ 2 DVD, Universal.

## Концерты в этом месяце

■ **Марк Нопфлер**, английский рок-музыкант из разряда живых легенд и экс-лидер группы **Dire Straits**, выступит 26 апреля в Санкт-Петербурге, в Ледовом дворце, а затем 27 апреля в Москве, в СК «Олимпийский».

■ К нам едут классические глэм-рокеры (от «гламурный рок») – группа **Kiss**. Больше 30 лет музыканты играют театрализованный поп-металл, выходя на сцену с раскрашенными черными белыми лицами. Любопытно посмотреть на кумиров детства взрослыми глазами. 24 мая, Москва, СК «Олимпийский»; 26 мая, Санкт-Петербург, Ледовый дворец.

■ Любимцы старшекласниц 90-х группа **Backstreet Boys** отправляется в мировое турне. В свое время по ним девочки убивались не меньше, чем сейчас их младшие сестры по **Tokio Hotel**. 21 мая, Москва, СК «Олимпийский»; 22 мая, Санкт-Петербург, Ледовый дворец.



## ПОРТРЕТ

### Петр первый

Его почерк – необычайная музыкальная свежесть и острота плюс полная свобода от проплаченной эстрадной пошлости.

Петр Налич – любопытный феномен нашего времени, дитя интернет-эпохи. И совершенно не важно, какой срок жизни отмерен песням этого симпатичного 27-летнего парня. Сейчас он – один из самых востребованных артистов, прямым шагом шагнувший из кухонных вечеринок в переполненные клубы. Наличу даже не приходило в голову обивать пороги ТВ и радиоредакций в надежде донести свои творения до народа. Лично для него вся шумиха вокруг песенки-шутки Guitar – явная неожиданность. Его дед-босниец когда-то пел в Белградской опере, так что понять, откуда у парня балканская грусть и приятный голос, в общем можно. Сыграли на руку популярность фильмов Кустурицы и музыки его No Smoking Orchestra, образ «настоящего московского парня» и, главное, светлая мысль разместить импровизированный клип, снятый на песню Guitar на берегу подмосковной речки, на популярном сайте YouTube\*.

«Петр – мастер музыкальной остроты, – объясняет популярность артиста его продюсер Алексей Казаков. – Он может взять любой жанр, пропустить его через себя, и в результате появляется очень свежее музыкальное произведение. Это может быть все что угодно: от романса через балканский угар и хип-хоп – к какой-нибудь электронике».

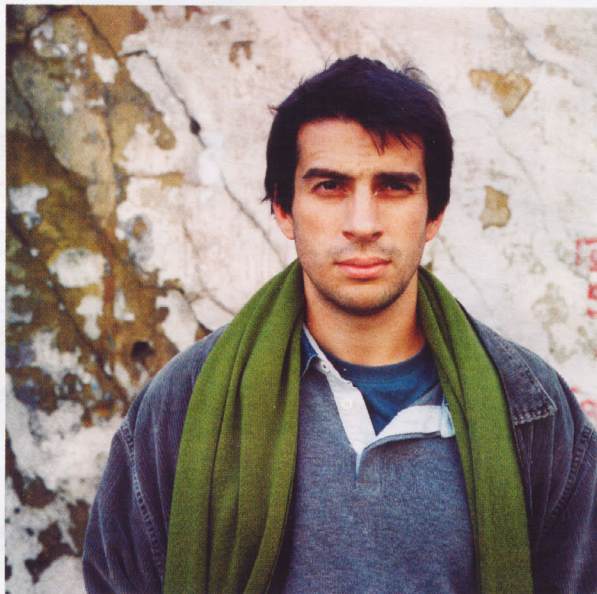
Петр Налич – архитектор по образованию, ныне осваивающий вокал в Мерз-

ляковском училище, – оказался не простым шалуном, искрометно блеснувшим продуктом в режиме «домашнее видео». Он и его песни, уже скачанные рекордным количеством людей, пожалуй, первый громкий вызов монополии официального шоу-бизнеса. Наконец подросла аудитория, у которой вызывают отторжение песни исполнителей со сфабрикованным имиджем. Молодые люди – ровесники Петра Налича, – так же как и поколение их родителей, выбиравших «вражескую» западную музыку, а не «Песню-76», осваивают свою зону, защищенную от эстрадной попсовой пошлости, проплаченных и навязанных хитов и бессменных эстрадно-трудовых династий. Сейчас Петр Налич работает над первой пластинкой, которую планирует закончить к лету. За право выпустить ее бьются сразу несколько крупнейших звукозаписывающих компаний.

АЛЕКСЕЙ ПЕВЧЕВ

\* [www.youtube.com/watch?v=AOzkN8dHnjK](http://www.youtube.com/watch?v=AOzkN8dHnjK)

Талантливый Петр Налич против монополии официального шоу-бизнеса.





БЕЙСБОЛКА >

Hugo Boss,  
1848 руб.,  
бутик Hugo  
Boss, ГУМ.

ЭТАЛОН

# Бейсболка

Форма, повторяющая очертания головы – главы государства Джорджа Буша или головки поп-дивы Бритни Спирс; козырек, чтобы уберечь глаза от солнца или макияж – от дождя. Или же спрятать лицо от назойливых paparazzi. Джинсам понадобилось больше ста лет, чтобы проникнуть на подиумы, а бейсболка сделала спринтерский рывок – оказалась там в три раза быстрее. Этот головной убор, придуманный для игры в бейсбол, – самый демократичный. Удобный. Универсальный. Из замши, кожи, меха стриженной норки, прозрачного пластика, со стразами, вышивкой, принтами и ручной росписью. Уникальный.



**ЭМУЛЬСΙΑ  
ДЛЯ ТЕЛА**

Blu Mediterraneo,  
Acqua Di Parma,  
50 евро,  
Петровский  
пассаж.



**СУМКА**

Monogram Jokes,  
Louis Vuitton,  
74 000 руб.,  
бутик Louis Vuitton.



**БЛУЗОН**

Adidas by Stella  
McCartney,  
6815 руб.,  
магазин «Adidas  
«Олимп»».



**КАПРИ**

Adidas Sport  
Performance,  
1600 руб.,  
магазин  
«Adidas «Олимп»».

**ЧАСЫ**

T-TRACX,  
Tissot,  
12 775 руб.,  
сеть бутиков  
«Консул».



**ОБРАЗ**

**Чувство  
спорта**

Удобство движения, комфорт  
материалов. Вдохновение лучших  
дизайнеров. Чтобы гулять в парке,  
ходить пешком, заниматься  
танцами, практиковать йогу.  
Просто отдыхать. И прекрасно  
себя чувствовать.



**ГОЛЬФЫ** Sela,  
200 руб., сеть  
магазинов Sela.



**СПОРТИВНЫЕ  
ТУФЛИ**

Alvierio Martini,  
бутик Alvierio Martini.



**ОЧКИ** Hand made,  
Louis Vuitton,  
13 000 руб.,  
бутик Louis Vuitton.

**ОЧКИ** L'Incognito, линия «8»,  
Martin Margiela в сотрудничестве  
с Marcolin, около 15 000 руб.,  
бутик Martin Margiela.

**ОЧКИ**  
Daniel Swarovski,  
19 320 руб.,  
салон  
«Интероптика».

**ОЧКИ**  
Moschino,  
12 210 руб.,  
«Артиколи  
Весна».

**ОЧКИ**  
John Richmond,  
11 285 руб.,  
магазин «Подиум».

**ОЧКИ**  
Adidas Sport Performance,  
3600 руб., магазин  
«Adidas «Олимп».

**ОЧКИ**  
Montblanc,  
22 484 руб.,  
ЦУМ.

**ОЧКИ**  
Salvatore Ferragamo,  
цену уточнить в бутике  
Salvatore Ferragamo.

## ВЫБОР

# Затмить солнце

Не бояться выйти в свет или  
предпочесть оставаться в тени...  
Солнечные очки дают нам  
чувство защищенности.  
И не мешают видеть насквозь.



## ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

- **Чувство вины из детства.** Мальчик убежден, что мать без него не сможет, и переносит этот опыт на отношения с женщинами.
- **Архаичный образ пары.** Когда женщина завоевана, мужчина перестает созидать отношения, и они понемногу расшатываются.
- **Сложность в выражении эмоций.** Мужчин труднее выражать свои чувства, поэтому они предпочитают уйти молча.

# Почему мужчины не умеют расставаться

В отличие от женщин мужчины не готовы признать, что отношения исчерпали себя, и им не хватает смелости завершить их достойно. **Что заставляет мужчин вести себя непредсказуемо, а порой и жестоко?**

«Однажды утром я, как обычно, уехала в офис, а он сказал, что поработает дома. Днем я получила от него SMS: «Ухожу, потому что с тобой невозможно жить». Больше я его не видела». Лидия, 32 года, разрыв отношений после четырех лет совместной жизни.

«Мой муж исчез внезапно – как-то вечером пошел выносить мусор и не вернулся. Мы подняли

на ноги милицию, был объявлен всероссийский розыск... Он позвонил через пять лет из США и попросил выслать ему денег. На вопрос, почему он так поступил со мной, никаких объяснений не последовало». Ольга, 45 лет, разрыв после 15 лет жизни в браке. «Он дал мне ключи от своей квартиры, когда мы только начали встречаться. Как-то ко мне на работу пришел его водитель, чтобы забрать ключи. Так он по-

ставил меня в известность, что между нами все кончено». Елена, 28 лет, разрыв после двух лет близких отношений.

«Эти истории подтверждают: многим мужчинам непросто завершить отношения цивилизованно, – комментирует психотерапевт Виктор Макаров. – Им сложно объяснять причины своего решения, даже на приеме у психотерапевта они редко говорят об этом. Чаще – об эмоциональном напряжении, жалуются на свою партнершу или переводят разговор на другую тему. Только после длительной работы они находят в себе силы признать, почему на самом деле решили разорвать отношения». В нашем сознании сложилось представление о том, что ■■■







■ ■ ■ современный мужчина должен быть невозмутимым и уверенным в себе, а любое его действие – направленным на достижение результата. Разрыв же отношений неизбежно связан с ощущением личной неудачи, неуспеха – эти переживания настолько дискомфортны, настолько не соответствуют их гендерному и общественному статусу, что мужчины стараются разрешить ситуацию максимально быстро и резко.

### Черно-белые чувства

Уход без объяснения причин может говорить и о том, что мужчина испытывает особый страх перед близкими отношениями. «Дело не в том, что он не умеет расставаться, но в том, что его путают длительные, доверительные отношения, – уточняет психоаналитик Татьяна Алавицзе. – Рядом с женщинами он чувствует себя незащищенным и беспомощным, как в раннем детстве». А его отношения с матерью, скорее всего, были очень травматичными – она не понимала потребностей сына, была с ним эмоционально холодна или чрезмерно тревожна; он не был любимым, желанным и не чувствовал себя в безопасности. Отсутствие «хороших» отношений с матерью приводит к тому, что ребенок испытывает к ней противоречивые эмоции: он ее не только любит, но и ненавидит. Чувства настолько сильны, что сознание ребенка не в состоянии вместить их одновременно.

«Женщины не склонны терпеть мужчин, которые их не устраивают»



Два вопроса к Марине Бутовской, антропологу, доктору исторических наук, автору книг «Тайны пола. Мужчина и женщина в зеркале эволюции» и «Власть, пол и репродуктивный успех» (Век 2, 2004, 2005).

**Psychologies:** Существует устойчивое представление, что рвать отношения – мужская прерогатива. Когда и почему сложился такой стереотип?

■ **Марина Бутовская:** Это может быть связано с тем, что стратегия кратковременного партнерства и меньший вклад в заботу о потомстве более типичны для мужчин, которые в целом и более полигамны. В традиционном обществе (83% таких обществ допускают полигамию) речь шла о том, чтобы привести к себе в дом новую, более молодую жену. В моногамных же обществах мужчине для этого необходимо было расстаться со старой женой. И он делал это, хотя и нес ответственность за покинутую семью, которой должен был обеспечить материальную компенсацию. Для женщин рвать

отношения было крайне сложно: их социальный статус снижался, перспектива вторично выйти замуж была минимальна, а забота о детях полностью ложилась на их плечи.

**Изменилось ли что-то сегодня?**

■ В современном обществе женщины все реже терпят мужчин, которые их не устраивают по тем или иным причинам (неверность, пассивность, нежелание помогать по хозяйству, заботиться о детях и пр.), и чаще уходят сами или выставляют партнера за дверь. Это связано с более высоким социальным статусом женщины, ее экономической независимостью, более терпимым отношением в обществе к одиноким женщинам и смене партнеров, а также к гражданским бракам.

ПОДГОТОВИЛА НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

В дальнейшем это не даст ему возможности воспринимать людей целостно: он станет отрицать одну либо другую сторону их личности и видеть каждого в черном или белом цвете (безупречно хорошим или безнадежно плохим).

Мужчины склонны к такому восприятию больше, чем женщины. Причина этого – в особой природе отношений между сыном и матерью. От него мать нередко ожидает большего, чем от дочери: она хочет видеть сына

сильным и рассудительным, не позволяет ему проявлять чувства, которые кажутся ей неприемлемыми. «В результате у мужчины формируются (сознательные или бессознательные) представления о том, что какие-то его чувства и желания являются «плохими», – продолжает психоаналитический психотерапевт Татьяна Дробкина, – что их нельзя испытывать (не то что обсуждать)». Поэтому в отношениях с женщиной он будет игнорировать все, что его тревожит.



Это может длиться до тех пор, пока последняя капля не переполнит чашу, после чего его спутница жизни мгновенно превратится из очень хорошей в устрашающе плохую. В такие моменты, как правило, и происходит внезапный разрыв отношений.

### Не расстаться... с матерью

«Я еще никого в своей жизни не бросил – напротив, подружки сами уходят от меня, – рассказывает 30-летний Максим. – Когда я чувствую, что отношения с женщиной меня тяготят, я тут же превращаюсь в плохого парня и отравляю ей жизнь. Так я заставляю ее взять инициативу в свои руки. Не слишком красиво, но очень эффективно!» Некоторые мужчины предпочитают бездействовать или ведут себя агрессивно и провокационно, ожидая, что решительный шаг сделает женщина. Тем самым они перекладывают на нее свое чувство вины и ответственность за несложившиеся отношения. Такая стратегия может быть связана с тем, как мальчик пережил свой эдипов возраст – время от трех до пяти лет, когда у детей обостряются чувства и желания по отношению к родителям. «Уверенность маленького мальчика в том, что он занимает центральное место в жизни матери, сменяет представление о том, что истинным объектом ее желания является его отец, – рассказывает французский психотерапевт Жак-Антуан Маларевич

(Jacques-Antoine Malarewicz). – Однако, если мальчик растет без отца или привязанность матери к сыну чрезмерна, подобного осознания может не произойти. И ребенок продолжает воображать себя средоточием всех ее желаний и интересов. Покинуть ее в подобной ситуации – означало бы убить ее». Именно из этого «детского» чувства возникают многие трудности, которые в дальнейшем мешают мужчине не только завязывать, но и цивилизованно прекращать отношения с женщиной.

### (Не)ясные требования

Другую модель поведения реализует 35-летний Роман, живущий в гражданском браке уже восемь лет: «Мне часто хочется все бросить и уйти, но я сдерживаюсь и остаюсь. А вот моя подруга пару раз уже собирала чемодан и уходила к родителям, чтобы обдумать перспективы наших отношений». Подобная асимметрия в поведении мужчин и женщин не удивляет Жака-Антуана Малареви-

## ОБ ЭТОМ

**Отто Кернберг**

«Отношения любви: норма и патология»  
Класс, 2004.

**Дафна Роуз Кингма**

«Как пережить расставание»  
Феникс, 2005.

**Елена Т. Соколова,  
Елена Чечельницкая**

«Психология нарциссизма»  
Психология, 2001.

ний, сложившуюся еще в XIX веке: как только фаза соблазнения пройдена, они считают, что им больше нечего созидать. Они долго плывут по течению, и, возможно, поэтому разрыв отношений с их стороны всегда воспринимается как неожиданный и очень болезненный. Для многих женщин гармоничные отношения в паре приоритетны, и она вкладывает в них много усилий. Ясные требования к совместной жизни и финансовая самостоятельность позволяют женщине аргументированно завершать отношения, которые не соответствуют ее представлениям о гармоничном союзе.

«Расставание для некоторых из нас – это прекрасная возмож-

## «ВСЕ ЧАЩЕ В СОВРЕМЕННОЙ ПАРЕ ОТНОШЕНИЯ ЛИБО ДЕРЖАТСЯ ИМЕННО НА ЖЕНЩИНЕ, ЛИБО ИХ ПРОСТО НЕТ».

ча: «Все чаще отношения в современной паре держатся на женщине, либо их просто нет». По его мнению, большинство европейских мужчин воспроизводит архаичную модель отноше-

ность наконец-то стать самими собой, – комментирует французский психотерапевт Марсель Рюфо (Marcel Rufo). – Разрыв же ассоциируется лишь с болью и разрушением». Женщины ■■■



■ чаще расстаются, мужчины – разывают отношения. Их неспособность ясно объяснить причины своего ухода заставляет партнершу страдать. «Превращенные таким образом отношения трудно психологически завершить, – продолжает Татьяна Драбкина, – а без этого не получается дальше строить собственную жизнь». Кроме того, молчание унижает, и женщина пытается заглушить это чувство своими фантазиями и гипотезами о том, что произошло.

Но покинуть другого без объяснений также означает не оставить ему ни единого шанса высказать свои чувства, свою позицию. И наоборот, решиться сказать о своих претензиях – значит позволить себе устранить

## РЕШИТЬСЯ РАССКАЗАТЬ О СВОИХ ПРЕТЕНЗИЯХ – ЗНАЧИТ ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ УСТРАНИТЬ НЕКОТОРЫЕ ИЗ НИХ.

некоторые из них, а иногда и развезть собственные иллюзии. Так что ясно формулировать критерии удачных отношений, переводить свои эмоции и ожидания в слова – этому стоит учиться.

### Те, кто это умеет

«Семейная жизнь – еще не вся жизнь», – это открытие 56-летний Борис сделал после четырех лет встреч с психотерапевтом. «У меня были очень доверительные отношения с матерью, кото-

рые, казалось, невозможно разорвать. Обрубить эту нить удалось лишь моей жене, которая, однако, сама оказалась в роли моей матери. Мы жили друг для друга, встречались только с общими

друзьями. В какой-то момент я решил, что дальше в таком симбиозе сосуществовать невозможно, – и ушел из семьи». Психоанализ помог Борису понять, что он может быть не только сыном или маленьким мальчиком, но и взрослым мужчиной, мужем. Он встретился с женой и смог объяснить ей причины произошедшего. И она, похоже, готова возобновить с ним общение.

Как бы парадоксально это ни звучало, но женщины находят

нального напряжения, и, чтобы не сломаться, мозг отключает каналы восприятия негативной информации: мальчика ругают, а он перестает слышать слова взрослого»\*. Чем счастливее и радостнее его детство, чем ласковее с сыном общается мать, одобряя его поступки, внимательно выслушивая и помогая ему, тем более полноценным будет его психическое и эмоциональное развитие. И вырастет мужчина, способный говорить о своих чувствах с близкими людьми». Н. Г.

\* В. Еремеева, Т. Хризман «Мальчики и девочки. Два разных мира». Линка-пресс, 1998.

более привлекательными мужчин, которые умеют расставаться: ведут себя как зрелые люди, способные слышать аргументы другого, открыто говорить о своих чувствах, внятно формулировать причины своего ухода. «Мужчина, способный сказать: «Я больше не люблю тебя» или «Я ухожу от тебя», воспринимается как тот, кто знает, чего он хочет и куда идет, – подчеркивает Жак-Антуан Маларевич. – Такая открытость в глазах большинства женщин делает его настоящим мужчиной».

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

### ЕСТЬ ВОПРОС?

Общероссийская профессиональная психотерапевтическая лига, т. (495) 905 9036.

Институт практической психологии и психоанализа, т. (495) 682 1114.



## ТЕСТ

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

# Как вы переживаете расставания?

У каждого в жизни бывают расставания. Одним они даются легче, другие долго переживают разрыв, третьи мысленно остаются в прошлом, которое уже не вернешь. **Наш тест поможет вам понять, как именно вы склонны проживать эти непростые моменты.**

«Вот и все...» Когда заканчивается важная для нас история, когда близкий человек нас покидает, когда уходит с работы любимый коллега, которого мы давно знаем, мы приобретаем зачастую болезненный опыт расставаний. Однако все мы по-разному ве-

дем себя в эти поворотные моменты нашего пути: торопим время, забегая вперед, стремимся укрыться в прошлом, грустим или гневимся... Возможна целая палитра разных реакций, и определяется она нашими индивидуальными чертами. А как обстоят дела с вами? Можете ли вы перевернуть страницу и двигаться дальше или вы склонны долго переживать каждый разрыв? Ответьте как можно искреннее на десять вопросов нашего теста, и вы узнаете, как вы ведете себя, когда вынуждены расставаться, и стоит ли изменить что-то в себе, чтобы этот непростой опыт принес вам пользу.







Расставание –  
всегда переход  
от одного этапа  
жизни к другому.

## ВОПРОСЫ

**1. Он(а) вам изменил(а),  
но обещает, что это больше  
никогда не повторится. Вы...**

**А.** пакуете чемоданы или просите  
его (ее) уйти.

**Б.** его (ее) прощаете.

**В.** заводите откровенный разговор  
и просите выложить карты на стол.

**2. Только что похоронили ва-  
шего друга. После похорон вы...**

**А.** идете домой и сокрушаетесь  
в одиночестве.

**Б.** проводите вечер с кем-то  
из присутствующих друзей.

**В.** отправляетесь в город развлекаться  
и забыться.





**3. После двухнедельного турпохода с друзьями приходит время расставаться.**

- А.** Вы остались довольны этим веселым отдыхом.  
**Б.** Вам хотелось бы, чтобы поход никогда не кончился.  
**В.** Это еще не все, у вас много идей в запасе!

**4. Дружить со своей(им) бывшей(им) – для вас это...**

- А.** невозможно.  
**Б.** нормально.  
**В.** важно.

**5. У вас на работе сокращение штатов, и в списке на увольнение вы первый(ая). Вы думаете:**

- А.** «Что же со мной будет?»  
**Б.** «Может, воспользоваться случаем и разобраться, что я могу и умею?»  
**В.** «Где сейчас набирают новых сотрудников?»

**6. После расставания вы могли бы спеть:**

- А.** «Вагончик тронется, перрон останется...»  
**Б.** «Когда меня ты позовешь, боюсь, тебя я не услышу...»  
**В.** «На тебе сошелся клином белый свет...»

**7. Вы обнаружили, что потеряли обручальное кольцо.**

- А.** Вам кажется, что вы лишились части себя.

- Б.** Вы говорите себе, что, к счастью, любовь не сводится к украшению.  
**В.** Вы сразу думаете о том, что надо купить другое.

**8. Один ваш близкий приятель уже несколько месяцев ведет себя с вами невыносимо.**

- А.** Вы требуете от него объяснений.  
**Б.** Вы вычеркиваете его имя из телефонной книжки.  
**В.** Вы ждете, пока это у него пройдет.

**9. Когда вы думаете о вашем первом расставании в юности...**

- А.** у вас щемит сердце.  
**Б.** вы мягко улыбаетесь.  
**В.** вы об этом уже забыли.

**10. Вы переезжаете. Когда вы закрываете за собой в последний раз дверь старой квартиры...**

- А.** вы думаете: «Это всего лишь квартира. И нечего делать из этого целую историю!»  
**Б.** вас охватывает чувство ностальгии.  
**В.** вы предвкушаете новую жизнь.

**РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

Вы набрали ..... баллов.



от 10 до 16 баллов

**Расстаться – это невыносимо и неизлечимо**

Если бы вы могли загадать желание, это, вероятно, было бы желание никогда не знать расставаний... Разлуки вас морально уничтожают: вы воспринимаете их как яростный удар, который сбивает с ног и оставляет наедине с невыносимой потерей. У вас возникает ощущение, что ваша жизнь рушится, что она теряет всякий смысл, вплоть до самого глубинного... Расставания, которые вам случалось пережить, почти всегда происходили по инициативе других людей – отсюда постоянное ощущение того, что вы только сноситесь и терпите то, что с вами происходит. Действительно, вы с большим трудом сами рвете с людьми и порой не можете положить конец ситуации даже тогда, когда отдадите себе отчет в том, что она наносит вам вред. Вы предпочитаете довольствоваться посредственными отношениями, лишь бы не остаться «ни с чем»... Дело в том, что ваши жизненные вещи – эмоциональные, материальные или профессиональные – уже в силу одного своего присутствия дают вам стабильность и уверенность. Без них вы чувствуете себя уязвимым(ой); они служат вам подпорками, опираясь на которые вы движетесь



■■■ вперед. Расставшись, вы укрываетесь в прошлом. Вы пытаетесь воссоздать его и пережить его заново. Вы склонны идеализировать утраченное, тем самым избегая болезненного столкновения с реальностью. Ведь реальность разрыва воскрешает воспоминания о прошлых расставаниях, которые, очевидно, продолжают причинять боль.

И тем не менее... Нужно преодолеть страх, порожденный чередой неизбежных драм жизни. Вновь поверьте в себя, верните в ваш словарный запас слово «конец» — это тоже часть жизни. Нет смысла «замораживать» ситуацию, которая вам не подходит, только потому, что вас страшит неизвестность...

от 17 до 23 баллов

### Разрывы? Этапы, которые нужно пережить...

Разрывы вовсе не являются чем-то приятным, но вы по большей части стараетесь все-таки их проживать, чтобы двигаться дальше, — и с каждым разом чувствуете себя лучше подгото-

вленным(ой) к ним. Когда расставание неизбежно, вы переживаете разные его стадии: сначала не сдерживаетесь в выражении грусти или гнева, а затем вступаете в период восстановления и обновления... Расставание для вас происходит постепенно, и вы согласны отвести ему необходимое время.

Вы немного отстраняетесь от событий, пытаетесь понять, что их спровоцировало. Чтобы расставание обрело смысл, вы его включаете в свою жизненную историю. Вы отказываетесь видеть в ситуации только отрицательную сторону, чтобы вынести из нее позитивный опыт на будущее. Кроме того, достаточно внимательно относясь к себе и к своим ощущениям, вы вполне в состоянии почувствовать, когда ситуация препятствует вашему личностному развитию. В этом случае вы можете найти в себе смелость положить ей конец, хотя признаете, что рвать отношения тяжело и что разрыв всегда означает готовность к неизвестности.

Вашими союзниками в этих испытаниях являются слова и эмоции. Вам необходимо выражать то, что вы переживаете в данный момент. Вы просите помощи, если нуждаетесь в ней, и стараетесь не упускать из виду будущее, чтобы поддерживать в себе стремление развиваться. Так что вам удастся пользоваться плодами этих трудных, но часто определяющих этапов нашей жизни. Вы будете следить за тем, чтобы не тратить слишком много энергии на анализ всех «отчего» и «почему»...

от 24 до 30 баллов

### Порвать? Дело техники!

Когда приходит время расставаний, вы решительно... уклоняетесь от про-



исходящего! По правде говоря, вы не проживаете расставания, а ловко обгибаете их острые «углы». Ваш излюбленный способ не решать проблему — забегание вперед. Вы крепко цепляетесь за будущее, направляя всю свою энергию на то, чтобы думать только в будущем времени. Это позволяет вам сразу же создать новые связи и новые планы, чтобы избежать болезненной стороны расставаний — временной пустоты...

Вы не пытаетесь разобраться в том, что происходит: как только решение принято (неважно, по чьей инициативе), вы устремляетесь вперед не оглядываясь. И это неспроста! Чувства, эмоции, все, что есть аффективного в расставании, вас пугает... Чтобы убедиться и не сломаться, вы удираете со всех ног. А если вы чувствуете, что вас вот-вот бросят, вы часто опережаете события, чтобы сохранить иллюзию того, что вы — хозяин положения. Но неужели вы и вправду полагаете, что бегство и показная легкость идут вам на пользу? Плакать и страдать — значит, по-вашему, проявлять слабость? Но подавленные эмоции только делают толще скрывающий вас панцирь... Так что дадим всего один совет: помните про эффект бумеранга! Чтобы удар не вернулся к вам с удвоенной жестокостью и чтобы выйти более сильным(ой) из подобных ситуаций, вам нужно позволить себе выговориться, выразить то, что вы чувствуете в глубине души.





**Екатерина Кадиева** – семейный психотерапевт, член Общества семейных консультантов и психотерапевтов, член Европейской ассоциации психотерапевтов.

# Бегство... в рай

**Заработать побольше денег, а потом бросить все и вместе с семьей уехать из душного мегаполиса в Гоа, Шри-Ланку, Вьетнам, Черногорию или Таиланд** (нужное подчеркнуть) и там под пальмой предаться бесконечному сладостному безделью... За прошедшие годы эта мечта стала настолько популярна среди молодых и успешных профессионалов, что сегодня на собеседовании при приеме на работу люди, стремящи-

е, картина ленивого блаженства и правда выглядит привлекательно. Нет режима, нет обязательств, мы никому ничего не должны, нас никто не дергает, и мысли в голову приходят такие свежие и необычные... Однако представьте: это не отпуск – это будни. Нет режима, нет обязательств... Мобильный звонит раз в неделю, и в девяти случаях из десяти это мама. А если вдруг друзья, то только для того, чтобы сообщить, что происходит у них там,

проводить с детьми... Эти мечты как раз очень понятны, но только относятся они не к другому Месту, а к другому Себе. Потому что, подумав трезво, каждый признает: большинство великих книг написаны вовсе не на берегу теплого моря. Да и дети за те годы, которые мы собираемся посвятить накоплению средств, вырастут, и играть нам будет уже не с кем.

Поэтому не стоит связывать будущий рай с большими деньгами или другой страной. Но стоит понять, чего нам не хватает для того, чтобы начать петь в хоре или играть с детьми прямо сейчас. И если для этого придется сократить время, занимаемое работой, – сократить его. А если мы не готовы это сделать, то признаться себе: нам на самом деле нравится именно то, чем мы занимаемся. Согласитесь: тоже очень хороший результат...

**В СВОЕМ БОЛЬШИНСТВЕ НАШИ МЕЧТЫ ОЧЕНЬ ПОНЯТНЫ. ТОЛЬКО ОТНОСЯТСЯ ОНИ НЕ К ДРУГОМУ МЕСТУ, А К ДРУГОМУ СЕБЕ.**

еся получать большую зарплату на высоких должностях, считают чуть ли не хорошим тоном рассказать потенциальному работодателю, где и как именно они планируют расслабиться лет через пять.

При этом мало кто задумывается о том, что сидеть и «делать ничего» – совсем не такая простая задача, как может показаться. Для этого нужен особый талант, встречающийся так же редко, как и любой другой. Конечно, когда мы мечтаем об отпус-

е, картина ленивого блаженства и правда выглядит привлекательно. Нет режима, нет обязательств, мы никому ничего не должны, нас никто не дергает, и мысли в голову приходят такие свежие и необычные... Однако представьте: это не отпуск – это будни. Нет режима, нет обязательств... Мобильный звонит раз в неделю, и в девяти случаях из десяти это мама. А если вдруг друзья, то только для того, чтобы сообщить, что происходит у них там,

проводить с детьми... Эти мечты как раз очень понятны, но только относятся они не к другому Месту, а к другому Себе. Потому что, подумав трезво, каждый признает: большинство великих книг написаны вовсе не на берегу теплого моря. Да и дети за те годы, которые мы собираемся посвятить накоплению средств, вырастут, и играть нам будет уже не с кем.

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

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







# Я притворяюсь в сексе... Ну и что?

Едва ли не каждая женщина время от времени преувеличивает меру своего наслаждения от секса. И многие из них считают такое притворство вполне безобидным...

даже если мужчины с этим не согласны.

**Наши эксперты объясняют: в такой легкой театризации нет ничего страшного.**

Знаменитая сцена в фильме «Когда Гарри встретил Салли\*», в которой актриса Мэг Райан изобразила оргазм прямо за столиком ресторана, открыла многим мужчинам глаза: женщины могут имитировать удовлетворение от физической близости так убедительно, что даже опытный партнер не заподозрит подвоха. 68% женщин признаются в том, что время от времени им случается преувеличивать собственные сексуальные ощущения\*\*. Речь идет о тех женщинах, которые используют подобные уловки изредка, – в остальное время, выражая свои чувства естественно и спонтанно, они получают искреннее наслаждение от занятий сексом.

Однако, если притворство становится постоянным спутником интимной близости, стоит задуматься: что же стоит за молчанием тела? «Возможно, причина кроется в страхе и недоверии к партнеру или в неготовности самостоятельно анализировать и обсуждать с любимым человеком свои желания, – полагает семейный психотерапевт Инна Хамитова. – Женщина показывает мужчине, что получает удовольствие (хотя на самом деле это не так), и он уверен, что все в порядке».

Так почему так сложно быть самими собой – женщинами, которые любят заниматься сексом и часто, но не всегда получают от этого наслаждение?

## Непредсказуемое удовольствие

Удовольствие от интимной близости напоминает вдохновение: оно приходит, когда его не ждешь, и исчезает в самый неподходящий момент. Именно в этой ситуации некоторые женщины склонны преувеличивать свои ощущения. «Пусть та, которая никогда не притворяется, первой бросит в меня камень! – говорит 26-летняя Алиса. – Меня устраивает моя сексуальная жизнь, но иногда я притворяюсь, когда устала, чтобы не обидеть партнера или просто для того, чтобы попытаться приблизить оргазм»... «Нам с мужем всегда хорошо в постели, но те редкие моменты, когда я не получаю сексуального удовольствия, я предпочитаю скрывать от него – знаю, он расстроится, – делится 39-летняя Марина. – Если любимая подруга подарит то, что нам совершенно не нужно, мы, скорее всего, изобразим радость, правда? Мы притворяемся, хотя и не ■■■



■ влюблены в нее. Так почему же в сексе не поступать так же?»

### Когда лицедейство в радость

Мужчины склонны воспринимать сексуальное удовлетворение однозначно, считая: оно либо есть, либо его нет. «Но даже для мужчин эякуляция не всегда равносильна оргазму, а у женщины удовольствие устроено еще сложнее: оно может возникать, усиливаться, ослабевать и вновь идти на подъем, — говорит гинеколог Елена Егорова. — И порой все эти стадии умещаются в рамках одного полового акта». Иными словами, женщина может притворяться в какой-то момент, а минутой позже чувствовать наслаждение абсолютно искренне. «Однако у мужчин мысль о возможной имитации удовольствия вызывает обиду и беспокойство, — объясняет Инна Хамитова. — И это понятно: большинство из них, испытывая желание, в то же время считают своим долгом доставить женщине удовольствие: это позволяет ощутить свою мужественность и всемогущество. Если же мужчина замечает, что женщина лишь изображает оргазм, он чувствует фрустрацию, разочарование, тревогу».

Между тем для некоторых женщин стоны и крики — единственный способ, которым можно показать партнеру, что тебе хорошо. Нередко эти звуки питают эротические фантазии и самих женщин, возбуждают их. В этом случае элементы театрализации

### Мужской ОПЫТ

Многие считают, что сексуальное притворство — прерогатива исключительно женщин. Однако это не так: предоставим слово самим мужчинам.

■ **Антон, 33 года:** «Мне частенько приходится не то чтобы симулировать, но слегка преувеличивать то удовольствие, которое я получаю... Пара-тройка стонов — и вот уже моя партнерша верит, будто благодаря ей я на седьмом небе, хотя на самом деле я и до первого-то едва добрался».

■ **Георгий, 27 лет:** «Однажды после бурной вечеринки я случайно оказался в постели с девушкой, которая мне не слишком нравилась. Чтобы поскорее закончить со всем этим, я изобразил эякуляцию сразу после ее оргазма. Но она даже не заметила, что спермы не было... Она-то свое получила, и, похоже, дальнейшего ее не интересовало».

■ **Илья, 40 лет:** «Честно говоря, очень часто я получаю от секса гораздо меньше удовольствия, чем стараюсь показать. Зачем притворяться? Чтобы сделать приятное жене. Мы вместе уже четырнадцать

лет, и, хотя я давно не испытывал к ней бурной страсти, меня вполне устраивает наша семейная жизнь: у нас уютный дом, чудесные дети и полное взаимопонимание. Именно поэтому я думаю, что моя небольшая ложь не может нам сильно навредить».

■ **Анатолий, 44 года:** «В последнее время я все чаще утрирую свои сексуальные ощущения. Наши отношения с женой всегда основывались на полном доверии, и потому я очень винил себя за это притворство. Но в то же время мне казалось, что этого требует от меня «мужской долг» — доставить наслаждение любимой и подарить ей свое наслаждение. Мне было не легко решиться и признаться жене, что я не всегда испытываю удовольствие, объяснить ей, что причина не в ней и не в наших взаимных чувствах, но исключительно в моих проблемах на работе».

позволяют обоим партнерам испытать более яркие ощущения. Рассказывает 33-летняя Ксения: «Наша физическая близость только выигрывает от того, что иногда я делаю вид, будто сгораю от желания, — моего партнера это заводит не меньше меня».

### Отклик на желание другого

Желание, испытываемое партнером, действует на нас как сильнейший афродизиак. В основе этой «цепной реакции», конечно, лежит любовь, но не она одна, другая причина — естественная

нарциссическая потребность чувствовать хорошее отношение к самому себе. И мы его опускаем: «Я доставил(а) ей (ему) удовольствие — значит, я хороший(ая) любовник(ца)». Существует и бессознательная договоренность между мужчиной и женщиной: она должна испытывать наслаждение, чтобы он чувствовал себя уверенным и сильным, и тогда он в ответ будет еще сильнее желать ее.

В прежние времена, когда главной целью физической близости считалось рождение детей, удовольствие от секса было преро-





Мы равноправны перед лицом удовольствия... и его отсутствия.

гательной мужчины, ведь без эякуляции зачать ребенка невозможно. От женщины никто не ожидал наслаждения, а следовательно, и притворства. Сегодня сексуальное удовольствие женщины стало важной частью близких отношений. Книжки, журналы и фильмы тиражируют представление о том, что достичь его не только можно, но и необходимо. И, как следствие, те женщины, тело которых не отзывалось на прикосновения партнера, нередко глубоко переживают это как собственную ущербность. И всеми силами стремятся

угодить партнеру. «И все же имитация оргазма подтачивает отношения», — полагает Инна Хамитова. — Женщина чувствует себя виноватой. Стоит попробовать поговорить об этом с мужчиной, рассказать ему о своих чувствах. Не делайте это во время секса или сразу после него — это может обидеть и даже унижить партнера. Постарайтесь выбрать другое время и найти правильный тон. И, конечно, не упрекайте и не осуждайте вашего мужа или друга — просто расскажите ему о том, чего вы на самом деле ждете от сексуальной близости».

## Эгоизм вдвоем

Искренность, готовность обсуждать с партнером свои глубинные переживания — залог счастливого и прочного союза, — с этим соглашается большинство психотерапевтов. Но откровенность,

## ОРГАЗМ ЖЕНЩИНЫ СТАНОВИТСЯ ДЛЯ НАС ДОКАЗАТЕЛЬСТВОМ МУЖЕСТВЕННОСТИ ЕЕ ПАРТНЕРА.

жизненно необходимая в других областях, в интимной сфере может стать помехой. «Женщины первые страдают от призывов все рассказывать о себе и своих чувствах, — считает французский сексолог Гонзаг де Ларок (Gonzague de Larocque). — Притворяясь в постели, многие из них мучаются угрызениями совести. Сексуальность по сути своей интимна — она не терпит полной прозрачности. Сексуальная связь — это эгоизм вдвоем. И если в целом между партнерами существует взаимопонимание, то не так уж важно, что именно другой думает и чувствует в каждый конкретный момент. От этой легкой недосказанности сексуальные отношения только выигрывают, так что давайте принимать наше право на нее как данность!»

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

\* Режиссер Боб Райнер, 1989.

\*\* По данным опроса [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) в феврале и марте 2008 года.





**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).

# Внутренний камертон

Героиня романа Габриэля Гарсия Маркеса «Любовь во время холеры» Фермина Даза узнает, что муж ей изменяет, и спрашивает его, что происходит. Муж, измученный чувством вины, рассказывает ей все. Фермина убита. «Она надеялась, – пишет Маркес, – что он поведет себя как настоящий мужчина: будет все отрицать, поклонится собственной жизнью, что ничего не было, возмутится ложными слухами, произнесет проклятия в адрес общества, готового запятнать честь порядочного человека, и ни в чем не признается, даже если ему будут предъявлены улики».

Фермина – католичка, для нее авторитет мужа важнее правды. Человек протестантской культуры, наоборот, может быть, и простит измену, но никогда не простит ложь. Билл Клинтон был на грани политического краха не из-за своих сексуальных походов, а потому что солгал о них под присягой, – и был до какой-то степени прощен, когда публично во всем признался. Не забуду выступление женщины-сенатора, требовавшей импичмента: «Моя пятилетняя внучка спросила: «Бабушка, ты едешь выбирать нового президента?» «Нет, внученька, – ответила я, – у нас уже

есть президент». «Нет, – грустно сказала внучка, – он же соврал». То, как человек воспринимает ложь, во многом зависит от его конфессионально-культурной принадлежности. Возможен, однако, и совсем другой подход. Матема-

Если я должен решить, сказать правду или солгать во спасение, поможет ли мне знание протестантской этики или алгебры совести? Если я хочу, чтобы мое решение было предельно рациональным, то поможет – я смогу взглянуть

для одних не существует понятия «СВЯТАЯ ЛОЖЬ». для других – «СВЯТАЯ ПРАВДА». чья позиция ближе к истине?

тик Владимир Лефевр, живущий в США, опубликовал в 1982 году книгу под названием «Алгебра совести», где поделил всех людей на две группы: одни ведут себя по законам «первой» этической системы, другие – по законам «второй»\*. В первой этической системе невозможен компромисс между хорошими целями и плохими средствами – иными словами, цель не оправдывает средства. Во второй – оправдывает, там ложка дегтя не испортит бочку меда. Для людей первой этической системы не бывает святой лжи. Для людей второй – не бывает святой правды. Помогают ли подобного рода культурологические и математические теории принимать решение в сложных житейских ситуациях?

на свои бессознательные импульсы более или менее объективно. Если же я хочу отбросить рациональные аргументы и просто прислушаться к своему внутреннему камертону, то скорее помешает. И мой жизненный опыт подсказывает: именно такие, иррациональные решения часто оказываются более верными.

\* В. Лефевр «Алгебра совести». Когито-Центр, 2003.

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

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



# «Я не умею говорить «Нет»»

Они стараются помочь всем вокруг. На любую просьбу отвечают согласием и даже в долг стараются дать, когда собственный кошелек почти пуст. Почему некоторым из нас так трудно произнести слово «нет»?

«Чем меньше у нас остается сил, тем охотнее мы их растрчиваем – такой вот парадокс, – говорит экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. – Поэтому те, кто устал по-настоящему, часто не могут сказать «нет». Но у безотказности есть и другие причины. Так, она может быть и одним из симптомов депрессии. «Эта болезнь порождает специфические способы мышления, – поясняет Светлана Кривцова. – В частности, человек вдруг начинает испытывать острое желание сделать всех счастливыми, берется за любое дело – и за то, от которого другие отказываются».

## Остаться послушным ребенком

«Даже в самом раннем возрасте большинство детей может уверен-

но говорить «нет», – продолжает Светлана Кривцова. – Но если взрослые не замечают их желания отстоять свою позицию, не принимают их мнения всерьез, у ребенка возникает ощущение, что на самом деле имеют значение лишь желания других людей, а его собственные взгляды и ценности не представляют интереса». В результате такой человек невысоко ценит себя, и приоритетом для него становятся чужие желания.

«Когда ребенок живет в атмосфере безусловного подчинения, – добавляет Светлана Кривцова, – он вырастает послушным и зависимым человеком, живет со страхом самостоятельно не справиться с ситуацией в случае конфликта или несогласия с тем, кто стоит выше на иерархической лестнице». Страх

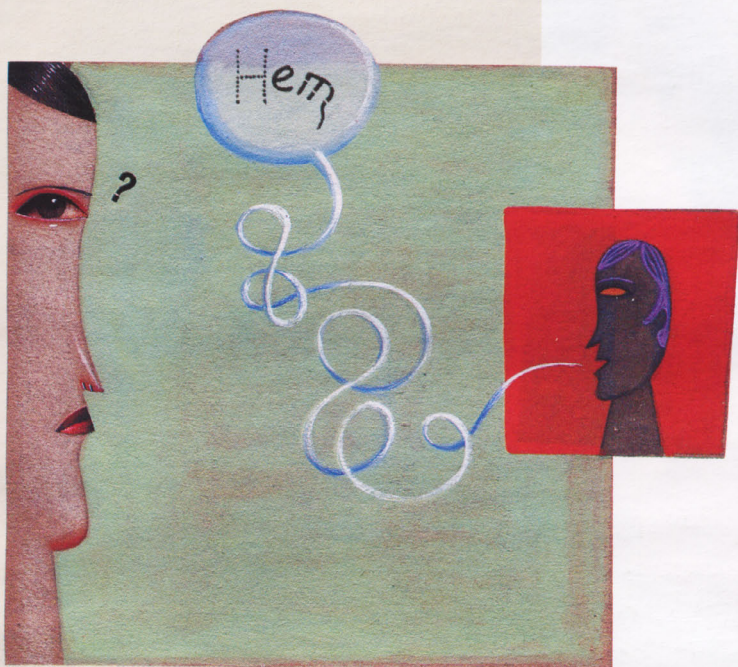
сделать ошибку, совершить промах заставляет его соглашаться и безотказно выполнять просьбы коллег и руководства.

## Почувствовать себя героем

Желание помочь ближнему, не разочаровать кажется им важной причиной для того, чтобы никогда не говорить «нет». Но нередко это желание свидетельствует и о другом – о бессознательной потребности вновь (как в детстве) ощутить свое всемогущество. «Если безотказность – часть стиля поведения человека в возрасте 35–40 лет, это скорее всего говорит о его психологической незрелости, – считает Светлана Кривцова. – Он не в ладу с самим собой, не способен различить то, что доставляет ему удовольствие, а что является избыточным переживанием». Таким людям необходимо «ввязаться в драку», чтобы лучше понять себя. А когда человек живет по принципу «а не слабо ли мне?», любое предложение и просьбу воспринимает как вызов. И отвечает «да»!

АЛЕКСАНДР КОРОБОВ





Кристина,  
29 лет, художник-иллюстратор

### «Я не жалею, что сказала «да»

«В школе я всегда делала домашние задания по математике за своих подруг; позже, если меня приглашал в кафе человек, который был мне совершенно неинтересен, я соглашалась. Уже не говорю о сотнях дел, которые я выполняла, чтобы не расстроить своих знакомых, или об одежде, которую я покупала, даже если она мне не шла. Я просто не могла сказать «нет»: чувствовала, что должна, или поступала так из вежливости.

Но как-то мой друг спросил меня: «Чего ты сама хочешь?» И я не нашла для него ответа. И тогда словно что-то щелкнуло во мне... Уже год я регулярно встречаюсь с психотерапевтом. Я учусь заботиться о себе, определять собственные цели. Я уже многого добилась – нашла свое призвание в работе. И впервые не сожалею о том, что сказала «да» – «да» тому образу действий, который казался мне таким неубедительным».

## Что делать?

### ■ Подумать о себе

Если вы чувствуете, что вам трудно отказать другим, – возьмите тайм-аут, разрешите себе отдохнуть.

### ■ Держать паузу

Старайтесь не давать ответ немедленно. Не спешите, взвесьте все «за» и «против».

### ■ Отклонять просьбу, а не того, кто просит

Ваш отказ не означает разрыва отношений с тем, кто обратился к вам с просьбой. Он имеет значение только в данной ситуации и не распространяется на всю жизнь.

### ■ Задавать вопросы

Если вы чувствуете, что на вас давят, прямо спросите: «Почему вы так настаиваете?» Это позволит перехватить инициативу и не чувствовать себя жертвой.

### ■ Не ссылаться на внешние обстоятельства

Ваш отказ должен отражать вашу позицию, иначе у собеседника возникнет ощущение, что он неверно выбрал момент и стоит попробовать еще раз.

## Советы постороннему

Когда мы сталкиваемся с тем, кто всегда отвечает «да-да, конечно», нам непросто понять, насколько искренен этот человек. Но и он зачастую не может разобраться в том, насколько готов помочь нам. Больше того, своим поведением он легко превращает нас в невольных манипуляторов. Не доверяйте его первому «да», переформулируйте свой вопрос или просьбу (несколько раз) – это поможет понять истинные мотивы его согласия. Станьте его громким внутренним голосом, который он сам пока слышит с трудом.



В этом возрасте  
мальчикам и девочкам  
«в настоящей жизни»  
общаться труднее.





# Дети в чатах:

## о чем они говорят друг с другом

«2 кр@сото4к@: Превед, 4ем бум сенья занимацца?» – «Прива, ниняю, 4моки!» Непонятно? Не переживайте: этот закодированный язык предназначен не для нас, а для миллионов детей, общающихся на нем в чатах. И возраст этих детей стремительно понижается.

**Ж**ене девять лет, он играет на кларнете и любит шахматы, но в интернет-чате, куда он заходит пообщаться с ровесниками, называет себя «мачо-шмачо» и уверяет, будто ему 15 лет и «деффки ему на шею вешаюцца». Кино, жизнь звезд, настоящие или выдуманные новости собственной жизни – обо всем этом Женя и его старшая сестра, 12-летняя Марьяна, ежедневно болтают в чате со своими виртуальными приятелями. В 8–12 лет из-за разных темпов развития девочки и мальчики

испытывают трудности в общении друг с другом, и чат становится для них идеальным местом для коммуникации. «В школе девочки меня не замечают или дразнят «ботаном», а тут я могу говорить на какие угодно темы, и им со мной интересно», – рассказывает Женя. Однако желание завязать общение со сверстниками противоположного пола – далеко не единственная причина, заставляющая детей вести бесконечные, порой вызывающие у родителей беспокойство диалоги «по аське»\* или часами просиживать в чатах.

### Идеальное «Я»

Собственные потайные уголки в доме и во дворе, заповедные шалаши в дачном лесу или выдуманные страны, в которые дети переносятся в своих мечтах, – все это составляет секретный мир детства, играющий важнейшую роль в психическом развитии ребенка. «Это особая, волшебная среда, наполненная фантазиями. Мир, в котором отсутствуют взрослые, – объясняет экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. – В этом мире нет реальности, но есть идеальность: в нем все – и сам ребенок, и то, что его окружает, – лучше, ярче, рельефней. Дети в этом возрасте не воспринимают реальность так, как мы, взрослые. Они видят мир через призму своего волшебного мира, где все происходит «понарошку». Поэтому они не боятся в чате примерять на себя любую маску, опробовать любую роль».



Именно эти возможности предоставляет детям чат. Пятиклассники 1272-й московской школы согласились поговорить с нами и приоткрыть дверь в их секретный мир. 11-летние подружки Арина и Снежана ссорятся из-за виртуального приятеля. «Только он думает, что нам 17, – говорит Арина. – Мне брат потрясающие фотки скачал из интернета, и я их выложила на свою страничку – будто бы это я!» 12-летний Сережа любит заходить в чат под разными именами: «Для каждого ника у меня свой характер и картинка, иногда я захожу в чат одновременно под двумя именами – под мужским и под женским!» 10-летний Тема «чатится» с фанатами его любимой компьютерной игры: «Мы, конечно, обсуждаем игру, но, если честно, больше про девочек болтаем». Чат дает ребен-

ку практически безграничную свободу в обращении и с реальностью, и со своими эмоциями. Однако какие последствия может иметь это волнующее заигрывание с реальностью? По мнению французского психотерапевта Жака Арене (Jacques Arenes), увлечение чатами не вполне безопасно для ребенка: «Проблема в том, что дети нередко начинают избегать реального контакта со сверстниками». С ним не соглашается Светлана Кривцова, которая считает, что о подобной опасности следует говорить скорее применительно к подросткам: «Дети же примеряют на себя роли героев и героинь – сильных, красивых, смелых, сексуальных, то есть полных желания жить. Примерно до 12 лет наши сыновья и дочери нуждаются в некоем героическом идеале, а сверстники необ-



ходимы им как зеркало, в котором наши дети найдут подтверждение тому, что их идеалы кто-то может с ними разделить, чтобы вместе играть в принцесс и героев в этом секретном мире, куда не допускаются ни реальность, ни взрослые». Поэтому общение в чате не столько диалог, сколько монолог: от собеседников дети ждут не каких-то самостоятельных суждений, но в первую очередь реакции на собственные высказывания, на свое идеальное «Я». Иными словами, партнер по чату воспринимается ребенком не как конкретный, реальный человек, но исключительно как зеркало, отражающее его собственные интересы и желания.

### На грани фола

Вечером Арина заходит на сайт <http://interchat.ru> и начинает болтать с одноклассницей. Вдруг в их разговор вклинивается некто Mad\_Pussy с вопросом: «А тебе в каких позах больше нравится – сверху или снизу?» Вот он, один из самых

### Общение по правилам

Многие западные сайты требуют у ребенка не только его e-mail, но и e-mail его родителей, подтверждающее письмо от которых делает действительной его регистрацию. Кроме того, взрослые модераторы следят там за порядком и прекращают общение в 21.00. Увы, на большинстве российских чатов эти принципы пока не действуют, поэтому стоит распечатать правила поведения в сети и повесить их рядом с компьютером:

■ Никогда не называй свои реальные фамилию и имя, никому не давай адрес (почтовый и электронный) или номер телефона.

■ Сохраняй осторожность: взрослый может выдавать себя за ребенка и наоборот.

■ Никогда не употребляй грубых и непристойных выражений, не затрагивай национальные или религиозные чувства собеседника.





ОНИ РАНЬШЕ  
ПОЛУЧАЮТ  
ИНФОРМАЦИЮ,  
ОТ НИХ РАНЬШЕ  
ЖДУТ ЛИЧНЫХ  
ДОСТИЖЕНИЙ —  
ВЗРОСЛЫЙ МИР  
СТРЕМИТЕЛЬНО  
НАСТУПАЕТ...

тревожных для родителей моментов — расхождение между реальным возрастом детей и непристойностью некоторых их реплик. «Сегодня чаще, чем раньше, мы наблюдаем у 8–10-летних варианты поведения, которые соответствуют скорее подростковому, нежели детскому возрасту, — говорит социальный психолог Елена Белинская. — Сейчас дети раньше получают большие объемы информации, от них раньше ждут личных достижений и социальной успешности, все меньше времени и пространства остается у них для игр — взрослый мир стремительно наступает».

Многие детские чаты вовсю практикуют «виртуальные браки»: дети «женятся» и «разводятся» одним нажатием кнопки. Марьяна ничуть не смущена, признавая, что она знает про эти чаты и бывает там: «А что такого? Я тренируюсь для взрослой жизни». Что же заставляет их играть чувствами, для которых они не созрели ни физиологически, ни психологически? «Дети

репетируют влюбленность, примеряют на себя социальные роли, активно исследуют свою женственность («Сколько «валентинок» я получила?») и мужественность («Сколько девочек обратили на меня внимание?»), — считает Светлана Кривцова. — Сегодня ребенок воспитывается на примерах, почерпнутых из телевизора, начиная с очень раннего возраста в огромных дозах получает сексуальные и эротические впечатления. Не понимая глубинной сути увиденного, он воспринимает их атрибуты

как безусловную данность и поэтому примеряет на себя».

### Не пускать на самотек

Узнав, что дети становятся участниками диалогов на сомнительные темы, родители скорее всего попытаются оградить их от этого виртуального мира — манящего, но полного ловушек, о которых дети даже не подозревают. «У родительского страха есть объективные причины, — считает Елена Белинская. — Мы боимся конкретных вещей — таких, как педофилия или ■■■

### Полезные ссылки

Прочитать подробные правила поведения в интернете и инструкции по безопасности для детей:

<http://laste.arvutikaitse.ee/rus/html/etusivu.htm>

Проконтролировать, чем ребенок занимается

в интернете: [www.cybermama.ru](http://www.cybermama.ru)

Узнать об опасностях, с которыми дети могут столкнуться в чатах:

[www.content-filtering.ru/catalog.asp?ob\\_no=1449](http://www.content-filtering.ru/catalog.asp?ob_no=1449)

Ознакомиться с Биллем о правах детей в интернете:

[www.content-filtering.ru/catalog.asp?ob\\_no=1119](http://www.content-filtering.ru/catalog.asp?ob_no=1119)



■ ■ ■ втягивание ребенка в порно-бизнес». Однако нас страшит и то, что, пускаясь в «скользкие» диалоги с чужими людьми, наш ребенок нарушает нормативную интимность подобных разговоров. «Между тем, — продолжает Елена Белинская, — еще до появления интернета дети узнавали о «низкой» стороне жизни в первую очередь из разговоров со сверстниками. Сегодня чат по сути дела выполняет ту же древнюю функцию на ином технологическом уровне и в этом смысле не более опасен, чем непристойные картинки на заборе».

Однако совсем пускать на самотек детское общение в виртуальном мире не стоит. Жак Арен убежден: дети должны знать, что на сайте появляются взрос-

лые и именно поэтому в разговорах с ними следует быть бдительнее. «Если родители почувствуют, что грань между фантазией и реальностью размывается, им следует немедленно вмешаться», — говорит психотерапевт. С ним соглашается и Елена Белинская: «Если вы очень сильно нервничаете из-за того, что дети много болтают в чатах, то время от времени вы можете заглядывать на сайт, где общается ваш сын или дочь, и тогда

Людмила, мама 10-летнего Те-мы, очень переживала и боялась «лезть в личную жизнь сына», но и оставить это интернетное общение без контроля не могла: «Каюсь: прочла потихоньку его разговоры в аське. Сперва ничего не поняла, но потом разобралась... Меня шокировали орфографические ошибки и этот ужасный компьютерный сленг, но в общем — обыкновенный детский треп, может, не очень интеллектуальный, но вполне без-

вредный». При этом она уверена: благодаря общению в чатах ее сын стал гораздо более «социализированным и раскрепощенным». «По крайней мере, ему теперь по телефону звонят девочки, да и он им тоже. Так что, думаю, определенная польза от чатов все же есть — даже если нам, взрослым, не очень нравятся их стиль и темы, которые там обсуждают».

НАТАЛИЯ КИМ

\* icq — программа быстрого обмена сообщениями на экране компьютера.

## Пять советов **неравнодушному** родителю

Если ваш ребенок проводит в интернете много времени, родителям будет полезно взять на вооружение несколько простых принципов. Советует социальный психолог Елена Белинская.

■ Важно понимать, с кем (не) дружит ваш ребенок — не только в реальной, но и виртуальной жизни — и в чем причина его предпочтений.

■ Помогите ребенку в реальной жизни выстраивать дружеские отношения со сверстниками: приглашайте его друзей в дом, на дачу, на дни рождения.

■ Больше разговаривайте с ним — прежде всего о его интересах, в том числе и о специфике интернет-общения.

■ Найдите возможность удовлетворить его сексуальное любо-

пытство сообразно возрасту, если вы сами стесняетесь говорить «про это», предложите ему хорошую книгу, описывающую взаимоотношения между полами\*.

■ Объясните ребенку, что пространство сети — это зеркало нашей жизни и что там действуют те же правила безопасности, вежливости и приличий. Е. Б.

\* Например, Кристиан Верду, Жаклин Кан-Натан, Жан Козин, Жильбер Торджман «Энциклопедия сексуальной жизни для детей». Дом, 1994; Харри Янес «Мальчик и девочка». Валгус, 1988.

## ЧАТ СПОСОБЕН ПОМОЧЬ НАМ ЛУЧШЕ ПОНЯТЬ ЖЕЛАНИЯ РЕБЕНКА, УЗНАТЬ, КАКИЕ ВОПРОСЫ ОН, ВОЗМОЖНО, НЕ РЕШАЕТСЯ НАМ ЗАДАТЬ.

ные и именно поэтому в разговорах с ними следует быть бдительнее. «Если родители почувствуют, что грань между фантазией и реальностью размывается, им следует немедленно вмешаться», — говорит психотерапевт. С ним соглашается и Елена Белинская: «Если вы очень сильно нервничаете из-за того, что дети много болтают в чатах, то время от времени вы можете заглядывать на сайт, где общается ваш сын или дочь, и тогда

### ОБ ЭТОМ

**Мария Осорина**

«Секретный мир детей в пространстве мира взрослых» Речь, 2004 г.

**Ирина Медведева, Татьяна Шишова**

«Разноцветные белые вороны» Феникс, 2005.





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

# Это их выбор

**Я всегда восхищалась педагогическим даром моей подруги Сильвии:**

к двум своим очень непростым по характеру сыновьям она относилась с бесконечным терпением и доверием. Когда-то у нас состоялся разговор, который часто заводят русские в Голландии: «Вот у вас тут некоторые наркотики свободно продаются. А ты не боишься, что дети попробуют и пристрастятся?» Сильвия с чисто голландской рассудительностью ответила: «Ну, мы с отцом, конечно, не будем счастливы. Но это будет их выбор».

Просто какое-то марсианское хладнокровие! Нет, мы, русские родители, так не можем. Мы должны своих детей от всего оберегать: от дурного влияния улицы, телевизора, интернета... Мы просто обязаны защитить их от ошибок, которые они точно наделают, если мы не вмешаемся. «Лесотехнический институт? Ты с ума сошел! Да ты за пределы Садового кольца ни разу не выезжал!» «Какой еще Павлик? Тот, что поступил в техникум? Что у тебя общего с этим двоечником?!» Русские родители точно знают, что для их ребенка лучше. И, если отпрыски пытаются отклониться от наших планов, мы считаем это нашей личной педагогической неудачей. Именно так я и отреагировала, когда мой сын заявил мне, что

собирается стать поэтом. Господи, горе-то какое! Не консультантом по ребрендингу и даже не мастером по ремонту холодильников, а поэтом! Уж лучше бы он стал бабочкой, как мечтал в четыре года, или хоббитом, как в четырнадцать!

**ОЧЕНЬ ХОЧЕТСЯ УБЕРЕЧЬ СВОЕ ЧАДО ОТ РАЗОЧАРОВАНИЙ. НО РЕБЕНОК ДОЛЖЕН САМ РАЗОБРАТЬСЯ СО СВОИМ ПРИЗВАНИЕМ.**

Когда я поделилась своим горем с Сильвией, она даже не поняла, чем я расстроена. «Кстати, включи музыкальный канал. Там сейчас выступает Бернард со своей рок-группой». Старший сын Сильвии изучал в университете химию и собирался стать судмедэкспертом. Однако в длинноволосом юноше в цепях и татуировках, яростно рвущем гитарные струны, можно было узнать приветливого, хорошо воспитанного Бернарда. «Они заняли первое место в национальном хит-параде. Записывают первый альбом, а потом у них гастроли», – хвасталась Сильвия. – «А как же университет?» – «Пришлось на время оставить. Но мы заключили договор: если через год Бернард не станет настоящей рок-звездой, он вернется к учебе».

После этого разговора я немного успокоилась. Может, мне тоже заключить с сыном договор? Только вот как его сформулировать? «Я, нижеподписавшийся, в случае если не получу в ближайший год (два? пять?) ни одной литературной пре-

мии, обязуюсь заняться ремонтом холодильников...» Бред какой-то! А вдруг из сына и правда получится поэт? Конечно, очень хочется уберечь свое чадо от разочарований и навязать ему какую-нибудь надежную и денежную карьеру. Но пусть уж он сам разбирается со своим призванием. И пусть это будет его выбор. А нам, родителям, остается только практиковать свои главные добродетели: терпение и доверие.

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

**КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ**

Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.



# «Я думаю о своем внутреннем движении»



## «Детство – время неопределенности»

«Я помню детство как очень грустное время своей жизни. Мне вообще всегда очень жалко детей. Потому что это время полной неопределенности, когда ты не знаешь, кто ты. Самый страшный период – первый класс. Какой-то ад. Я не могла сориентироваться, понять, чего от меня хотят, помню очень строгую учительницу и что я была какой-то не собой. Помню состояние не приспособленности и одиночества. Вообще-то я всегда была закомплексованным человеком. Но выступать в школьных постановках и концертах тем не менее всегда любила. Это сочетание осталось во мне до сих пор».

Она словно прячется за характерами своих многоликих героинь. Сильных и нежных, насмешливых и жестких, прямодушных и переменчивых... Эти черты угадываются и в ней самой и кажутся масками, закрывающими ее настоящую. Полина Агуреева никогда не играет себя. Тем интереснее перелистать вместе с актрисой ее фотоальбом и услышать ее комментарии.

## «Желаю для сына внутренней свободы»

«Появление Пети меня изменило. Очень непривычное состояние – перестаешь принадлежать себе и начинаешь существовать для другого. Мне очень повезло, что он у меня есть. Присутствие сына помогает находить смысл жизни во всем. Он сложный мальчик и совершенно отдельный,



другой. Мне хотелось бы помочь ему быть внутренне свободным, цельным человеком. Чтобы его поступки соответствовали его внутренним потребностям, чтобы у него был стержень, дающий ощущение свободы. Независимость трудно завоевать. Я хотела бы, чтобы у Пети это получилось».





**ПОЛИНЕ АГУРЕЕВОЙ 31 ГОД.  
Актриса театра «Мастер-  
ская Петра Фоменко».**

Лауреат театральных и кино-премий. Роли в фильмах «Долгое прощание», «Эйфория», сериале «Ликвидация». Спектакли «Мастерской П. Фоменко»: «Бесприданница» (30 апреля, 11, 17 мая), «Одна абсолютно счастливая деревня» (13 мая), «Белые ночи» (8, 9 мая), «Египетские ночи».

**«Мы с мамой  
думаем вместе»**

«В переходном возрасте у меня был большой протест против родителей. Конфликта не было, но я росла, отовывала свою территорию, хотела читать свои книжки, надевать свою одежду, думать свои мысли. Довольно рано уехала из дома, на втором курсе института решила жить в общежитии. И с этого момента я стала по-настоящему дружить с мамой. Может быть, не стало бытовых обязательств, или просто переходный возраст закончился. Мы с мамой стараемся вместе думать. Мне это очень дорого и ценно. Она сильный, глубокий и тонкий человек. В шутку сравниваю ее с мудрецом-затворником. Мама сидит в огромном доме в лесу и читает книжки. С нею — мои младшие брат и сестра».

## Кто я?

«Это слишком философский вопрос. Я бы сказала, что я — это путь. Всегда думаю о собственном внутреннем движении. Цели у этого пути нет. Мне кажется, что каждый шаг — это и есть цель. Как красиво написано у Юнга: «Нужно относиться к себе как к произведению искусства». Я бы очень хотела заниматься таким самотворчеством. Хотя это трудный процесс. Но в чем тогда смысл, если не в этом? Самотворчество для меня — это способность говорить себе правду, способность разбираться в себе и свободно выбирать что-то определенное из многого. На картине Брейгеля «Безумная Грета» на фоне маленького города нарисована огромная женщина. Безумными шагами она идет с какими-то ведрами, кастрюлями. Как будто сошедшая с ума Федора. Вот и я все время пытаюсь идти вперед. Конечно, человек нелепое существо. Может быть, поэтому нам так хочется гармонии?»







### «Картины Эль Греко паразитили болью и светом»

«От картин Эль Греко я испытала самое сильное в жизни художественное потрясение. Я видела их в городе, где он жил, – в Толедо, старой столице Испании. В своей знаменитой серии «Двенадцать апостолов» Эль Греко рисовал душевнобольных людей. Полотна находятся в старой церкви и излучают такую боль и такой свет, которые невозможно вынести. Изображены люди, как бы зашедшие в пространство. Вроде бы святые, но не надмирные. Уже не земные, но еще не небесные. Очень больно от этих картин. Но они прекрасны!»

### «Люблю быть некрасивой на сцене»

«Холодно и горячо, или Идея господина Дома» – пьеса бельгийского драматурга Кроммелинка. Очень чувственная, странная.



Ее ставила Елена Невежина на нашем курсе в РАТИ. У меня была характерная роль служанки, «подпольной мыши». Не главная роль, но я очень любила этот спектакль. Мне нравилось быть некрасивой на сцене – в уродливом платье, с уродливой прической, с выделенными ресницами. Нравилось то, что в персонаже мало женского. Мне кажется, что в человеке гораздо больше нелепого и некрасивого, чем красивого. Как без изъянов? Даже любишь за изъян. А красота – внутри».

### «Фотография увлекает своей театральностью»

«Увлекаюсь фотографированием. Это – одна из моих работ. Люблю фотографировать города, интересные ситуации, разных людей. Мне интересна композиция, и я фотографирую очень театрально. Фактически снимаю мизансцены. Получается маленький своеобразный мир. Если под определенным непривычным углом сфотографировать, например, зеркало, то получится другое, театральное измерение».



### «Подарок сына – самая большая драгоценность»

«На Новый год трехлетний сын подарил мне колечко с жемчужиной. Петя сам выбрал его в газетном киоске, но беспокоился, что у него нет денег. Мы написали письмо Деду Морозу, просили «Страну динозавров» для Пети. А вдруг там будет и для меня колечко? И каково же было наше удивление, когда в Новый год Дед Мороз принес «Страну динозавров» и колечко. Петя закричал: «Мам, смотри, что-то блещит! Поздравляю!» И теперь все время проверяет: «Ты надела мое колечко? Смотри не потеряй, береги его!» Приятно, что сын нежно ко мне относится.



Я хочу, чтобы в нем жила ответственность за других людей».



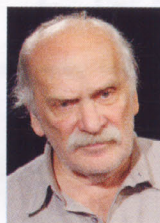


### «Я не готова всегда говорить правду»

«В «Бесприданнице» я не могла себе позволить быть просто привлекательной женщиной. Мне кажется, пьеса не про это. У Ларисы языческая природа, в которой уже заложена трагедия. Она не может справиться со своими чувствами, готова поставить на кон все ради любви. Лариса – непохожая на меня женщина. Бескомпромиссная, жесткая, всегда говорящая правду. В жизни я не обладаю такой степенью свободы и смелости, хотя внутри меня сидит синдром Чацкого. Думаю, что правду можно говорить только самым близким людям, которые готовы ее услышать».

### «Не выношу никакой фальши»

«Петр Наумович Фоменко воспитал во мне боязнь фальши. Я очень хорошо помню, как мне было страшно, когда он белел и говорил про мою игру, что видел на сцене вранье. Я терпеть не могу фальшивить. А когда вижу, как это делают другие, мне просто плохо становится. Петр Наумович – один из самых дорогих людей в моей жизни. Он очень профессионален и относится к разряду тех удивительных, фантастических режиссеров, которые могут идти за актером. Конечно, он



держит репетиционный процесс в своих руках. Но со мной, наверное, сложно репетировать. Потому что я не могу избавиться от собственной позиции, не могу ее выбросить и подчиняться. Конечно, это мешает режиссеру».

### «Испания привлекает чувственностью»

«Я с детства фанат Испании. Любила ее заочно, много читала про нее. И на первые же заработанные деньги туда поехала. Потрясающая страна, нелепая, похожая на неровный кусок колотого сахара. Мне нравится все: природа, архитектура, смешение менталитетов. Например, в католической церкви висит звезда Давида. В другой церкви – изображение хихикающей Марии с Христом на руках. А в эмоциональных контрастах испанцев – от восторга до безумия – есть что-то языческое. Может, я все придумала, но мне дорога такая Испания – живая, чувственная и странная».





# Когда матери «ШУТЯТ»

Ирония, досада или неприязнь – порой «безобидные» слова матери способны нанести раны, которые ее дочь будет нести в себе долгие годы. Что это – дух соперничества, бестактность?

Нет, объясняют эксперты, дело в самой природе... материнской любви. И дочери нужно научиться преодолевать ее двойственный характер.

«**М**аме, похоже, очень нравится вспоминать, как ее разочаровало мое появление на свет, – рассказывает 34-летняя Марианна. – «Надо же, девочка – опять не повезло!» Ошибочно думать, что отношения между матерью и дочерью должны быть безоблачны только потому, что обе «слеплены из одного теста». Некоторые материнские

слова ранят очень сильно. И шрамы от них остаются надолго. Порой эти фразы произносятся вскользь и даже с улыбкой, но дочь испытывает настоящую боль и смятение: что же хотела сказать этим мама?

**«Не понимаю, о чем ты говоришь»**

Когда по совету психотерапевта Марианна попыталась объяс-

нить маме, что ее «юмор» доставляет ей страдания, та ответила с невинным видом: «Бедняжка, я бы тебя пожалела, но у меня совершенно нет времени! К тому же я не понимаю, о чем ты говоришь». Почему злые шутки матерей обладают такой силой?

«Дочь слышит их с раннего детства, когда ребенок идеализирует мать, считает ее всемогущей, – объясняет юнгианский аналитик







Анна Скавитина. – И не протестует в надежде рано или поздно услышать от нее слова любви, в которых она так нуждается». «Почему мама так сурова со мной?» – этот вопрос задают себе многие дочери. «Причина кроется в самой природе материнской любви, – рассказывает Анна Скавитина. – Дочь в символическом смысле становится для матери зеркалом, в котором та

видит собственное отражение. В том числе и черты, которые не признает в себе самой. Отсюда и двойственность ее чувств, и оттенок агрессивности».

**«Если бы я не была против абортов...»**

«Лет в 14 наши отношения с матерью стали настолько напряженными, что у меня начались приступы астмы, – вспоминает ■■■

**«ОТРАЖАЯСЬ»  
В ДОЧЕРИ, ОНА  
ЗАМЕЧАЕТ ЧЕРТЫ,  
КОТОРЫЕ ЕЙ ТРУДНО  
ПРИЗНАТЬ В СЕБЕ.**



■ ■ ■ 27-летняя Наталья. – Какой-то врач посоветовал ей отвести меня к психологу. Мама ответила, что они с отцом и так тратят на меня уйму денег и не собираются разоряться на лечении, от которого все равно не будет пользы, потому что у меня очень упрямый характер». Даже если (как в этом случае) ребенок

### РОЖДЕНИЕ МАЛЬЧИКА СИМВОЛИЧЕСКИ НАДЕЛЯЕТ ЕЕ ФАЛЛОСОМ, ПРИДАЕТ ОЩУЩЕНИЕ СИЛЫ...

не подвергается прямому насилию, ценность его жизни оказывается под сомнением. «Если бы я принципиально не была против аборт, ты бы вряд ли появилась на свет». Эта фраза, которую мать произнесла спокойным тоном, подействовала на 15-летнюю Еву как удар в сердце.

А 32-летняя Татьяна до сих пор помнит, как она попала в больницу после не очень серьезной аварии: «Мама пришла навестить меня и, видимо, чтобы поддержать, пошутила: «Еще бы чуть-чуть, и все твои проблемы были бы решены».

«Не слишком нежные, ироничные, любящие подтрунивать над детьми – такими матерями движет агрессивность, которую они полностью не осознают, – подчеркивает французский психотерапевт Жерар Дюперон (Gé-

rard Duperon). – Нередко в их отношениях с дочерьми вновь проигрывается история давнего конфликта с их собственными матерями. И такие женщины уверены, что имеют полное право вести себя именно так».

«Агрессия по отношению к собственному ребенку – чувство, в котором женщине трудно признать даже самой себе, – добавляет семейный психолог Виктор Каган. – Но оно находит сотни обходных путей, чтобы выразить себя. Даже если мать

осознает, что жестковата с дочерью, она ищет для этого обоснования. Например, говоря: «В жизни надо уметь защищаться – вот пусть и учится, иначе потом пропадет».

Кроме того, на бессознательном уровне рождение дочери воспринимается некоторыми женщинами как фрустрация, тщетное ожидание. «Рождение ребенка мужского пола символически наделяет мать фаллосом, придает ей ощущение силы, тогда как девочка напоминает ей, что она



Ее мать, возможно, вновь проигрывает историю конфликта со своей матерью.



не всесильна», — объясняет юнгианский аналитик Юлия Казакевич. «Узнавая в дочери черты, которые она не приемлет в себе самой, мать невольно желает отстраниться от нее, — добавляет Анна Скавитина. — В то время как, глядя на сына, она с радостью обнаруживает в нем сходство с собой».

### «Место осталось только для двоих: для меня и твоего брата»

«Когда мы были маленькими, школьные успехи моего брата приводили ее в восторг, — вспоминает 38-летняя Надежда. — Мои хорошие оценки были просто нормой. Если он приносил двойку, это была случайность, а если я — значит, скатилась в двоечники. Сейчас мать живет одна, поэтому я ей помогаю, покупаю продукты, звоню каждый день... Брат живет совсем рядом, но он редко ее навещает. И все равно по-прежнему остается для нее героем и любимчиком». Мама 47-летней Лоры проявила недюжинную бестактность, когда с сокрушенным видом объявила дочери: «Знаешь, мы тут навели справки: к сожалению, на нашем участке на кладбище осталось только два места — одно для меня, другое для твоего брата. Мы подумали, для тебя это не так важно...»

«Мать может воспринимать дочь и как свое нарциссическое продолжение, и как конкурента, — отмечает Юлия Казакевич. — Некоторым матерям кажется,

будто дочь уже самим фактом своего существования крадет частицу их существа, их женственности и тем самым представляет для них угрозу». Впору вспомнить: «Свет мой, зеркальце, скажи, кто на свете всех милее...»

### «Ты похожа на мешок с картошкой»

Внешность дочери нередко становится первым плацдармом атаки. «Ну ничего-то тебе не идет, — причитала мама 11-летней Жаннэ, когда та примеряла новое платье. — Прямо мешок с картошкой!» И затем «утешала» ее: «Ты мой маленький гадкий утенок!»

«Мать без конца твердила, что я неуклюжая, — вспоминает

26-летняя Ксения. — Во втором классе она повела меня на хореографию. И все занятие грозила из-за двери кулаком: «Не ходи враскоряку! Не стой как квашня! Что ты топаешь, как бегемот в юбке!» Спустя какое-то время она добавляла: «Жаль, что ты так похожа на своего папашу и так мало на меня».

Половое созревание — возраст, когда девочка начинает утверждать свою женственность, — напряженное время в отношениях матери и дочери. «Когда у меня в первый раз появились месячные, она сказала мне не принужденно: «Не волнуйся, это всего лишь дурная кровь. Она течет каждый месяц», — вспоминает 20-летняя Эрика. ■■■

## Жестокие значит незрелые?

**Большинство агрессивных, любящих подтрунивать над собственными детьми матерей обладают очень многими чертами, присущими так называемому незрелому родителю.**

Психологический портрет такого человека — незрелого родителя — прекрасно описала французский психоаналитик Жизель Аппус-Ревиди (Gisèle Harrus-Révidi)\*.

Незрелые родители, как правило, не чувствуют ни вины, ни ответственности, оставаясь вечными эгоцентричными детьми. Психическая зрелость предполагает умение контролировать собственные порывы. Но такие матери на это не способны. Их часто переполняют зависть и ревность. Все окружающие люди им чем-то обя-

заны, и все, что есть у других, а особенно у их дочерей, ущемляет их. Кажется, они прекрасно адаптированы к социальным требованиям, а иногда даже преданы своим детям: они хорошо их кормят, заботятся о них, отводят в школу и т. д. Но по-настоящему их заботит только собственная персона. Мысль о старости для них невыносима, и, что любопытно, они часто выглядят моложе своих лет!

л. з.

\* G. Harrus-Révidi «Parents immatures et enfants adultes». Payot, 2001.



■ «Высказывания матери по поводу меняющегося тела дочери во многом влияют на ее дальнейшую женскую судьбу, — объясняет психотерапевт Юрий Фролов. — Важно, чтобы в этом отношении мать общалась с ней на равных и помогла дочери осознать, что она вступает в важный жизненный этап, — это поможет девочке принять себя в своей новой ипостаси». Однако то, что мать говорит дочери в подобной ситуации, зависит от ее личного отношения к сексуальности. И нередко мать старается закрепить за дочерью статус маленькой девочки, очень далекий от понятия «сексуальный объект».

А некоторые матери получают истинное удовольствие, вторгаясь в жизнь своих дочерей. «Однажды, когда мне было 15, мама нашла мой дневник и за-

читала вслух перед всей семьей некоторые отрывки, — вспоминает 36-летняя Яна. — «Ах, моя девочка влюбилась!» — умиляясь, говорила она. Все страшно веселились. Я еле сдерживала слезы, злилась, меня душил стыд. Три года спустя она по-

### ...А РОЖДЕНИЕ РЕБЕНКА ЖЕНСКОГО ПОЛА НАПОМИНАЕТ ЕЙ О ТОМ, ЧТО ОНА НЕ ВСЕСИЛЬНА.

звонила моему другу, чтобы сообщить ему, что я в него влюблена и что он должен проявить ко мне внимание, потому что я хрупкая и наивная девочка. Она и сейчас оправдывает вмешательство в мою личную

жизнь тем, что «действует исключительно в моих интересах».

### «Ты ждешь девочку? Мне ее уже жалко»

Отношения могут наладиться, когда дочь сама становится матерью... но так бывает не всегда. Некоторым женщинам очень важно навсегда остаться единственной «настоящей» матерью. Это тоже порождает сомнительные шутки. «Когда я общалась маме, что жду девочку, — рассказывает 27-летняя Елена, — она ответила с широкой улыбкой: «Мне уже ее жалко. Ничего, когда буду с ней сидеть, все расскажу про то, какая ты на самом деле».

«Дочка, ты плохая мать» — эта мысль занимает первое место среди критических замечаний новоиспеченных бабушек. «Считать дочь плохой матерью — это способ снять вину с себя, обвиняя другую, — говорит Юлия Казакевич. — Такая женщина будто оправдывается: «Это не я была плохой матерью, плохая мать — это ты». «Ей кажется, будто выросшая дочь посягает на святая святых, — добавляет Анна Скавитина. — Она словно говорит: ты не можешь отобрать у меня главное — мою материнскую власть, я не допущу тебя».

«Однажды я поделилась с ней своим беспокойством: не слишком ли я опекаю своего сына-подростка? — вспоминает 48-летняя Наталья. — «Неужели? — ответила мама с искренним удивлением. — А мне казалось,

### Месть дочери

После смерти Марлен Дитрих ее дочь Мария Рива написала книгу «Моя мать Марлен Дитрих», в которой решила пожаловаться всему миру, какой плохой матерью была звезда — эгоисткой, манипулятором, тираном и циником\*. Но сама Мария Рива пользуется методами из арсенала женщин, которые любят вмешиваться в личную жизнь своих детей: читает дневники матери, вторгается в сферу ее любовной переписки. Так, дочь

звезды рассказывает о первом сексуальном опыте своей матери и о том, что та обожала мужчин-импотентов... Поступая так, она словно пытается нанести удар по женственности своей матери и этим отомстить за себя. Отомстить той, которая была слишком самовлюбленной и всю жизнь винила дочь (с самого ее рождения) за то, что якобы от ее кормления у нее обвисла грудь. Л. З

\* М. Рива «Моя мать Марлен Дитрих». Лимбус Пресс, 2004.



ты им вообще не занимаешься!» Так кем же должна предстать перед дочерью ее собственная мать? Святой? Злой ведьмой? Нет, всего лишь женщиной! Чтобы стать взрослым человеком, высвободиться из-под ее влияния, дочь должна научиться сохранять дистанцию и перестать воспринимать ее суждения как закон. Такова цена самостоятельности. Но эта внутренняя работа совершается медленно и сложно. «Мама убеждала меня, что я ничего в своей жизни не достигну, — вспоминает 29-летняя Лариса. — Я доказала, что она была не права: вышла замуж, у меня есть любимая работа. Но вот завести ребенка... Я никогда не видела от нее ласки и теперь боюсь, что не смогу быть хорошей мамой — нежной, чуткой, именно такой, какой мечтаю стать». Такое опасение справедливо: если у женщины была неласковая мать, в свою очередь она, помимо своей воли, может воспроизводить модель поведения, от которой страдала сама. Но, осознав проблему, сценарий можно изменить. Человек может дарить другим то, чего не получил или не испытал сам. Даже если нас не слишком любили в детстве, мы способны и любить, и преуспеть в жизни. Это подтверждает опыт многих людей, и это знает наука. Дарить, доставлять удовольствие другим, любить — это умеет каждый человек, такова наша природа. «Отделяясь от матери



Мечтать об их будущем полезно... но в меру.

## Материнские **мечтания**

**Так британский педиатр и классик детского психоанализа Дональд Винникотт назвал этот важный феномен.**

По словам Дональда Винникотта (Donald Winnicott), именно он во многом определяет особенности психического развития детей. На каждое действие и даже звук маленького ребенка мать откликается своими мечтаниями, фантазиями, представлениями о том, какой он, в чем нуждается. И очень хорошо, когда она улавливает его истинные потребности и склонности, а не фиксируется на своих собственных представлениях, не взваливает на ре-

бенка свою программу развития. Многие современные матери с гордостью говорят: «Я ничего не навязываю своим детям». Но такая отстраненность может привести к обратному эффекту: когда мать ничего не ждет от ребенка, у него не возникают ориентиры и он не знает, куда ему двигаться. В результате дети таких «продвинутых» мам страдают почти так же, как те, кто вырос без родителей.

АННА КАВАТИНА

внутренне, становясь ей равной и взрослой, женщина получает возможность совершенно новой — уже не основанной на неудовлетворенных детских потребностях — душевной близости с мамой, — уверена психотерапевт Екатерина Михайлова. — И это может стать чудесным подарком для обеих».

ДАРЬЯ МИХЕЕВА, ЛИЗА ЗОЛОТАРЕВА

## ОБ ЭТОМ

**Каролин Эльячефф,  
Натали Эйниш**

«Дочки-матери. Третий лишний?»

Институт общегуманитарных исследований, 2006.

**Екатерина Михайлова**

«Я у себя одна»

Класс, 2003.





**Александр Орлов** – доктор психологических наук, профессор Государственного университета – Высшая школа экономики, автор нескольких книг, среди которых «Психология личности и сущности человека» (Академия, 2002).

# Взаимное доверие

**«Я так ему доверял, а он!..»**  
Едва ли не каждому из нас приходилось хотя бы раз в жизни испытывать такие чувства – горечь, обиду, душевную боль, обнаружив, что нашим расположением злоупотребили, а нашу открытость обратили нам же во вред. Однако всегда ли в произошедшем целиком и полностью виноват наш партнер или, возможно, мы сами невольно стали причиной подобной ситуации? Прежде чем возво-

отдаем себя в его руки. Доверчивый человек в принципе не способен разглядеть своего партнера, выстраивая отношения не с ним – живым и реальным, но со своим идеалистическим представлением о нем. Вот почему доверчивость часто называют слепой, и именно поэтому ею нередко пользуются, эксплуатируя ее в своих интересах. Совсем иное дело – доверие. Отношения доверия – это всегда результат взаимных усилий: их мож-

результат созидательной и осмысленной работы двоих. Стремясь выстроить равные, уважительные и глубокие отношения с партнером, всегда полезно прислушиваться не только к собственным ощущениям и эмоциям, но и к тем импульсам, которые он (она) нам подает в ответ. Только так мы сможем убедиться, что наше доверие обоюдно и не является плодом нашей фантазии. Разумеется, такое стремление «почувствовать разницу» не может послужить стопроцентной страховкой от злоупотребления нашими чувствами, однако оно поможет нам лучше осознать качество отношений с партнером и тем самым уберечь себя от заведомо завышенных ожиданий, несбыточных надежд и неизбежно следующих за ними горьких разочарований.

**ДОВЕРЧИВОСТЬ — ЭТО ЖЕЛАНИЕ ПОЛНОСТЬЮ ОТДАТЬ СЕБЯ В РУКИ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.**  
**ДОВЕРИЕ — ЭТО УСИЛИЯ ДВОИХ ЛЮДЕЙ.**

дить себя на пьедестал безвинной жертвы вероломного предательства, мне кажется, стоит задуматься над той гранью, которая отделяет доверие от его опасного двойника – доверчивости. Быть доверчивым легко – на это способны даже дети. Доверчивость – как движение в одну сторону, как игра в одни ворота: она означает, что мы доверяемся другому, безоглядно и полностью

но сравнить с мостом, который соединяет два берега и который построен людьми, живущими по обоим сторонам реки. Доверию сопутствует не вера, но уверенность. Становление доверительных отношений предполагает неоднократные и взаимные сигналы, свидетельства, подтверждающие чувства расположения, симпатии и любви. В отличие от односторонней доверчивости, доверие –

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





## ИНТЕРВЬЮ с Кристофом Ламуром

Кристоф Ламур (Christophe Lamour) – философ, автор книги «Маленькая философия любителя пеших прогулок» («Petite Philosophie du marcheur», Milan, 2007), в которой он рассказывает о таких знаменитых любителях ходить пешком, как Кант, Ницше и Руссо, и рассуждает о связи между энергией духа и физической энергией.

# «Ходьба помогает думать»

Мы делаем шаг за шагом, и нам в голову одна за другой приходят мысли. Похоже, что ноги приводят в движение еще и наше мышление.

Так – на ходу – люди становятся философами, считает профессор философии и любитель пеших прогулок Кристоф Ламур.

**Psychologies:** Откуда это желание сблизить философию и ходьбу?

■ **Кристоф Ламур:** Прежде всего из собственного опыта. Я убедился, что долгие прогулки в горах стимулируют мои размышления. Затем, изучая жизнь разных философов, я обнаружил, что многие из них любили гулять пешком и даже те, кто сам не был поклонником ходьбы, признавали, что она является олицетворением процесса мышления. Декарт, к примеру, описывал свою рефлексию как прогулку в лесу. Он чувствует, что заблудился, и ищет дорогу... Хайдеггер говорит о мыслях как о «путях, которые никуда не ведут»: ■■■







■ их цель не в том, чтобы попасть из пункта А в пункт Б, а в том, чтобы двигаться. В этом и заключается то общее, что объединяет философа и ходока: у них нет другой цели, кроме как идти дальше по дороге. Как писал Ясперс, «быть философом – значит быть в пути».

Тем не менее мыслителя обычно представляют существом неподвижным и пребывающим в прострации, наподобие скульптуры Родена «Мыслитель».

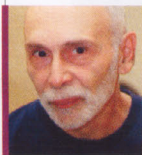
■ Этот образ отсылает к весьма специфическому восприятию философии, согласно которому, отвлекаясь от тела, мы способствуем работе мысли. Иными словами, когда тело больше не обременяет мысль, та может свободно парить. Я же считаю наоборот: мысль всегда служит

**«ХОДЬБА ПОРОЖДАЕТ ЦЕННЫЕ МЫСЛИ, ЕСЛИ Я ИДУ ПО СВОЕЙ ВОЛЕ, ЧТОБЫ ПОБЫТЬ НАЕДИНЕ С СОБОЙ».**

соединению тела и духа. И ходьба является наилучшим выражением этой связи. Мысль опирается на тело и развивается в гармонии с ним\*. Можно даже сказать, что во время ходьбы мы думаем телом. Ходить – значит наступать на одну ногу, а затем на другую, а думать – значит переходить от одной идеи к дру-

## «Во время прогулки моя мысль обретает новый объем и глубину»

Леонид Юзефович, писатель, историк, сценарист



«В одном из рассказов Бунина есть фраза «Он принадлежал к той странной породе людей, которые думают на ходу». Я запомнил ее с юности, уже тогда удивившись слову «странный», – для меня думать на ходу естественно, я каждый день гуляю не менее двух часов и все, что пишу, всегда продумываю во время прогулок. Отчасти, вероятно, дело в своеобразной химии мозга: я чувствую,

что чем быстрее я иду, тем легче мне думается. Однако, если бы это было единственным объяснением, мне было бы все равно, где ходить. А это не так: в частности, мое решение переехать из Москвы в Петербург было в свое время вызвано тем, что в Москве мне негде гулять, а в Питере, с его морским воздухом и широкими тротуарами, я могу бродить часами. Мне кажется, что пешая прогулка сродни медитации. Многие любят смотреть на языки пламени или текущую воду – если задать мысли определенное направление и расслабиться, они подскажут верное решение. Ходьба для меня служит той же цели, только эффективнее. Я не математик, я не ищу определенного ответа на конкретный вопрос – для меня важен сам путь мысли. И, когда к тому, о чем я думаю, применяются виды городских улиц, лица прохожих или запах текущей воды, моя мысль обретает новый объем и глубину».

гой. Мышление – это всегда отсутствие покоя, движение, нестабильность, как и ходьба – баланс между моментами неравновесия. В обоих случаях речь о постоянном поиске баланса между двумя положениями. Так что есть соответствие между движениями тела и движением мысли. Монтень даже говорил, что его «ум не сдвинется, если ноги его не расшевелят», и что ему кажется, что, пока он сидит, мысли его спят!

**Вам интересны в первую очередь прогулки по горам. Вам кажется, городские прогулки не так плодотворны для мышления?**

■ Думаю, это так. Потому что такая ходьба машинальна и слишком утилитарна: мы идем пеш-

ком, чтобы добраться до работы, попасть в магазин и т. п. Кроме того, мы растворяемся в атмосфере города – идем не в собственном ритме, а в ритме толпы, наше внимание постоянно переключается на то, что происходит вокруг. Мы движемся не самостоятельно, не своим шагом. Я полагаю, что ходьба порождает ценные мысли, если я иду свободно, по своей воле и не имею другой цели, кроме как побыть наедине с самим собой. Кроме того, ходьба по городу – дело довольно суетливое и беспокойное, в то время как мысль – хотя и с ней иногда случаются бурные всплески – в целом движется в медленном темпе. В таком темпе, который соответствует ритму нашего



дыхания. Прогулки в горах заставляют нас больше прислушиваться к собственному дыханию.

#### **А как именно дыхание влияет на мышление?**

■ В зависимости от типа дороги, по которой мы шагаем, и, следовательно, в зависимости от того, как мы дышим, меняется характер наших размышлений. Прогулка по равнине способствует долгим пространственным рассуждениям. Прогулка в горах больше подходит для поиска точной формулировки, потому что нам не хватает воздуха. А вот спуск с горы благоприятен для свободных мыслей, которые движутся куда хотят.

#### **Можно ли сказать, что мысли, возникшие во время ходьбы, глубже других?**

■ В любом случае такие мысли ближе к реальности. Мы являемся одновременно духом и телом, и ходьба заставляет нас учитывать эту нашу смешанную природу. Это возможность дать нашей мысли конкретную опору, от которой мы склонны отмахиваться, когда пускаемся в абстрактные рассуждения. Более того, когда мы ходим по горам, то в этом уже заключена диалектика: мы поднимаемся вверх, однако наш взгляд и наклон головы обращены вниз. Получается, что мы любуемся вершинами и в то же время регулярно смотрим себе под ноги, а значит, на землю, которая на-

поминает, откуда мы пришли и куда уйдем: «Прах ты есть и в прах возвратишься».

#### **Вы хотите сказать, что прогулки пешком – школа мудрости?**

■ Да, потому они удерживают нас на земле: не случайно латинское *humilitas* – «смирение» – происходит от *humus*, «земля». Ходьба позволяет нам почувствовать пределы своих возможностей: гуляя, мы испытываем усталость, ощущаем, что стареем, что наши тела не всемогущи, в то время как перемещения на машине, поезде или самолете – это все повод превзойти ограничения нашей природы. Ходьба также учит нас тому, что двигаться напрямик к цели – не в природе вещей. В горах вам

приходится долго видеть издали вершину, к которой вы хотите попасть, но вы не можете взобраться туда по прямой, не разбивая дороги. Вы понимаете, что самый короткий путь не всегда самый лучший и что окольные и извилистые пути порой бывают самыми правильными. Именно через блуждания и заблуждения мы находим себя.

#### **Руссо называет это «ничегонеделаньем»...**

■ Да. Для него ходьба – это нечто особенное. В первую очередь она является способом познания природы и, следовательно, истины (природа не жульничает) и красоты. Но она также выполняет роль своеобразной эпителии, наказания. Всю свою ■■■

### **«Мне важен контакт с почвой, на которой растет все неизвестное»**

**Евгения Лисичкина, редактор Psychologies**



«Путешествие – это «шестие по пути», и я люблю путешествовать. Ходьба пешком – мой любимый способ передвижения по любому незнакомому городу. Можно сказать, что я изучаю город подошвами ног, это помогает мне понять его и запечатлеть в памяти его образ. Если бы мои ноги оставляли цветные следы, ими был бы сплошь запятнан весь центр Парижа. И Лондона. И Нью-Йорка.

Когда приходится ехать на метро или садиться в автобус, мне кажется, что я упускаю что-то важное, лишаюсь непосредственного контакта с почвой, на которой растет эта едва знакомая мне культура. Этот контакт – ключевой момент путешествия, неторопливого, вдумчивого познания нового. И я всегда испытываю сожаление оттого, что у всех нас – современных людей – так мало времени на эти пешие прогулки. Как говорят йоги, наша душа не успевает переноситься со скоростью нашего тела и реактивного самолета из Москвы в Бомбей. Чтобы действительно «совершить путь» из России в Индию, нам следовало бы пройти все это расстояние... пешком».



■ жизнь Руссо стремился к общению с людьми, хотел прозрачных и искренних отношений с ними, как он писал в своей «Исповеди». Но «Прогулки одинокого мечтателя» возникли из констатации поражения: ему не удалось жить среди людей так, как бы ему хотелось, поэтому он приговорил себя к «уходу»\*\*.

**Получается что-то вроде: «Скажи мне, как ты ходишь, и я скажу, как ты философствуешь»?**

■ Да. Мы действительно можем провести параллели между образом мыслей философов и тем, как они предпочитают ходить пешком. Кант, к примеру, каждый день в 17.00 выходил гулять по Кенигсбергу и всегда шел одной и той же дорогой. Другими словами, его прогулки были настолько же четко спланированными, насколько его

**«МЫ — ДУХ И ТЕЛО ОДНОВРЕМЕННО, И ХОДЬБА ЗАСТАВЛЯЕТ НАС УЧИТЫВАТЬ ЭТУ ДВОЙНУЮ ПРИРОДУ».**

философия — четко выстроенной и структурированной! Ницше тоже имел определенные привычки в том, что касается прогулок, но он предпочитал горы. Именно там человек может проверить на прочность свою исключительную природу, там

он воображает, что уже стал на ты с самыми крутыми вершинами... Трудно не заметить здесь сходства с его философией...

**Вы приводите в пример тех, кто любил гулять в одиночестве. Все философы такие?**

■ Так бывает довольно часто, потому что для них это возможность поговорить с самим собой — а это и есть определение того, что такое «думать». Но не обязательно. «Диалоги» Сократа, записанные Платоном, во многом имели место во время их совместных прогулок по Афинам и вдоль реки Иллис. Аристотель также учил на ходу. В сущности, вся философия делала

## «Ген ходьбы проникает в кровь и плоть, ты ощущаешь азарт и зов свободы»

**Томас Эспедаль (Tomas Espedal) — норвежский писатель, автор книги «Идем! Или искусство ходить пешком» (Гаятри, 2007).**



«Я шагаю по траве и мху, меня донимают насекомые и мухи, я вижу, как взлетают белые куропатки, сердце колотится. Мне нужно найти привычный ритм ходьбы. Так я и буду двигаться, отдыхать, есть, размышлять и наблюдать. Пить воду из ручья, идти по снегу и почти скользить по просторам, в ровном темпе, словно ноги передвигаются сами по себе. Легко и без всякого напряжения, летящей походкой, стирая ландшафт и вычерчивая горизонтальную линию. Чувство, близкое к опьянению, а возможно, это и есть опьянение, только телесное, помогает преодолевать сопротивление и напряжение, печали и боли, ноющие ссадины, и мне уже нипочем мои дряблые мускулы и тяжелый рюкзак. Я останавливаюсь, краткая передышка — и снова в путь. Есть такая точка, стадия пути, после которой ты уже пересекаешь определенную черту, — преодолев ее, ты уже не хочешь останавливаться, ты хочешь продолжать идти, идти, идти, все дальше и дальше. Уже не играет роли, куда и зачем, в каком направлении — ген ходьбы проникает в кровь и плоть, ты ощущаешь азарт и зов свободы. Ты волен идти куда угодно, и время теряет свои границы».

свои первые шаги, прогуливаясь. Существует исторический анекдот о Фалесе, который считается первым философом: он обычно ходил, глядя на небо, и однажды свалился в колодец на глазах у рассмеявшейся служанки. Для тех, кто полагает, будто философ должен быть суровым и серьезным, это прекрасный контраргумент: рождение философии было ознаменовано неверным шагом и взрывом хохота!

подготовила Ксения Киселева

\* Также об этом — наше «Досье» на с. 130.

\*\* Ж.-Ж. Руссо. «Исповедь. Прогулки одинокого мечтателя. Рассуждение о науках и искусствах. Рассуждение о неравенстве». Пушкинская библиотека, АСТ, 2004.



# Человек и животное: понимание без слов

Мы общаемся с ними по-разному: кто-то лепечет, как с ребенком, кто-то по-дружески подтрунивает или осыпает своего питомца эпитетами из словаря влюбленных... **Сегодня домашние животные все больше становятся собеседниками – первыми, с кем многие из нас могут поделиться самым сокровенным.**

**Д**омашние питомцы – одна из любимых тем для беседы в любом коллективе. Мы рассказываем об их привычках, храним их фотографии на «рабочем столе» в компьютере, тревожимся, когда они болеют... Если в прошлом прирученные животные помогали человеку выжить, то сегодня мы воспринимаем их в первую очередь как товарищей и собеседников. Мы любим их, надеясь получить в ответ понимание и участие.

Мы попросили пятерых мужчин и женщин разных возрастов и профессий рассказать о том, как у них складываются отношения с их домашними животными, и были удивлены глубиной и искренностью тех чувств, которые наши герои испытывают к своим питомцам. И вместе с тем открыли для себя уникальность и непохожесть этих отношений. Но не заменяет ли им общение с домашними животными коммуникацию с другими людьми? Наши герои утверждают, что это не так. «Мы живем в вербальном

мире, где каждая фраза требует от нас отклика, – поясняет зоопсихолог Надежда Хрипунова. – Питомцы не понимают смысла фраз, но реагируют на звуки речи, воспринимают наши эмоции через жесты или интонации. И своим поведением – активностью или апатией – точно отражают внутреннее состояние хозяина». Они дают тот род общения, который многие из нас нечасто встречают в мире людей: понимание без слов и сопереживание без оценок. И мы хотим видеть в питомце друга, приписываем ему человеческие мысли и чувства. «Но собака остается собакой, а хомячок – хомячком, – продолжает Надежда Хрипунова. – Домашние животные – любимые, но все же животные. Пусть они и делают нашу жизнь мягче, светлее и радостнее». н. к.





## Ксения, PR-директор, и конь Гвидон

### «Я никогда не плачусь ему в гриву»

«Гвидон – вороной жеребец украинской верховой породы, ему 24 года, как и мне. Он учит меня быть сильной – ведь как иначе я смогу командовать этим огромным энергичным животным? Я редко делюсь с ним секретами и никогда не плачусь ему в гриву. Но это не значит, что мы не общаемся. Я захожу в его денник – и он делает шаг навстречу. Я касаюсь его носа, провожу рукой по холке, так начинается наш диалог. «Тебя выводили гулять утром?» – «Нет, была плохая погода, так что наше с тобой занятие – для меня единственная возможность размяться.

Спасибо, что пришла». Но я очень хорошо понимаю: моя лошадь принадлежит к животному миру, со всеми его законами и порядками, – к тому самому миру, из которого когда-то давно вышли мы сами и по которому, возможно, где-то в глубине души скучаем. Я не очеловечиваю Гвидона. Но если он принимает меня как равную, значит, мне удалось отбросить все напускное, чему научила меня жизнь в мире людей. Ведь в общении с лошадью нет места лжи – здесь могут быть только любовь, ответственность и уважение».







## Ольга, редактор, и лабрадор Дара

«Она посредник между мной и окружающим миром»

«Я интроверт и люблю быть одна, это для меня самое комфортное состояние. Поэтому Дара не столько собеседник, сколько мой идеальный «сомолчатель». Рядом с этой умной, спокойной, тактичной собакой, с которой мы существуем на одной волне, я могу позволить себе быть собой. Мы мало разговариваем – по крайней мере словами. Я никогда не прививала ей никаких «хороших манер», а вот она меня воспитывает: не разрешает болтать по телефону о бесполезных вещах, боится, долго примерять новые вещи перед

зеркалом, поздно приходить домой, хандрить и нервничать по пустякам. Но это не главное. Когда я была маленькой, я легко удивлялась и радовалась происходящему вокруг – сразу замечала весенние ручьи или первые одуванчики... А потом мне вдруг стало все это плохо видно, даже в очках. И я стала нуждаться в ком-то, кто помог бы мне «подключаться» к окружающему миру так же легко и естественно, как я делала это в детстве. И в этом мне очень помогает Дара, которая тоже умеет удивляться – и заставляет удивляться меня».





## Сергей, художник, и кенар Свистопляс

«Он хоть и маленький, но понимает, о чем я ему толкую»

«Свистика завела жена, пока я в больнице лежал. Но зато это я его назвал Свистопляс, потому что он пел и плясал. Он похож на персонажа комедии дель арте – Труффальдино или Арлекина... Сначала Свистик меня раздражал, а потом он сам заболел и петь перестал – вот лечу его теперь, волнуюсь, забочусь... Когда мы его выпускаем полетать, он садится на голову – почему-то чаще всего именно ко мне. Есть что-то умиленное в том, что я такой большой, а он такой маленький. Я работаю дома, так что большую часть времени мы проводим вдвоем, и у меня, конечно,

возникает потребность с кем-то поговорить. Когда я болтаю со Свистиком, то в основном или действия какие-то комментирую («ну что, полетели?», «клювиком покрутили?», «сейчас Сережа покурит, а потом Свистика покормит»), или, наоборот, всерьез, по делу, особенно когда репетирую новый перформанс. Раньше я думал, что он балбес, мозги-то крошечные, но теперь чувствую: он умный и по-своему понимает, о чем я ему толкую. Голову наклонит, прислушается, бороду поклует... Хорошо с ним, когда дома никого нет. Что-то в этом есть. Спасительное такое».





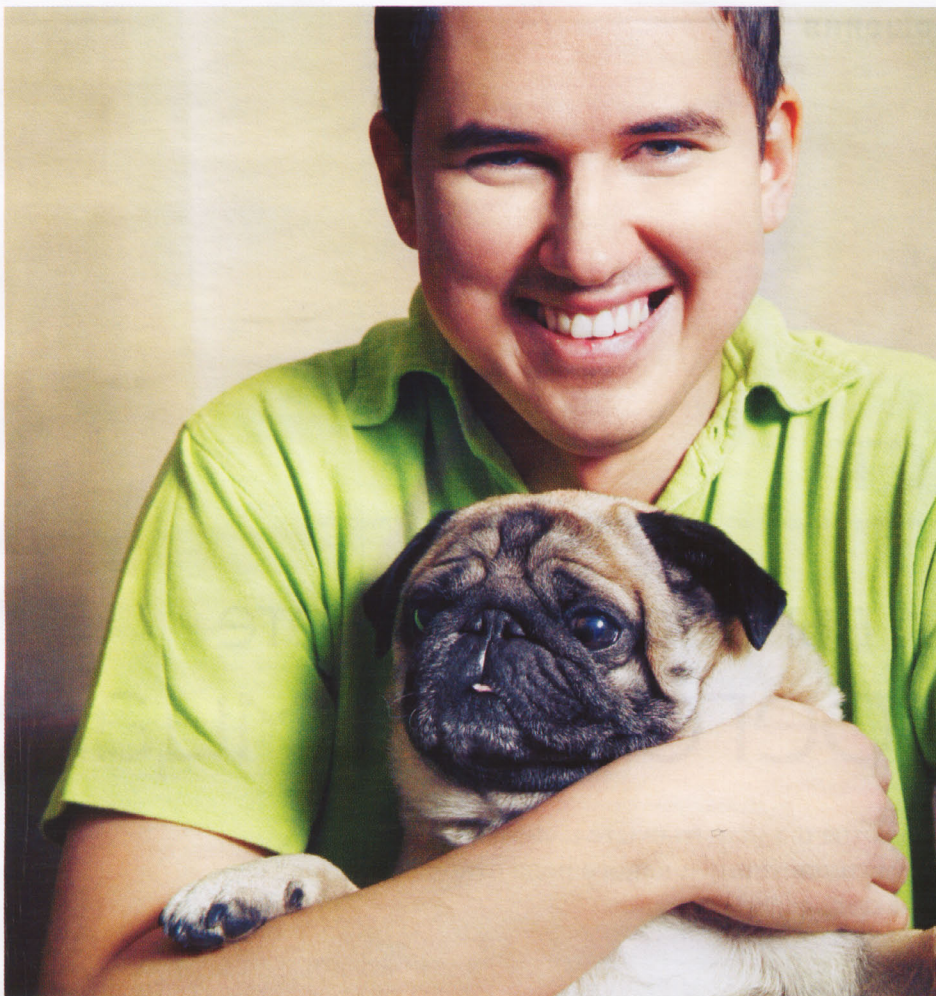
**Анна**, директор по рекламе, и кошки **Анриетта** и **Соня**

«Одной я пою хвалебные гимны, вторую ругаю за лишний вес»

«Кошки для меня – символ женственности, грации, тайны. Они дают мне то, чего я ищу и в друзьях, и в мужчинах: самодостаточность и глубину внутреннего мира. Сперва появилась Анри, анорексичная дива, капризная гурманка. Но скоро я решила взять для нее компаньонку, потому что мне приходится часто уезжать и Анри очень тосковала. И возникла Соня – инфантильное дитя и страшная обжора. Они совершенно разные и дополняют друг друга. Соня – простецкая, с ней можно играть, ее можно тискать, она удовлетворяет мои тактильные потребности,

а Анри – произведение искусства, ею можно любоваться часами. О чем мы разговариваем? С Соней – в первую очередь о вреде переедания! А Анри я пою хвалебные гимны, она это любит. Я ею искренне восхищаюсь: она умна, тактична и красива. Если Соня забавная, милая, плюшевая, то Анри – личность, которая с достоинством держит дистанцию. Мне кажется, Анри – отражение меня самой и того, что мне порой хотелось бы в себе изменить: она независима, бывает холодна и неприступна, но в редкие минуты любви по-детски нетерпелива и даже избыточна».





## Рустам, менеджер, и мопс Буч

### «У нас мужские отношения»

«Бучика подарил моей сестре очередной ухажер. До этого у нас уже были животные – кошка, канарейки, черепашка, но у меня с ними отношения не сильно ладились. Поэтому общение с Бучиком для меня особенно ценно – на 70% он все-таки моя собака. Буч даже спит на моей кровати и со всеми своими собачьими проблемами приходит именно ко мне. Возможно, потому, что мы с ним – двое мужчин в семье против трех женщин, а мужская солидарность доро-

гого стоит! Да, мы иногда обсуждаем наши мужские дела. Но скажу честно, серьезные вещи я ему доверить не готов. Ну вы только посмотрите в эти большие глаза! Конечно, он – не человек... Но и точно не просто собака. Мне иногда кажется, что он – инопланетянин, таинственный посланец. Поэтому я и стараюсь не допускать с Бучиком панибратства и не пытаюсь делиться с ним сокровенным. Во-первых, вряд ли он все поймет. А во-вторых – ну мало ли что...»

ПОДГОТОВИЛА НАТАЛИЯ КИМ



## ТЕСТ

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

# Как вы воспринимаете своего питомца?

Какие чувства вы испытываете к своему домашнему животному и какого рода отношения вас с ним связывают? **Мы предлагаем вам понять это лучше с помощью нашего теста.**

**У** 61% россиян дома есть животные: 46% держат собак, 34% — кошек, 4% — рыбок, 2% — птиц. Среди любителей кошек и собак больше четверти владеют породистыми животными\*. Не стоит забывать и о владельцах черепах, хомячков или экзотической живности. Мы заводим себе друга по разным причинам — под воздействием минутного порыва, из жалости или потому, что мечтали об этом

с детства. Многие воспринимают своего питомца как равноправного члена семьи, но есть и те, для кого он — престижная собственность, сторож, мягкая игрушка или часть интерьера. А как вы относитесь к живущим рядом с вами животным? Вы сможете узнать об этом больше, если искренне и спонтанно ответите на 10 вопросов нашего теста.

\* По данным опроса, проведенного в 2007 году Левада-центром: [www.levada.ru](http://www.levada.ru)

### ВОПРОСЫ

**1. Сначала мысль завести домашнее животное показалась вам...**

- А.** забавной.
- Б.** хорошей.
- В.** допустимой.
- Г.** очевидной.

**2. Первый день: ваша собака принялась лаять... Вы подумали:**

- А.** «Может, я ей не нравлюсь!»
- Б.** «Я ей покажу, кто в доме хозяин!»
- В.** «Необходимо время, чтобы познакомиться поближе!»
- Г.** «При таком начале что же будет дальше!»





**3. Погладить и приласкать своего питомца вам...**

- А.** очень приятно.
- Б.** необходимо.
- В.** нечасто приходит в голову.
- Г.** кажется чем-то, что стоит делать только изредка.

**4. Ваша кошка уселась на книгу, которую вы с упоением читаете уже целый час! Вы...**

- А.** ее отругаете.
- Б.** ее столкнете.
- В.** отложите книгу и уделите внимание кошке.
- Г.** выскажете ей, какая она плутовка.

**5. Ваш питомец все утро выглядит больным. Вы...**

- А.** немедленно отправитесь с ним к ветеринару.
- Б.** скажете, что ему не следовало столько есть.
- В.** полагаете, что это пройдет.
- Г.** наблюдаете за состоянием животного в течение дня.

**6. С тех пор как он появился в вашей жизни, вы чувствуете...**

- А.** что стали более игривы.
- Б.** что вас больше уважают.
- В.** что полностью довольны жизнью.
- Г.** что стали больше уставать.

**7. Что в первую очередь необходимо домашнему животному?**

- А.** Преданность.
- Б.** Уважение.
- В.** Правила.
- Г.** Его игрушка.

**8. Ваш питомец просится к вам в кровать. Ваша реакция?**

- А.** «Что за блажь!»
- Б.** «Прости, но у тебя есть прекрасный плед в гостиной, а у меня – моя кровать!»
- В.** «Я отобью у тебя желание еще раз попытаться».
- Г.** «Иди ко мне, мой дорогой».



## 9. Вы уезжаете в отпуск на неделю. Как вы поступите с вашим животным?

- А.** Попросите соседей заходить его кормить на неделю.
- Б.** Вынуждены взять его с собой: он не слушается никого, кроме вас.
- В.** Возьмете его с собой во что бы то ни стало: разлука с ним разбила бы вам сердце.
- Г.** Найдете кого-нибудь, кому можно его доверить на это время.

## 10. Что в нем покорило вас?

- А.** Его послушание.
- Б.** Его шерстка.
- В.** Его неловкая походка.
- Г.** Его взгляд, просящий о ласке.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

С помощью таблицы подсчитайте количество баллов, полученных вами за ответы на вопросы, и обратитесь к вашему результату.

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

Вы набрали ..... баллов.

от 10 до 20 баллов

## Брошенная грушка

Ваше домашнее животное по существу не занимает никакого определенного места в вашей жизни. Оно идет своей дорогой, иногда сливаясь с мебелью, а вы – своей! Вы редко пересекаетесь, чтобы по-настоящему поиграть, прогуляться или проявить взаимную нежность.

Видимо, идея завести зверюшку была вашей внезапной блажью, или же вы сделали это, чтобы что-то кому-то доказать. Затем повседневные заботы взяли свое, и вы оказались лицом к лицу с прозой жизни в обществе животного, а главное – с ограничениями, которые она накладывает...

И тут вы в некотором смысле забросили питомца: он прекрасно справляется и без вас! Надо признаться, что вам как-то лень строить с ним более глубокие отношения. Бессознательно вы ощущаете его присутствие как навязанное вам и даете выход своему недовольству, почти все время его игнорируя... Но не забывайте, что это вы завели питомца! И, даже если эффект новизны и приятного разнообразия уже испарился, не отказывайтесь от того, что он может вам дать, а главное, не отказывайте ему во внимании и уважении, которые только вы можете ему предложить...







от 21 до 25 баллов

### Попутчик

Ваш питомец для вас — идеальное воплощение приятеля. Вы открыли ему не только двери своего дома, но и свои объятия. Конечно же, он занимает немалое место в вашей жизни. Вы наверняка долго размышляли, заводить животное или нет, взвешивая все возможные плюсы и минусы, оценивая последствия, которые связаны с этим шагом.

Для вас он идеальный товарищ, с которым можно разделить приятные моменты, но о котором вы в то же время в состоянии позаботиться. Вы чувствуете ответственность перед ним и поэтому способны прислушиваться к нему и прилагать усилия для его благополучия.

Вообще-то он так успешно отвечает вам взаимностью, что вы редко рассматриваете его как бремя или источник неудобств. К тому же вы цените его присутствие рядом с вами и просто ради радости, которую он вам доставляет. Никакого стресса, никакой недоговоренности, никаких задних мыслей не возникает у вас в связи с вашим маленьким протее! Старайтесь и дальше развивать эти прекрасные отношения и не бойтесь позволить вашему другу восстановить внутреннюю связь между вами и вашей животной природой: это позволит вам воспользоваться преимуществами непосредственности и спонтанности!





от 26 до 30 баллов

### Образцовый солдат

Кажется, у вас с вашим питомцем сформировались особые отношения, основанные на власти. С самого начала вы установили строгие правила для вашего животного и выработали целый план дрессировки (чаще всего это касается собак). Вам хочется, чтобы ваш пес незамедлительно реагировал на все ваши команды и угадывал ваши желания, как это делает вышколенный солдат. Вам нравится, когда окружающие смотрят на вас, поражаясь тому, как точно и быстро ваш «солдатик» выполняет команды. Больше всего вам нравится, что питомец никогда не выходит за рамки дозволенного вами. Никаких игр или безумной беготни в саду. Вам кажется это «глупостями». На самом деле вы навязываете своему животному то же, что другие, возможно, навязывали вам, а именно презрительное отношение к свободному проявлению чувств, играм и смеху. Мысль о том, что можно бесконтрольно проявлять эмоции, возможно, вызывает у вас безотчетную тревогу. Ваше поведение по отношению к животному — это попытка контролировать ваши собственные чувства, которые могли бы вас обезоружить перед окружающими. Вы лишаете животное того, чего были лишены сами. Вместо того чтобы постоянно контролировать любое спонтанное проявление эмоций у животного, может, стоит научиться примириться с собственными чувствами?..



от 31 до 40 баллов

### Божество, которому вы поклоняетесь

У вашего питомца королевская походка! Он хозяин вашего жилища, маленькое сокровище, любой каприз которого немедленно исполняется... И есть ради чего! Для вас он самый лучший друг, всегда понимающий и чувствующий ваше душевное состояние. Вы черпаете в его присутствии уверенность. Это существо требует постоянной заботы. Однако именно оно заставляет забыть вас об одиночестве, благодаря ему вы не чувствуете себя лишенным каких бы то ни было привязанностей... Страстно желая, чтобы такое состояние длилось вечно, вы неосознанно делаете все, чтобы только не расстроить вашего любимца, или, проще говоря, вы боитесь ему перечить. Напротив, любое его желание для вас — закон! Ибо связь, которая соединяет вас с питомцем, настолько сильна и необходима для вас, что вы чувствуете себя лишенным всякой поддержки, одобрения и помощи, если любовь вашего любимца вдруг пойдет на убыль. Такое отношение к животному, возможно, и неплохо, если оно не исключает при этом других возможных объектов заботы. Продолжая наслаждаться обществом вашего питомца, не забывайте о других радостях, которые можно почерпнуть и в обществе таких странных для вас человеческих существ!



# Михаил Бахтин, участник диалога

## ЕГО ДАТЫ

**4 (16) ноября**

**1895:** родился в Орле в семье банковского служащего.  
**1913–1918:** слушает лекции в Новороссийском (Одесса) и Петроградском университетах. **1929:** приговорен к пяти годам лагерей.

**1945–1961:** преподает в Мордовском пединституте в Саранске. **1946:** защищает кандидатскую диссертацию. **1960–1965:** «Открытие» Бахтина группой московских филологов круга Юрия Лотмана; выходят книги «Проблемы поэтики Достоевского» и «Творчество Франсуа Рабле и народная культура Средневековья и Ренессанса».

**7 марта 1975:** скончался в Москве.  
**1996:** начало выхода академического собрания сочинений в семи томах.

Филолог и культуролог, он помог психологии стать человечнее, доказав: наша внутренняя сложность и неоднозначность – не порок человеческой личности, но главный ресурс ее непрерывного развития.

## Психология многим обязана другим гуманитарным наукам.

Именно они помогли ей преодолеть стремление к упрощению внутреннего мира человека и склонность объявлять душевные конфликты и внутренние раздоры отклонениями и нарушениями. Понимание того, что сложность и неоднозначность, споры с самим собой – это вовсе не патология личности, но главный ресурс ее развития, приходило постепенно. Психологи перенимали это знание у философов, писателей, художников. Достоевский, Кафка, позже Тарковский...

Одним из ярчайших соседей по профессии, у которых думающие психологи учились подлинной психологии, был, без сомнения, Михаил Бахтин – человек, работы которого составили целую эпоху не только в филологии, но и в культурологии, антропологии, искусствоведении...

Жизнь Бахтина, как и многих других современников Советской власти, оказалась расколота на несколько. В 20-е годы – блестящий старт, бурная творческая деятельность, публикации. Следующие 30 с лишним лет – черная дыра: приговор ОГПУ, высылка на шесть лет, потеря ноги, черствый хлеб сельского учителя, затем преподавателя провинциального пединститута. И в последние 15 лет жизни – признание, книги, переезд в Москву... Бахтин успел еще при жизни обрести репутацию классика, подтвердив старое правило, что в России надо жить долго. Но не просто жить – даже в самые безнадёжные периоды он не переставал работать «в стол», без надежды на публикацию. И, возможно, именно потому его слово, заряженное смыслом, смогло пробиться к читателям при жизни автора – в те времена, когда не многие могли похвастаться подобным везением... Д. Л.





## ОБ ЭТОМ

Книги  
Михаила Бахтина

«Творчество Франсуа Рабле и народная культура Средневековья и Ренессанса»  
Художественная литература, 1965.

«Эстетика словесного творчества»  
Искусство, 1979.

«Проблемы поэтики Достоевского»  
Советская Россия, 1965.

«БЫТЬ — ЗНАЧИТ  
ОБЩАТЬСЯ ДИАЛОГИЧЕСКИ.  
КОГДА ДИАЛОГ КОНЧАЕТСЯ —  
ВСЕ КОНЧАЕТСЯ».

## Ключи к пониманию

### Смысл по ту сторону слов

В живой речи нет «передачи сообщения» — она сама и есть сообщение. В ней нет однозначных «кодов» — очень многое зависит от тона и внешних обстоятельств. «Каждое высказывание — это звено в цепи других высказываний», оно живет в мире других фраз на ту же самую тему, в том числе еще не произнесенных, лишь предполагаемых. Именно поэтому смысл сказанного не содержится в самих словах, а впитывается из жизненных контекстов.

### Диалог и полифония

«Жить — значит участвовать в диалоге: вопрошать, внимать, ответствовать, соглашаться». В диалог вступают два любых смысла, два любых высказывания, соприкоснувшихся между собой. Бахтин сформулировал свои идеи диалогичности, анализируя романы Достоевского: в них он увидел особый, полифонический тип повествования о мире,

при котором герои являются не объектами оценивающего авторского взгляда, а носителями собственного голоса. В каждом из нас тоже звучат несколько голосов, их только непросто услышать. Это не болезнь, а полифоническое устройство нашего сознания, позволяющее продуктивно использовать многозначность нашего опыта.

### Я и Другой

То, как мы относимся к себе, не является отражением — прямым или негативным — того, как мы относимся к другому человеку. Это процессы разной природы. Мы воспринимаем другого только через собственное к нему отношение, то есть как ограниченный образ. Но самого себя мы не можем вписать ни в какие границы или рамки — себя мы воспринимаем только внутренним чувством. Вживаясь в страдания другого, мы переживаем их именно как его страдания, а потому реакци-

ей на них является не крик боли, но слова утешения. Можно хотеть быть любимым, но нельзя любить себя как другого. Поэтому только другой является источником той правды о нас, которая напрямую нам недоступна.

### Не-алиби в бытии

Участие человека в бытии Бахтин называет «не-алиби». Этим он подчеркивает, что каждый из нас занимает в мире определенное место, и из этого выводится уникальная ответственность каждого нашего поступка: «С моего единственного места открыт подход ко всему единственному миру, и для меня только с него». Ответственность проявляется в признании своего участия в жизни, в противоположность утверждению своей непричастности или представительства («я действую как представитель группы, ничего личного»). «Жить — значит занимать ценностную позицию в каждом моменте жизни».



## содержание

132

■ Наш самый близкий советчик  
Оно первым узнает о важных вещах... и стремится их нам сообщить.

136

■ 4 способа прислушаться к своему телу  
Психотерапевтические методы толкования его языка.

142

■ «Мы думаем кожей не меньше, чем головой»  
Интервью с психоаналитиком.

148

■ Уроки моего тела  
Пять рассказов от первого лица.

154

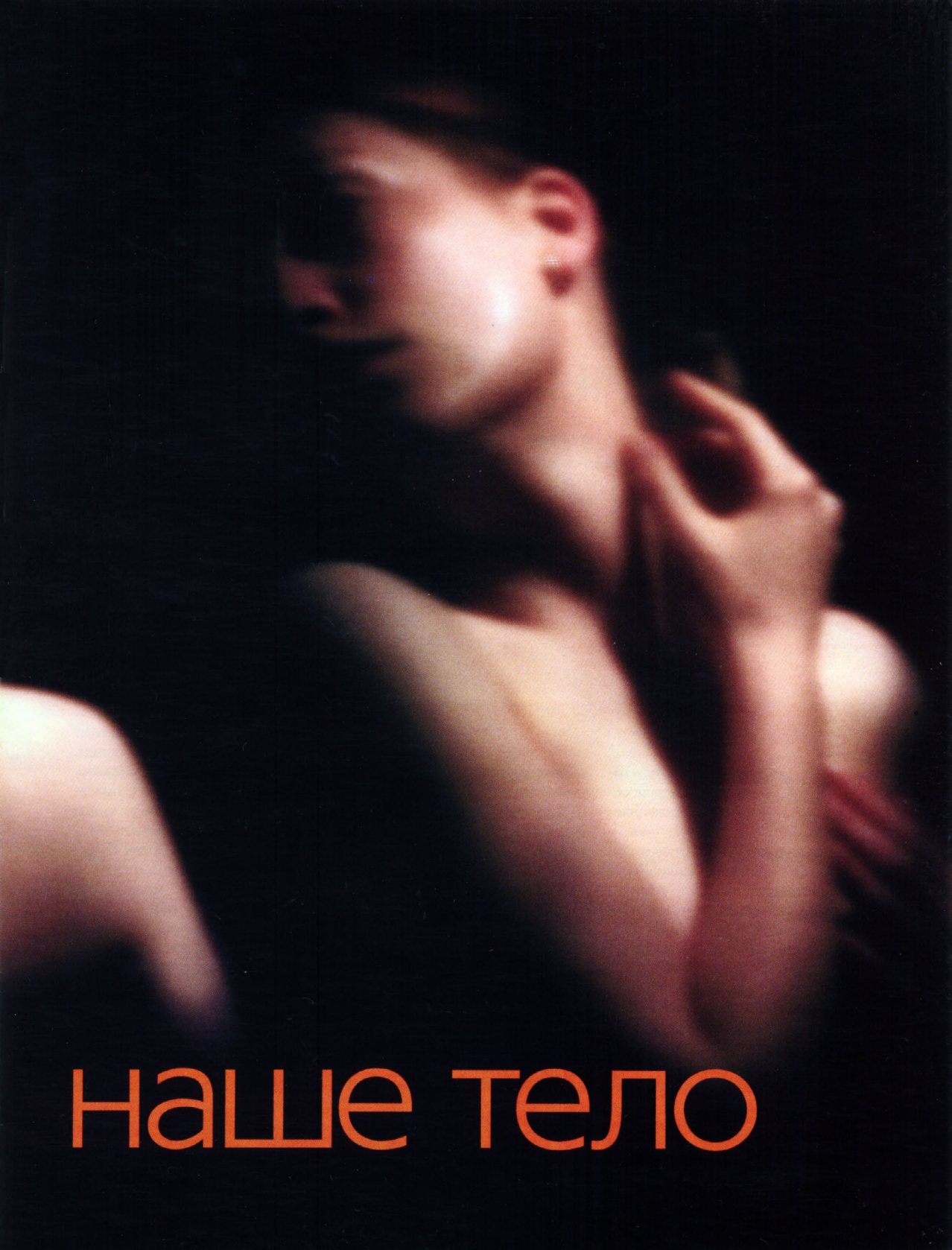
■ Основы нашего здоровья  
Какое состояние души поддерживает наше физическое благополучие.

ФОТО: EDUARD DE PAZZI

Почему так часто мы воспринимаем его словно отдельно от нашего существа, порой с досадой думая о том, что надо о нем заботиться, одевать его, кормить или лечить? Не являемся ли мы от корней волос до кончиков ногтей прежде всего живым, чувствующим телом? Увы, мы склонны забывать об этом. Хотя абсолютно все в нашей человеческой жизни – желания и эмоции, отношения и чувства – проходит сквозь это соединение костей, плоти и крови. Наш интимный диалог с собственным телом продолжается всегда, даже если мы не отдаем себе в этом отчета. Оно хранит и рассказывает нашу историю, секреты и самые личные переживания. Мы приглашаем вас услышать все это, чтобы пережить одно из самых приятных в мире ощущений – чувство собственной цельности.

# О чем говорит





наше тело





# Наш самый близкий СОВЕТЧИК

Оно говорит нам о наших желаниях и тревогах, указывает на внутреннее напряжение и усталость. Если вдуматься, тело — едва ли не самая общительная часть нас самих. Нужно только научиться его слышать. То есть слышать самих себя.


«У меня закружилась голова, и я потеряла сознание, — рассказывает 37-летняя Полина. — Врачи сказали, что это от переутомления. Действительно, в последнее время у меня не раз кружилась голова, но я и подумать не могла о том, что головокружения могут быть вызваны усталостью, не сбавила оборотов, и вот все закончилось обмороком». Наше тело говорит с нами постоянно, с самого первого дня нашей жизни, а мы вольны прислушиваться к подобным посланиям или игнорировать их. Через тело проходит все — от физических ощущений (голода, жажды, тепла, боли) до полной

гаммы эмоций (радости, грусти, гнева) и чувств (любви, ненависти), то есть все, что делает нас живыми и чувствующими созданиями. Более того, зачастую именно тело первым, намного раньше разума, замечает то, что нас привлекает или отталкивает. Оно реагирует всегда: входит в резонанс с одними, зажимается в присутствии других, расслабляется, наслаждаясь чем-то особенно приятным... В отличие от сознания, готового наспех придумать оправдание или вовсе переиначить какую-то неприятную нам ситуацию, тело не лжет. Если что-то в нашей жизни теряет связность и смысл, оно первым предупреждает нас об этом.

## Услышать и осознать

«Привычка разделять душу и тело укрепились в Средневековье, — рассказывает клинический психолог, доктор психологических наук Александр Тхостов. — В те времена подлинную сущность человека видели в душе, а тело понималось как обитель греха, обуза, уводящая от главного — познания души. А потому все, что с ним связано, считалось от лукавого. Существовали даже практики умерщвления плоти с целью уменьшить ее воздействие на душу». И все же, несмотря на многовековое обесценивание и подавление тела в западной цивилизации, сегодня мы понимаем, что оно — ценнейший инструмент познания. «Осознавая собственное тело, мы сохраняем уверенность в том, что живем в настоящем, и понимаем пределы своих возможностей во времени и пространстве», — писала классик французского психоанализа Франсуаза Дольто (Françoise Dolto)\*. Но эти доказательства нашего существования здесь





Вся гамма  
наших эмоций  
проходит  
через него.

## ТОЛЬКО ОНО СПОСОБНО ДАТЬ НАМ УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО МЫ ЖИВЕМ В НАСТОЯЩЕМ — ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.

и сейчас важно уметь услышать. «Не всегда осознание своего тела происходит спонтанно, — констатирует крупнейший американский экзистенциальный терапевт Ролло Мэй (Rollo May)\*\*. — Чаще, чтобы услышать его, необходимо сознательно оста-

ваться открытым по отношению к любым его сигналам».

Особенно ясно эта идея выражена в восточных культурах, где всегда присутствовало понимание единства души и тела, а любые телесные практики имеют духовное наполнение. «С тех пор

как я занимаюсь дзен-медитацией, я понял разницу между двумя очень разными состояниями — «быть в своем теле» и «витать вокруг него», — рассказывает 35-летний Алексей. — Теперь я гораздо меньше устаю и чувствую, когда тело просит меня остановиться и сделать паузу. Осознав тело и дух как единое целое, я перестал воспринимать свой организм как устройство, которое должно просто выполнять биологические функции». ■■■





## Умное... и говорливое

Тело говорит с нами в настоящем – в каждую секунду нашей жизни. Но оно рассказывает и о прошлом, поскольку хранит память о наших переживаниях. (Подробнее об этом – на с. 142.) Специалисты многих психотерапевтических направлений признают особую важность посланий, которые адресует нам наше тело. (См. с. 136.) Хотя и предостере-

гают от их буквального прочтения: если у человека проблемы с суставами, это не обязательно означает, что ему не хватает гибкости в отношениях с людьми! «Связью между психическим и телесным занимается наука психосоматика, – рассказывает Александр Тхостов. – Так, если определенный тип (негативных) переживаний не находит выхода, они будут разрешаться через те-

ло, из-за чего у человека могут возникнуть проблемы с желудком, сердцем или кожей...» Существует и иной взгляд: экзистенциальная психотерапия связывает появление телесных проблем с тем, что человек перестает чувствовать, эмоционально сопровождать свою жизнь, не позволяет себе задумываться о том, что ему нравится, а что нет. «Привычка действовать через «не нравится» забирает наши жизненные силы, и мы теряем связь с самими собой, у нас начинает «все болеть», – объясняет экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. – Если мы пытаемся лечить только тело, заметных изменений не происходит. Гораздо полезнее в этой ситуации пожалеть себя, может быть, поплакаться, отнестись к себе так, словно мы стали сами себе родной матерью... Такая печаль восстанавливает вкус к жизни, мы становимся ближе к самим себе, чувства, эмоции, переживания возвращаются, и у нас появляется возможность их ощущать».

## Одно тело на двоих

«Естественно, когда мать относится к новорожденному как к продолжению себя и ощущает слияние с ним, – говорит психоаналитик Андрей Россохин. – Но когда ребенок выходит из младенческого возраста, их отношения должны измениться. Психоаналитики часто обнаруживают, что взрослые люди, совершенно того не осознавая, в какие-то моменты жизни функционируют подобно младенцам: они реагируют на эмоциональную боль исключительно телесно. Причина этого в ранних отношениях

с матерями. Часто мать, вследствие собственных (нерешенных) внутренних конфликтов, продолжает относиться к ребенку как к части самой себя, и у них возникает «одно тело на двоих» – именно так назвала этот феномен психоаналитик Джойс Макдугалл (Joyce McDougall) в своей книге «Театры тела» (Когито-Центр, 2007). И дети ощущают нехватку жизненного пространства, испытывают трудности с формированием образа собственного тела и заботой о нем. В ходе психоанализа

скрытая телесная драма начинает проявляться в словах, эмоционально проживаться. Тогда психика приступает к изменению этого сценария, и телу больше не нужно в одиночку справляться с психической болью».

А. Р.



## Друг или машина?

Взгляни, как ты относишься к своему телу, и станет ясно, как ты относишься к себе... Тело запущенное или ухоженное, спрятанное или выставленное напоказ красноречиво свидетельствует о нашем взгляде на самих себя. В зависимости от личной



## «От тела требуют **всего** и сразу»



Наше тело – идеальный микроскоп для изучения особенностей и парадоксов современного общества, считает французский философ, редактор «Словаря тела»\* Микела Марцано.

### **Psychologies:** Какое место тело занимает в современной культуре?

■ **Микела Марцано:** На протяжении веков философы воспринимали тело как помеху и для познания, и для добродетели. Платон, к примеру, считал, что тело как «ощущаемая» реальность затрудняет доступ к «умопостижаемому» миру идей. Сегодня мы наблюдаем возвращение тела, но тела совершенного, идеально-го. Что касается реального тела, у которого есть слабости и недостатки, то оно пока не получило признания. Тело, о котором сегодня говорится, – под контролем: смешаны эстетические и нравственные требования, поэтому тот, кто умеет управлять своим телом, воспринимается как более надежный человек.

### Что тело говорит о нас?

■ Тело – идеальная лупа для чтения нашего общества. Оно говорит и о страданиях, вызванных чрезмерным потреблением, и о наших зависимостях. О пристрастии к работе, к еде, к развлече-

ниям, наркотикам... Сегодня наше тело раздираемо противоречивыми требованиями к нам: «Потребляйте, но обуздывайте себя; помните свое прошлое, но стирайте следы времени на вашем лице; общайтесь, но виртуально».

### Как слушать свое тело?

■ Важно, чтобы каждый из нас вновь обрел собственное тело, нащупал свой способ быть. В этом цель нашего словаря. Например, заглянув в него и попав на статью «Макияж», одни начинают думать о том, что люди всегда старались заботиться о своем теле, после чего им приходит в голову, что макияж – это еще и попытка спрятаться... Тогда у них возникает желание заглянуть в словарные статьи слов «Маска», «Лицо» или «Зеркало». А другие могут перейти от «Макияжа» к «Женственности», а потом к «Влечению», заодно прочитав про «Сексуальность» и «Наслаждение»... У каждого свой путь.

Е.Ш.

\* Michela Marzano  
«Dictionnaire du corps».  
Puf, 2007.

истории и особенностей культуры мы видим в нем лучшего друга, тяжелое бремя, биологическую машину или дикое животное, которое надо укрощать. «Сегодня многие полагают, что тело – это всего лишь внешняя оболочка, – сожалеет Александр Тхостов. – Именно поэтому так популярно все то, что позволяет довести эту «оболочку» до совершенства: программы избавления от лишнего веса, услуги по омо-

ложению и улучшению внешности. А язык тела остается загадочным и непонятным...»

Быть телом или иметь его? Найти ответ на этот вопрос многим непросто. Мы требуем, чтобы тело всегда было нам подвластно, но не признаем границ его возможностей, мы хотим, чтобы оно позволяло нам наслаждаться, но отказываемся его слушать, тем более что оно имеет дурную привычку заявлять о себе и своих

## ОБ ЭТОМ

**Михаил Эпштейн,  
Григорий Тульчинский**  
«Философия тела.  
Тело свободы»  
Алетейя, 2006.

**Александр Тхостов**  
«Психология телесности»  
Смысл, 2002.

**Владимир Зинченко,  
Татьяна Леви**  
«Психология телесности.  
Между душой и телом»  
АСТ, 2007.

потребностях через разнообразные сбои, недомогания и признаки старения.

Так что же необходимо, чтобы наше тело оставалось нашим другом и советчиком? Доброжелательно, внимательно и с уважением прислушиваться к нему, а не пытаться его переделать, победить или укротить. Именно в таком справедливом и осознанном отношении к себе заключена, несомненно, самая великая из человеческих свобод.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

\* F. Dolto «Le Sentiment de soi, aux sources de l'image du corps». Gallimard, 1997.

\*\* Р. Мэй «Любовь и воля». Витаж, 2007.

**www.psychologies.ru**

**КАК НАУЧИТЬСЯ  
СЛУШАТЬ СВОЕ ТЕЛО?**

Поделитесь своими мыслями на  
форуме нашего сайта  
«О чем говорит наше тело».





# 4 способа прислушаться к своему телу

Найти и расшифровать причины физических недомоганий помогают различные телесно-ориентированные методы психотерапии. **Специалисты-практики рассказывают нам о своей работе по толкованию телесного языка.**

«**П**озаботиться о своем теле, для того чтобы твоя душа захотела в нем обитать» – гласит китайская пословица. Трудно жить, если наше тело постоянно напряжено или сковано из-за стрессов или отрицательных эмоций, которых немало в жизни каждого из нас. Физические

недомогания, болезни – порой единственное проявление наших негативных чувств и переживаний. Если мы боимся, не умеем или не имеем возможности выразить свои страхи и тревоги словами, они начинают говорить языком тела, который мы очень часто не можем понять самостоятельно. Роль переводчика с телесного языка берет на себя психотерапевт. Существует много техник, позволяющих через работу с телом понять, что же для нас является проблемой, что беспокоит и тревожит на самом деле. Мы спросили четырех психотерапевтов о том, как они расшифровывают сигналы, посылаемые нашими телами.



# 1. Восстановление саморегуляции тела в гештальттерапии

**Нифонт Долгополов,**  
гештальттерапевт, директор  
Московского института  
гештальта и психодрамы.

**На какие сигналы тела вы обращаете внимание?**

■ Я наблюдаю, как во время нашего разговора меняются выражение лица и поза клиента, что происходит с его дыханием... Я интересуюсь движениями тела, которые усиливают смысл слов или, наоборот, противоречат ему. Иногда, когда визуального наблюдения недостаточно, я беру клиента за руку или прикасаюсь к спине, чтобы самому ощутить, что происходит с его телом.

**Как вы интерпретируете эти сигналы?**

■ Я анализирую связь движений с тем, как клиент описывает проблему, и прежде всего с тем, что он в этот момент чувствует. При этом спрашиваю, осознает ли он, что эти движения связаны с эмоциями, воспоминаниями. Я также выясняю, какое значение для него имеет тот или иной телесный сигнал.

**Для чего может послужить полученная информация?**

■ Наблюдения за процессами, происходящими с телом, учат клиента лучше понимать связь между ними и его психологическими проблемами. Этого часто бывает достаточно для того, чтобы восстановить психическую саморегуляцию.

**Есть вопрос?** Московский институт гештальта и психодрамы, т. (495) 607 1157, [www.migip.ru](http://www.migip.ru)

**Об этом:** Фредерик Перлз, Пол Гудмен, Ральф Хефферлин «Практикум по гештальттерапии», Психотерапия, 2007.



## ИСТОРИЯ

**Нифонт Долгополов:** «Михаилу 38 лет, он обратился ко мне из-за сильных болей в спине, которые, по его словам, «так сильно и неожиданно скручивали», что часто он не мог даже доехать до офиса. Во время обсуждения этой проблемы стало ясно, что боль появляется в те моменты, когда Михаил должен принять трудное решение, – в этих ситуациях он обычно полагается только на себя, отказываясь от поддержки близких людей и партнеров по бизнесу. Сейчас боли, которые раньше возникали достаточно часто, появляются примерно раз в полгода, когда Михаил вновь ощущает себя беспомощным. Но как только он осознает их причину, они проходят».







## 2. Внутреннее раскрепощение с помощью телесно-двигательной терапии

**Александр Гиршон,**  
танцевально-двигательный  
терапевт.

**На какие сигналы тела вы обращаете внимание?**

■ Прежде всего на то, как человек двигается, какие стратегии использует во время танца. Но не менее важно и то, что он или она не делает в этот момент. Я наблюдаю за тем, что в движении преобладает, а что — мало используется, а также за тем, как человек взаимодействует с пространством.

**Как вы интерпретируете эти сигналы?**

■ Интерпретацию я всегда ищу вместе с клиентом. Иногда мы находим что-то важное, обнаруживая и исследуя малоосознаваемые движения. Например, незавершенность: человек начинает энергично двигаться и вдруг останавливается, по-

тому что не уверен, что действует правильно. А ведь можно было «остаться» с этим движением чуть подольше, прислушаться к себе, понять, куда двигаться дальше. Но в любом случае нам необходимо время, чтобы отследить существенные, не сиюминутные тенденции, о которых говорит тело в движении. **Для чего может послужить полученная информация?**

■ Во-первых, можно работать в стратегии «срединного пути»: если какая-то особенность движения преобладает — ослабить ее и, наоборот, развить то, чего не хватает. Второй путь — стратегия «сознательной эволюции»: в развитии движения есть определенная последовательность, и мы находим пропущенные звенья, стараемся понять, почему они выпали, с какой проблемой это может быть связано, и затем компенсируем их. И третий

вариант — стратегия «творчества», когда я предлагаю человеку станцевать то, что беспокоит его.

**Есть вопрос?** Центр «Жить, танцую», т. (495) 686 7182, [www.girshon.ru](http://www.girshon.ru)

**Об этом:** Александр Гиршон, Владимир Козлов, Наталья Веремеенко «Интегративная танцевально-двигательная терапия», Речь, 2006.

### ИСТОРИЯ

**Александр Гиршон:** «Работая с 24-летним Сергеем, я обратил внимание на то, что центр его тела остается неподвижным во время любого танца. Так и оказалось: страх сковывал Сергея каждый раз, как он должен был «идти вглубь», не только на наших занятиях, но и в решении какой-нибудь жизненной задачи, при изучении какого-то предмета. Он говорил: «Мне гораздо легче создать яркий, красивый фасад, нежели работать над фундаментом...» Узнавая свое тело во время танца, работая с ним, он сумел избавиться от этого страха, научился более четко формулировать глубинные цели».





## ИСТОРИЯ

**Виктория Березкина-Орлова:** «Дарье 27 лет, она обратилась с просьбой избавить ее от страха перед публичными выступлениями. Рассказывая о своих переживаниях, она горбилась, сжималась и наконец произнесла: «Перед публикой я чувствую себя девочкой в ожидании наказания». У нас не было времени на работу с детскими воспоминаниями: надо было найти ресурс, который помог бы сейчас, – Дарье предстояло защищать важный проект. Я предложила ей, представив «нападающих» на нее оппонентов, произнести: «Стоп!» – и вытянуть вперед руку с открытой ладонью. Я начала надавливать на ее ладонь, и Дарье пришлось увереннее встать на ноги, искать устойчивую позицию. Она расправила плечи, голос стал более уверенным, и попросила: «Давите сильнее, я не боюсь!»



## 3. Снятие напряжения посредством телесно-ориентированной терапии

**Виктория Березкина-Орлова,**  
член Европейской  
ассоциации телесной  
психотерапии.

**На какие сигналы тела вы обращаете внимание?**

■ На особенности голоса, на то, как меняются ритм дыхания, окраска кожных покровов... Я внимательна и к резким изменениям: у клиента могут участиться дыхание, покраснеть щеки. Но я наблюдаю и за собственным телом. Оно помогает мне точнее почувствовать человека.

**Как вы интерпретируете эти сигналы?**

■ Они лишь предварительная информация для дальнейшей рабо-

ты. Например, сильное напряжение задней части шеи может говорить о рассогласованности между мыслями и действиями. Но это лишь гипотеза, которую я затем проверяю.

**Для чего может послужить полученная информация?**

■ Я могу рассказать о том, что вижу, задать вопрос так, чтобы клиент обратил внимание на свое тело. А иногда рассказываю своим клиентам о том, как устроено их тело, о том, что знает современная наука, иногда это очень помогает понять себя. Если, например, кто-то пережил нападение, ему может казаться, что он сходит с ума, поэтому полезно объяснить, как работает

вегетативная нервная система при переживании стресса. Человек успокаивается и может жить дальше. Я готова объяснять, делать вместе с ним упражнения, потому что уверена: только прислушиваясь к себе, доверяя своему телу, мы можем по-настоящему себя понять, сделать свою жизнь более гармоничной.

**Есть вопрос?** Ассоциация телесно-ориентированных психотерапевтов, т. (903) 235 4455, [www.rabop.ru](http://www.rabop.ru)

**Об этом:** Александр Лоуэн «Психология тела. Биоэнергетический анализ тела», Институт общегуманитарных исследований, 2006. ■■■





## ИСТОРИЯ

**Марк Сандомирский:** «Валентине 40 лет. Она обратилась с просьбой помочь ей «забыть мужчину, в которого она была влюблена и который ее бросил». Но в ответ на, казалось бы, простые вопросы: «Что вы чувствуете по отношению к нему сейчас? Как ощущаете свое тело?» – она с удивлением обнаружила, что при мыслях о расставании ее тело молчит. Но если оно равнодушно, значит, потеря не так велика. И если так, есть аргумент посмотреть на ситуацию с новой точки зрения: расставание – это шанс начать новый этап в жизни. То, что казалось проблемой, благодаря урокам тела стало важной ступенью личностного роста».



## 4. Контакт с бессознательным в нейрофизиологическом программировании

**Марк Сандомирский – телесный терапевт, специалист в области нейрофизиологического программирования.**

**На какие сигналы тела вы обращаете внимание?**

■ Для меня важны и внешние, и внутренние сигналы тела. Внешние, те, которые я наблюдаю во время общения с клиентом, – не контролируемые сознанием изменения позы, ритма дыхания, мимика и жесты. Они указывают на то, что в момент их появления с клиентом происходит нечто важное. А сигналы внутренние – это телесные ощущения, которые связаны

с различными эмоциями (например, ком в горле нередко появляется при воспоминании об обиде).

**Как вы интерпретируете полученные сигналы?**

■ Стараюсь понять, как эти телесные проявления связаны с болезненными проблемами или переживаниями клиента.

**Для чего может послужить полученная информация?**

■ Я обсуждаю с пациентом эти телесные сигналы – и мы ищем ответ на вопрос, что же говорит его бессознательное с помощью тела. Например, человека могут беспокоить постоянные головные боли, и я помогаю ему понять, что эта боль для него означает. Прислуши-

ваясь к себе, человек может обнаружить множество подсказок (неожиданный образ, новое телесное ощущение, случайное слово), которые станут ключом к пониманию. Например, во время беседы клиент может сказать: «Мне нужно отдохнуть». Тогда становится понятно, что головная боль возникает в моменты усталости, перегрузки и подталкивает его к передышке.

**Есть вопрос?** Институт групповой и семейной психологии и психотерапии, т. (495) 917 8291, [www.igisp.ru](http://www.igisp.ru)

**Об этом:** Марк Сандомирский «Психосоматика и телесная психотерапия», Класс, 2007.

ПОДГОТОВИЛИ ЖАННА СЕРГЕЕВА, ЕЛЕНА РАТНЕР





## ИНТЕРВЬЮ с Софи Маринопулос

Софи Маринопулос (Sophie Marinopoulos) – клинический психолог и психоаналитик, работает 13 лет в родильном доме города Нант (Франция). Она автор нескольких прекрасных книг, среди них «В глубине души матери» и «Говорливое тело» («Dans l'intime des mères», «Le Corps bavard», Fayard, 2005, 2007).

# «Мы думаем кожей не меньше, чем головой»

Постоянно работая с новорожденными, психоаналитик Софи Маринопулос приобрела твердую уверенность в том, что **наше тело может рассказать о нас все: нерешенные конфликты, счастливые или неприятные воспоминания...** Она согласилась ответить на наши вопросы.

**Psychologies:** Судя по вашим работам, психоаналитики проявляют большой интерес к телу...

■ **Софи Маринопулос:** Да, психоанализ всегда отводил ему очень важную роль! Зигмунд Фрейд обратил внимание на особую связь нашего тела и психики. Начиная врачебную практику, он заметил, что у женщин, страдающих истерией, часто наблюдается еще и частичный паралич, например, руки. Фрейд первым понял, что дело не в на-

рушении органических функций, а в нарушенном образе тела. Это помогло ему выстроить теорию природы психической жизни. Кроме того, дело и в профессиональном образовании: я училась у психоаналитика Сержа Лейбовичи (Serge Leibovici), который изучал отношения младенцев и родителей. Он снимал их общение на видео, а потом вместе с родителями анализировал эмоции, которые те испытывали, глядя на своего ребенка.

Позднее я присутствовала на консультациях, которые проводила для родителей грудничков психоаналитик Каролин Эльячефф (Caroline Eliacheff). Вместе с другими будущими психоаналитиками я училась у нее чувствовать своим телом происходящее на сеансе. Франсуаза Дольто (Françoise Dolto) говорила: «В какой-то момент нужно пройти через это испытание – слушать телом». Именно в этом состоит сегодня работа любого психоаналитика: он не только осмысливает сказанное (особенно когда общается с малышами), но и взаимодействует с пациентом при помощи языка тела.

**Именно таким языком можно разговаривать с младенцами?**

■ Франсуаза Дольто никогда не утверждала, что дети понимают





Этот диалог  
«всем телом»  
начинается  
с первых  
минут жизни.

наши слова (ее выражение «все есть речь» было воспринято слишком буквально). Она стремилась напомнить о другом, о том, что ребенок непрерывно испытывает желание общаться; все, что исходит от его тела, служит для нас сообщением о том, каков он, о том, какой образ себя он старается построить и что пытается открыть в другом человеке. Поэтому она всегда подчеркивала, что не «мы говорим ребенку», а «мы говорим с ре-

**«НАША ПСИХИКА СПОСОБНА ВЫТЕСНЯТЬ СЛЕДЫ КАКИХ-ТО НЕПРИЯТНЫХ СОБЫТИЙ, НО ТЕЛО НЕ ЗАБЫВАЕТ НИЧЕГО».**

бенком» и все наше тело в этот момент слушает. Мы слушаем не только ушами, но и кожей, и глазами... Ребенок не понимает наших слов – он их проживает.

**Вы пишете в своих книгах, что «сначала мы плоть и только по-**

**том становимся телом». Что вы хотите этим сказать?**

■ Когда ребенок приходит в мир, то для того, чтобы он превратился в человеческое дитя, необходимо, чтобы в него вложили себя (свои мечты, свои надежды, свою любовь) те, кто его ■■■





■ начал. Иначе он действительно будет «всего лишь плотью». Он станет полноценной личностью, лишь когда встретится с иным человеком, с тем, кто будет думать о нем и даст ему то, что нейропсихолог Борис Цирульник (Boris Cyrulnik) блестяще назвал «пищей для чувств», – и это прежде всего первые проявления заботы, одушевленные материнской любовью. «Ребенок

**Вы считаете, что наше тело – это монитор. Что он нам показывает и что мы можем увидеть?**

■ Вот, например, ситуация: во время семейного обеда мать сердито ворчит на одного из детей. Ребенок не воспринимает ее слова всерьез, поскольку видит, что ее ноздри лишь слегка раздулись. Он понимает, что это ложный гнев, и не обращает на него внимания. Дети очень хорошо

позы или жеста, включая самые мимолетные, запомнили их кожей. И могут многое о нас рассказать. Наша психика может что-то вытеснить, но тело не забывает ничего. В нем заключена вся наша жизненная история: наше тело, и иногда именно тело, заставляет ее всплыть на поверхность. Это может вызывать положительные эмоции, когда вдруг аромат духов или запах, доносящийся с кухни, возвращает нам какое-то событие и дает заново почувствовать радость семейного обеда в детстве... Но нам бывает непросто, когда вдруг пробуждается пронзительная боль, с которой когда-то нам удалось кое-как справиться. Она могла быть вызвана жестокостью по отношению к нам или болезненной потерей, с которой мы так и не смирились... В этом смысле мы думаем кожей не меньше, чем с помощью разума.

## «У НАШЕГО ПСИХИЧЕСКОГО ТЕЛА, ТАК ЖЕ КАК И У ФИЗИЧЕСКОГО, ЕСТЬ СВОЙ РИТМ, С КОТОРЫМ НУЖНО СЧИТАТЬСЯ».

один, сам по себе, – так не бывает», – говорил английский педиатр и психоаналитик Дональд Вудс Винникотт (Donald Woods Winnicott). В этом состоит фундаментальный смысл ранних связей между матерью и ребенком. В родильных домах мы, психологи, иногда видим нарушенные отношения мать–ребенок: женщине, которая сама психологически надорвана, не удается «помыслить» своего ребенка. Она его бросает психически, и в этот момент он лишается подлинного существования. Так бывает в трагических, но, к счастью, редких случаях детоубийства: если в мыслях матери ребенок «перечеркивается», то и в реальности он перестает для нее существовать.

умеют распознавать эмоциональное состояние родителей по телесным признакам. Они понимают, как им следует вести себя, и решают, стоит ли, например, настаивать на своем. Они прекрасно расшифровывают тела взрослых – дети как будто «подключены» к психологии нашего тела... В дальнейшем они утрачивают это качество. Взрослые смотрят глазами, тогда как ребенок может видеть спиной, слушать сквозь шум, и это раздражает родителей. На наших сеансах они всегда говорят ребенку: «Смотри на тетю, когда она с тобой разговаривает», но я-то прекрасно знаю, что ребенок меня и так слушает. Наши тела – индикаторы в том смысле, что они сохранили отпечатки какой-то

### Психическое тело – что это такое?

■ У нас есть тело из плоти и крови, а внутри него есть тело психическое, которое отвечает за то, чтобы наше органическое тело жило и чтобы в нем обитала душа. С течением времени психическое тело структурируется, индивидуализируется, определяет интонации голоса, выстраивает мимику, наши телесные привычки, влияет на наш способ существования и развития, на наши отношения с другими людьми.



## «Я-кожа»

**Мы не всегда осознаем важную связь кожи с нашим «Я». О символической силе этого защитного барьера нам напоминают фигуры речи, прикосновения матери и даже кожные болезни.**

Это понятие ввел французский психоаналитик Дидье Анзье (1923–1999). Оно говорит скорее об образном видении себя, нежели о реальном теле. Анзье уверен, что кожные заболевания (экзема, псориаз, аллергия) не-

редко являются реакцией нашего тела на опасность. Мы боимся быть захваченными либо теми, кто слишком вторгается в наше пространство, либо собственными импульсами или пугающими (своей жестокостью) желаниями. Это происходит потому, что «Я-кожа» не стала защитной границей между внутренним и внешним мирами, между «Я» и «не-Я». Защитная «Я-кожа» образуется благодаря заботам и ласкам матери, которые позволяют ребенку осознать свою личность и границы своего существа. Когда успокаивающих жестов не хватает, например при сильном стрессе, человек склонен умножать количество оборонительных моделей поведения (агрессивность или торможение); при этом возникают психосоматические заболевания и фантазии, в которых мы видим себя с содранной кожей, оскверненными. «Я-кожа» напоминает нам о символической силе кожного барьера. Достаточно вспомнить выражения «толстокожий человек», «я это кожей чувствую» или угрозу «я с него кожу спущу»... **АНТОН ПОПОВ**



Защитная граница между внешним и внутренним мирами.

Но психическое тело – виртуальное. Хотя мы его и не видим, у него есть здоровье, как и у органического тела. Как жаль, что мы так мало знаем о том, что такое «психическая кожа», или «я-кожа», – понятие, введенное психоаналитиком Дидье Анзье

(Didier Anzieu)! (См. в рамке на этой странице.) Во Франции не так давно случилась такая история: школьник хотел задушить своего преподавателя за то, что тот попросил его снять куртку. Если бы только учитель отдавал себе отчет в том, что попросить

об этом ученика значило его обнажить, уничтожить, задеть его достоинство. Куртка была для этого подростка защитой, жизненно необходимым панцирем. Сняв ее, он почувствовал себя голым и поддался сильнейшему импульсу, требовавшему от него защищаться. Поскольку у него больше не было оболочки, он оказался в буквальном смысле распавшимся на части. И он не мог принять эту ситуацию, смириться с ней.

**В какой момент сигналы тела становятся симптомами?**

■ Когда они нам мешают и нарушают наше жизненное равновесие. У всех есть эмоции, и у всех есть навязчивые поступки, например до блеска драить квартиру, тем самым освобождаясь от чувства тревоги или от ощущения, что тебе не хватает воздуха... Но до тех пор, пока не начнешь по 15 раз в день проверять чистоту плиты, все в порядке... Именно поэтому мне совсем не нравится, когда из посланий тела, например того, как вы складываете руки, делают вывод о том, что вы из себя представляете. Это крайне упрощенный подход к психологии, который мне кажется опасным и агрессивным. Психическая жизнь настолько сложнее! Конечно, работая в роддоме, я сталкивалась с разными формами «синдрома кувад» – когда ■■■





■ будущие отцы проживают в своем теле все этапы беременности, и знаю истории мужчин, которые ухитрились сломать ногу и оказаться в постели именно в момент, когда малыша нужно было забирать домой... Но нельзя довольствоваться только проекцией своего собственного представления или общепринятой интерпретацией языка тела. У каждого тела своя сложная история, которую нужно по-настоящему анализировать. Нельзя расшифровать симптом за пять минут тремя словами...

#### Как нам заботиться о своем психическом теле?

■ Сегодня, увы, об этом думают очень мало. Каждый год родители получают инструкции о том, как ребенок должен правильно чистить зубы, но им ничего не рассказывают о сохранении психического здоровья! Ничего о том, что такое страх, тревога, то-

раз испытывать стресс... Своим взрослым пациентам я всегда говорю: «Заботьтесь о себе». Я вижу столько людей, которые ставят себя в невыносимые условия! Они устраивают себе один стресс за другим, когда в своей профессиональной жизни, в отношении материальных благ или развлечений совершенно не знают меры. Они переходят от одного занятия к другому без пау-

■ Да, поскольку развлечения и удовольствия не ведут к покою. Фрейд выявил две фазы в телесной жизни младенца, и этот ранний опыт мы сохраняем в своей памяти. Возьмем чувство голода: сначала ребенок напряжен, испытывает неприятные ощущения. Затем он чувствует удовлетворение от того, что его хорошо накормили. Это первая фаза. Но, по Фрейду, есть и второй отрезок времени, который выходит за пределы принципа получения удовольствия и ведет к покою. Эта вторая фаза состоит в том, чтобы чувствовать себя хорошо. Можно много есть, ощущать сытость, но при этом не достичь умиротворения. Сегодня так происходит со многими людьми, которые получают удовольствие, предаваясь чрезмерно и иногда даже одержимо развлечениям, но они не достигают успокоения. Этой второй



Чувствовать покой и умиротворение до самой глубины своего тела.

### «НУЖНО СУМЕТЬ ПРИНЯТЬ ИСПЫТАННОЕ ТЕЛОМ ВМЕСТЕ С ТОЙ ЗАГАДОЧНОЙ ЧАСТЬЮ НАС САМИХ, КОТОРАЯ ОТ НАС УСКОЛЬЗАЕТ».

ска, что значит быть психически самостоятельным. Разве только из-за того, что ребенок уже умеет открывать дверь, ему можно разрешить возвращаться одному в пустой дом? Он может хорошо гордиться, но при этом каждый

зы. Но у психического тела, как и у физического, есть свой ритм, с которым нужно считаться.

Даже если люди с чересчур насыщенной жизнью выделяют время на досуг и развлечения?





Московский  
государственный  
университет  
имени  
М.В.Ломоносова

## ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Вечернее обучение для лиц  
с высшим образованием

### Психологическое консультирование и психодиагностика личности

Срок обучения – 2 года  
Набор с 10 мая по 1 июля

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

### Организационная психология и управление персоналом

Срок обучения – 1 год  
Набор с 10 мая по 1 июля

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

Оптимальное сочетание  
теории и практики

Преподаватели высшей  
квалификации

Москва, ул. Б.Никитская, 4  
Тел. 629-7568, 642-1695

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

фазы, когда чувствуешь до самой глубины своего тела покой и умиротворение. Этой способности тела отдыхать (не связанной с получением удовольствия) достигают все меньше и меньше взрослых людей. И это парадоксально, потому что сейчас очень развита индустрия ухода за телом (массажи, спа и прочее), но люди пользуются этим как-то очень поверхностно.

**Почему так часто мы оказываемся словно оторванными от собственного тела?**

■ Потому что мы смотрим на него как на объект, которым можно управлять, который нужно контролировать. Оно становится для нас чем-то внешним. Желание контроля мешает нам почувствовать его. Нужно суметь принять испытанное телом вместе с той загадочной частью нас самих, которая от нас ускользает. Я считаю, что в нашем обществе всеобщее желание контролировать, овладевать, покорять во многом определяет современные модели поведения. Например, мы придаем большее значение нашему имиджу, чем внутреннему благополучию. Мы пренебрегаем своей интимной жизнью, не прислушиваемся к своему телу. Мы даже создаем себе своего рода панцири, уподобляясь подросткам, – а это довольно ясно говорит о нашей психической уязвимости.

**Как живет тот, кто действительно слушает свое тело?**

■ Такой человек чувствителен к состоянию своей психики, он соблюдает гигиену психического тела! Он умеет защищать свой эмоциональный ритм и уклоняться, когда на него давят. Он прислушивается к своим потребностям, к себе, а значит, и к другим. Ему удастся достичь гармонии в отношениях и чувствах. Он не вторгается в чужую жизнь и не судит других. Такие люди вызывают всеобщую симпатию. Они успокаивают. В них есть какая-то правильность. Это красивые личности – их окружает некая аура, про них говорят: «В них что-то есть». На самом деле не «в них что-то есть», а они сами «есть», они существуют в своем теле.

подготовила КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА



### ОБ ЭТОМ

Жак Ле Гофф, Никола Трюон  
«История тела в Средние века»  
Текст, 2008.

Классический труд французских историков-медиевистов исследует нравственные и эстетические, медицинские и религиозные аспекты отношения к телу в эпоху, провозгласившую безусловное главенство духовного над физическим.





# Уроки моего тела

Страстное увлечение или личные обстоятельства заставляют каждого из этих людей особенно внимательно относиться к своей физической форме, своему телу. Мы поинтересовались, что самого важного дает им такое отношение. Перед вами пять откровенных ответов.

Учитель йоги, танцовщик, психотерапевт, исцелившаяся от рака, боксер, инструктор по фитнесу... Что между ними общего? Для каждого из них заниматься собственным телом — важнейшее каждодневное дело. Один из наших героев ценой больших усилий учится противостоять боли. Другие часами

укрепляют и «прорисовывают» рельеф мышц, с каждым днем предъявляя себе все более высокие требования. Или, наоборот, ставят превыше всего естественность движений, заботятся о расслаблении и правильном дыхании. Цели разные, но все наши собеседники едины в том, что тело заслуживает исключительного внимания, ведь гармонии можно достичь, лишь когда оно находится в равновесии с сознанием.

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

ЧЕМУ УЧИТ ВАС ВАШЕ ТЕЛО?

Поделитесь своим опытом в разделе «Моя история» на нашем сайте [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)





## Елена Ульмасбаева, преподаватель йоги

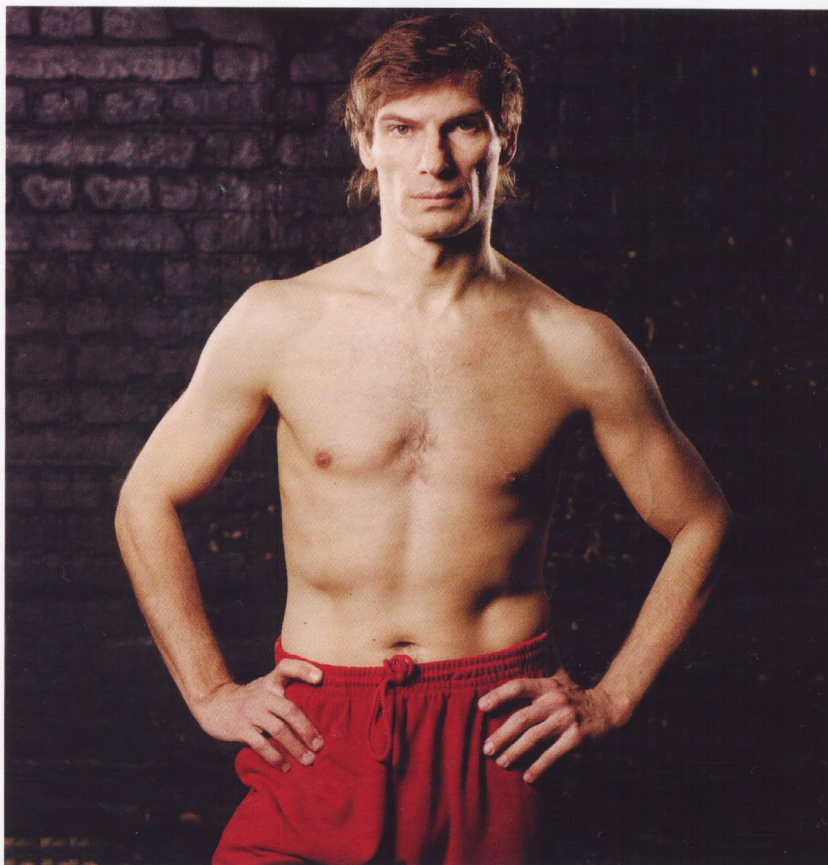
Елена занимается йогой уже более 20 лет. Она директор московского Центра йоги Айенгара, преподает и продолжает интенсивно учиться в индийском Институте йоги (RIMYI), а также в парижском Центре йоги Айенгара. Автор книги «Йога в кармане. Женская практика» (в соавторстве с Ю. Макаровой, Альпина нон-фикшн, 2008).

### «Йога делает меня мудрее»

«Мне всегда казалось, что очень важно решать свои внутренние проблемы не только путем размышлений, но и с помощью телесной практики. Я глубоко верю в тысячелетнюю мудрость йоги, оттачиваемую веками. Раньше я была недовольна собой, тем, как я реагировала на окружающий мир. Я быстро уставала, была слабой физически, астеничной, вялой, упражнения давались мне очень тяжело. И захотелось улучшить себя и свое тело. Я перестала воспринимать свое тело как что-то отдельное, как субъект манипуляций, как что-то, с чем нужно налаживать контакт, – йога делает человека и его тело одним целым. Выполняя какое-то движение, мы наблюдаем за собой: что происходит с телом, как оно реагирует, как меняется

эмоциональное состояние. И это вдумчивое, или, говоря языком йогов, осознанное, отношение становится правилом жизни, проявляется в любой жизненной ситуации: начинаешь не просто спонтанно реагировать, но наблюдать. Тело человека, который занимается йогой, ровное, мягкое, гибкое, потому что он осознает каждую его часть, чувствует его силу, цельность. Йога делает меня мудрее, помогает найти гармонию – телесную и эмоциональную, найти ответы на многие вопросы, а главное – воспринимать себя такой, какая я есть. И сейчас я ощущаю себя и выгляжу гораздо лучше, чем 20 лет назад. С каждым годом я чувствую себя свободней: это постоянно продолжающийся процесс освобождения духа и тела».





### Тарас Бурнашев, танцовщик, хореограф

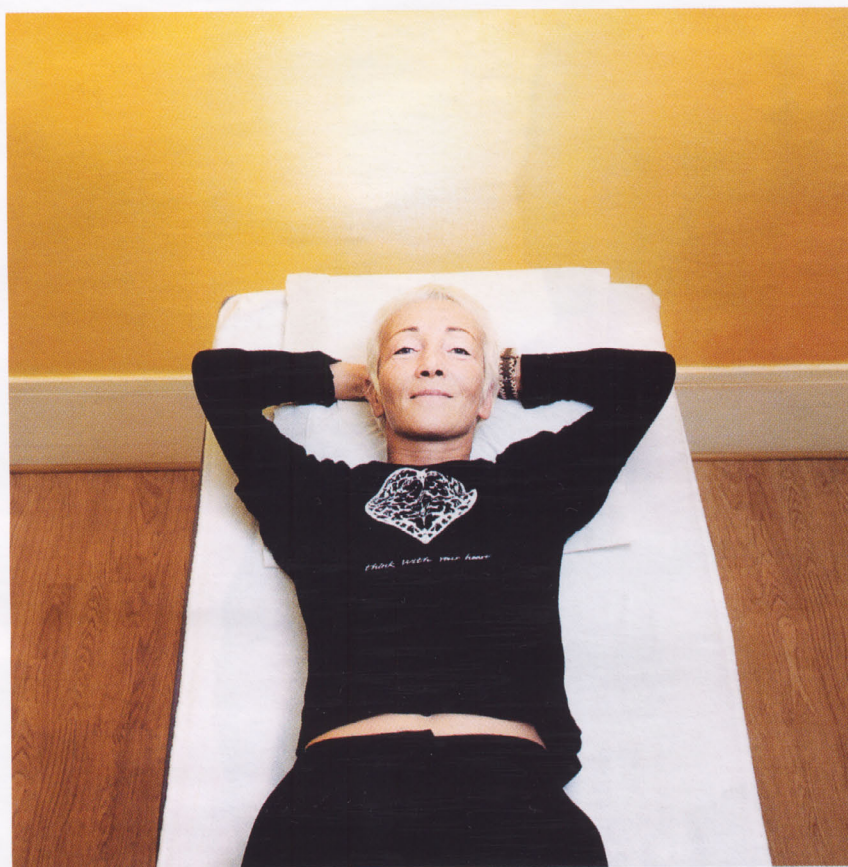
После окончания Класа экспрессивной пластики Геннадия Абрамова Тарас организовал компанию «По. В. С. Танцы», позже – танцевальный проект «Онэ Цукер». В работе над спектаклями соединяет различные танцевальные техники, театральные приемы, внедряет в действие видео и элементы перформанса.

#### «Тело – единственное, что у нас действительно есть»

«Когда начинаешь заниматься своим телом, тем более в зрелом возрасте – а я начал поздно, лет в 20, – непременно что-то новое открываешь в себе. До Класа экспрессивной пластики при школе драматического искусства я пробовал заниматься балльными танцами, пантомимой, но мне казалось, что этого недостаточно. В Класе у Геннадия Абрамова я получил «телесное образование», благодаря которому раскрепостился не только телесно, но и эмоционально. В повседневной жизни мы мало уделяем внимания телу, не вслушиваемся в него. И я внезапно осознал, что у меня, оказывается, есть свой телесный потенциал: ты можешь то, о чем никогда раньше не думал, о чем не подозревал. Я с детства

ощущал свое несовершенство: и ноги какие-то не такие, и спина – в общем, мое тело было не готово к другой, сценической жизни, к которой я так страстно стремился. Тело танцовщика умное – функциональное, развитое, тренированное; взрослея и набираясь опыта, я почувствовал его «эксклюзивные» особенности, определил границы своих физических возможностей. И сейчас отношусь к нему если не с любовью, то по крайней мере дружелюбно. Чтобы не потерять уверенность в себе, просто надо помнить, что тело – единственное, что у нас действительно есть. К нему нужно относиться бережно. Как к ребенку. Пожалуй, для танцовщика это главное – внимание к своему телу и упорство».





## Катрин Прелиокай, психотерапевт

В 1991 году в возрасте 31 года ей поставили страшный диагноз – рак желудка. Она решила не ограничиваться медицинским лечением и стала активно работать над собой.

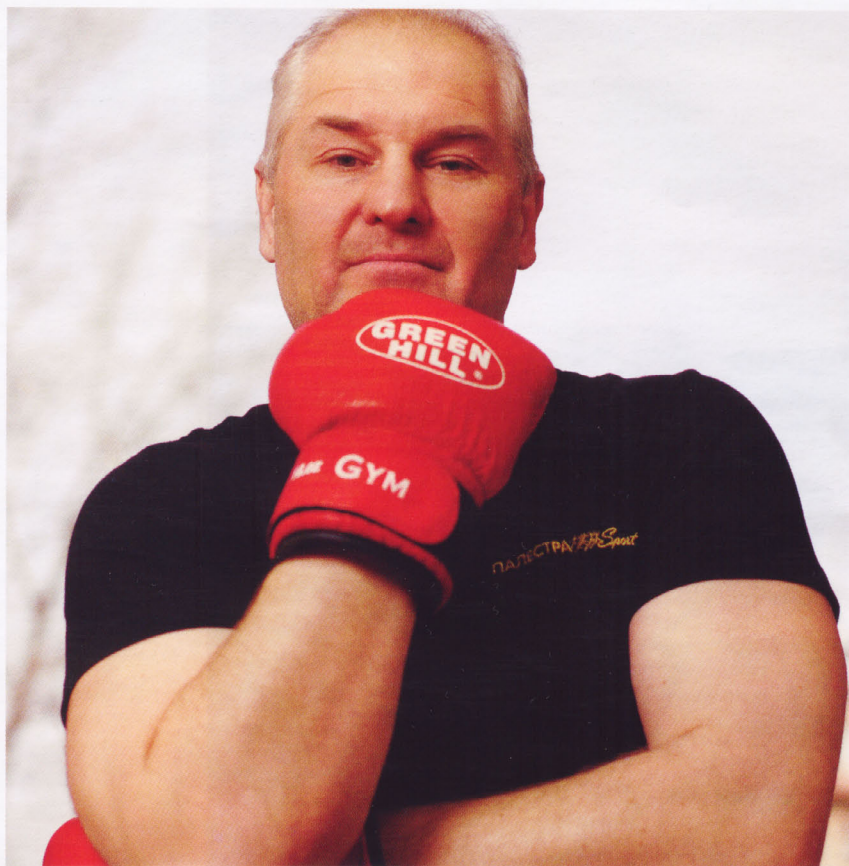
### «Я осознала, как много во мне жизненной силы»

«Я ждала результатов медицинского обследования, которое должно было показать, начался ли у меня рецидив рака или нет. До того момента я постоянно говорила себе: «Я не хочу умирать», и вдруг мне до дрожи захотелось – ЖИТЬ! Что-то изменилось во мне, как будто кто-то повернул ключ зажигания в машине, которая долго простояла в гараже. Меня воспитали с мыслью, что тело – это всего лишь оболочка, и я абсолютно пренебрегала им. Болезнь полностью изменила мое отношение: я вдруг осталась один на один со своим телом, а оно изнывало от боли. Я видела, как оно умирало, но потом вновь наполнилось жизнью. Я ощутила, сколько в нем жизненной силы и внутренних резервов. После выздоровления я пережила еще одно незнакомое состояние: малейшая боль вызывала во мне дикий страх перед новым витком болезни...

Вот так постепенно мое тело из ненужной оболочки превратилось в самое важное, что у меня есть.

После этого я прошла курс психотерапии и увлеклась телесными практиками. Благодаря этому я поняла: чтобы жить в гармонии со своим телом, надо не только научиться слушать его, но и пытаться ощущать связь между ним, нашим разумом и нашей душой. И у меня это получается: во время сеанса психотерапии я концентрируюсь на дыхании животом и стараюсь полностью расслабиться. Если же в теле возникает боль, я пытаюсь понять ее причину: может быть, горло заболело потому, что я не решаюсь произнести вслух что-то очень важное? Раньше тело передавало мне информацию только посредством боли; сегодня же я ощущаю все его желания, эмоции, удовольствия. Мое тело – живое. И оно говорит со мной».





## Николай Ермолюк, профессиональный боксер

Мастер спорта по боксу, многократный призер и чемпион Москвы, участник показательной тренировки Майка Тайсона. Сейчас работает тренером по боксу в московском фитнес-клубе «Кимберли Лэнд».

### «Оно помогло мне выработать характер чемпиона»

«Мама привела меня в секцию бокса, когда мне исполнилось 14 лет: я был пухлым, слабым и нетщеславным подростком, который до бокса перепробовал несколько видов спорта – плавание, футбол... Стимулом к многочасовым занятиям в зале стало страстное желание изменить себя, собственное тело. Я постоянно и страстно тренировался – по шесть дней в неделю, хотя по программе у меня было лишь три тренировки. Но только года через два возникло ощущение, что тело слушается меня: появились пружинистый шаг, решительность, уверенность, я чувствовал, что могу горы свернуть! Бокс дал мне не только физическую форму, он выработал характер – характер чемпиона. Я стал настоящим фанатом бокса, тренировался

и ничего не чувствовал – ни боли, ни страха. Качаешься, а мышцы «плачут»: самая большая нагрузка у боксера идет на руки и ноги, но результат достигается только через преодоление. И сейчас, через 20 лет после последнего официального боя, я поддерживаю свою физическую форму и не уступаю многим 30-летним боксерам. Пока ты двигаешься – все в порядке. Как только останавливаешься – ты начинаешь «распадаться» на части. Человек – это и тело, и дух. Только в равной степени развивая и то и другое, можно достичь гармонии, ощутить внутреннее равновесие. При бережном отношении к своему телу нет причин постоянно переживать за себя: ты уверен, что оно по-прежнему работает и всегда тебя поддержит».





### Ирина Зинченко, ведущий фитнес-тренер

Пятикратная чемпионка мира по фитнесу, чемпионка Европы, первая чемпионка мира среди профессионалов по фитнесу, обладательница титула «Мисс Вселенной» на конкурсе Miss Universe. Автор книги «Не бойтесь побеждать» (Картуш, 2006).

### «Меня поражают неиссякаемые ресурсы моего тела»

«Спортом я занималась с раннего детства – спортивной гимнастикой, акробатикой, прыжками в воду. В фитнес я пришла, потому что у меня начали болеть суставы и спина: давали знать о себе старые спортивные травмы, беременность, рождение ребенка, я была недовольна своей фигурой и тем, как я выгляжу... Чтобы справиться с этим, мне нужно было укрепить мышцы, снова начать много двигаться. И мне пришлось учиться понимать эту холодную штангу, тренажеры – огромные массы металла. Поначалу мне было скучно: упражнения казались монотонными и слишком однообразными. И лишь когда я увидела результат,

почувствовала свои мышцы, свое тело, возникли увлеченность и энтузиазм. Я наблюдала за собой, за тем, как делаю упражнения, как работают мои мышцы и я внешне меняюсь шаг за шагом. Исчезли последствия травм, перестали болеть суставы. Я поражалась, насколько неиссякаемы и колоссальны возможности и ресурсы моего тела. Фитнес избавил меня от комплексов, я стала более свободна и естественна в движениях. Теперь я могу позволить себе жить в собственное удовольствие, хотя для этого приходится много работать – я очень требовательна к своему телу, иногда даже чересчур, но именно оно помогает мне жить».

ПОДГОТОВИЛИ ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ, НАТАЛИЯ КИМ





# Основы нашего здоровья

Какое состояние души помогает нам поддерживать физическое благополучие?

**Психотерапевт Тьерри Янсен убежден: в основе нашего здоровья лежат принципы пластичности, доверия и гармонии.**



**ТЬЕРРИ ЯНСЕН** (Thierry Janssen) после 11 лет хирургической практики получил образование психотерапевта, интересовался альтернативной медициной. Сегодня работает с пациентами, страдающими соматическими проявлениями душевных болезней.

**П**очему западная медицина так неохотно признает, что между телом и духом существует тесная связь? Из-за нехватки конкретных доказательств? Или, быть может, по причине недостаточного знакомства с различными практиками (от йоги до гештальттерапии), считающими эту связь краеугольной? Чтобы восполнить существующий пробел, Тьерри Янсен собрал и обработал все свидетельства, опубликованные в серьезных международных из-

даниях (Nature, Science, PNAS), а также проанализировал сделанные на протяжении последних 30 лет научные открытия, которые подтвердили эффективность нетрадиционных подходов к врачеванию. Результатом его изысканий стало обманчиво простое открытие: все телесно-духовные практики сходятся в одном – они учат нас уважать внутреннюю и внешнюю экологию и стремиться к гармонии между физическим, эмоциональным и интеллектуальным началами, признавая их неразрывными частями единого целого. Да, смех и хорошее настроение действительно помогают восстановиться после операции на сердце! Да, сочетание медикаментозного лечения, психологической поддержки и телесных практик способствует излечению от многих болезней. ■■■



Наши энергия  
и здоровье зависят  
от гармоничной  
связи тела и духа.



## Пластичность

Это важнейший постулат. Пластичность способствует свободной циркуляции, перетеканию информации внутри нашего организма, тем самым она гармонизирует различные ипостаси человеческого бытия и служит залогом нашего здоровья. Утратив пластичность (например, потеряв способность облекать в слова свои физические ощущения и эмоциональные переживания), мы рискуем стать жертвами таких известных психосоматических расстройств, как язва желудка, астма, экзема... Однако заставить себя быть пластичными невозможно, как невозможно насиль-

но принудить себя быть естественными! «Последуем путем эволюции: начнем с тела, – советует Тьерри Янсен. – Нам стоит научиться его расслаблять и укреплять – только так мы сможем высвободить скрытые в теле ощущения и эмоции. Исследования показывают, что даже такие простые вещи, как глубокое дыхание или физическая подвижность, обладают способностью нормализовать работу мозга и восстанавливают баланс между отрицательными (страх, гнев, тревога) и положительными (радость, воодушевление) эмоциями».





■ Можно ли на этом основании сделать вывод, что каждому физическому недугу соответствует психологическая проблема? Означает ли боль в спине, что «жизнь навалилась тяжким грузом»? Так далеко Тьерри Янсен не заходит. «Причины физических симптомов всегда многочисленны, поэтому, искусственно втискивая их в рамки любых стандартных объяснений, мы рискуем помешать человеку осознать глубинный смысл происходящего с ним, – предупреждает исследователь. – Более того, уверовав, что все зависит исключительно от психологических факторов, пациент может отказаться от необходимого лечения. Полностью отвергать традиционные методики неразумно, поскольку «болезнь» и «здоровье» – понятия более тонкие и многогранные, чем мы

привыкли полагать». По мнению Тьерри Янсена, указать нам путь к подлинному здоровью, основанному на гармонии всех трех первооснов нашего бытия, способна дарвиновская теория эволюции: человек –

## Доверие

Доверие к окружающему миру так же необходимо нам, как и вера в себя. Однако, увы, значительная часть нашего естества формируется под влиянием страхов и ограничений, основанных на нашем негативном опыте или полученном нами воспитании. Не осмыслив существующих проблем и тех защитных механизмов, которыми мы пытаемся от них отгородиться, мы не сможем развить в себе пластичность. Однако взглянуть правде в глаза не так легко.

Где же искать решение? Для Тьерри Янсена ответ ясен: конечно, в собственном теле! «Вильгельм Райх и Александр Лоуэн\* давно доказали, что ка-

ждый из наших страхов и используемых нами защитных механизмов вызывают мышечный спазм, то есть физическое напряжение, – объясняет он. – Для его преодоления эффективным может оказаться соединение мягких телесных практик, таких, как йога, тайчи или метода Фельденкрайса (Feldenkrais), с любой психоаналитической или психотерапевтической работой». (Об этом – на с. 136).

\* Вильгельм Райх (Wilhelm Reich) – австрийский психоаналитик, в 30-е годы XX века изучал энергетический аспект психических феноменов. На основе его исследований американский психиатр и психотерапевт Александр Лоуэн (Alexander Lowen) разработал теорию биоэнергетического анализа тела.

это, во-первых, животное (физическое начало), во-вторых, социальное животное (эмоциональное начало) и, в-третьих, существо мыслящее (интеллектуальное начало). И мы способны установить равновесие между этими нашими ипостасями, если будем рассуждать именно в этом порядке (то есть всегда принимать наше тело за точку отсчета) и постоянно развивать в себе три качества, которые кажутся Янсону наиболее важными: пластичность, доверие и гармоничность. Эти свойства касаются наших отношений с самими собой, другими людьми и окружающим миром, а потому в равной мере благотворно влияют и на наше тело, и на нашу психику.

АНТОН ЯКОВЛЕВ

## Согласие

Пластичность и доверие возникают, когда между нашими мыслями, намерениями, словами и действиями есть согласие. По мнению Тьерри Янсена, этого от нас требует сама природа: биологическая система растет и развивается, когда все ее составляющие согласно связаны между собой. Но как только в нее проникает обособленный, нарушающий согласие элемент, происходит сбой в развитии. «Тот же принцип работает и с людьми, обществами и цивилизациями. Часто я слышу от пациентов, страдающих физическими или психологическими проблемами, что общая несвязность, рассогласованность элементов их жизни проявляется телесным или эмоциональным напряжением. Однако, прислушиваясь к себе, мы сможем распознать то, что нам чуждо, и преодолеть фальшь – ведь наша природа не терпит нечестности с самим собой».





170

САМООЩУЩЕНИЕ

За что мы любим  
красивое белье.

174

ЗАМЕТКИ ДАВИДА СЕРВАН-ШРЕЙБЕРА

Стресс и депрессия: ошибки и мифы.



# Тело (и душа

май 2008 № 27

Все успеть, не упустить ничего

**ВАЖНОГО** – вот настоящее наваждение для современного человека. Нередко мы не находим времени, чтобы остановиться и **прислушаться**

к своим ощущениям, оценить впечатления, которые приносят нам наши органы чувств: зрение, осязание, вкус.

Такое пристальное наблюдение – йоги называют это «бдительностью» или «**ОСОЗНАННОСТЬЮ**» –

позволяет обнаружить нечто важное: узнать больше о себе и окружающем мире, сформировать свое отношение к происходящему. Полностью погрузиться в интенсивные переживания настоящего момента означает сделать свою жизнь

**по-настоящему** яркой, насыщенной, полноцветной.

И действительно ничего не упустить.



160

**ГАРМОНИЯ**  
5 медитаций  
для органов  
чувств.

178

**ЗДОРОВЬЕ**  
Правильно  
держат  
паузу.



186

**КРАСОТА**  
Ловушки  
«безупречной  
чистоты».

192

**ЭНЕРГИЯ**  
С легкой  
ноги.



198

**ВКУС**  
Молодой  
чеснок.



# 5 медитаций для органов чувств

Гладить камень гальки, вслушиваться в пение птицы, смаковать шоколад... Если эти простые действия осуществлять не спеша и осознанно, они могут превратиться в настоящую медитацию, стать одним из способов релаксации, восстановления сил, гармонизации души и тела.

**Пользу медитации для здоровья и эмоционального равновесия подтверждают медики.**

Однако большинство из нас убеждены, что это какое-то невероятно сложное занятие, требующее знаний, особой подготовки, специального места и времени. На самом деле медитация вовсе не является занятием для избранных, она доступна для каждого. Достаточно всего-навсего организовать себе ежедневный перерыв и использовать его для медитации, чтобы исчезло мышечное и нервное напряжение, а мозг освободился от всего, что его перегружает. (См. также об этом с. 174.)

Суть медитации в том, чтобы временно приостановить интеллектуальную деятельность и сконцентрироваться на восприятии наших органов чувств. Зрение, слух, осязание, обоняние и вкус являются ключами

для медитативной практики. «Медитация, – пишет Эрвин Ингольд (Erwin Ingold), автор «Маленьких упражнений в медитации»\*, – заключается в использовании чувственного наблюдения для пребывания в «здесь и сейчас», в том, чтобы позволить себе посидеть в тишине и осознать то, что преграждает дорогу к свободе и счастью». Мы взяли за образец эти упражнения для выполнения пяти медитаций при помощи разных органов чувств. Цветок, музыка, камешек-галька, ароматическая палочка и шоколад являются отправными точками, которые позволяют сделать более тонким чувственное ощущение, развить внимание и внутреннюю восприимчивость.

Попробуйте практиковать каждую из пяти медитаций на протяжении одной или двух недель. Затем продолжайте практиковать те, что показались наиболее сложными. Секрет успеха – в регулярности, неважно, утром или вечером, но предпочтительно в одно и то же время. Найдите себе укрытие – место, где вас никто и ничто не побеспокоит, выберите просторную и удобную одежду и предупредите ваших близких о том, что вы исчезнете на полчаса.

ПОДГОТОВИЛА МАРИЯ ЛАСТОЧКИНА

\* E. Ingold «Petits Exercices de meditations». Jouvence, 2006.





## Зрение

### Отправная точка: цветок

**Мы погружены в культуру образов и непрерывно подвергаемся бомбардировке визуальной информацией, производители которой стремятся сделать ее как можно более впечатляющей, яркой, шоковой. Наше восприятие притупляется: мы смотрим, но редко видим.**

Сядьте с прямой спиной, плечи расслаблены, дыхание свободное и ровное. Цветок должен находиться на уровне глаз, примерно в 60 см прямо перед вами. Сначала всматривайтесь в цветок целиком – в его форму, объем,

цвет. Затем закройте глаза и мысленно воссоздайте образ, который вы только что увидели. Начинайте снова до тех пор, пока это воспроизведение не будет как можно более точным. Затем перейдите к более детальному наблюдению. Задержите внимание на лепестках, стебле и листьях, отметьте различные нюансы в их цвете, форме и плотности. Представьте, что вы, исследуя цветок изнутри, прогуливаетесь по этим лепесткам. Самые маленькие из них превратятся в бесконечно большие, как если бы этот цветок был целым миром, который вас окружает. ■■■





## Слух

### Отправная точка: музыка

**Переполненное шумом окружение делает нас нечувствительными к звукам, мешает прислушиваться, отделять их друг от друга, распознавать и осознавать свои эмоции – негативные или позитивные, – которые они вызывают.**

Выберите диск, который вам нравится (звуки природы, пение птиц, барабан или флейта). Расположитесь сидя или лежа, глаза закрыты или полуприкрыты, дыхание свободное и глубокое, мышцы расслаблены. Для начала позволяйте звукам убаюкивать вас, чтобы войти в прият-

ное полудремотное состояние. Музыка имеет способность напрямую связываться с нашим бессознательным и нашим воображением – позволяйте свободно проявиться смутным воспоминаниям или ассоциациям, которые она пробуждает. Пусть они появляются и проплывают мимо, как облака на небе. «Войдите» в музыку, сконцентрируйтесь на ее ритме, на мелодии и на инструментах, окунитесь в нее, как будто вы купаетесь в открытом море. Кроме звуков, в которые вы погружены и которые, кажется, ощущаете кожей, ничего больше не существует. ■■■





## Осознание

### Отправная точка: камень-галька

**Визуальная интеллектуальная культура оставляет нам все меньше места для телесности, для физических контактов. Между тем осознательные ощущения являются нашей фундаментальной эмоциональной потребностью.**

Сядьте с прямой спиной, возьмите в руки обкатанный водой камешек-гальку; дыхание спокойное, равномерное, взгляд направлен в пространство на расстоянии около полутора метров прямо перед вами. Важно: вы не должны смотреть на гальку. Изучите руками ее форму, объем, вес

и плотность. Покатайте ее на тыльной части руки, взвесьте в ладонях, дайте ей проскользнуть между пальцами. Меняйте ритм, то очень медленно передвигая пальцы, исследуя камешек миллиметр за миллиметром, то быстрее. Почувствуйте, как галька нагревается и становится более влажной, по мере того как вы ее трогаете. Продолжайте, пока у вас не появится очень четкое внутреннее визуальное представление о камне. И дальше до тех пор, пока вы не почувствуете, что он стал частью вас и что ваше сознание целиком находится в ваших ладонях. ■■■





## Обоняние

### Отправная точка: ароматическая палочка

Обоняние непосредственно связано с лимбическим мозгом, центром наших эмоций, что объясняет ту невероятную власть, которую имеют над нами запахи... Выберите благовония с наиболее приятным для вас натуральным ароматом: лотос, лаванду, лилию или розу.

Зажгите ароматическую палочку в метре от себя, сядьте поудобнее, закрыв или полуприкрыв глаза. Расслабьте мышцы и равномерно дышите. Вероятно, вас начнут обуре-  
вать образы, мысли, воспоминания – позвольте этим

видениям следовать мимо, как будто это проплывающие пейзажи за окнами поезда; воспринимайте, а затем отпускайте их. Вдыхая аромат, визуализируйте его прохождение в носу, горле и легких, затем, выдыхая, воображайте его обратный путь, представляя, как вместе с ним уходит напряжение. Представьте, как ваша кожа впитывает тонкий аромат всеми своими пораами, позвольте себе с удовольствием окутаться им и почувствовать охватывающее вас расслабление. Тело становится мягким, прозрачным, аморфным и полностью растворяется в этом запахе. ■■■





## Вкус

Отправная точка: шоколад.

**Медитация и шоколад – это сочетание вызывает улыбку у тех, для кого духовная жизнь созвучна суровой аскезе. Однако потратить время на наслаждение пищей – значит проявить благодарность к жизни. Пищу мы принимаем по несколько раз в день, но неторопливость, вдумчивость и хорошее качество еды – это то, чего нам почти всегда недостает.**

Откусив маленький кусочек шоколада, обратите внимание на его форму, постепенно меняющуюся на языке. На звук, с каким мы его откусываем или перекатываем во

рту, на его аромат и, наконец, на вкус со всеми его оттенками: сладким, горьковатым, чуть пряным. Медитация через вкус дает возможность осознать связь между нашими эмоциями и пищей. Вот почему важно узнавать эмоции, которые поднимаются в вас: нетерпение, чувство вины, удовлетворение... Цель этой гурманской медитации – напомнить, что мы являемся живыми существами из плоти и крови, эмоций и интеллекта и что хорошее самочувствие (душевное и телесное) – не в излишествах и не в самоограничении, но неразрывно связано с чувством меры.



# За что мы любим красивое белье

Эти маленькие кусочки материи не зря оцениваются производителями в довольно большие суммы, ведь они способны как значительно поднять самооценку, так и... заставить усомниться в собственной привлекательности.


**«Мне важно, чтобы белье не сковывало движений, не давило, не натирало. Только так я могу себя чувствовать нормально и уверенно, поэтому отдаю предпочтение спортивным комплектам. Конечно, иногда хочется купить что-нибудь более откровенное, но, если бюстгальтер или трусики будут «мешать», меня это будет нервировать. О какой сексуальности можно говорить в таком случае?»** – делится 20-летняя Екатерина. Однако практика показывает, что женщин, которые, покупая белье, руководствуются только соображениями комфорта, у нас не так уж много. Большинство тех, для кого так стараются производители, исходят из совсем другой формулы сексуальности. «Российские женщины воспринимают нижнее белье не как повседневный предмет туалета, а как важную деталь их имиджа и стремятся каждый день выглядеть так, словно

готовятся к романтическому свиданию, – утверждает Екатерина Галкина, бренд-менеджер марки Women'Secret. – Для них покупка белья, даже выходящая за рамки бюджета, является событием, ради которого они готовы экономить на многом». Каким же образом и из каких элементов складываются наши интимные отношения с самыми интимными предметами туалета?

## БЛИЖЕ К ТЕЛУ

Выбор интимных аксессуаров не бывает случайным: белье рассказывает о наших отношениях с телом. «Женщины выбирают нижнее белье на инстинктивном уровне, более свободно, чем при покупке одежды, – объясняет сексолог и психотерапевт Массимо Шер (Massimo Sher) из Миланского университета неврологии. – Он не обусловлен такими социальными моментами, как необходимость одеваться в соответствии с занимаемым общественным положением, он рассказывает о том, как женщина относится к своей женственности. Кроме того, женщины выбирают те или иные предметы туалета ради ощущений, которые те дают коже. Нижнее белье закрывает не только от нескромных взглядов, но и от грубого прикосновения одежды, позволяет чувствовать себя более защищенными».





Закрывает  
от нескромных  
взглядов...  
и притягивает их.



## Интернет-примерочная

**«Некоторых людей смущает необходимость покупать белье в магазине. В интернете они могут быть уверены в своей анонимности», – считает владелец бельевого интернет-магазина Роланд Штадельман.**

На виду у всех совершать выбор столь интимных предметов туалета, полностью раздеваться в примерочной кабинке, смущаться, обсуждая с продавцами особенности своего тела, – моменты, которые способны сделать бельевой шопинг занятием не из приятных. Выход из положения – интернет-магазин. Правда, в виртуальном магазине потребитель не может рассмотреть модель со всех сторон. Швейцарские предприниматели Роланд Штадельман (Roland Stadelmann) и Штефан Эрцингер (Stefan Erzinger) на сайте [www.underwear24.com](http://www.underwear24.com) пытаются преодолеть это ограничение при помощи современных технологий: «Мы используем 3D-модели, которые позволяют покупателям разглядывать товар под различными углами и приближать «камеру». Но, что еще более важно, мы предлагаем постоянную помощь в режиме «горячей линии». Наша награда – резко сократившийся процент возвратов. Одно из важных преимуществ интернет-торговли – анонимность: об этом можно судить, в частности, по более высокой доле проданных мужских стрингов».

О. Х.

## ПРИВЛЕКАТЬ МУЖЧИНУ

Белье для некоторых – эротический фетиш. И, как утверждают эксперты в области бельевой моды, даже если у женщины не идеальное тело, всегда найдется подходящая модель, в которой она будет выглядеть (и чувствовать себя) великолепно. «Корректирующее белье уже давно стало одним из действенных орудий невинного обмана (и самообмана) в арсенале современных женщин, – комментирует дизайнер по трикотажу Людмила Норсоян. – Трусики, утягивающие живот, и бюстгалтеры с объемными чашечками позволяют создавать иллюзию красивой фигуры. Конечно, женщины ожидают, что белье добавит им сексуальности. Однако в эпоху тотальной агрессивной раздетости, может быть, более эротично как раз целомудренное белье с эффектом невинности?»



## НРАВИТЬСЯ СЕБЕ

Если девушка выберет красивый комплект, в котором нравится себе, она будет чувствовать себя сексуальной и желанной весь день – несмотря на то, что причина этой сексуальности будет скрыта джинсами, свитером и пальто. «Что значит этот всплеск красок и роскоши под неприметной верхней одеждой? – задается вопросом социальный психолог Юлия Федотова. – Женщина, внешне подчиняясь требованиям социума, идет на скрытый протест, выбирая самую интимную свою одежду, – тут она может позволить себе цвет, вышивку, ленточки, кружево. То есть женственность, почти гипертрофированную. Это особенно присуще нам, в России: слишком долго мы жили в условиях скудного выбора красок и декора – при нашей-то азиатской склонности к ярким цветовым сочетаниям. На улицах, в толпе до сих пор доминирует практичный, немаркий серый – такова сила социальной инерции, рефлекса «не выделяться». Такая одежда – ультраженственное белье – и не должна быть видна: владелице достаточно знать о том, что она есть».

## БЫТЬ ВО ВСЕОРУЖИИ

«Для меня изысканное нижнее белье – как обязательный макияж, – рассказывает 28-летняя Елизавета, аудитор. – Будь на мне хоть старые джинсы, хоть элегантный





В эпоху агрессивной раздетости целомудрие более эротично?

## ВЫБОР БЕЛЬЯ ЯСНО ГОВОРИТ ОБ ОТНОШЕНИИ ЖЕНЩИНЫ К ЕЕ ЖЕНСКОЙ СУЩНОСТИ.

наряд на вечеринку, никогда не позволю себе надеть лифчик и трусики из разных комплектов». Такие перфекционистки никогда не позволят, чтобы резинка трусиков испортила силуэт обтянутых брюками бедер; они обзаводятся прозрачными бретельками для бюстгалтера, чтобы носить топы с открытыми плечами. «Стремиться быть при полном параде сродни постоянной готовности к нештатным ситуациям, — объясняет Юлия Федотова. — Независимо, какое это будет приключение, негативное или позитивное, несчастный случай и необходимость общаться с врачами или нечто эротическое, любовное — и тогда белье увидит партнер. В любом случае это готовность к любому повороту событий, претензия на полный контроль над собственной жизнью — иллюзорная, но многим необходимая как воздух. Носить только безупречное белье? Прекрасно! Но, если малейший изъян неизменно вызывает тревогу, можно задуматься, не идет ли речь о желании избавиться от страха перед жизнью, о недостатке базового доверия к окружающему миру...»

ОЛЬГА ХАЙКИНА, ЕЛЕНА МАКОВКИНА

Есть сны, о которых приятно вспоминать...

Есть секреты, которые можно раскрывать...

Мы продаем эксклюзивные секреты хорошего сна, чтобы Вы могли спокойно наслаждаться своими лучшими сновидениями.

«Сны i Секреты» — это великолепное постельное белье легендарного швейцарского качества Schlossberg и совершенные коллекции постельного белья бренда «Сны i Секреты», выполненные из японских тканей неповторимого сочетания шелка и хлопка.

«Сны i Секреты» — это лучшие махровые принадлежности из Египетского и Эгейского хлопка ведущих мировых производителей.

«Сны i Секреты» — это уникальные постельные принадлежности лучших производителей мира, а также эксклюзивные коллекции подушек и одеял бренда «Сны i Секреты», которые не оставят безразличными даже истинных знатоков пуховых изделий

### Адреса магазинов:

Салон «Галерея»  
Москва, Кутузовский проспект, д. 26,  
тел. (499) 249 3736

ТЦ «НАШ Универмаг»  
М.О., Одинцовский р-н, Горки-2, д. 17,  
тел. (495) 781 3623

ТЦ «Dream House»  
М.О., Рублево-Успенское шоссе, Барвиха, д. 85/1,  
тел. (495) 739 2723

ТРЦ «Европейский»  
Москва, Площадь Киевского вокзала, д.2,  
тел. (495) 229 7943

[www.i-secret.ru](http://www.i-secret.ru)







**Давид Серван-Шрейбер** (David Servan-Schreiber) – профессор клинической психиатрии, основатель и руководитель медицинского центра (Center for Complementary Medicine) при Питсбургском университете (США).

# Стресс и депрессия: ошибки и мифы

**После окончания войны во Вьетнаме в американских военных госпиталях оказалось около миллиона бывших солдат**

в очень тяжелом состоянии: у них не было ранений в обычном смысле, но их мучили воспоминания об ужасах войны. Большинство этих людей, пытаясь унять свои страдания, сделались алкоголиками или наркоманами. За многие годы те, кто пытался помочь этим жертвам экстремального стресса, опробовали самые разные методы лечения. Пока однажды группа исследователей не доказала, что у части ветеранов войны гиппокамп – важная структура мозга, отвечающая за воспоминания, – настолько поврежден хроническим стрессом, что атрофировался. На какой эффект от сеансов психотерапии можно было надеяться, если кошмары и тревожность были вызваны проблемой с мозгом?

Обнаруженная органическая патология стала их проклятием. Никто больше не верил в возможность их излечения. И те, кто не смог забыть ад войны, оказались брошены на произвол судьбы. А спустя 20 лет группа голландских ученых доказала: на самом деле подобная мозговая аномалия, вызванная стрессом, не исключает возможности

лечить симптомы заболевания с помощью адекватно подобранной психотерапии\*...

Уже много лет производители психотропных препаратов, опираясь на психиатрию, продвигают и другую опасную идею – что депрессия является «прежде всего» нарушением биохимического баланса в мозге, который можно компенсировать антидепрессантами из группы «Прозак». Действительно, по некоторым данным, у людей, подверженных депрессиям, серотонина меньше, чем у других. А «Прозак» и ему подобные препараты поднимают уровень серотонина. Но этих аргументов недостаточно (в частности, потому, что «Прозак» сразу воздействует на уровень серотонина, однако ослабление проявлений депрессии наступает лишь через несколько недель после начала приема препарата). Недавно группа ученых из больницы имени Джона Хопкинса (США) показала, что механизм действия антидепрессантов не имеет ничего общего с тем, что нам так долго внушали маркетологи: их функция состоит в том, чтобы позволить нейронам развивать новые пути и, следовательно, создавать новые связи\*\*.





Цукиока Ёшиитоши  
(1832–1892).  
«Медитация  
при лунном свете».

## СЕГОДНЯ МНЕ БОЛЬНО ДУМАТЬ, СКОЛЬКИМ ПАЦИЕНТАМ МЫ МОГЛИ ПОМОЧЬ, ПОКАЗАВ СПОСОБЫ ИСЦЕЛЕНИЯ СВОИМИ СИЛАМИ.

Выяснилось, что подобная регенерация нейронов может быть достигнута многими другими средствами помимо антидепрессантов. Так, например, у лабораторных мышей, живущих группами и имеющих возможность общаться, нейроны регенерируют гораздо лучше и быстрее, нежели у тех мышей, которых поселили поодиночке. Исследования, проведенные с людьми, доказали, что менеджеры, регулярно занимающиеся медитаци-

ей в течение двух месяцев, изменяют у себя (причем надолго) соотношение между правым и левым полушариями\*\*\*.

Лекарства отнюдь не обладают монополией на стимулирование регенерации мозга. Скорее они служат обходным путем достижения цели. А главным средством должно быть все то, что благотворно для организма. Мы, психиатры, дружно поверили мифу о «нарушении биохимического баланса» при депрес-

сиях и стрессе. Так нам было легче объяснить, почему пациентам следует принимать антидепрессанты. Я, как и другие, верил в то, что говорил, и даже преподавал подобный подход. Теперь мне больно при мысли о том, сколько пациентов по нашей вине прошли мимо возможности помочь самим себе и насколько мы мешали им стимулировать создание новых нейронных путей другими методами, которые сегодня доказали свою действенность, — физическими упражнениями, сменой режима питания, когнитивной терапией. Наука способна создавать потрясающе мощные мифы. Чаше они полезны и приносят нам освобождение, но иногда становятся ловушкой. И нам нужна бдительность, чтобы не оказаться заложниками собственных ошибок.

\* R. Lindauer, E.-J. Vlieger, M. Jalink et al. «Effects of Psychotherapy on Hippocampal Volume in Out-patients with Post-traumatic Stress Disorder: a MRI Investigation». *Psychological Medicine*, 2005, vol. 35.

\*\* L. Zhou, K.-X. Huang, A. Kecojic, A. Welsh et al. «Evidence that Serotonin Reuptake Modulators Increase the Density of Serotonin Innervation in The Forebrain». *Journal of Neurochemistry*, 2006, vol. 96.

\*\*\* R. Davidson, J. Kabat-Zinn, J. Schumacher et al. «Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation». *Psychosomatic Medicine*, 2003, vol. 65 (4).



# Правильно держаться паузу

Менопауза, вопреки стереотипам, не драма, но особый период, на который приходится почти треть жизни современной женщины. Как подготовиться к нему и прожить его наилучшим образом?

По силе происходящих в организме и в восприятии мира перемен климактерический период можно сравнить разве что с подростковым переходным возрастом. И современная наука, и традиционные (натуропатические) способы поддержания здоровья дают нам разные возможности для того, чтобы сделать эту часть жизни более полной, приятной, гармоничной.

## ВРЕМЯ ПЕРЕМЕН

Женские половые гормоны — эстрогены и прогестерон — так или иначе влияют на все органы: рецепторы к ним есть во всех системах организма, в том числе головном мозге, костях, стенках сосудов, сердце. Именно с этим связаны все происходящие перемены. В среднем после 40 лет количество вырабатываемого эстрогена в организме женщины начинает понемногу

уменьшаться. В последующие 10 лет постепенно меняется менструальный цикл, и примерно в возрасте 52 лет наступает менопауза — менструации совершенно прекращаются. Эти изменения очень постепенны, растянуты во времени — в идеале организм имеет все возможности для того, чтобы приспособиться к изменившемуся гормональному статусу: от 10% до 30% женщин не ощущают никакого дискомфорта и хорошо себя чувствуют в течение всего этого времени. Однако большая часть женщин переносит этот этап жизни нелегко. С чем это связано и как можно свести к минимуму эти неприятные последствия?

## ПРЕОДОЛЕТЬ СТЕРЕОТИПЫ

Отрицательное отношение к климаксу и целый набор штампов и страшных мифов, которыми он окружен, связаны с очень древними, архаичными представлениями о ценности и роли женщины. Ведь основная связанная с климаксом перемена — это утрата способности к деторождению. У женщин, которые по той или иной причине так и не стали матерями, менопауза отнимает последнюю надежду что-то изменить. «Женственность и «женскость» как таковые в первую очередь связываются с атрибутами материнства, что глубоко заложено в женском самосознании, — считает ■■■







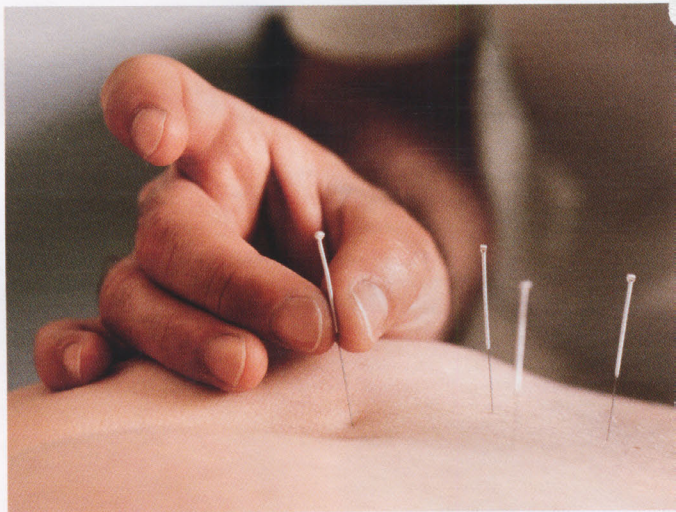
■■■ клинический психолог Ольга Широкова. – Это особенно характерно для России, где иную ипостась – возлюбленной, любовницы – общественное сознание традиционно ставило гораздо ниже, если не обесценивало вообще». В российских деревнях женщина, вышедшая из детородного возраста, снимала нарядную кикю – символ замужней женщины – и отдавала молодке. «Чувство стыда в этой ситуации возникает совершенно естественно, – считает психоаналитический психотерапевт Елена Смирнова. – Женщина словно теряет принадлежность к своему полу, становится «кастрированной». То есть женщина перестает быть женщиной. Ощущение собственной ущербности, снижение самооценки, чувство тревоги из-за невозможности управлять своим телом и жизненными планами по-прежнему – эти переживания сугубо психологического свойства вносят не меньший вклад в наше негативное отношение к климаксу, чем его физиологические аспекты.

## ОБРАЩАТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

«К сожалению, переживая это серьезное испытание своей идентичности, наши женщины редко обращаются к психологу, –

## ОТКРЫТОСТЬ И ИНТЕРЕС К ЖИЗНИ ПОМОГУТ ЖЕНЩИНЕ ПРОЙТИ ЭТО ИСПЫТАНИЕ ИДЕНТИЧНОСТИ.

констатирует Ольга Широкова. – Женщине приходится расстаться с прежними представлениями о себе, отпустить молодость и некоторые ушедшие ее возможности. Это травма, и успех ее проработки зависит в значительной степени от способности женщины к адаптации, от того, укоренена ли она в жизни, от глубины ее профессиональных и иных интересов. Очень часто на первый план выходит профессия: накоп-



лен большой опыт, сил предостаточно, дети уже не тянут домой. Серьезно помешать могут только неверие в свои силы и страх, который можно и нужно преодолеть».

На Западе наступление климакса и связанные с этим жизненные перемены нередко сами по себе являются причинами обращения к психологу. «Женщины треть жизни проводят в постменопаузе, – объясняет психотерапевт Борис Егоров. – И хотя прожить эти годы насыщенно, интересно, со вкусом. Бывает, женщина просто не замечает климакса, так она увлечена. Кто-то пишет книгу, диссертацию, занят учениками, студентами. Это пример прекрасного приспособления к изменившемуся статусу. Мой клинический опыт показывает, что женщины, всю молодость страдавшие от внутренних проблем, приходят к необходимости их решать именно в пред- и климактерический период. И, успешно проработав их, обретают наконец внутреннюю гармонию, которой им так не хватало».



## Акупунктура: успокоить нервы

**«Иглорефлексотерапия дает возможность сбалансировать работу нервной системы», – рассказывает Валентин Федосов, гомеопат, рефлексотерапевт клиники «Счастливая семья».**

Курс иглоукалывания помогает справиться с повышенной возбудимостью или депрессивным настроением, происходит коррективная работа вегетативной нервной системы, в результате чего исчезают приливы, нормализуется сосудистый тонус и улучшается работа сердца. Но собственно коррективная климактерических расстройств связана с работой над триггерными зонами – участками тела

с характерным уплотнением тканей, захватывающих мышцы, связки и сосуды. Триггерные зоны, связанные с органами женской половой сферы, располагаются в районе ягодиц, бедер, мышц малого таза. Их раздражение оказывает очень сильное, но неоднозначное воздействие на органы и системы, поэтому работать с ними может только опытный специалист.

О. Р.

## СПРАВИТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ

Сильный психологический дискомфорт, крайняя раздражительность – это проявления разбалансированности гипоталамо-гипофизарной системы, одного из проявлений климактерического синдрома. Дело в том, что эстрогены влияют на электрическую возбудимость головного мозга и передачу нервного импульса. «С падением уровня женских гормонов образуется функциональный дефицит серотонина, норадреналина и дофамина, что и становится причиной проблем. На первый план выходят истерические расстройства, на втором месте депрессии и астенический синдром, – рассказывает профессор кафедры психиатрии и медицинской психологии ММА им. Сеченова Нина Тювина. – Чтобы справиться с этим, есть специальные препараты, но многие женщины просто не догадываются, что им можно и нужно помочь, к нам они попадают, когда жизнь рядом с ними становится крайне затруднительной для их близких».



www.psychologies.ru



## ЕСТЬ ВОПРОС?

**Институт бинарного омоложения,**  
Москва, Большой  
Факельный пер., 2/22,  
т. (495) 641 2788,  
www.inbiom.ru

**Клиника  
«Счастливая семья»,**  
Москва,  
ул. Минская, 1 г,  
т. (495) 788 9799.

**Драмина означает,  
что Вас не укачает!**



## Не забудьте в дорогу!

Драмина эффективно избавит Вас и Ваших детей от укачивания в любом виде транспорта.

Драмина единственный препарат от укачивания, разрешенный к применению детям с одного года.

Драмина современный, безопасный препарат от укачивания, продается в аптеках без рецепта врача.



«Ядрани-Хорватия, Российское представительство»  
Тел.: (495) 970-1882, 970-1883 www.jadran.ru, e-mail: jadran@jgl.ru

Рег. №: ЛПН №004601 от 31.11.2004. Россия. Товар сертифицирован.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ**



## ГАРМОНИЯ ГОРМОНОВ

Гормонотерапия – еще один способ минимизировать некоторые последствия климакса. В нашей стране заместительная и корректирующая гормонотерапия только получает признание, тогда как во всем мире женщины уже не одно десятилетие прибегают к ней, чтобы сохранить активность и здоровье. «По данным исследований, которые проводились последние 30 лет, степень риска инфаркта миокарда, мозгового инсульта и ишемической болезни

сердца у женщин, получающих заместительную гормональную терапию (ЗГТ), снижается на 35–50%, – рассказывает Женера Саакян, главный врач Института биарного омоложения. – Предотвращается потеря костной массы, и в течение последующих пяти лет снижается риск перелома шейки бедра, вызванного остеопорозом, более чем на 50%». Препараты для гормонотерапии можно разделить на три большие группы: растительные гормоноподобные средства, небииоидентичные аналоги естественных гормонов и биоидентичные гормоны, точно воспроизводящие структуру натуральных гормонов. Это могут быть таблетки, свечи, кремы, пластыри, подкожные имплантаты. Существуют средства, вызывающие менструальноподобные кровотечения, и препараты, их не вызывающие. «Подбор препаратов – сложный, тонкий процесс, – объясняет Женера Саакян. – ЗГТ означает замену естественных гормонов организма на гормоны, которые вводятся извне, – так поступают только в менопаузе, когда выработка собственных гормонов яичниками полностью прекращается. В предклимактерический период и во время климакса, когда еще есть собственные гормоны, гормональная терапия является корректирующей (КГТ). К вырабатываемым организмом собственным добавляются гормоны извне – столько, чтобы достичь так называемого «физиологического оптимума», который наблюдается у женщины в 35 лет». Противопоказаниями для проведения гормональной терапии являются эстрогенозависимые злокачественные опухоли, острые тромбоэмболические заболевания вен, тяжелые заболевания печени и почек.

## НАТУРАЛЬНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА

Фитогормоны или фитоэстрогены у всех на слуху, между тем мало кто понимает, как они на самом деле действуют. ■■■

## Гирудотерапия:

улучшить кровообращение

**«Пиявка играет роль живой иглы – ее ставят на точки акупунктуры, которые отвечают за работу гипофиза и гипоталамуса», – объясняет невролог, гирудотерапевт Ольга Хабалайнен.**

Хронические воспаления яичников, застой крови и отеки приводят к тому, что окружающие ткани недополучают кислород и питательные вещества, страдают их функции, вследствие чего снижается выработка гормонов. Гирудотерапия позволяет восстановить микроциркуляцию крови в районе малого

таза, улучшить питание тканей и работу яичников. А в санкт-петербургской школе гирудотерапии разработаны методики улучшения микроциркуляции в гипоталамо-гипофизарных структурах, которые, в свою очередь, регулируют работу яичников, – это возможность предотвратить ранний климакс. О. Р.



Очистить кровь, восстановить ее циркуляцию.



■ ■ ■ Это особые, содержащиеся в некоторых растениях субстанции, которые имеют форму молекулы, похожую на эстрогены, что позволяет им действовать на эстрогеновые рецепторы в организме – например, компенсировать потерю костной массы, связанную с дефицитом эстрогена. Такие вещества называют селективными эстрогенными рецепторными модуляторами (СЕРМ). Идеальная комбинация СЕРМ обнаружена в растении клопогон кистевидный (*Cimicifuga racemosa*), издавна используемом при климактерическом синдроме. «Данные, опубликованные Комитетом по исследованию природной медицины ЕС, свидетельствуют о том, что действующие вещества клопогона снимают психовегетативные симптомы климакса не хуже, чем гормонозаместительная терапия, – рассказывает доктор Гудрун Абель (Gudrun Abel), возглавляющая отдел исследований компании «Бионорика АГ». – При этом, как подтверждают исследования, клопогон не стимулирует рост эстрогенозависимых опухолей. Это позволило нам создать на его основе фитопрепарат «Климадинон», который помогает справиться с приливами, потливостью и нарушениями сна».

В народной медицине описывается целый ряд растений с подобными свойствами: душица обыкновенная, клевер красный, люцерна посевная, пажитник сеной. Сейчас они ждут более глубокого изучения. Эстрогеноподобное действие растительных компонентов используется и в косметологии. Кожа тоже является гормонозависимой тканью, и дефицит эстрогенов сказывается на ее плотности и эластичности. Одно из первых средств для поддержания упругости кожи в период гормональной перестройки было разработано в лабораториях Vichy. Активный компонент, входящий в крем Novadiol, был выделен из сои, которая, кстати, является также



Научиться регулировать настроение.

## Йога: уметь расслабляться

**«Регулярные занятия кундалини-йогой могут смягчить климакс и даже отодвинуть наступление менопаузы», – считает Алиса Ротенберг, возглавляющая направление кундалини-йоги в Федерации йоги Москвы.**

Асаны улучшают кровообращение в органах таза; пение мантр через вибрации стимулирует гипотиз и гормональную систему; диафрагмальное дыхание улучшает работу вегетативной нервной системы, устраняя приливы. Для женщин с арте-

риальным давлением – мягкая практика, буквально погружение в бальзам из музыки, медитации, упражнений для дыхания. Это стабилизирует настроение, снимает тревожность, прививает умение расслабляться.

О. Р.

сырьем для производства биоидентичных искусственных гормонов, используемых в ЗГТ. В своем новом средстве NeOvadiol специалистам Vichy удалось усилить действие фитокомплекса из сои двумя другими активными компонентами, помогающими сохранить структуру эластичных волокон и подкожножировой клетчатки. Это только первые попытки преодолеть гормональное старение кожи и сохранить зрелую красоту – косметологические лаборатории продолжают свое сотрудничество с гинекологами и эндокринологами в поисках революционных решений.

ОЛЬГА РЕДИЧКИНА, ЛИДИЯ ЗОЛотова



# Ловушки «безупречной чистоты»

Очищающие лосьоны, гели и скрабы, пилинг и дермабразия – похоже, наше желание чистоты все больше рискует перерасти в наваждение стерильности. Но чего мы лишаемся на самом деле, снимая кожу слой за слоем?

**Кожа – наша защита, надежный барьер, отделяющий от внешнего мира.** Ее роговой слой (эпидермис), осуществляющий эту важную барьерную функцию, подвергается бесконечным вторжениям, но не только со стороны окружающей среды. Больше всего он страдает... от наших благих намерений. Мы утончаем его, пытаемся добиться лучшего цвета лица, травмируем, чтобы вызвать

усиленную регенерацию и избавиться от морщин, обрабатываем бактерицидными средствами, чтобы предотвратить микровоспаления. Стремясь к безупречному косметическому эффекту, не вредим ли мы своей коже? Отвечают специалисты.

## СНИМАЯ МАНТИЮ

Самая первая внешняя защитная мантия кожи, от которой мы легкомысленно избавляемся, следуя своей тяге к чистоте, – это гидролипидная пленка. ПАВ (поверхностно-активные вещества), образующие эмульсии, родственные как воде, так и маслу, позволяют удалять загрязнения, кожное сало (себум), пот, макияж... Они есть во всех обильно пенящихся продуктах (шампунях, гелях для душа, очищающих муссах для лица), а также в жидкостях для снятия макияжа, в том числе и в формулах, созданных для ■■■





Очищать,  
не нарушая  
ее цельности.



■■■ чувствительной кожи. Существует несколько тысяч разновидностей ПАВ, используемых в косметических средствах: одни из них являются более мягкими и лучше переносятся кожей, другие полностью ее обезжиривают, нарушая барьерную функцию. «Все очищающие средства – в том числе молочко для снятия макияжа – требуют смывания, – объясняет косметолог-дерматолог Елена Фуфлыгина. – В идеале лучше смыть остатки средства водой. Или же тщательно протереть кожу

## Сколько чистоты **нам** необходимо

**Чтобы поддерживать в норме естественный иммунитет кожи, специалисты рекомендуют пользоваться антибактериальным мылом не каждый день, а также...**

- использовать моющее средство, принимая душ, не чаще 1 раза в день;
- отшелушивать кожу при помощи сизалевой рукавицы или люфы не чаще 1 раза в неделю;
- проводить профессиональную чистку кожи в салоне не чаще 4 раз в год;
- для снятия макияжа оставлять очищающее молочко на коже не дольше 1 минуты;
- намыливать руки при мытье не более 30 секунд.

М. Л.



тонином. Очень важно, чтобы частицы молочка не оставались на коже: содержащиеся в нем поверхностно-активные вещества продолжают работать, расщепляя липиды, разрушая гидролипидную пленку. Это относится и к жирной коже или коже с акне: будучи совершенно обезжиренной, в ответ она начинает усиленно производить себум». Нормальная кожа восстанавливает гидролипидную пленку в течение полчаса после умывания водой: чувство легкой стянутости исчезает, восстанавливается ощущение комфорта.

## ВОССТАНОВИТЬ ЭКОСИСТЕМУ

Почему гидролипидная мантия так важна? Это не что иное, как благоприятная среда для развития естественной микрофлоры кожи. На поверхности нашей кожи могут оказаться как «хорошие», так и «плохие» бактерии. Первые (резидентная флора) защищают нас от вторых (случайная, временная или транзитная флора, состоящая из болезнетворных микробов, которые могут стать источником инфекции). «Резидентная флора кожи усиливает защиту организма – это часть его иммунной системы. Дружественные микроорганизмы выделяют вещества, способные подавить размножение случайных микробов и даже вовсе уничтожить их, наподобие естественного антибиотика», – рассказывает Эдуар Мове-Жарви (Edouard Mauvais-Jarvis), ответственный за научные связи Лабораторий Vichy. Правильный уход за кожей, в соответствии с последними научными идеями, заключается в поддержании чистой, но ни в коем случае не стерилизованной среды. Ведущие косметические лаборатории мира стали искать решение для этой проблемы – и пытаться разработать косметическое средство, поддерживающее микрофлору кожи. Одной из первых таких инноваций стал дермо-

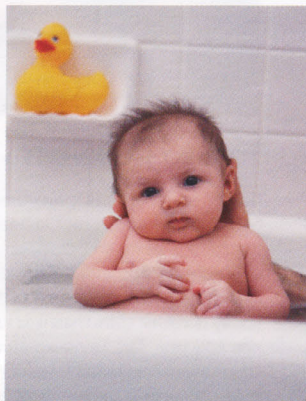


## Чистота с пеленок?

**Стерильная атмосфера и чрезмерная забота о поддержании чистоты вовсе не полезна для иммунитета младенца, считает врач-неонатолог Элеонора Сахнина.**

«Кожа новорожденного покрыта первородной смазкой, которую принято удалять сразу после рождения. Но современные исследования показывают, что она представляет собой естественную защиту кожи, которую лучше сохранить в течение ближайших 24 часов. Не стоит каждый день купать младенца с детским мылом или любым другим средством: у совсем маленьких очень нежная и хрупкая кожа, чем чаще ее мыть, тем суше она становится. Использовать мыло нужно не чаще одного раз в неделю. Также не стоит каждый день чистить нос и уши ребенка ватными палочками – только по мере необходимости, например если в носу появятся корочки. Только перед тем, как их удалить, лучше закапать в нос капли «Аквамарис» или опустить ватную палочку в детский крем, иначе слизистую оболочку очень легко травмировать. Любопытно, что дети, которые растут в стерильных условиях, зачастую испытывают проблемы со здоровьем из-за недостаточно активной иммунной системы. Именно поэтому не стоит лишать иммунитет возможности тренироваться на мелочах, чтобы он был готов к адекватной реакции на настоящих «врагов». В противном случае у ребенка могут появиться кожные или пищевые аллергические реакции».

Э. С.



## ПРОЦЕДУРЫ, ИСТОНЧАЮЩИЕ РОГОВОЙ СЛОЙ КОЖИ, НУЖНО ПРОВОДИТЬ МЯГКО, С НЕОБХОДИМЫМИ ПРЕДОСТОРОЖНОСТЯМИ.

Дящие внутри клеток процессы окисления – одну из главных причин старения кожи. Эксперименты показали, что и после продолжительного воздействия ультрафиолета кожа продолжает защищать себя, а количество омертвевших, «сожженных» солнцем клеток значительно снижается – на 67% даже без использования солнцезащитного крема. Это дает нам представление о том, насколько мощно дермобиотик усиливает защитные свойства кожи».

### СОБЛЮДАТЬ БАЛАНС

Эпидермис, роговой слой кожи, – это следующий рубеж ее защиты. Наружный его слой составляют мертвые клетки, но являются ли они действительно чем-то лишним, ненужным для нашей кожи, что мы можем безбоязненно удалять при помощи пилинга и скраба? «Цель пилинга – улучшить цвет и текстуру кожи, побудить клетки к регенерации – в этом случае верхний слой кожи заменяется новым, молодым, – говорит Елена Фуфлыгина. – Однако все, что утончает роговой слой, делает кожу более уязвимой к агрессии извне, в том числе к ультрафиолету и химическим агентам. Те, кто чересчур увлекается пилингами ради эффекта молодости, рискуют добиться обратного – преждевременного старения кожи. Можно считать безопасным курс химического пилинга один раз в год – при условии, что у кожи есть достаточно времени, чтобы восстановиться до экспозиции на солнце». Людям ■■■

биотик – особый компонент, извлеченный специалистами Biotherm из термального планктона. По силе своего биологического воздействия он сравним с пищевыми пробиотиками, которые входят в состав живых йогуртов, улучшающих работу кишечника и стимулирующих иммунитет. «Этот компонент обладает способностью увеличивать синтез супероксиддисмутазы марганца (MnSOD), – поясняет доктор биологических наук Люсьен Обер (Lucien Aubert), возглавляющий исследовательские лаборатории Biotherm. – Она является ключевым ферментом, который контролирует происхо-



■ ■ ■ с чувствительной кожей лучше воздержаться от использования домашних наборов для дермабразии, а тем, у кого кожа нормальная, — прибегать к такой шлифовке кожи не более четырех раз в год, в не-солнечный сезон. Скраб для лица можно использовать раз в месяц, для тела — не более одного раза в неделю. Такой режим позволяет соблюсти баланс — освободить кожу от мертвых клеток, не рискуя ослабить ее естественные механизмы защиты.

## ВАЖНЫЕ ТОНКОСТИ

Стоит учесть еще несколько важных моментов — к сожалению, о них не всегда предупреждают в клиниках красоты и косметологических кабинетах. Никакой пилинг (как бы вас ни уверяли в его безопасности) не стоит делать летом или перед путешествием в солнечные края — это многократно усиливает риск поражения ультрафиолетом и внутриклеточных мутаций. Особенно это касается тех, кто склонен к появлению пигментации: этим людям после пилинга стоит пользоваться солнцезащитными средствами с индексом от 30 единиц в любое время года. Процедуры пилинга несовместимы с антибиотикотерапией и (часто) с приемом гормональных средств; нельзя их делать во время беременности — и по причине токсичности некоторых препаратов, и из-за

## ЕСТЕСТВЕННАЯ МИКРОФЛОРА КОЖИ СТИМУЛИРУЕТ НАШ ИММУНИТЕТ И УСИЛИВАЕТ ЗАЩИТУ ОРГАНИЗМА.

риска пигментации. В сочетании с приемом внутрь ретиноидов (производных витамина А) тоже возможны негативные последствия — раздражение и дерматит, поскольку ретиноиды вызывают выраженную сухость кожи. А вот прием препаратов



Кожа всегда благодарна за бережную заботу.

## Только нежность

Кожа тесно связана с лимбическим центром нашего мозга, отвечающим за эмоции, а потому очень чувствительна к нашему психологическому состоянию. Она реагирует на заботу... как и на небрежные, поспешные механические жесты. Поэтому лучший инструмент для ухода за ней — наши бережные руки. Они по праву должны стать главным «действующим лицом» всех ритуалов красоты. Так, молочко для снятия макияжа стоит наносить (предварительно вымытыми) руками щедро, всей ладонью. И не забывайте мягко помассировать лицо. Чем больше в наших жестах будет нежности и доброжелательности к себе, тем больше кожа расправится.

М. Л.

с полиненасыщенными жирными кислотами типа омега, наоборот, оказывает благоприятное действие и ускоряет восстановление защитных функций кожи. Обладателям чувствительной кожи лучше избегать любого механического пилинга и дермабразии, так как это может вызвать высыпания. Тем, чья кожа плохо воспринимает химический пилинг, в качестве альтернативы можно предложить более мягкий, щадящий газожидкостный пилинг, который выполняется при помощи физраствора.

МАРИЯ ЛАСТОЧКИНА



# С легкой ноги

Они «носят» нас, позволяют «крепко стоять на земле» и «идти по жизни легко». И в не меньшей степени, нежели лицо или руки, заслуживают нашего внимания – в любое время года.

**Зачастую мы начинаем уделять внимание ступням лишь тогда, когда они уже причиняют нам дискомфорт.**

Между тем эта часть нашего тела влияет на наше самочувствие (физическое и эмоциональное) гораздо сильнее, чем мы привыкли думать. Китайская пословица гласит: «Улыбка рождается в ногах». И это выражение имеет практически буквальный смысл: нажимая на рефлексогенные точки на ступнях, можно добиться расслабления лица. Подробная «топографическая карта» ступни используется

рефлексологами для того, чтобы воздействовать буквально на любые органы и системы, которые нуждаются в поддержке и исцелении. Знаменитый американский рефлексотерапевт Кевин Кунц (Kevin Kunz)\* называет такие точки воздействия «энергорецепторами» и считает, что они очень тесно связаны с нервной системой: «Активные точки на ступнях мгновенно доносят сигналы до головного мозга и внутренних органов – возможно, это обусловлено еще и тем, что некогда рефлекс «бежать или драться» играл очень важную роль в борьбе за выживание». Хороший массаж ног помогает полностью восстановить силы – это прекрасно знают профессиональные танцовщики. А девиз квалифицированного мастера педикюра – укрепить (а не истончить) кожу ступней. Вот некоторые другие актуальные рецепты для легкой жизни на ногах. ■■■









## УСТАЛОСТЬ В НОГАХ

Ее время от времени чувствует каждый из нас – даже те, кто проводит целый день не на ногах, а сидя в офисном кресле. Причина усталости и в том и в другом случае – затрудненная микроциркуляция. Тайский массаж стоп в салоне красоты, гидромассажная ванна, прогулка по «дорожке здоровья» (засыпанной круглой морской галькой) в фитнес-центре или самомассаж стоп – любой из этих способов помогает не только снять напряжение с ног, но и расслабить тело. «Поверхность земли вовсе не плоская, но люди, живущие в городе и ходящие по асфальтовым дорожкам в обуви на жесткой подошве, совершенно забыли об этом, – говорит Кевин Кунц. – Прохаживаясь босиком по рельефным поверхностям, траве или песку, мы стимулируем активные точки и помогаем телу избавиться от стресса».

### Упражнение

Положите на пол палку от швабры и осторожно наступите на нее сначала одной, потом двумя ступнями. Если в ступнях чувствуется болезненность, уровень стресса очень высок. Начните с небольшого давления на ступни и постепенно, по мере того как ослабевают напряжение и болезненность, перенесите на ступни весь свой вес.

### Наши союзники

- Гель-пенка для усталых ног Saicara Heavenly Feet с охлаждающим эффектом и защитой от грибка. (1)
- Таблетки для ножных ванн Pedix, Alessandro, с ревитализующим экстрактом морского планктона. (2)
- Расслабляющий крем «Саке и рис» из линии Planet Spa, Avon. (3)
- Гидромассажная ванна для ног Bosch: режимы вибромассажа, инфракрасного прогрева, турбомассажа, насадки с массажными шариками, щеткой, пемзой, роликами для глубокой терапии стоп. (4)



## ЧУВСТВИТЕЛЬНЫЕ ПАЛЬЦЫ

Слишком тонкая кожа, чувствительная к влажному трению, страдает даже в очень удобной обуви, особенно летом. Длинный второй (или первый) палец упирается в носок, и возникает боль в уголке или с краю ногтя. Состригая ногти, стоит оставлять примерно полмиллиметра свободного края. Чтобы укрепить кожу, можно попробовать кремы для ног, содержащие мочевины (например, от Gehwol), используя их курсом в течение трех недель.

### Рецепт

Этим способом пользуются танцовщики: внутреннюю сторону новой обуви тщательно протереть сухим мылом. Это позволяет свести трение к минимуму.



### Наши союзники

- Средство против боли в пальцах, Painful Toe Relief, Sally Hansen, с бензокаином. (5)
- Стик, устраняющий трение в обуви, Compeed. (6)
- Пластырь Compeed, ускоряющий заживление волдырей и потертостей (держится три-четыре дня). (6)

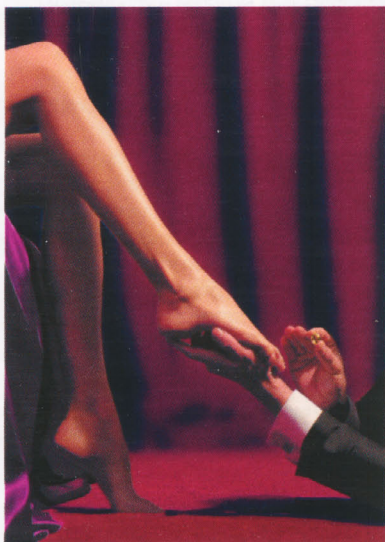


# ОБРУЧИСЬ С КРАСОТОЙ

*«Она была высока, стройна, обладала грациозностью и такой легкой походкой, что ее сравнивали с нимфой».*

*«Легкой походкой вдоль жизни скользя, ничего не желая, никого не любя. Ветер свободы поет для тебя шелестом листьев и звуком дождя».*

*«Она изысканно красива, одета в длинные меха, ее глаза как черносливы, ее походка так легка!»*



Сколько прекрасных строк посвятили поэты изящным походкам своих возлюбленных! К сожалению, сегодня далеко не все женщины могут похвастаться такой легкостью движений. По разным данным, до 40% жительниц России страдают от болей, отеков, судорог и тяжести в ногах из-за варикозного расширения вен. Многие привыкли просто жить с этим, но к счастью, современная медицина может помочь женщинам с подобными проблемами.

На ранних стадиях варикозной болезни необходимо просто проводить профилактику: больше двигаться, энергично ходить (можно на месте) — это способствует сокращению мышц ног и улучшению кровообращения в них. Полезно лежать вечером с чуть приподнятыми ногами, принять конт-

растный душ, поплавать в бассейне. Эти меры помогают улучшить венозный отток из вен нижних конечностей.

Прием специальных препаратов, например Троксевазина, поможет улучшить состояние вен изнутри и уменьшить внешние проявления заболевания. Основное действующее вещество Троксевазина при приеме внутрь превращается в организме в витамин Р, который укрепляет венозную стенку и препятствует отечности и кровоизлияниям. Троксевазин оказывает и противосвертывающее действие, что очень важно для профилактики образования тромбов в венах. В отличие от других средств Троксевазин выпускается в двух лекарственных формах: в виде геля и капсул. Комплексное использование обеих форм препарата вместе с обязательными физическими упражнениями вполне способны вернуть изящность и легкость ногам.

Троксевазин поможет снова сделать походку такой летящей, что она вдохновит еще немало поэтов.

Перед применением ознакомьтесь с инструкцией по применению



## ТРЕСКАЮЩАЯСЯ КОЖА

Было бы неправильно бесконечно шлифовать кожу, склонную к трещинам, — от этого она еще больше сохнет и становится еще менее эластичной, что только усугубляет проблему. В первую очередь она нуждается в увлажняющих масках: средство нанести на кожу толстым слоем, надеть специальный чехол-повязку (или просто хлопчатобумажные носки) и оставить на ночь. Только после курса увлажнения можно отшлифовывать ороговевший слой — либо при помощи средств с фруктовыми кислотами, либо в кабинете аппаратного педикюра. Профилактические моменты: обувь с закрытой пяткой, использование силиконовых или латексных подушечек под пятку или переднюю часть ступни, ежедневное увлажнение кожи ног.

### Наши союзники

■ Чехлы-повязки для пяток NightTime Heel Repair Wrap, Sally Hansen, используются вместе с ночной восстанавливающей маской для ног или с кремом, заживляющим трещины. (7)

■ Интенсивный восстанавливающий крем для поврежденной и трескающейся кожи Neutrogena Norwegian Formula. (8)



## МОЗОЛИ

Чем чаще срезать их или спиливать пемзой загрубевшие участки, тем быстрее они будут восстанавливаться — это защитная реакция кожи. Хорошие специалисты по педикюру всегда сохраняют небольшой защитный слой на подошве. Затвердевание кожи зависит от осанки и от распределения нагрузки по опорным точкам тела. Для удаления сухих мозолей и уплотнений лучше использовать химические, а не механические средства — в комплексе с кремом для ног. Существуют пластыри для растущих мозолей, например Compeed.

### Наши союзники

■ Средство для удаления сухих мозолей и кутикулы Go Lightly, Pedix, Alessandro: нанести на 10 минут, затем удалить шпателем вместе с огрубевшей кожей. (9)

■ Средство для удаления мозолей Let It Go, Spa Ritual, удаляет огрубевшую кожу и ускоряет обновление клеток. (10)

### МАРИЯ ЛАСТОЧКИНА

\* Кевин Кунц (Kevin Kunz) — автор книги «Рефлексотерапия — здоровье на кончиках пальцев» (Dorling Kindersley Book, 2005).





# Молодой чеснок

Свежие зеленые стрелки и молочно-белые дольки молодого чеснока, появляющиеся на грядках в середине мая, – лакомство столь же недолговечное, сколь и притягательное. Не упустите свой шанс ими насладиться.

**В русской деревне молодой чеснок, появляющийся на грядках раньше других весенних овощей, всегда считался лучшим средством от авитаминоза.** В самом деле, его хрустящие зеленые стрелки и белоснежные зубчики, еще не успевшие приобрести резкий чесночный вкус и запах, изобилуют теми самыми витаминами и микроэлементами, от нехватки которых наш организм более всего страдал в течение зимы. Впрочем, ошибутся те, кто сочтет молодой чеснок приметой исключительно деревенской кухни: о своей любви к этому «простонародному» лакомству писала Екатерина Великая, а при дворах французских монархов

XVIII века садовник, первым в сезоне доставивший к королевскому столу свежие чесночные головки, получал щедрое вознаграждение. Век молодого чеснока очень недолог: уже через две недели после появления головки начинают покрываться грубой кожурой, а зелень утрачивает свою нежность. Именно поэтому желающим попробовать этот весенний деликатес не следует терять времени.

## СЕМЬ ОДЕЖЕК

Народная медицина приписывает обочкам, окружающим каждую чесночную дольку (по легенде, их всегда бывает ровно семь), способность исцелять семь болезней. Так это или нет, неизвестно, однако для кулинарных целей эти пленки поистине незаменимы. Нарезанные тонкими полосочками и добавленные в салат, соус или омлет, они придадут любому блюду тонкий, едва уловимый чесночный аромат без малейшей примеси горечи или остроты. И не забудьте, что чем скорее вы очистите зубчики от этих полупрозрачных шкурок, тем дольше вы сможете ■■■







ЗАГОТОВИТЬ ВПРОК

## Молодой чеснок со специями

На 6 порций. Время приготовления: 30 минут.

■ 30 зубчиков молодого чеснока с кожицей ■ 250 мл оливкового масла extra virgin ■ 100 мл масла из виноградных косточек ■ 2 перчика чили ■ 2 шт. гвоздики ■ 2 лавровых листа ■ 1 веточка свежего розмарина ■ 3 щепотки мелкой морской соли ■ 1 чайная ложка смеси разных перцев (горошком)

Промойте и обсушите стручковый перец, розмарин и лавровый лист. Из нескольких чесночных головок отберите самые большие зубчики. Не снимая кожицы, выложите их в кастрюлю, посыпьте солью, добавьте перцы чили и гвоздику, а также лавровый лист, перец горошком и розмарин. Залейте чеснок и специи смесью двух масел (масло должно их немного покрывать). Готовьте на маленьком огне в течение 15 минут – масло не должно закипеть. Снимите кастрюлю с огня, остудите, а затем переложите ее содержимое в банку, закройте ее и поставьте в холодильник. Вынимайте дольки чеснока из банки по мере необходимости и подавайте их разогретыми к жареному или тушеному мясу, к рыбе или к овощному рагу. Кроме того, заготовленный чеснок можно использовать для украшения пиццы, а также в качестве начинки для запеченных хлебцев. А ароматизированное масло прекрасно подойдет для жарки мяса, рыбы и овощей.



■■■ сохранить чеснок неповрежденным, – в очищенном виде дольки способны храниться до трех дней, не утрачивая своей свежести.

## ЗЕЛЕНОЕ ПЕРО

Сочные стрелки чеснока – квинтэссенция весенней свежести. Увы, срок жизни срезанных стрелок очень короток: уже через несколько часов их края желтеют, а сами они теряют аромат и приятную хрусткость. Лучший способ сохранить чесночные побеги надолго – их засолить. Мелко порубив зелень (для этой цели можно воспользоваться комбайном) и смешав ее с крупной солью в пропорции один к одному, разложите получившуюся изумрудную массу по предварительно простерилизованным банкам. Эта ароматная приправа до следующего года будет напоминать вам о весеннем солнце и служить отличным дополнением к мясу, супам или соусам.

## МОЛОЧНАЯ СПЕЛОСТЬ

Молодой, молочной спелости, чеснок обладает гораздо менее грубым и интенсивным вкусом, чем его более зрелый собрат, и, в отличие от него, не оставляет после себя неприятного запаха. Однако, если вас все же пугает острота, дольки молодого чеснока можно запечь – так вы сохраните их свежий оригинальный вкус, но полностью избавитесь от присущей им резкости и специфического аромата. Для этого очистите чеснок от верхних чешуек и, срезав донце чесночной головки, заверните ее в фольгу. Запекайте получившийся сверток в духовке, нагретой до 180 градусов, в течение 15–20 минут. Намазанная на хрустящий тост, пропитанный оливковым маслом, запеченная чесночная мякоть станет изысканным лакомством, способным украсить как скромный семейный завтрак, так и праздничный фуршет.





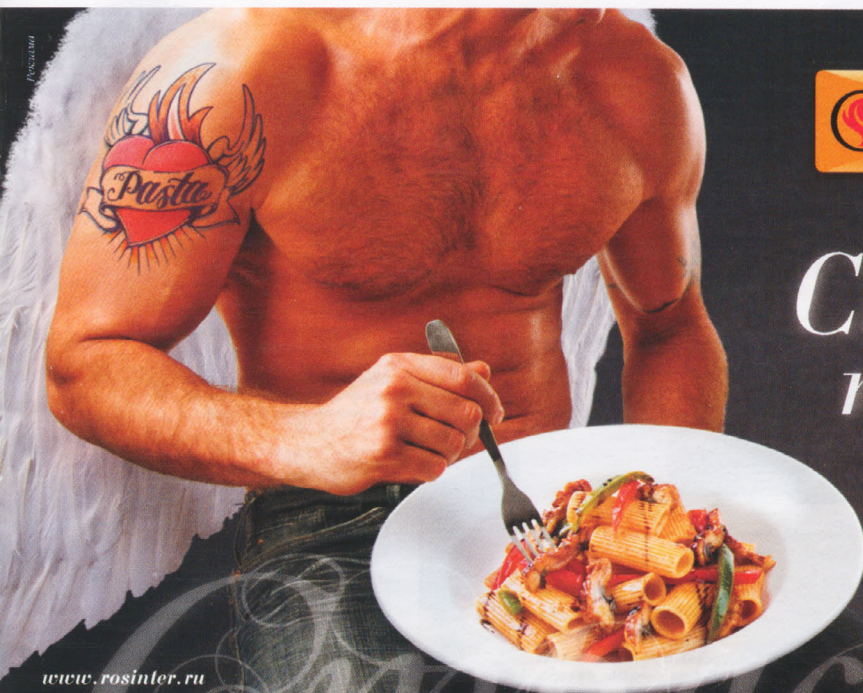
НАСЛАДИТЬСЯ СЕЙЧАС

## Спагетти с жареным чесноком

На 4 порции. Время приготовления: 35 минут.

■ 4 головки молодого чеснока ■ 350 грамм тонких спагетти  
 ■ 1 столовая ложка нарезанной петрушки ■ 4 стручка перца чили  
 ■ 4 столовые ложки оливкового масла extra virgin ■ крупная морская соль ■ мелкая морская соль ■ свежемолотый черный перец

Очистите чеснок от верхней кожуры и разберите головки на зубчики, не счищая тонкой нижней кожицы (ее излишки нужно мелко порезать). Не выбрасывайте зеленые стрелки – нарежьте их на кусочки по 3 см. Прогрейте масло в толстостенной кастрюле, добавьте чесночные зубчики, кусочки тонкой верхней кожицы и зелень. Добавьте стручковый перец, посолите и поперчите. Обжаривайте все ингредиенты в течение 10 минут, а затем посыпьте петрушкой и перемешайте. В кипящей воде с добавлением крупной соли отварите спагетти. За две минуты до готовности чеснока откиньте пасту на дуршлаг и при помощи двух вилок переместите в кастрюлю к чесноку еще на 10 минут. Перемешивайте спагетти, чтобы они поджарились в масле и пропитались чесночным соусом. Подавайте их к столу теплыми, но не слишком горячими.



 **IL PATIO**

## меню Страсти по Пасте

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

апрель – май 2008

В меню IL Паттио столько пасты! На любой вкус.  
 Но когда блюдо бесподобно, вкусы сходятся...  
 И начинаются страсти - СТРАСТИ ПО ПАСТЕ... Этой весной...



# хорошие **НОВОСТИ**

## **ESTÉE LAUDER**

### **Молекула юности**

Редчайшие драгоценные ингредиенты – для прекрасного будущего кожи.

Крем Re-Nutrive Ultimate Youth, Estée Lauder, 8150 руб.



## **KENZO**

### **Алхимия хиппи**

Кедр, ваниль, гелиотроп, мускус и бобы тонка.

Туалетная вода  
Vintage Edition  
By Kenzo, 55 евро.

## **JO MALONE**

### **Головокружительно аппетитный**

Ноты нектарина, сливы,  
черной смородины  
и меда акации.

Одеколон Nectarine  
Blossom&Honey,  
Jo Malone, 2900 руб.



# Люкс

## **SEAN JOHN**

### **Мужская стихия**

Можжевельник, шалфей, морской мох,  
ноты ириса, сандала и шампанского.

Туалетная вода для мужчин Unforgivable,  
Sean John, 1710 руб.



## **DIOR**

### **Блестящий выход**

Прозрачный цвет,  
ослепительный блеск,  
высокая стойкость,  
удивительный комфорт.

Помеда Dior Addict  
High Shine, 27 евро.



## **BOSS**

### **Эссенция женственности**

Букет белых цветов, черная  
смородина и кожица абрикоса  
в вечерней версии парфюма.

Концентрированная  
парфюмерная вода Essence  
De Femme, Boss, 2405 руб.



## **GUERLAIN**

### **Цвет терракоты**

Текстура нежного бальзама,  
эффект золотого загара.

Автобронзант Terracotta Sunless  
Baume, Guerlain, 49 евро.





# хорошие **новости**

## SISLEY

### Солнечный друг

Безопасный загар: защита  
клеточной ДНК  
от ультрафиолета.

Солнцезащитный крем для  
лица Sunleya Sisley, 5746 руб.



## SKINCEUTICALS

### Под покровом ночи

Стимулирует  
регенерацию и синтез  
коллагена в коже.

Ночной крем-уход Retinol 0.3,  
SkinCeuticals, 2600 руб.



## BIOThERM

### Убедиться воочию

Инновационный компонент  
дермобиотик улучшает работу  
клеток и иммунитет кожи.

Крем против морщин в области  
глаз Biotherm, 1700 руб.

## L'ORÉAL

### Радикальный черный

Угольный оттенок и ультраблеск  
в формуле стойкой туши.

Тушь Lash Architect Carbon Gloss,  
L'Oréal Paris, 369 руб.



## L'OCCITANE

### Рисовые хлопья

Удаляет мертвые клетки,  
очищает поры.

Пудра-эксфолиант Rice,  
L'Occitane, 1165 руб.



# Эффект

## KIBIO

### Вдохновленный природой

Карите, огуречник, горький  
миндаль для укрепления  
и защиты сухой кожи.

Интенсивный увлажняющий  
крем Kibio, 54 евро.



## CHANEL

### Совершенство тела

Высокие технологии  
плюс рецепты  
традиционной  
индонезийской  
медицины.

Укрепляющая  
и моделирующая  
сыворотка из линии  
Body Excellence,  
Chanel,  
2697 руб.



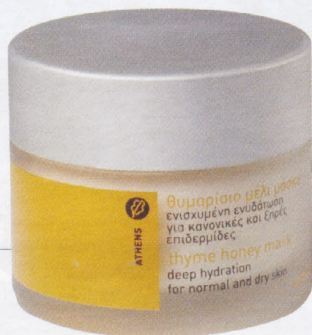


# хорошие **НОВОСТИ**

## **KORRES** Медовый Спас

Суперрацион  
для сухой кожи —  
с органическим  
медом тимьяна.

Увлажняющая маска  
Thyme Honey, Korres,  
26 евро.



## **WELLA**

### Сохранить цвет

Защита окрашенных  
волос при укладке  
от ультрафиолета,  
от потери влаги.

Гель-спрей для укладки  
«Сияние цвета»  
Wellaflex, 136 руб.



# Комфорт

## **MIELE**

### Вытянуть все

Высокая  
мощность,  
практичность,  
впечатляющий  
дизайн в форме  
перевернутой  
книжки.

Вытяжка  
Miele DA 5000 D,  
166 000 руб.



## **SATICO**

### Правильное питание

Масло какао, протеины пшеницы и молока,  
коллаген, витамины и аминокислоты.

Восстанавливающая крем-маска из линии  
для интенсивного увлажнения волос, Satico, 360 руб.

## **LG**

### Холодный расчет

Бар для льда,  
деревянная полка  
для вина, зона  
Vitamin Plus для  
овощей и фруктов,  
быстрая заморозка  
и режим «Отпуск».

Холодильник  
премиум-класса  
с нижней  
морозильной  
камерой, LG,  
35 000–45 000 руб.  
в зависимости  
от модели.



## **FABERLIC**

### Плоток кислорода

Насыщает кожу кислородом  
и восполняет дефицит  
жизненно важных элементов.

Регенерирующий эликсир  
для лица Rala, Faberlic, 289 руб.



## «ЛИНЕКС»

### Внутренний мир

Живые лактобактерии для восстановления  
микрофлоры кишечника.

Капсулы «Линекс», 150 руб.





**Мария Федорова** — психоаналитический терапевт, психолог-консультант Института групповой и семейной психологии и психотерапии.

Мария Федорова прочитала для нас книгу Карен Хорни «Психология женщины».

## «Утвердить женский взгляд на мир»

«В лекциях, докладах и статьях, собранных в этой книге, Карен Хорни стремится найти и обозначить свой, женский взгляд на мир. Отправной точкой для ее размышлений стал образ маскулинности нашей цивилизации, который описал в начале XX века немецкий философ Георг Зиммель. «Искусство, мораль, правильность практического суждения и объективность теоретических знаний — все эти категории... насквозь мужские». Хорни продолжает: «И женщины видят себя такими, какими их хотят видеть мужчины». Пытаясь определить свое место в обществе, они вынуждены выбирать: идти «мужским путем», отказываясь от своей женственности, или оставить все как есть, жить в привычных рамках традиционного общества. В обоих случаях женщина терпит поражение, потому что отказывается от своей сути. Для того чтобы найти силы прокладывать свои пути, необходимо понять, почувствовать собственную силу, ценность, поверить в глубину и истинность своих суждений, принять возможность и право на существование своей логики, другого (не мужского) восприятия мира, другого его понимания. А для этого важно проанализировать истоки некоторых своих бессознательных



**Карен Хорни**  
(Karen Horney, 1885–1952)

Американский психоаналитик, психотерапевт. Родилась в Германии, после прихода к власти нацистов эмигрировала в США и в 1941 году основала Американский психоаналитический институт. Главные труды Хорни вышли в издательстве «Академический проект».

**К. Хорни «Психология женщины»**  
Академический проект, 240 с., 151 руб.

представлений (о большей женской ранимости, зависимости, недовольстве своей участью). Именно этому посвящена книга. Она полемична от первой до последней

**ПРИНЯТЬ ПРАВО  
НА СУЩЕСТВОВАНИЕ  
СВОЕЙ ЛОГИКИ  
И СВОЕГО, ОСОБОГО  
ВОСПРИЯТИЯ МИРА.**

страницы. Пишет Хорни о женственности или предменструальном напряжении, о материнских конфликтах или о неутоляемой потребности в любви — ее размышления всегда диалог, часто спор с представителями «мужского пси-

хоанализа». Так, говоря о проблеме женского мазохизма, она оспаривает взгляд австрийского психоаналитика Хелен Дойч, которая предполагала, что потребность женщин ощущать себя жертвами обусловлена генетическими и биологическими факторами. А в главе «Отрицание вагины» Хорни доказывает, что представление Фрейда о ранней сексуальности девочек не подтверждается наблюдениями гинекологов и педиатров. Она умеет удивить привычному и задать вопрос: а так ли это? Читая книгу, испытываешь желание увидеть скрытый смысл своих и чужих поступков и побуждений. Хочется предостеречь читателей: не спешите интерпретировать, все-таки в близких отношениях понимание — это теплота и чуткость».

М. Ф.



## ПСИХОАНАЛИЗ

### Терапия пар в теории объектных отношений

Д. Э. Шарфф,  
Д. С. Шарфф

Отношения в паре основываются не только на сознательной совместимости партнеров, но и на их взаи-

Джилл Шарфф рассказывают о способах терапевтической работы с парами и объясняют, каким образом она позволяет разрешить индивидуальные проблемы партнеров и сделать их совместную жизнь более гармоничной. Когито-Центр, 384 с., 480 руб.



модействию на уровне бессознательного. Это приводит к тому, что личности партнеров сложным образом переплетаются, дополняя и поддерживая друг друга. Однако если бессознательные области оказываются в слишком тесной зависимости друг от друга, то никакое изменение и развитие как каждого из партнеров в отдельности, так и пары в целом становится невозможным. Авторы книги, известные американские психоаналитики Дэвид и

Джилл Шарфф рассказывают о способах терапевтической работы с парами и объясняют, каким образом она позволяет разрешить индивидуальные проблемы партнеров и сделать их совместную жизнь более гармоничной. Когито-Центр, 384 с., 480 руб.

### Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье

Р. Мэй

Эта самая ранняя работа Ролло Мэя – выдающегося американского психотерапевта, основателя (вместе с Абрахамом Маслоу и Карлом Роджерсом) гуманистической психологии. В начале своей карьеры, получив богословское образование, он стал священником и одновременно учился в Колумбийском университете (США) по специальности клиническая психология. В этот момент он

и написал «Искусство психологического консультирования» – книгу необычного жанра: она слишком личностна для научной работы.

(Позже после тяжелой болезни Ролло Мэй отказался от служения Богу, считая, что психология более эффективно, чем религия, может облегчить страдания человека.) Его книга о том, как слушать и понимать себя и другого человека. Вступая в диалог со своими выдающимися современниками – Фрейдом, Адлером, Юнгом, он размышляет о том, как рождается личность человека, насколько каждый из нас свободен в своих поступках и своем выборе, о мере ответственности, о механизме внутренней напряженности личности, впервые пишет об эмпатии –

способности сопереживать другому человеку... и, конечно, о психологии общения. Институт общегуманитарных исследований, Апрель Пресс, 224 с., 227 руб.

### Избавление от колдовства в волшебных сказках

М.-Л. фон Франц

Герои волшебных сказок часто становятся жертвами злого заклятия, скрывающего их истинную природу и заставляющего положительных персонажей проявлять несвойственные им черты, действуя во вред себе и окружающим. Ученица Карла Густава Юнга Мария-Луиза фон Франц предположила, что эти эпизоды могут служить метафорой поведения людей, которые находятся во власти невроза, а способы, позволяющие сказочным героям освободиться от колдовства, во многом подобны методам, которые практикует психотерапия. Исследуя параллели между волшебными сказками и опытом современной психотерапии, фон Франц предлагает по-новому взглянуть на привычные сюжеты и увидеть шанс ■■■

## ПСИХОТЕРАПИЯ

### В поисках божественной обители.

### Роль мифа в современной жизни

Д. Холлис

Автор книги, известный юнгианский аналитик Джеймс Холлис, уверен, что жизнь, лишенная мифов, не только бедна смыслом, но и тяжела, поскольку оставляет каждого из нас наедине с метафизическими вопросами, на которые сложно найти убедительные





■ на благополучный исход даже в самой сложной ситуации. Класс, 128 с., 220 руб.

## Порядки любви. Как жизнь и любовь удаются вместе

Б. Хеллинггер

«Любовь — движущая сила всех наших поступков», — уверен немецкий психотерапевт Берт Хеллинггер. Именно этот взгляд на природу нашего поведения стал основой разработанного им системно-феноменологического подхода



к семейной психотерапии. Нынешняя книга, второе (дополненное) издание, — сборник стенограмм семинаров, которые Хеллинггер проводит в разных странах. Живые и эмоциональные диалоги автора и его пациентов позволяют не только понять, как работает один из новых мето-

дов в современной семейной психотерапии, но и обогатить восприятие межличностных отношений. Институт консультирования и системных решений, 348 с., 276 руб.

## Я хочу рассказать вам о...

Х. Букай

В своей новой книге аргентинский психоаналитик Хорхе Букай использует неожиданный литературный прием — меняет местами рассказчика и слушателя,



выстраивая повествование от лица... клиента, посещающего психотерапевта. И психотерапевт этот, разумеется, не кто иной, как толстяк Хорхе, гештальтист из Буэнос-Айреса. Юного Демиана волнует множество вопросов, знакомых каждому молодому человеку: проблемы в институ-

те, отношения с родителями, любовь и дружба, поиск своего места в жизни... Сеанс за сеансом Демиан приходит к Хорхе, и тот неизменно дает юноше возможность увидеть привычную ситуацию с самой неожиданной стороны, рассказывая ему свои сказки и притчи.

«Гораздо важнее дать не рыбу, а удочку» — лучшая характеристика, которую можно подобрать для этой книги. Хорхе Букай не дает Демиану (а вместе с ним и чита-

телю) готовых ответов на вопросы о смысле жизни — он помогает набрать в легкие достаточно воздуха, чтобы начать их искать. Издательский Дом Мещерякова, 320 с., 166 руб.\*

## ПСИХОЛОГИЯ

### Великолепная пятерка. Мыслительные стратегии, ведущие к успеху

Г. Гарднер

Говард Гарднер — профессор Гарвардского университета,

автор теории множественного интеллекта. Его новая книга посвящена пяти типам мышления, которыми, по его мнению, должен овладеть каждый человек, желающий преуспеть в современном мире. Дисциплинарный тип позволяет нам получить профессиональные навыки. Умение собрать из разрозненных фрагментов целостную картину характеризует синтезирующий тип мышления. Способность



## Вечная эйфория. Эссе о принудительном счастье

П. Брюкнер

В своем мини-трактате современный французский мыслитель и писатель Паскаль Брюкнер ставит под сомнение едва ли не самые общепризнанные и неоспоримые идеи современного общества. Чем плохи такие, казалось бы, безупречные цели, как стремление к счастью и успеху, здоровый образ

жизни, социальное, сексуальное и психическое благополучие? Ну а подтянутый внешний вид? Именно тем, что вменяются сегодня в обязанность каждому, становятся не ускользающей мечтой, а нормой, долгом, этическим принципом. «Как только желанное становится возможным, оно тут же причисляется к разряду необходимого, — пишет Брюкнер. — Отныне безнравственно не быть счастливым». Рассуждения философа о рутине обыденной жизни и деньгах, о зависти, страдании и о его собственном понимании пресловутого «счастья» подобны холодному душу: они будоражат сознание и дают каждому из нас шанс стряхнуть ложные стереотипы, заставляющие жить по инерции, по навязанным извне правилам.

АЛЛА АНУФРИЕВА

Издательство Ивана Лимбаха, 240 с., 162 руб.





творчески переработать информацию и предложить необычный подход свойственной креативному типу. Человек, который может понимать и сотрудничать с окружающими, обладает респектологическим типом мышления. Венец мыслительных стратегий — этический тип, который предусматривает реализацию нравственных установок в жизни и в работе. Гарднер убежден, что все пять типов интеллекта в той или иной мере присущи всем людям, и дает практические рекомендации, позволяющие успешно развивать и применять на практике каждый из них. Альпина Бизнес Букс, 155 с., 299 руб.

**Мудрость толпы**  
Дж. Шуровьески  
Парадоксальная книга финансового



аналитика New York Times и Wall Street Journal Джеймса Шуровьески опровергает расхожий стереотип, согласно которому толпа лишена интеллекта. По мнению Шуровьески, группы обладают выдающимся коллективным разумом, который, как правило, превосходит интеллектуальные усилия одного, даже самого знающего эксперта. Толпа в книге рассматривается очень широко — от аудитории телевизионных игровых шоу до водителей и пассажиров машин, попавших в пробку. Общее у этих групп одно — способность действовать коллективно, принимая решение и устраняя проблему. Однако залогом мудрости толпы служит разнородность и независи-

мость составляющих ее индивидуумов — именно поэтому, по мнению Шуровьески, даже действуя в рамках группы, нам не следует бояться проявлять самостоятельность суждений и инициативу, ведь только так мы можем добиться желанного результата. Вильямс, 304 с., 201 руб.

### Гендерная психология. Законы мужского и женского поведения

Ш. Берн  
Книга Шон Берн — американского социального психолога — посвящена психологии пола (гендера). Основываясь на результатах исследований и экспериментов, автор приходит к неожиданным выводам. Берн убеждена, что ключевую роль в нашем следовании «мужским» или «женским» стратегиям поведения играют не столько реальные различия между нами, сколько социальные нормы и культурные традиции, оказывающие сильное давление на наше созна-

ние. Именно они практически навязывают нам определенные взгляды, мнения, а порой и стиль жизни. «Шон Берн пытается найти путь, который освобождает нас от этих ограничений. Свобода от подобных предрассудков дает нам возможность обрести душевное и физическое здоровье и способность наслаждаться всей полнотой жизни», — в этом уверен научный редактор книги, американский со-



циальный психолог Филип Зимбардо. Прайм-Еврознак, 318 с., 290 руб.

### РОДИТЕЛИ

52 легких способа научить детей питаться правильно  
М. Фрэнсис  
Читать эту книгу лучше еще до рождения

ребенка, чтобы с первых дней жизни приучать малыша к полезным продуктам и правильному режиму питания. Нездоровые пищевые привычки дошкольника и тем более подростка исправить труднее. Книга английской писательницы и опытной мамы Мэнди Фрэнсис воодушевит родителей с любым стажем несложными и оригинальными кулинарными идеями. Как вкусно приготовить блюда из ненавистных овощей? Как обращаться с ребенком, который ничего не ест? Чем заменить вредные чипсы, конфеты и газированные напитки? И что без угрызений совести можно приготовить на скорую руку? Советы автора основаны не только на личном опыте, но и на результатах последних научных изысканий диетологов всего мира. Центрполиграф, 191 с., 147 руб.

**Хочу учиться!**  
Родителям о психологической подготовке ребенка к школе  
И. Павлов  
Готов ли ребенок к школе? Обычно, задумываясь об этом, родители



■ ■ ■ дошкольника беспокоятся лишь о том, умеет ли он читать, писать, считать. На самом же деле, уверяет автор книги психолог Игорь Павлов, степень готовности ребенка к школе можно определить по такой формуле: желание («хочу учиться») плюс возможности («могу учиться»). В своей книге он рассказывает родителям о том, как определить степень не только интеллектуальной,

но и мотивационной готовности ребенка к учебе, а также предлагает игры и упражнения, позволяющие сделать занятия с детьми 2–6 лет увлекательными и полезными. Речь, 160 с., 79 руб.\*

## ПОДРОСТКАМ

**Конфликты: ищем выход**

Д. Плут,

Л. Маринкович

Книжка сербских психологов адресо-

вана мальчикам и девочкам среднего и старшего школьного возраста, тем, для кого отношения со сверстниками часто становятся напряженными и запутанными, а конфликты с родителями – особенно острыми и болезненными. Компактная брошюра с забавными картинками на узнаваемых примерах объясняет юным читателям, что такое конфликт,

и рассказывает о том, как не теряться в сложной ситуации и не бояться ее решать путем разговора, поиска компромисса и умения слышать другого, будь то школьный обидчик или родители. Бесценное пособие по умению общаться и понимать окружающих, написанное с юмором и без малейшего пафоса. Аркаим, 64 с., 285 руб.\*

висит от того, на каких принципах будет строиться работа в ней. Эксперты в области управления Энди Бойнтон и Билл Фишер сформулировали шесть ключевых положений, обеспечивающих максимальную эффективность командной работы: высокий темп, уважение к индивидуальности таланта исполнителя, достижение четких целей при решении задач, смелость и умение

## Продолжаем общаться с ребенком. Так?

Ю. Гиппенрейтер

Дети растут, а это значит, что новые вопросы, касающиеся их воспитания и развития, возникают у родителей едва ли не ежедневно. Книга психолога и педагога, профессора МГУ Юлии Борисовны Гиппенрейтер – продолжение ее бестселлера «Общаться с ребенком. Как?», без преувеличения перевернувшего отношение к детям в тысячах российских семей. В своей новой работе автор развивает и углубляет многие темы, затронутые ею в первой книге: как приучать ребенка к дисциплине? Как найти баланс между серьезностью и юмором, между делом и игрой? Как наказывать ребенка и в чем смысл наказания? Убедительно подбирая аргументы, четко фокусируя внимание читателя на наиболее важных аспектах детского мировосприятия, постоянно привлекая примеры из жизни и литературы, Гиппенрейтер не навязывает готовых решений, но задает своеобразную систему координат, позволяющую каждому человеку самостоятельно строить глубокие, близкие и уважительные отношения с ребенком. А своеобразным бонусом для читателя станет глава, посвященная особенностям детской природы и проливающая свет на многие неочевидные для взрослого нюансы их поведения.



ГАЛИНА ЮЗЕФОВИЧ

АСТ, 251 с., 185 руб.



## ОБЩЕСТВО

**Виртуозные команды. Команды, которые изменили мир**

Э. Бойнтон, Б. Фишер

Любому талантливому одиночке для успешной реализации своей идеи необходима сплоченная команда. Однако успех дела во многом за-



рисковать, прямой диалог и активное обсуждение, а также моделирование и умение учиться на ошибках. Действенность этих постулатов иллюстрируют рассказы о том, как достигли успеха и известности джазовый музыкант Майлз Дэвис, исследователь Южного полюса Руаль Амундсен и изобретатель Томас Эди-



## Бабушка, Grand-mere, Grandmother...

Е. Лаврентьева

Едва ли не у каждого из нас в доме найдутся семейные альбомы, где с фотографий смотрят наши бабушки и прабабушки – улыбающиеся и строгие, молодые и не очень... Мы еще помним их, но с каждым годом эти воспоминания тускнеют, и наши дети, скорее всего, будут рассматривать выцветшие черно-белые снимки с интересом, но уже практически ничего не зная о запечатленных на них женщинах. Елена Лаврентьева много лет коллекционирует и изу-

чает письма, открытки и фотографии XIX–XX века. Ее книга составлена из бережно хранимых воспоминаний внуков и внучек о своих бабушках – как знаменитых, так и абсолютно неизвестных. Собранные под одной обложкой свидетельства очевидцев ушедшей эпохи на разные голоса повествуют о любви, традициях и семейных ценностях, играющих особую роль в жизни каждого человека.

НАТАЛИЯ КИМ

Этерна, 352 с., 290 руб.\*

### БАБУШКА, GRAND-MERE GRANDMOTHER...



сон, опиравшиеся в своей работе на энергичные и дружные команды единомышленников. Претекст, 265 с., 615 руб.

#### КУЛЬТУРА

### Собрание сочинений (комплект из 4 книг)

В. Высоцкий

В 2008 года поэту, барду, артисту, «свободному голосу эпохи» Владимиру Высоцкому исполнилось бы 70 лет, и к этому юбилею приурочен выход его собрания сочинений, самого полного на сегодняшний день. В первых двух томах – песни Высоцкого,

в третьем – его стихи, в четвертом – проза, дневники и письма. Помимо объема этот четырехтомник отличается от предыдущих изданий еще и тем, что он составлен и откомментирован не просто любителями авторской песни, но известными литературоведами, знатоками творчества Высоцкого Ольгой и Владими-

ром Новиковыми (последний – автор биографии поэта, вышедшей в серии ЖЗЛ (Молодая гвардия, 2008). Собранные под одной обложкой знакомые тексты обретают новое звучание, позволяя заново оценить масштаб личности Высоцкого. Время, 1952 с., 956 руб.

#### ПИТАНИЕ

### Книга о кофе С. Першина

Эспрессо, капучино, латте, кофе по-венски – вероятно, самые пылкие поклонники ароматного напитка смогут добавить к этому списку еще пару-тройку наименований. ■■■





**17 мая**  
в книжном магазине  
**“МОСКВА”**  
состоится  
традиционный праздник  
**КНИЖНАЯ БЕССОННИЦА**

**В ЭТОМ СЕЗОНЕ МОДНО...**  
не пропусти  
**ГЛАВНОЕ КНИЖНОЕ СОБЫТИЕ**  
этого сезона!



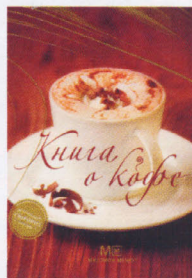
**МОСКВА**  
МОЙ ЛЮБИМЫЙ КНИЖНЫЙ!

**ПОДРОБНУЮ ПРОГРАММУ ПРАЗДНИКА ИШИ НА**  
**WWW.MOSCOWBOOKS.RU**

Москва, ул.Тверская, д.8  
(495) 629-6483, 797-8717  
ежедневно с 10:00 до 01:00

РЕКЛАМА



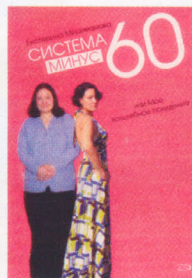


Однако книга Светланы Першиной позволит нам обогатить свой кулинарный арсенал десятками, если не сотнями новых рецептов: десерты, коктейли, выпечка и, конечно же, освежающие или согревающие напитки на основе кофе... Помимо практических рекомендаций сборник содержит сведения об истории кофе, о его различных сортах, а также о способах хранения и обработки кофейных зерен. Аркаим, 128 с., 343 руб.

## ЗДОРОВЬЕ

### Система минус 60 Е. Мириманова

Система похудения, которую предлагает своим читателям Екатерина Мириманова, основана на ее личном опыте. Поправившись пос-



ле рождения дочери до 120 кг, Екатерина смогла сбросить 60 из них за следующие полтора года, следуя определенным принципам питания. Вскоре она опубликовала собственную методику на сайте и вот теперь выпустила о ней книгу. Как и с любой системой, предполагающей четкие правила и ограничения, с этой методикой можно поспорить. И конечно, она подходит не каждому. Но общие принципы, декларируемые автором, безусловно, верны: будь постепенен и терпелив, учись распознавать истинные потребности своего тела и доверяй себе. В конце концов, только этот дар (или приобретенный навык) способен избавить нас от

всего наносного и случайного – будь то разрушительные эмоции или лишние килограммы. Эксмо, 224 с., 113 руб.\*

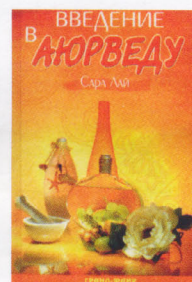
### Введение в аюрведу

С. Лай

Книга Сары Лай, журналистки, изучавшей аюрведу в Индии и получившей диплом врача-аюрведиста, – не сборник рецептов, диет и запретительных директив, но изложение

определенной жизненной философии. В аюрведе она видит возможность лучше познать себя и, определив свой психофизический тип, свои слабые и сильные стороны, составить собственные принципы «мудрого существования» в гармонии с собственной природой. Ее книга расскажет о том, как, продвигаясь шаг за шагом, найти компромисс с окружающей действительностью

и стать неподвластным стрессам – чтобы улучшить здоровье, самочувствие, качество жизни. Гранд-ФАИР, 320 с., 158 руб.



## Краткая история улыбки

Э. Трамбл

Загадочная улыбка архаических греческих статуй и бестелесная ухмылка Чеширского кота, изогнутые губы Будды и «смайлик» в конце электронного письма, страшноватые гримасы средневековых шутов и безмятежность Джоконды – в разные времена и в разных обстоятельствах обычная улыбка может нести в себе сотни, если не тысячи различных смыслов. Несмотря на слово «краткая», вынесенное в заглавие, книга американского историка Энгуса Трамбла представляет собой полное и всестороннее исследование феномена улыбки: стоматология на ее страницах причудливо переплетается с искусствоведением, а нейрофизиология – с этнологией, лингвистикой,

косметологией и психологией. Остроумная, изобилующая увлекательными историческими примерами и нетривиальными наблюдениями, книга Трамбла вместе с тем затрагивает такие базовые аспекты человеческого бытия, как восприятие счастья, отношение к прекрасному, а также способность радоваться жизни и откровенно проявлять свои эмоции.

ГАЛИНА ЮЗЕФОВИЧ

АСТ, 285 с., 224 руб.



\* Приведены отпускные цены издательств.





## ТРЕНИНГИ И СЕМИНАРЫ

### Семья как образ жизни

Семья — именно то место, где мы более всего надеемся получить поддержку, любовь и эмоциональное тепло. А обманувшись в своих ожиданиях, испытываем обиду и разочарование. Однако создать в семье «идеальный» климат едва ли возможно, ведь каждый из участников этого микроколлектива — обычный живой человек, со своими слабостями и недостатками. Тренинг, подготовленный психотерапевтами Еленой Фисун и Люсию Микаэляном, экспертом нашего сайта [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru), позволит понять те закономерности, по которым развивается и функционирует семья, научиться распознавать свои истинные чувства в различных обстоятельствах, а также анализировать сложные семейные

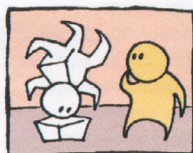
ситуации и успешно находить из них выход.

24–25 мая, Москва, Институт групповой и семейной психологии и психотерапии; т. (495) 917 8291, [www.igisp.ru](http://www.igisp.ru)

### Восточный массаж

Стресс, усталость, боли в мышцах и позвоночнике давно стали непременными спутниками для многих обитателей мегаполисов. Одно из наиболее эффективных средств борьбы с этими проблемами — массаж. Он позволяет эффективно расслабиться и быстро восстановить свои жизненные силы. На трехчасовом тренинге, разработанном профессиональным массажистом Андреем Сырченко, вы сможете не только познакомиться с историей восточного массажа и узнать о тех случаях, когда его применение наиболее эффективно, но и овладеть базовыми приемами этого древнего и благородного искусства.

13 мая, Москва, Компания «Сити-класс»; т. (495) 788 8869, [www.cityclass.ru](http://www.cityclass.ru)



## ВЫСТАВКИ

### Фотобиеннале-2008

Официальное название московской фотобиеннале — «Месяц фотографии», однако на самом деле практически всю весну Москва охвачена фотолихорадкой. За это время в столице покажут более 100 экспозиций, и некоторые из них пропустит решительно невозможно. В первую очередь это цикл выставок, посвященных 60-летию легендарного репортерского агентства Magnum Photos: работы его участников поражают мастерством и позволяют заново осмыслить тончайшую грань, за которой ремесло превращается в настоящее искусство. Еще одна важная экспозиция — «По ту сторону серебра. Семья Томмазоли — фотографии с 1906 года». Династия потомственных фотографов из Вероны в своих работах на

примере одного рода запечатлела историю всего XX века. Ну и, разумеется, внимания заслуживают грандиозные персональные выставки таких мастеров, как Ральф Гибсон, Ги Ле Кирек, Алекс Веб, братья Люмьер, Георгий Пенхасов и другие. До 15 мая, Москва; [www.photo-biennale.ru](http://www.photo-biennale.ru)

### «Граждане!

### Не забывайте, пожалуйста!»

### Д. А. Пригов, 1940–2007 гг.»

Организаторы мемориальной ретроспективы, посвященной Дмитрию Александровичу Пригову, предпочитают называть ее не иначе как «приключением под названием «Пригов». По сути, это первая большая персональная выставка, объединившая разные грани творчества этого уникального художника, скульптора и поэта. Тысячи машинописных книжечек, стихограммы, эскизы не реализованных инсталляций и записи поэтических выступлений объединены здесь с тем, что сам Дмитрий Алек-

сандрович именoval условным термином «опера», — синтетическим музыкально-поэтическим действием, запечатленным на видео- и аудионосителях.

С 12 мая до 15 июня, Москва, Московский музей современного искусства, Ермолаевский переулок; т. (495) 694 2890, [www.mmmoma.ru](http://www.mmmoma.ru)

### Волосы раскрывают свои тайны

Знаете ли вы, что по одному единственному волоску можно узнать о человеке очень много — даже его любимое блюдо или вредные привычки? Знаете ли вы, откуда берется цвет волос, почему у кого-то они прямые, а у кого-то вьются, что происходит с волосами при окраске или сушке феном? А видели ли вы когда-нибудь, как волосы растут? Волосы таят немало тайн, и раскрыть их позволит выставка в Дарвиновском музее. Среди ее организаторов — парижский музей «Городок науки и техники», а также знаменитая французская фирма L'Oréal. Помимо



познавательной экспозиция включает в себя развлекательную часть. Так, здесь можно посетить «Салон метаморфоз», где с помощью программы компьютерного моделирования каждый посетитель сможет увидеть себя причисленным по моде XVI века или с авангардной стрижкой ярко-зеленого цвета, а также примерить любую из 40 причесок коллекции, а после немедленно получить готовое фото на память. До 13 июля, Москва, Государственный дарвиновский музей; т. (499) 134 6124, [www.darwin.museum.ru](http://www.darwin.museum.ru)

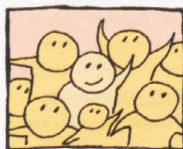


## БАЛЕТ

### Премьера «Спартак» в Михайловском театре

Анонсы новой постановки «Спартак» обещают сенсацию: балет с бюджетом, которого хватило бы на блокбастер, и впервые в истории балетного искусства — живые хищники на

балетной сцене... Однако невероятный размах и тигры — далеко не единственная причина посетить этот необычный спектакль. Известный хореограф Георгий Ковтун представит зрителям совершенно оригинальное прочтение знаменитого балета Хачатуряна, в мельчайших деталях воссоздающее атмосферу античного Рима, с его роскошью, брутальностью и эротизмом. А современная пластика артистов, необычные декорации, сложнейшие технические и световые эффекты дополнят впечатление от этого феерического танцевального шоу. 29, 30 апреля и 1, 15 и 16 мая, Санкт-Петербург, Михайловский театр; т. (812) 595 4284, [www.mikhailovsky.ru](http://www.mikhailovsky.ru)



## ФЕСТИВАЛИ

### VII Пасхальный фестиваль Валерия Гергиева

В программе нынешнего Пасхаль-

ного фестиваля — более 90 концертов, среди которых можно выделить три основных направления. Одно из них сам руководитель проекта назвал «данью уважения нашим живым классикам». В его рамках публике будут представлены фрагменты балета Игоря Тищенко «Ярославна» и ранние сочинения Родиона Щедрина. Вторая тематическая линия посвящена столетию со дня кончины Н. А. Римского-Корсакова: к этой дате организаторы фестиваля приурочили ряд концертов, а кульминацией юбилея станет исполнение оперы «Псковитянка». Третий лейтмотив Пасхального фестиваля — музыка Густава Малера: в симфоническую программу включены три последние симфонии композитора, в том числе легендарная Восьмая, которую называют также Симфонией тысячи участников (для ее исполнения требуются огромный оркестр, нескольких хоров и восемь солистов). Дирижировать этим грандиоз-

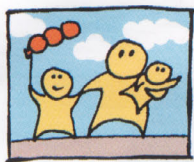
ным действием будет сам маэстро Гергиев. И, конечно же, по традиции Пасхальный фестиваль украсит своим присутствием целый каскад самых ярких звезд: Анна Нетребко (сопрано), Юрий Башмет (альт), Ланг Ланг (фортепиано), прима-балерина Мариинского театра Ульяна Лопаткина и многие другие. С 27 апреля по 9 мая, Москва, Санкт-Петербург, Архангельск, Мурманск, Казань, Краснодар, Красноярск и другие города России; [www.easterfestival.ru](http://www.easterfestival.ru)

### Международный фестиваль Сергея Курехина SKIF-12

«Может произойти рождение чего-то совершенно нового в области духа, а может и не произойти. Все зависит от конкретных людей», — сказал композитор и музыкант Сергей Курехин в одном из своих интервью. Организаторы SKIF — именно те люди, которые делают все возможное для того, чтобы это произошло. Вот уже в двенадцатый раз они собирают на

фестиваль имени Сергея Курехина, по праву считающийся самым масштабным мультидисциплинарным фестивалем в России, все авангардное, смелое, новое. Около сорока музыкальных коллективов из разных стран мира представят здесь свои перформансы, фильмы, анимацию, видео-арт. 27 апреля в рамках фестиваля пройдет семичасовой киномарафон, объединяющий шедевры чешской анимации, работы молодых московских мультипликаторов, космическую рок-оперу «Американский астронавт» и многое другое. Из музыкальных событий самым ярким моментом фестиваля станет выступление французского музыканта Пьера Бастьена — «композитора с отверткой в руках», дирижера, управляющего рукотворным оркестром, собранным из деталей детского конструктора. 24–27 апреля, Санкт-Петербург, Центр современного искусства им. Сергея Курехина; т. (812) 322 4223, [www.kuryokhin.ru](http://www.kuryokhin.ru)





## ДЕТИ

### Литературная студия «Кипарисовый ларец»

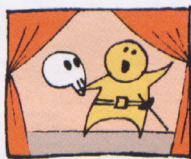
Два раза в месяц в Литературном институте, в аудитории номер 3, собираются дети и подростки, для того чтобы говорить о литературе, читать и обсуждать собственные литературные этюды, слушать лекции известных писателей, переводчиков и поэтов, участвовать в конкурсах и разбирать лучшие образцы русской поэзии и прозы XX века. Детская литературная студия под руководством поэтессы и переводчицы Ольги Татириной существует уже 25 лет, и за эти годы через нее прошли многие известные сегодня литераторы, филологи, культурологи, издатели. Однако ввести своих учеников в литературную жизнь – вовсе не главная задача руководителей «Кипарисового ларца»: свою

основную цель они видят в том, чтобы привить детям любовь и уважение к художественному слову и способность красиво и точно излагать собственные мысли. Занятия проводятся бесплатно. Москва, каждый 1-й и 3-й четверг месяца, с 16.30 до 18.00, Литературный институт им. М. Горького; [www.tatarinova.org](http://www.tatarinova.org)

### «Эмоциональный интеллект»

Родители 9–13-летних школьников чаще всего обеспокоены учебной и физической подготовкой своих детей, об эмоциональной же стороне их жизни взрослые задумываются гораздо реже. Однако умение владеть своими эмоциями и выражать их необходимо для успешной социальной жизни ребенка. На занятиях по программе «Эмоциональный интеллект», разработанной психологом Еленой Доценко, дети 9–11 лет и подростки 12–13 лет учатся не только распознавать свои эмоции и настроения окружающих людей,

но и корректно выражать негативные чувства, а также учитывать их силу и непредсказуемость при решении самых разных жизненных задач. Помогают школьникам в учебе имитационные и ролевые игры, дискуссии, рисование, работа в парах и психогимнастика. 17–18 мая, Школа менеджеров «Арсенал»; т. (495) 234 3233, [www.arsenal-hr.ru](http://www.arsenal-hr.ru)



## ОПЕРА

### «Майская ночь»

На сцене этот сложный для исполнения шедевр Н. А. Римского-Корсакова появляется крайне редко. Но постановщикам новой версии «Майской ночи» трудности только добавили творческого азарта. По мысли режиссера Александра Тителы, персонажи оперы – типаж вечные, поэтому ее действие происходит и в процветающем хозяйстве сталинской поры,

и в сказочные времена, и даже в наши дни. Смешиваются эпохи, стили и жанры – едкая бытовая сатира и возвышенная романтика, мистика и политические шаржи. Но лучшие сцены спектакля – те, где царит тайна: тревожную атмосферу создает не только музыка, но и декорации Владимира Арефьева. И хотя пейзажи напоминают не столько майскую, сколько осеннюю природу, от этого действие кажется лишь еще более грустным, таинственным и щемящим. 21 мая, Москва, Музыкальный театр им. К. С. Станиславского и В. И. Немировича-Данченко; т. (495) 629 2835, [www.stanmus.ru](http://www.stanmus.ru)



## МУЗЫКА

### Кристоф Барати в Москве

28-летний венгерский скрипач впервые выступал в Москве в январе этого года и буквально покорила публику

глубоким, теплым звучанием своей скрипки и виртуознейшим исполнением трудных сонат и партит Баха. Свой первый сольный концерт Кристоф Барати дал в восемь лет, а сегодня он уже лауреат и победитель престижных международных скрипичных конкурсов: королевы Елизаветы в Брюсселе, конкурса имени Липицера в итальянской Гориции, Жака Тибо в Париже. Именно в Париже Барати открыл президент Европейского общества Страдивари Эдуард Вульфсон, и теперь Общество Страдивари доверяет Кристофу выступать с бесценной скрипкой Lady Harmsworth великого Антонио Страдивари. Ее нежный голос московская публика услышит вновь. На этот раз Кристоф исполнит вместе с Московским симфоническим оркестром под управлением Владимира Зивы концерты для скрипки с оркестром Баха, Чайковского и Паганини. 26 мая, Большой зал консерватории, т. (495) 629 9401.





— Но так же глупо было бы утверждать, что я совершенно не забочусь о своем теле. Однажды я даже съел йогурт.