

ПРИЛОЖЕНИЕ



ТЕСТ
Умеете ли
вы прощать?

РОДИТЕЛИ
Научить ребенка
прилагать усилия

МУЖЧИНЫ
Почему
они мечтают
о прекрасной
принцессе

ДОСЬЕ

Чувства, планы,
ценности, слова...

6 секретов любящей пары



**Николь
Кидман**
«Мне стало
легче
принимать
чужую
любовь»

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

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

09002



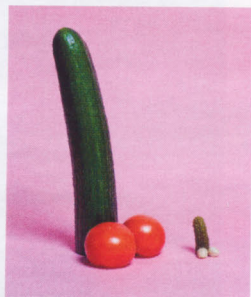


Фото на обложке:
JAMES WHITE/
CORBIS OUTLINE



68

Кому важен размер?



обозреватели

Давид Фонкинос **83**, Давид Серван-Шрейбер **146**,
Николай Крышук **168**, Vouch **178**

14

От редактора Юна Козырева

16

Вопросы психологу Екатерине Михайловой



72

Не «заводиться»
по любому поводу.

диван Николь Кидман

20 «Теперь мне легче принимать любовь»

ориентиры

28

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

образ жизни

62

Те, кто ждет свою принцессу

Грезы об идеальном «принце на белом коне» мы привыкли считать прерогативой романтически настроенных девушек и женщин... А ведь на деле получается, что это далеко не так: исследуя вопрос, среди современных (и очень привлекательных) мужчин мы обнаружили немало тех, кто до сих пор мечтает о встрече с «прекрасной принцессой». Расследование и комментарии Psychologies.

68

сексуальность Большой пенис –
мечта женщин или мужчин?

72

самоанализ «Я со всеми ссорюсь»

76

авторитет «Отцы утратили ориентиры»

78

родители Научить ребенка прилагать усилия

84

семья Братья и сестры: откуда столько вражды?

90

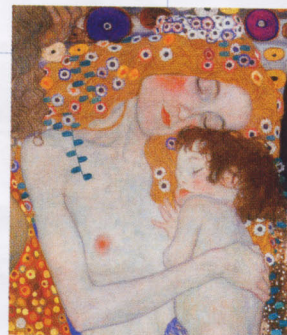
тест Умеете ли вы прощать?

96

гармония Счастье как произведение искусства

104

автопортрет Юлия Свежакова:
«Я ответственна за свою жизнь»



96

О нашем счастье
думали великие.

найти себя и жить лучше

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**
Ответственный редактор **Ксения Киселева**
Редакторы **Алла Ануфриева, Надежда Василевская,**
Наталья Гриднева, Наталия Ким, Евгения Лисичкина,
Ольга Пекелис, Елена Ратнер, Елена Шевченко
Фоторедактор **Сурия Дараселия**
Ассистент фоторедактора **Александра Горохова**
Дизайнер **Алла Баженова**
Ассистент гл. редактора **Марина Хайкина**
Корректор **Татьяна Озерская**

www.psychologies.ru

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

**Благодарим за помощь
в работе над номером:**

Дину Бунееву, Любовь Езерову, Галину Зеленину,
Ольгу Иванову, Екатерину Комарову, Сергея Мазура,
Апполлинару Ртищеву, Татьяну Трофимову

Рекламный отдел:

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



Psychologies, Брэнд года «EFFIE 2006»

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

Товарный знак PSYCHOLOGIES является собственностью компании SAS FINEV. Юридический адрес: 84220 Roussillon. Категорически запрещается воспроизводить, полностью или частично, статьи и фотографии, опубликованные в PSYCHOLOGIES. Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. PSYCHOLOGIES не несет никакой ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые к публикации, не возвращаются. PSYCHOLOGIES, Россия публикуется по лицензии PSYCHOLOGIES, 29, rue de



Libonne, 75008 Paris, France. Copyright © ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет Филиппаки Шкулев)», Россия, 2009.

ДИРЕКЦИЯ

Президент **Виктор Шкулев**
Первый вице-президент, издатель группы «АФС»/ИМГ **Жан де Витт**
Вице-президент, редакционный директор **Елена Сотникова**
Вице-президент, корпоративный финансовый директор **Людмила Смирнова**
Издатель **Анна Клопова**
Корпоративный директор по маркетингу **Алексей Овчинников**
Бренд-менеджеры **Светлана Соболева, Екатерина Петрушина**
Корпоративный директор по маркетинговым исследованиям и развитию бизнеса **Георгий Микаберидзе**
Корпоративный HR директор **Тамара Шкулева**
Директор по правовым вопросам **Юлия Ципилева**
Корпоративный директор по производству и IT **Эрэм Коношкова**
Координатор пренесс **Николай Березников**
Исполнительный редактор **Наталья Шкулева**
Менеджер по связям с общественностью **Марина Головенченко**

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Корпоративный коммерческий директор **Станислав Поволоцкий**
Заместитель корпоративного коммерческого директора **Ирина Галкина**
Директоры по корпоративным продажам **Елена Лакаш, Татьяна Першина**
Менеджеры по рекламе **Юлия Новикова, Анжелика Симкина,**
Дарья Мешалкина, Анастасия Хартулари
Руководитель группы спецпроектов **Марина Донская**
Заместитель руководителя группы спецпроектов **Валентина Зеленская**
Менеджеры по спецпроектам **Галина Винокурова, Мария Корнеева,**
Дарья Федорова
Дизайнеры по спецпроектам **Варвара Слугина, Маргарита Бобровская**
Менеджеры печати рекламы **Мария Шумакова, Татьяна Ляпунова**
Дизайнер по рекламе **Наталья Дашевская**

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

PSYCHOLOGIES

President **Arnaud de Saint-Simon**
Editor-in-Chief **Hélène Mathieu**
Associate International Publisher **Claire Landrau**
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 **Jean de Boisdeffre**

LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING

Chairman and CEO **Nathalie Montaldir**
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

Quad/Winkowski Sp. z o.o., A Quad/Graphics Company Poland,
64-920 Pia, ul. Okrzei 5, tel. (48) 22 33 67 000

PSYCHOLOGIES («Психологии»)

Ежемесячный психологический журнал. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-30693 от 14.12.2007.
Дата сдачи в набор и подписания в печать 20.12.2008.
Тираж: 360 000 экземпляров.



То, что есть

Времена пустых советских прилавков давно прошли, а сформулированный юмористом парадокс – «Чего бы поесть и как похудеть?» – для многих из нас становится лишь актуальнее. Мы худеем почти непрерывно: после новогоднего застолья, к уже недалекой весне, к пляжному сезону, затем после отпуска, потом к Рождеству – и далее по кругу. С другой частью проблемы – что оставить в своей тарелке – еще сложнее. Мы уже твердо усвоили, что сладкое, жирное, соленое и даже безвкусный «Геркулес» (для тех, кто верит в безуглеводные диеты) – все это несет в себе угрозу... как минимум нашему душевному равновесию.

Как же так получилось? Если наши предки просыпались с мыслью о том, как обеспечить едой себя и своих близких, то мы, похоже, все больше озабочены тем, как от нее спастись. Есть – так же естественно, как

и дышать, но сегодня для многих это не так: что бы мы ни положили в рот, нас не покидает ощущение, что все неправильно и плохо. Мы больше не уверены ни в пользе наших блюд, ни даже в том, что они доставляют нам удовольствие... «Мы живем в эпоху пищевого невроза, – констатирует специалист по питанию, психотерапевт Жан-Филипп Зермати (Jean-Philippe Zermati). – Бессознательный феномен (который психологи называют когнитивным ограничением) заставляет многих женщин и мужчин все время ограничивать или пытаться ограничивать себя в еде. Их питание управляется уже не ощущениями, но интеллектом».

Но можно ли все рассчитать? Ведь питать наше тело – далеко не единственная функция еды. Мы едим за дружеским столом, за романтическим ужином, по работе – с бизнес-партнерами. Выбирая особые продукты, мы себя определяем: как вегетарианцы или мясоеды, православные, мусульмане или иудеи. Наши тарелки способны перенести нас в иную страну или же в наше прошлое... Наконец, когда кажется, что от стрессов нет спасения, мы неизменно находим его в нашей пище. И если есть единый ответ на все эти наши потребности, то это никак не диета. Но что же тогда?

«Не бойтесь! – призывает нас другой известный психотерапевт, доктор Жерар Апфельдорфер (Gerard Apfeldorfer). – **Не бойтесь слушать свои потребности – все, по мере их насущности, и быть им единственным судьей. Будьте внимательны к себе, чтобы гармония в теле и душе восстановилась.** Нарушается она, когда одна наша потребность (например, едой защититься от стресса) слишком часто довлечет над всеми другими. Мы скорее восстановим естественное отношение к еде, слушая себя и работая над своим отношением к себе и миру, своими эмоциями».

Я рада, что именно этим и занимается Psychologies. Приятного вам чтения.

ГЛАВНОЕ НЕ В ТОМ, ЧТОБЫ
ПЕРЕСТАТЬ ЕСТЬ. ПОХОЖЕ,
НАМ ПОРА УЧИТЬСЯ ЭТОМУ –
ЛЕГКО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ.



вопросы Екатерине Михайловой

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

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

Почему мне снова понадобился объект для поклонения?

Лет в 15 я прошла через период бурного фанатства, обожала одного рок-певца, пока вдруг не осознала: даже если мне удастся с ним познакомиться, я — полная и блеклая девица — не буду ему интересна. Прошли годы, я изменилась, у меня есть муж и сын, и вот недавно поняла, что начала фанатеть, как в юности, по новому публичному персонажу — известному бизнесмену... Надежда, 25 лет

Когда вы будете читать этот номер журнала, этот неожиданный рецидив, скорее всего, уже закончится, останется только недоумение: взрослая женщина, жена

ЭТИ МЧТЫ ГОВОРЯТ О ТОМ, ЧТО ВЫ ГОТОВЫ ИЗМЕНИТЬ В ВАШЕЙ РЕАЛЬНОЙ ЖИЗНИ.

и мать, давно уже переболела подобными подростковыми болезнями — и вдруг все сначала? Зачем этот персонаж пробрался в ваши фантазии и почему именно сейчас, а не раньше или позже? В юности период бесплодных грез закончился тем, что вы представили себя рядом с «героем», обнаружили в этой картине явные несоответствия и в результа-

те занялись саморазвитием. Объект вашего поклонения в каком-то смысле сослужил вам службу, не догадываясь об этом. Не может ли нынешний рецидив синдрома поклонницы стать стимулом для новых перемен в жизни? Вы пишете, что персонаж ваших новых грез профессионально успешен (а о вашей работе и степени социальной реализации в письме ни слова). Возможно, дело именно в этом: в эротических фантазиях вы словно присваиваете себе этот успех. По-моему, нынешний приступ фанатства ясно указывает на то, что вы можете улучшить в своей реальности. Фантазии, как и сны, всегда так или иначе отражают какие-то наши потребности, в которых не так просто признаться себе наяву. Эротика здесь, похоже, для отвода глаз, в отличие от честолюбия.

Как преодолеть страх перед выступлением?

От волнения я путаю слова, запинаясь, краснею... В детстве я заикался и даже занимался с логопедом. Может быть, с этим и связаны мои трудности? Руслан, 27 лет

Для большинства людей волноваться перед выступлением так же естественно, как перед экзаменом или путешествием. Но наши оговорки, «горящее» лицо или паузы не влияют на впечатление от речи, если мы уверены в том, что говорим, и хотим, чтобы нас поняли. А вот текст нужно готовить заранее, под себя: разбейте длинные предложения; чтобы не сбиться, сделайте визуальную схему-шпаргалку, которая не даст запутаться в фактах и цифрах и т. д. Текст должен быть «разношен», как удобная обувь, чтобы нигде не «жало». Если вам трудно выступать публично, старайтесь делать это как можно чаще: не прячьтесь от возможности сделать доклад, подавайте голос на совещании — словом, используйте каждый случай для тренировки. Умение приходит с практикой. И помните о том, что нас слушают не для того, чтобы оценивать нашу речь или умение держаться. Для аудитории важно одно: насколько интересен и убедителен оратор. А ваш детский страх «меня не поймут и будут смеяться» здесь ни при чем. С той ситуацией вы давно справились.

ПИШИТЕ НАМ

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



Сохранить брак или развестись?

Муж не разговаривает со мной по несколько месяцев. Раньше я не выдерживала, подходила первой мириться, но теперь не хочу... Я не чувствую себя женщиной рядом с ним. Как быть? **Ольга, 26 лет**

Давать советы – развестись или нет – нелепо и безответственно. Попробую ответить вам иначе. Наказание молчанием, которое практикует ваш муж, – не только результат его семейного воспитания, но еще и откровенная манипуляция вами, вашими отношениями. Непривычная к такому стилю общения, вы чувствуете себя виноватой, нервы сдают – и вот вы уже «идете первой» мириться (а значит, и в самом деле виноваты – если мыслить в этой логике). Для того чтобы молчать по полгода и не забыть, не заговорить по расseyанности, нужен достаточно

подтвердился в браке, чего вам так и не удалось добиться? Кажется, каждый из вас борется за внимание к себе, и пока муж выигрывает... Отсюда финал вашего письма: «Не чувствую себя женщиной рядом с ним». Вы убедились, что переделать мужа не можете и он будет продолжать

молчать, что бы вы ни предпринимали. Зная, что он не изменится, готовы ли вы – во имя чего бы то ни было – оставаться с ним и изменить свое отношение к этой его малоприятной черте? Или же перестать биться о глухую стену? Думаю, вы знаете ответ на этот вопрос.

ЧЕГО НЕ УДАЛОСЬ ДОБИТЬСЯ В ЭТОМ БРАКЕ, ЧТО В НЕМ НЕ ПОДТВЕРДИЛОСЬ?

сильный мотив: многозначительное молчание надо постоянно подпитывать. Но, похоже, это единственный рычаг воздействия на вас, и муж готов полгода ждать, дабы убедиться, что он вам безразличен. В письме вы пишете о муже... а о себе нет. Какие иллюзии и амбиции не

Я никому не нужен и не интересен...

У меня нет друзей, я ни с кем не общаюсь. Захожу на сайт vkontakte.ru, но и там мне никто никогда не пишет. Девушки на меня даже не смотрят. Кажется, что, если я останусь один, обо мне никто не вспомнит. Еще я очень боюсь того, что обо мне подумают или скажут... **Ярослав, 20 лет**

Ярослав, а как в идеале мог бы выглядеть тот образ себя, к которому вы стремитесь? Вы популярны, интересны, с вами ищут знакомства девушки... Наверное, так. Но в чем нуждаются эти люди? Вас беспокоит, замечают ли вас этот несовершенный мир, вам печально, одиноко, холодно, но сам мир – волнует ли он вас? Часто ли вы сами проявляли внимание,

понимание или хотя бы любопытство к другим людям? Они чувствуют ваше безразличие. Можно быть ярким рассказчиком, но, поверьте, все мы охотнее тянемся к хорошему слушателю. Можно подозревать всех девушек, например, в корыстолюбии и за него осуждать (что вы в письме и делаете), но тогда не стоит рассчитывать на их симпатию. Так что пре-

кращайте жалеть себя, такого непонятого: этот путь никуда не ведет. И подумайте честно о том, когда последний раз вас всерьез волновали мысли, проблемы или хотя бы настроение другого человека. Вот от этой печки и надо начинать меняться: принятие себя и интерес к другим так же связаны, как самолюбивые сомнения на свой счет и тайная зависть.



Николь Кидман

«Теперь мне легче принимать ЛЮБОВЬ»

Ее жизнь, отмеченная равно грандиозными удачами и драмами, сильно изменилась, когда Николь Кидман исполнилось 40. И, в свою очередь, изменила ее саму. **Новая встреча со всемирно известной актрисой, способной исчезать в своих героинях, и женщиной, которая исчезнуть уже не боится.**

У нее теперь есть огород. И она возделывает свой сад буквально. В саду скоро – как только вообще начнет ходить – будет гулять маленькая Сандей. У которой полное имя даже еще более звучное – она Sunday Rose, Воскресная Роза. И фамилия у нее звучная – Кидман-Урбан. Она родилась в июле и похожа на отца. Родители наотрез отказались продавать ее фото

прессе, что так принято у голливудских звезд – подзаработать миллион-другой на отпрыске. Но мать маленькой Сандей... «Да я становлюсь форменной львицей, когда дело доходит до моих детей! Царапаюсь и рычу!» – честно признается Николь Кидман. Которую, вообще-то, трудно представить царапающейся и рычащей. Особенно сейчас, когда она – само умиротворение.

У нее теперь новая семья, в которой нет места ревности и зависти. У нее еще одна маленькая дочка. У нее есть свой огород на ранчо в Теннесси, где она выращивает цукини величиной... «Величиной... величиной... да вот такие!» – распахивает она руки, как завзятый рыбак, описывающий добычу. «Мы даже проводим ■■■





«Я НЕ ИЗ ТЕХ, КТО СКОЛЬЗИТ
ПО ПОВЕРХНОСТИ ЖИЗНИ.
Я ВНЕДРЯЮСЬ, ПЕРЕЖИВАЮ,
ПРИНИМАЮ БЛИЗКО К СЕРДЦУ».

■ эксперимент: один не срываем, а наблюдаем. Интересно, до каких еще размеров он способен вымахать!»

Николь Кидман пожинает плоды. Это новая фаза ее жизни. Фаза благоденствия и спокойствия. Но уж такой Николь человек, что спокойствие для нее не означает отсутствия чувств, сильных и глубоких.

Psychologies: Выносить и родить ребенка – эти ощущения были для вас совершенно новыми. Что вы чувствовали?

■ **Николь Кидман:** Эти ощущения... первобытные, первозданные, базовые, что ли. Я имею в виду и в физическом, и в психическом плане. Ты словно вступаешь в диалог с собственным телом, в каком-то смысле раздваиваешься... Знаете, когда женщина переживает выкидыши, то после каждый раз ощущает ненужность своего тела – что-то вроде тюбика, в котором закончилась зубная паста: нет пасты, зачем он теперь... Эта беременность – совсем другой опыт: мое тело мне наконец понадобилось по настоящему делу, не для работы, не для глянцевого фото, не для других людей. Оно понадобилось мне.

То есть для вас ваше тело – это не вы сами?

■ Не совсем я. Не вся я. Беременность, по-моему, доказательство



назависимости тела. Его способности... как это называется в политике? К автономии! И мне нравится это! Я не говорю о том, что вообще-то уже не надеялась пережить такой опыт: возраст... Когда я увидела Сандей, тогда еще просто комочек плоти, на экране во время ультразвукового исследования, я заплакала. В тебе вырастает другой человек, да, но главное – что в тебе, что это происходит с тобой! Я не из тех, кто скользит

по поверхности жизни, я внедряюсь, переживаю, принимаю близко к сердцу. Я по жизни не наблюдатель и не созерцатель. Я участник. Поэтому для меня так важны «беременные» переживания.

Которые пришлось на чрезвычайно сложные съемки «Австралии» в самом диком регионе страны...

■ Да, то, что я беременна, выяснилось в разгар съемок. А снимали мы по преимуществу в окрестнос-

тях крошечного пыльного городка Куннура, палящее солнце и +38 °C – там это норма. У меня был жуткий токсикоз, все прибавляют в весе во время беременности, а я теряла. Странное было чувство. Странное и неповторимое: тошнота и счастье. Одновременно. И постоянно. А мы еще и снимали по 15 часов день. Но я сказала себе, что должна закончить этот фильм, и все. Должна. Себе – потому что это, наверное, главная моя роль за все эти годы. Базу и Хью (Баз Лурман, режиссер «Австралии»; Хью Джекман, старший друг и партнер по фильму. – *Прим. ред.*) – потому что подвести их невозможно. Коннору (13-летний приемный сын Кидман. – *Прим. ред.*) – потому что он работал на съемках с лошадьми, настоящим конноком и объездчиком, и это была его первая в жизни работа, и нужно, чтобы я была рядом. Ну и потом, мне стены помогали. Быть дома – для меня это очень важно. Наша красная пыль и то мне не мешала! А она особенно мелкая, забивается в микронные отверстия... Мой патриотизм, наверное, химического свойства. Я называю его физиологическим патриотизмом – как у дерева, которое может расти только вот на этой почве, питаться только вот этой водой. Хотя, казалось бы, я должна была бы ненавидеть наш климат – все детство была белой вороной среди загорелых серфин-

гистов, полжизни проводящих на гребне волны в окрестностях Большого рифа или, на худой конец, на сиднейских пляжах! У меня даже прозвище было – Цапля. Естественно, из-за роста, длины конечностей и упрямства моей белесой кожи, которая не желала загорать, а сразу сгорала до волдырей. Я и актрисой-то стать хотела и играть начала – кажется, в пять лет, какие-то пантомимы в детском уличном театре – потому, что не хотела быть собой. Особенно подростком: быть мной было мучительно – худющей и длиннющей, со страшно длинными руками и ногами... Я даже удивлялась, когда кто-то бросал на меня взгляд дважды...

Вы обратили внимание на то, что в вашей нынешней жизни много совпадений? Вы приезжаете в Австралию, чтобы сыграть богатую бездетную женщину, которая, попав в Австралию, переживает нечто вроде духовного возрождения. И здесь вы узнаете, что беременны, что начинается новый этап жизни, для вас открывается новый опыт...

■ Вот и Баз, мой старший и самый, может быть, близкий друг, сказал: обрати внимание, твою героиню зовут Сэйра, Сара. А Сара – знаковый библейский персонаж: бесплодная женщина, утратившая все надежды иметь детей, которая внезапно чудесным, ■■■

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ 1967 20 июня родилась в Гонолулу (Гавайи, США) в семье австралийцев – медсестры Дженил Макнил и биохимика и психолога-клинициста Энтони Кидмана.

■ 1970 Семья Кидман возвращается на родину в Австралию; рождение сестры Николь, Антонии.

■ 1975 Дебютирует в роли девочки Грейс в американском телешоу Saturday Night Live.

■ 1982 Начинает занятия в Сиднейском театре молодых (Sydney Theatre for Young People) и школе драматического искусства Philip Street Theatre.

■ 1983 Роль в сериале австралийского телевидения «Под кожей».

■ 1984 Бросает школу из-за болезни матери, у которой диагностирован рак груди.

■ 1990 Выходит замуж за актера Тома Круза.

■ 1992 Удочеряет Изабеллу Джейн (р. 1992).

■ 1994 Становится Послом доброй воли Детского фонда развития ООН (UNICEF).

■ 1995 Усыновляет Коннора Энтони (р. 1995); роль в картине «Умереть за...» Гаса Ван Сента, «Бэтмен навсегда» Джоэла Шумахера (на фото).



■ 1996 «Портрет дамы» Джейн Кэмпбелл.



«НЕ ЗНАЮ ПОЧЕМУ, НО ОБОРОТНОЙ
СТОРОНОЙ ЛЮБВИ ДЛЯ МЕНЯ НЕИЗБЕЖНО
СТАНОВИТСЯ СТРАХ ЗА ВСЕ, ЧТО МНЕ ДОРОГО».

III необъяснимым образом оказывается беременной... Я думала об этом... Но мистика... Нет, это какая-то кухонная мистика – попытки объяснить неведомым, волшебным то, что с нами происходит. Мне больше нравится версия моей сестры. У нее четверо детей, и она говорит, что проверила на себе: в беременном состоянии ты привлекаешь к себе счастливых людей. Причем счастливых не по обстоятельствам жизни, а по свойствам характера, естественным образом умеющих ценить то, что есть, каждый момент жизни, благодарных ей. То есть, видимо, существует в природе круговорот энергии счастья.

Очевидно и другое совпадение: многое в вашей жизни пошло на лад, когда вы расстались с Томом Крузом. Именно после этого вы доказали, что являетесь едва ли не самой яркой трагической актрисой Голливуда, нашли новую любовь, родилась Сандей...

■ Том играл в моей жизни огромную роль. Это правда. Может, сам масштаб этой роли и был для нашей пары фатален? Знаете, я думала об этом, когда мы с Китом решили пожениться. Мы познакомились на Днях Австралии в Лос-Анджелесе. Это такой смешной праздник, когда кенгуру жарят, продают прекрасные вещи, сделанные аборигенами, и поют наши песни. Называется G'Day LA –

от нашего традиционного австралийского приветствия: мы вместо «Привет!» или «Добрый день!» говорим «Джи-дэй!», сокращенное от Good day. Так вот, мы встретились на Джи-дэе, и я сразу почувствовала, что Кит – мой человек, у нас много общего, мы оба «с того конца света», оба состоялись в Америке, оба стесняемся и все мешаем... Кит страдал и алкогольной, и кокаиновой зависимостью, в чем честно мне признался. Потом он лечился, и теперь все, дай бог, в прошлом. Но и тогда это известие меня вовсе не смутило. Потому что уж кому, как не мне, знать, что такое болезненная зависимость. У меня была такая – от любви. Вообще любовь – и любовь к Тому в частности – была очень мощной силой в моей жизни. Это, наверное, мой фатальный порок и главная моя добродетель – способность так любить. До растворения в другом. До исчезновения.

Вы не чувствуете подобной зависимости от Сандей? Не исчезнете в дочери?

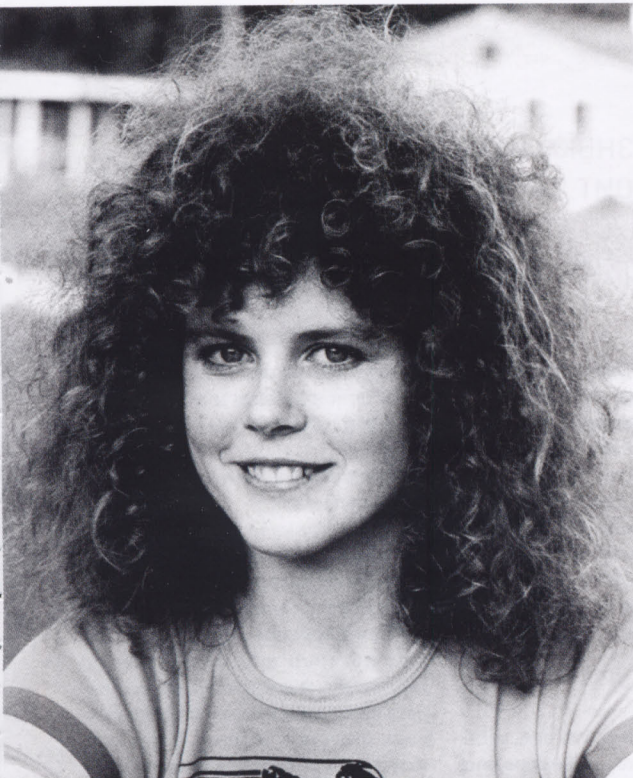
■ Опасность есть. Стать матерью в 25 или в 41 – большая разница. В 41 уже как-то знаешь жизнь. И материнские чувства острее. В любви к ребенку больше боли, больше страха, тревог. Я смотрю на Сандей, и сердце иногда просто обливается кровью. Не знаю почему. Никаких оснований, а бывает безысходно страшно. Страх стано-



вится неизбежной оборотной стороной любви. И распространяется на все, что тебе дорого, – раньше за Беллу и Коннора я так не боялась. Нет, любовь к ребенку, когда ты уже многое повидал, совсем иная. Всегда будешь чувствовать дистанцию между ним и собой. Всегда помнишь, что не всемогущ. Это и есть самая большая горечь. Ну и радость. Дети – единственная гарантированная форма вечности, которая нам доступна... Кто это сказал, не помните?

Вы ощущаете какую-то разницу между чувствами к своему родному ребенку и к приемным, которых сами на свет не произвели, а лишь растите?

■ Не знаю... Не знаю... Наверное, если бы дочка родилась у меня тогда, когда в семье появились Белла и Коннор, я могла бы отве-



На фото: будущая звезда на пороге карьеры; Николь 16 лет; в 1990 году с родителями и младшей сестрой Антонией (она на снимке слева).



тить на этот вопрос. А сейчас не знаю. По-моему, возраст, в котором становишься матерью, важнее. Я списываю болезненность моего отношения к Сандей именно на счет возраста. Может ли физиология влиять на качество любви? Но это было бы просто ужасно!

Ваш личный опыт не изменил вашего отношения к любви вообще, к привязанностям?

■ Когда я выходила замуж в первый раз, все разворачивалось быстро. Мы познакомились с Томом, и я уже через неделю знала, что выйду за него. С Китом было иначе. Почему-то мне хотелось, чтобы у каждого из нас было время осознать, что другой тоже одинок... И принять его в свою жизнь. Но я – прежняя я. Если я хочу быть с кем-то, то хочу быть с ним. Если люблю, то у меня есть обязательства. Если люблю, то люблю. И все.

Получается, вы живете буквально по словам брачной клятвы: «в богатстве и в бедности, в здравии и в болезни»...

■ Ну что ж, значит, получается! Счастье для меня – вовсе не совершенство и даже не попытка его достичь. Счастье – в узнавании человека, который заворожил, и заинтриговал, и привлек тебя. ■■■

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1999** «С широко закрытыми глазами» Стэнли Кубрика; за роль в лондонском спектакле «Голубая комната» номинирована на театральную премию им. Лоренса Оливье (Великобритания).

■ **2001** Развод с Томом Крузом; «Мулен Руж» База Лурмана.

■ **2003:** «Оскар» за роль Вирджинии Вульф в «Часах» Стивена Долдри; «Догвилль» Ларса фон Триера; «Холодная гора» Энтони Мингеллы; серьезные личные отношения с черным рок-музыкантом Ленни Кравитцем.

■ **2004** Становится «лицом» парфюмерии Chanel; получает от ООН звание Гражданина мира.

■ **2005** Знакомится с Китом Урбаном, певцом кантри и обладателем «Грэмми», и через полтора года выходит за него замуж.

■ **2006** «Мех: воображаемый портрет Дианы Арбус» Стивена Шайнберга; становится Послом доброй воли Женского фонда развития Организации Объединенных Наций (UNIFEM).

■ **2007** «Золотой компас» Криса Виза.

■ **2008** Рождение дочери Сандей Роуз; историко-национальный эпос База Лурмана «Австралия» (см. об этом также на с. 37); съемки в «Потребности» Райана Мерфи.





«МНОГИЕ БОРЮТСЯ С ЖИЗНЬЮ, А МЕНЯ ОНА НАУЧИЛА: СТОИТ ДАТЬ ЕЙ ТЕЧЬ СВОБОДНЕЕ, ОТПУСТИТЬ ВОЖЖИ. ТАК ЛЕГЧЕ ЕЕ ЛЮБИТЬ».

■ В узнавании его смешных черт, недостатков, слабостей. Узнавании того, что так привязывает тебя, что делает его неповторимым.

Ваши старшие дети – тинейджеры. Не было болезненной реакции на появление Сандей?

■ Я вообще-то ждала худшего. Но их реакция демонстрирует, что я их, видимо, не так уж и затерроризировала. Хотя иногда мне казалось... Знаете, между нами с сестрой и мамой были совсем другие отношения. Родители у нас очень «левые», мама была и остается ну просто боевым отрядом феминизма! Она старалась и во мне воспитывать боевые качества. А я пыталась «слиться с пейзажем», отвлечь от себя внимание. Она же вновь и вновь требовала решительных действий, независимости... Мы с сестрой постоянно отстаивали себя, то, что нам свойственно. Мне кажется, Белле и Коннору не приходилось отстаивать в себе то, что естественно. И они всегда держатся вместе, между ними нет соперничества, в их отношениях нет самоутверждения. И им даже в голову не пришло видеть в Сандей конкурента. И потом – возраст. Да разве в 13 или в 16 лет есть что-то важнее твоей собственной жизни? Увы, мы, родители, с этого момента начинаем уходить в прошлое. Я-то переживу это легче других – еще раз спасибо Сандей.

А изменилось ли с ее рождением ваше отношение к тому, что про-

исходит в мире? Экономический кризис, например, – что вы думаете по этому поводу? Конечно, понятно, что вы богаты...

■ Я недавно прочла где-то в интернете... На Филиппинах есть племя в горах. Там люди не могут послать детей в школу. Отдать детей в школу – это стоит десять долларов в год, что для них очень, очень дорого. Мне кажется, я ответила на ваш вопрос.

То есть?

■ То есть я считаю, что нам, в Европе, в Америке, в Австралии, даже раздумывать об этом нечего! И дело не в том, что я сужу с позиций состоятельного человека. Нам вообще не стоит судить о том, что такое благосостояние. Мы на самом деле не знаем настоящей бедности: нам повезло родиться там, где мы родились, можно сказать, что мы просто выиграли в генетическую лотерею и ничем такого

выигрыша не заслужили. А при этом склонны еще и понять при любом удобном случае!

Было в вашей жизни что-то, о чем вы сожалеете?

■ (Она задумывается.) ...Можно бороться с жизнью. Можно извиняться и егозить, уходить от вопросов и давать слишком простые ответы, утверждать, что происходящее неверно и несправедливо. Но жизнь научила меня: лучше дать ей течь свободно, что называется, отпустить вожжи. С тех пор как я этому научилась, мне легче стало принимать любовь и отдавать ее. И Сандей... Ребенок, я считаю, – это такое благословение, которое мы получаем от жизни. И я спокойно скажу это в глаза даже тем, кто не хочет иметь детей, кто сейчас решает, иметь ли: не стоит сторониться благословения.

ДЖО УИЛЬЯМС / PLANET SYNDICATION
подготовила ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

В новой роли?

Все ждали, а она этого так и не сделала. Николь Кидман не опровергла слухи, что собирается сыграть главную роль в фильме Ананда Такера «Датская девушка». Все дело в том, что роль эта – мужская. Кидман предстоит сыграть первого мужчину-транссексуала, датского художника Эйнара Вегенера, который сменил пол в 1931 году. Кидман – актриса, вовсе не держащаяся за свою ослепительную внешность. Наоборот, она стремится раствориться в своих героинях, что доказала сыгранная ею роль Вирджинии Вульф в «Часах» Стивена Долдри, где она была неузнаваема буквально. Так что желание трансформироваться дважды – сыграть мужчину, превратившегося в женщину, – в ее случае вполне логично. В. Б.

НАБЛЮДЕНИЕ

Равнодушных очень мало!

Получить помощь от незнакомых людей нам мешает... лишь собственное неверие в то, что на нашу просьбу откликнутся. Эксперимент, который провели психологи Колумбийского университета (США) Френсис Флинн и Ванесса Лейк (Francis Flynn, Vanessa Lake), показал, что нам готовы помочь вдвое больше незнакомых людей, чем мы привыкли думать! Причем неважно, о чем мы просим: проводить нас до метро, сделать пожертвование или одолжить на минуту телефон, чтобы позвонить. Так что

всеобщее равнодушие – еще один миф, который, к счастью, был опровергнут.

АННА ЛЕОНТЬЕВА



ПАРА

Доверять себе – значит, и другим

Любить человека означает еще и принять на себя риск довериться ему. В то же время нам важно чувствовать себя защищенными в любовных отношениях, не оказываясь отвергнутыми партнером. Как мы находим баланс между потребностями в близости и безопасности? Психологи из университета Буффало (США) выяснили, что стиль поведения в семье зависит от самооценки партнеров. Те, у кого она высока, не боятся оказаться в зависимости от другого и готовы на близость. Внутренне закрываются те, у кого самооценка низкая: они невольно опасаются того, что другой человек может причинить боль, если не поймет или отвергнет их чувства. Они предпочитают дистанцию и холодность в отношениях, хотя и страдают при этом от недостатка поддержки. Психологи считают: лишь адекватно воспринимая себя, мы можем реализовать обе наши потребности – и в защищенности, и в близости.

А. Л.

См. также материалы «Досье» на с. 110.



«ТЕБЕ НУЖНО УБЕДИТЬ СВОЮ ВЕЩЬ, КОГДА КОМНАТА В ПОРЯДКЕ, ГОРАЗДО ЛУЧШЕ РАБОТАЮТ МОЗГИ»

Есть вопрос?
 Напишите нам:
 leontyev@psy.ru
 или по телефону:
 8 (495) 105-10-10
 (пн-пт с 10:00 до 18:00)

НАДЕЖДА

SMS-SERVIS
 ПОЛУЧИТЕ ЭТУ
 СТАТЬЮ ПО E-MAIL
 Отправьте SMS-сообщение
 на номер 5544,
 указав код статьи 1802
 и ваш e-mail.

Стоимость SMS-сообщения –
 35,04 руб. (с учетом НДС).

НОВЫЙ СЕРВИС

PSYCHOLOGIES становится ближе

Вы увидели новый номер Psychologies у коллеги по работе или в салоне красоты и не успели дочитать понравившийся материал? А может быть, напротив, не хотите расставаться с журналом, но какую-то статью обязательно показали бы кому-то из близких? Теперь у вас есть возможность сделать это при помощи SMS-сервиса. **Отправьте на короткий номер 5544 сообщение с кодом выбранной статьи и электронный адресом** (например: 1801 abc@mail.ru). И в течение нескольких минут текст придет на указанный вами e-mail. Стоит ли ждать возвращения друга из отпуска, чтобы обсудить зацепившую вас тему?

Стоимость SMS-сообщения – 35,04 руб. (с учетом НДС).

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

ФАКТ

Мелодия для сердца

Музыка влияет на работу сердечно-сосудистой системы (кто бы сомневался!). Это подтвердил Майкл Миллер (Michael Miller), кардиолог университета Мэриленда (США). В течение нескольких недель добровольцы слушали любимые композиции, а также мелодии, которые раздражали их или, наоборот, успокаивали*.

До и после сеанса медики с помощью ультразвука измеряли у каждого пропускную способность (диаметр) плечевой артерии. Оказалось, что она увеличивалась в среднем на 26% (по сравнению с обычным состоянием), когда участники эксперимента наслаждались любимой музыкой; на 11% – когда слушали расслабляющие мелодии. А вот музыка, которая раздражала их (в случае эксперимента – хеви-метал), уменьшала пропускную способность сосуда на 6%, затрудняя ток крови. По мнению доктора Миллера, ежедневно

слушая любимые мелодии, мы незаметно для себя занимаемся профилактикой заболеваний сердца. И без лишних затрат! с. с.

* Результаты исследования представлены на научной сессии Ассоциации кардиологов США.

Не только приятно, но и полезно слушать то, что нам нравится.



ЭКСПЕРИМЕНТ

«Читать, читать... читать!»

В возрасте 9–13 лет у многих девочек начинает быстро увеличиваться вес тела, что нередко приводит к ожирению в будущем. Педиатры из клиники университета Дьюка (США) нашли эффективный способ мотивировать девочек быть активными и правильно питаться, предложив им... почитать книгу! Увлеченные сюжетом одного из подростковых романов, созданных в рамках эксперимента*, девочки непроизвольно



подражали героиням, которые правильно питались, много двигались и следили за своим весом. Ощущение «Я тоже так могу!» повышало самооценку и воодушевляло их. Через полгода у этих девочек индекс

массы тела снизился на 0,71%. (По сравнению с девочками из контрольной группы, у которых он вырос на 0,05%.) «Наше исследование показывает, что увлекательное и осмысленное чтение напрямую влияет на поведение подростка», – говорит доктор Сара Армстронг (Sarah Armstrong), руководитель Программы здорового образа жизни в клинике университета Дьюка. с. с.

* Серия Beacon Street Girls, выходит в издательстве Between.

ОПРОС

30%

мужчин и женщин не хотят ничего менять в своей внешности.

Около 20% сделали бы пластическую операцию, если бы это позволяли их доходы.

46% женщин и 25% мужчин при наличии денег готовы покупать дорогую косметику и кремы ведущих брендов, веря в их волшебную силу.

Опрос проводился компанией Synovate, мировым лидером в области маркетинговых исследований, в мае 2008 года в девяти странах мира. В нем приняли участие 7000 человек.

«Мне трудно ему доверять»

«Чтобы стать самостоятельным, подростку нужно установить дистанцию между собой и родителями», – объясняет возрастной психолог

Татьяна Бедник*. Факт, который взрослым не всегда просто принять.

«Где ты был сегодня после школы? С кем?» На эти упреки, плохо замаскированные под вопросы, 11–13-летний ребенок отвечает уклончиво и обвиняет родителей в чрезмерном контроле. Как же понять, что стоит за нашей тревогой – обоснованная забота или привычка быть в курсе каждого его шага? Когда мы не знаем, где находится сын или дочь, мы воображаем самое худшее: несчастный случай,

нападение, конфликт с милицией... На самом деле мы находимся в плену собственных страхов. Нередко они возвращают нас к тому времени, когда мы сами были подростками. Родители слишком опекали нас или, наоборот, все позволяли – последнее мы воспринимали как безразличие к нам. Пересмотрев свой личный опыт, мы сможем понять те отношения, которые сложились у нас с ребенком,

и найти равновесие между терпимостью и контролем. Стать отцом или матерью подростка – значит принять тот факт, что наш сын или дочь может быть в безопасности и счастлив(а) вдали от нас. И хотя непросто смириться с тем, что родной человек отдаляется безвозвратно, нам все же придется постепенно ослаблять надзор и менять правила. Так, с двенадцати лет можно разрешить подростку задерживаться на улице на час-два после уроков. А спустя год-другой предоставляйте ему и целый свободный вечер, но четко договоритесь о времени возвращения домой. Твердо выскажите несогласие, если подросток нарушит договоренность, но прежде, чем применять санкции, дайте ему шанс на вторую попытку. Подросток научится уважать других людей тогда, когда будет чувствовать такое же уважение к себе.

Т. Б.

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

Он может быть счастлив... вдали от нас.

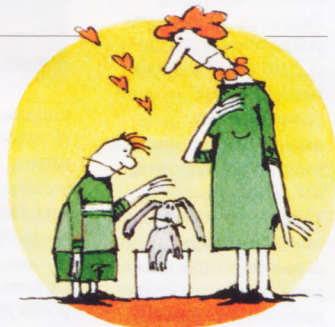


ИССЛЕДОВАНИЕ

Учите их разбираться в эмоциях!

Застенчивый ребенок может стать активнее и увереннее в себе, если родители будут учить его распознавать эмоции (удивление, страх, горечь, грусть) на лицах людей, персонажей книг и фильмов, героев картин. Пря-

мую зависимость между застенчивостью и неумением различать оттенки выражения лиц заметил психолог Вашингтонского университета Пол Странд (Paul Strand), изучая поведение детей от 3 до 7 лет. АННА ЛЕОНТЬЕВА

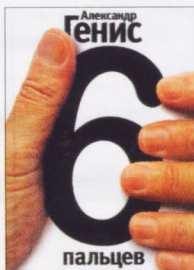


БЫТЬ СОБОЙ

Простые вещи

Александр Генис – из тех людей, которые умеют поведать о своем внутреннем мире нечто важное, рассказывая при этом о чем угодно – только не о себе. Формально его остроумные и изящные эссе, собранные в книге «Шесть пальцев»,

меньше всего напоминают автобиографию: футбол и путешествия, книги и кулинария, родные и друзья – все, о чем Генис пишет, находится как будто бы вне его личности. И тем не менее каждая история, рассказанная писателем, несет в себе неповторимый отпечаток его души. Отражаясь в объектах внешнего мира, писатель создает объемный и достоверный автопортрет, в котором каждый читатель с удовольствием узнает какую-то часть себя: кто-то – живое любопытство, кто-то – глубокую укорененность в семейной истории, а кто-то – способность удивляться привычному и находить новое в вещах, знакомых с детства.



Александр Генис
«Шесть пальцев»,
КоЛибри,
640 с., 252 руб.

ВЗРОСЛЕТЬ

Вдвоем вопреки всему

Это книга, своей пронзительностью и остротой напоминающая корчаковского «Короля Матиуша Первого». 9-летний Бруно, сын фашистского коменданта Освенцима, и его ровесник Шмуэль, заключенный лагеря смерти, – что может быть общего у этих двоих? Ничего, кроме яростной мальчишеской дружбы, возникающей между ними напекор всему ходу мировой истории. Бесхитростная история, в которой нет ни малейшей сентиментальности, ни пафоса, внезапно обретает вселенское звуча-

ние. Рассказывая о Бруно и Шмуэле, писатель говорит не только о трагедии холокоста, но и о месте ребенка в современном мире в целом – о его беззащитности перед лицом взрослых, о его праве на иммунитет и о той неукротимой силе, которая таится в детских привязанностях. Джон Бойн «Мальчик в полосатой пижаме», Фантом Пресс, 352 с., 222 руб.



ЗАГЛЯНУТЬ ЗА ГРАНЬ

Тридешать земель



Елена Некрасова пишет так просто и естественно, как будто говорит с соседом или подругой. И поэтому самые фантастические истории в ее изложении воспринимаются как должное – с радостным удивлением и без скептицизма. Вселенная автора вращается вокруг провинциальной глухомани – города Шукинска. Умершая актриса местно-

го кукольного театра превращается в привидение и изводит свою 18-летнюю дочь. В это время брат покойной, эмигрировавший в Америку, отправляется в Одессу на поиски мистических масонских артефактов... Судьба бросает героев из Шукинска в Вену, из Вены – в Одессу и Москву. Семейная драма множится на конспирологический

триллер, фантазмагория переплетается с бытописанием... Мир Шукинска властно втягивает читателя в свою орбиту, даря шанс вырваться за пределы рационального и буквально кожей ощутить присутствие в мире магической силы.

Елена Некрасова «Шукинск и города», Время, 336 с., 210 руб.

ПЕРСОНА

Джоан Ролинг: «Правда, прекрасная и опасная»

Ее книги изменили жизнь миллионов подростков и заставили замолчать тех, кто сетовал на молодое поколение, которое якобы ничего не читает. В своей новой – и первой взрослой – книге «Сказки барда Бидля» Джоан Ролинг прощается с миром Гарри Поттера и вручает читателю ключи к нему.

Феномен сказочницы Джоан Ролинг не имеет аналогов: она словно бы и сама стала персонажем сказки, за считанные годы превратившись из вечной неудачницы в самую богатую и знаменитую писательницу мира. В чем только ее не упрекали: и в сатанизме, и в ксенофобии, и в том, что ее книги пугают и дезориентируют детей... Однако противники Ролинг забывали о главном: мировая слава – всегда признак того, что писатель точнее других уловил пульсацию окружающего мира и оформил ее в слова.



Джоан Ролинг первой осознала: четкая граница между миром детей и миром взрослых сегодня стерта. Современные дети живут в той же информационной среде, что и их родители, а значит, делать вид, будто по-прежнему существуют «недетские» темы, – нечестно. Оставляя подростков в неведении относительно того, какие испытания и тревоги ожидают их за пределами школьного двора, мы рискуем не только потерять их доверие, но и подвергнуть опасности. Именно поэтому при всем своем уютном, сказочном антураже книги Ролинг повествуют о вещах серьезных и мрачных: о сиротстве, о страхе и предательстве, о том, что добро не всегда побеждает зло, и даже о том, что само различие между ними иногда иллюзорно... Но для того, чтобы читатель не впал в отчаяние, создательница Гарри Поттера дарит ему опору: в выдуманном ею мире существует магия, дающая героям чувство надежности. Сочетание этих двух факторов – ощущение, что тебе говорят правду, с чувством защищенности, и сделало книги Джоан Ролинг главным детским чтением 2000-х годов. Однако ее новая книжка адресована не детям, а взрослым. Притчи, лежащие в ее основе, дополняются комментариями профессора Дамблдора (друга Гарри и директора школы Хогвартс), и в них-то заключено все самое главное. Каким бы могуществом ты ни обладал, твоя сила не только защищает тебя, но и налагает новые обязательства, вынуждая подчиняться новым правилам и ограничениям. И магия в этом контексте – лишь метафора любого знания или умения. Завершая так свою эпопею, Ролинг не просто прощается с повзрослевшим читателем – она вручает ему ключи от созданного ею мира и дает бесценный совет на будущее.



«Сказки барда Бидля»,

Росмэн,
128 с., 223 руб.

Сборник сказок, упоминавшийся в книге «Гарри Поттер и Дары Смерти»: благодаря ему герой сумел одолеть злого чародея Волан-де-Морта. Книгу сопровождают рисунки автора, а все средства от ее продажи будут перечислены в благотворительные фонды помощи больным детям.

НЕОЖИДАННАЯ КНИГА

Тове Янссон

«Что дальше? Книга о Мюмле, Муми-тролле и Малышке Мю»

На русском языке впервые опубликована еще одна книжка Тове Янссон о Муми-троллях, написанная в 1952 году. Книжка совсем неожиданная: писательница сочинила ее в стихах и нарисовала к ней не черно-белые, как к повестям, а цветные иллюстрации. Стихи перевела Наталья Шаховская, а литературный редактор книги – детский поэт Марина Бородинская. Но это не просто история в стихах, а книжка-игра: читатель вместе с Муми-троллем помогает Мюмле искать ее сестренку, малышку Мю. В каждой странице есть окошко, через которое, преодолевая разные препятствия, Муми-тролль пробирается на следующую страницу.. а там, конечно же, ждут новые приключения. Самокат, 26 с., 250 руб.



РАЗВИВАЮЩАЯ КЛАССИКА

Лев Толстой «Филипок»

Все взрослые помнят историю про мальчика Филипка, захотевшего вместе со старшими ребятами учиться в школе. Этот короткий рассказ («быль», как назвал его Толстой) входил в азбуку, составленную писателем для крестьянских детей, и до сих пор многие современные дети учатся по нему читать. Издательство «Ясная Поляна» при Музее-усадьбе Л. Н. Толстого выпустило «Филипка» не только с яркими иллюстрациями и удобным для начинающего читателя

крупным шрифтом, но еще и с занимательными играми и заданиями для развития мелкой моторики, памяти и наблюдательности. Ясная Поляна, 24 с., 50 руб.



ОТ 3 ЛЕТ

Мерви Линдман «Храбрая крошка Мемули»

«Храбрая крошка Мемули» – литературный дебют финской художницы Мерви Линдман. Ее смешные и уютные рисунки, которые так

хорошо передают теплую семейную атмосферу и в то же время беззащитность маленького ребенка, российским читателям известны по книге «Как я появился на свет» и историям о девочке Сири (Открытый мир, 2008, 2007). «Крошку Мемули» художница написала сама. О страхах, с которыми сталкивается маленькая девочка, говорится в мягкой форме, с той небольшой долей юмора, которая

не переходит в насмешку и не обидит малыша. Мемули очень хочется быть храброй, но пока у нее не получается. Особенно по ночам, потому что в темной комнате ей страшно и она не достает до выключателя. Но мама вовремя приходит успокоить дочку и открывает ей секрет: храбрый – это тот, кто не боится сказать, что ему страшно. Открытый мир, 32 с., 266 руб.



ПУТЕШЕСТВИЯ – ОТ 5 ЛЕТ

Олег Орлов «Возвращайся к нам, Маклай!»

Книга о путешествии русского ученого Н. Н. Миклухо-Маклая к папуасам Новой Гвинеи в первую очередь заинтересует мальчишек, а также всех, кого манят приключения, незнакомые страны, таинственные острова. Это увлекательная робинзоада – и в то же время рассказ о кропотливой работе исследователя, изучавшего язык и обычаи незнакомого народа. Олег Орлов написал краткую историю жизни Миклухо-Маклая простым и доступным языком, понятным для старшего дошкольника. А по-настоящему захватывающей книгу делают иллюстрации Вадима Иванюка, имитирующие рукописный журнал полевых наблюдений, который вел Маклай, общаясь с папуасами и знакомясь с их бытом. Здесь есть даже составленный им папуаско-русский словарь с картинками... Держа книгу в руках, трудно не захотеть стать этнографом, лингвистом или просто путешественником.

TriMag, 48 с., 456 руб.



ПОДРОСТКАМ

Мариэтта Чудакова**«Не для взрослых. Время читать!»**

Мариэтта Чудакова, историк литературы, специалист по творчеству Михаила Булгакова, написала удивительно вдохновляющее руководство для всех, кто открывает для себя мир самостоятельного чтения. Автор убеждена, что отрочество («пора от 7 до 15 лет», по словарю Даля) – это самый важный возраст в жизни человека. Именно в это время складываются привычки и принимаются решения. И именно в это время про-

читываются некоторые книги – или не прочитываются уже никогда. Из таких книг и собрала Мариэтта Чудакова свою «золотую полку» (полка будет не одна: к изданию уже готовятся вторая и третья книги). Про каждое из своих любимых произведений она рассказывает так заманчиво, что невозможно удержаться от соблазна тотчас же взять книгу в библиотеке или купить ее в магазине. Время, 208 с., 171 руб.



КУЛИНАРИЯ

«Один дома.**Готовлю без мамы и бабушки»**

Книг о том, как готовить для детей, – великое множество. А вот кулинарных книг для самих детей очень не хватает. «Один дома» отлично развивает самостоятельность: здесь ясно изложено, как приготовить простые блюда на завтрак, обед и ужин, описано, какая бывает кухонная утварь, а заодно включены занимательные истории о еде. Достоинство этой поваренной книги и в том, что она адресована не только девочкам, но и мальчикам (которых обычно не учат готовить в семье). Опыт создания несложного блюда подарит детям множество открытий. К процессу готовки можно допустить маму или бабушку – если они не будут выхватывать все из рук и показывать, как надо. Но лучше всего позвать папу: велика вероятность, что папа тоже узнает много нового. Издательский Дом Мещерякова, 192 с., 266 руб.



СМОТРИТЕ ТАКЖЕ
«КНИГИ ПЕРЕМЕН» НА С. 168

Карта созвездий

Те, кто в самом расцвете сил – лидеры режиссерского поколения сорокалетних, – в феврале предъявляют фильмы, отмеченные еще и участием в них поистине ослепительных звезд.

«Дорога перемен» ★★★★★

Сэм Мэндес – серьезный киноавтор. Он имеет дело с такими категориями, как безысходность, безыллюзорность, разочарование. Еще герой из его прославленной «Красоты по-американски» пытался освоить разоча-

рование, обжить отказ от иллюзий, создать собственную реальность, презрев мелкую обыденность. «Дорога перемен» в этом смысле – продолжение «Красоты...». Эйприл и Фрэнк – молодые супруги, живут

в середине 50-х с двумя детьми в небольшом городке в самом сердце Америки, Коннектикуте. Внешне полноценны и даже самоуверенны, внутренне – разочарованы. Фрэнк не удовлетворен социальным местом «офисного планктона», Эйприл – патриархальной ролью домохозяйки. Желание разорвать сети рутины приводит супругов к решению переехать во Францию, где нравы свободны, порывы искренни, где в кино уже поднимается «новая волна» и где они, презирующие американское потребительство, смогут творчески реализоваться. Но на пути желаний чаще всего встаем мы сами. Что и происходит с Фрэнком и Эйприл: отношения их превращаются в бесконечную череду ссор, сцен ревности и взаимных обвинений, и реализация свободолобивых планов оказывается под угрозой...

В ролях: Леонардо Ди Каприо, Кейт Уинслет, Кэти Бэйтс, Зои Кэзан. В прокате с 29 января.



«Рок-н-ролльщик» ★★★★★

А вот **Гай Ричи**, экс-супруг Мадонны и создатель воровских киноромансов про большие куши, карты, деньги и стволы, всегда снимает именно фильмы. По преимуществу хулиганские боевики. И он снова верен себе. Лондонский криминалитет узнает о том, что загадочному русскому удалось проверить хитроумную земельную аферу. Эта информация не оставляет преступный мир равнодушным, и начинается кровопролитная борьба за миллионы.

В ролях: Джерард Батлер, Тэнди Ньютон, Том Уилкинсон. В прокате с 21 января.





«Австралия» ★★★

Баз Лурман, сделавший искрометных «Ромео и Джульетту» и «Мулен Руж», решительно сменил жанр и степень своей авторской серьезности. Австралиец, не променявший родину на Голливуд, он теперь снял эпическую по масштабу и тону вестерн-драму, свою версию национальной – австралийской – судьбы. Итак, Австралия, незадолго до Второй мировой. Английской аристократке в наследство достается ранчо размером с американский штат. Ее земли и скот становятся предметом хищного интереса местных землевладельцев. Чтобы спасти свое имущество, англичанке придется перебраться через огромную безжизненную равнину тысячи голов скота. Что никогда бы не удалось иностранке, если бы не по-

мощь фермера-австралийца. В пути на их долю выпадает множество событий, главное из которых – Любовь... А в конечной точке их путешествия, в городе Дарвин, их ждет История. Ведь Дарвин уже подвергается бомбежкам японской авиации... В соответствие с эпически-патриотическим настроением приведен и кастинг фильма. В главных ролях не только знаменитые уроженцы Австралии Николь Кидман и Хью Джекман, но и своего рода знак австралийского кино – Брайан Браун, единственный актер, ставший мировой звездой, играя по преимуществу на родине. В ролях: Николь Кидман, Хью Джекман, Брайан Браун. В прокате с 12 февраля.

«Загадочная история Бенджамина Баттона» ★★★

Дэвид Финчер, автор без преувеличения эпохальных «Семи», фильмов не снимает. То, что он снимает, призвано выразить нечто иное, глубинное, внесюжетное и внеэкранное. Финчер снимает метафоры. Так, «Семь» стали манифестом общественной неуверенности в нравственных ценностях, «Комната страха» – образом заиклившегося сознания нашего современника, «Бойцовский клуб» – портретом его отказа от стандартов традиционного жизненного поведения. «Загадочная история» в этом смысле еще более загадочна. Сама фабула несколько запредельна: мужчина под 50 вдруг начинает молодеть. И при этом влюбляется в женщину едва за 30... Но как смогут продолжиться их отношения, если он неуклонно молодеет, а она неизбежно стареет? Просто необходимо сходить в кино, чтобы понять, метафорой чего является такого рода сюжет. В ролях: Брэд Питт, Кейт Бланшетт, Тильда Свинтон, Джулия Ормонд, Элиас Котеев. В прокате с 5 февраля.



★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

3 ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

«Девственность» ★★★★★

Виталия Манского

С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ САМОГО ВИТАЛИЯ МАНСКОГО

Это первый за последние три десятилетия документальный фильм, который выходит у нас в прокат в кинотеатрах. В то время как в других странах неигровое кино давно уже покорило широкий экран. Взрыв интереса к кинодокументалистике вызвал американец Майкл Мур – с горячей актуальностью его фильмов и прямотой авторского обращения к зрителю. Манский в чем-то наследует Муру: он говорит прямо – об овладевшем нами культе успеха, достигаемого любыми путями; о том, что едва ли не все в обществе стало товаром и предметом пиара; о телевидении, играющем в обоих случаях сольную роль. Мы предложили режиссеру самому сформулировать, почему стоит смотреть его картину. И он ответил.

1. Потому что это правда. Зрителю тут придется столкнуться с реальностью, в которой он живет, а не с той ее версией, которая предлагается ТВ или в какой ему хотелось бы находиться. Но только на первый взгляд «Девственность» – о трех девушках, которые приезжают в столицу из провинции, чтобы разными способами продать свою девственность: одна – буквально, найдя покупателя-бизнесмена через интернет, другая – через экран телевизора в ходе своего оплаченного участия в популярном реалити-шоу, третья «завоевывает Москву», спекулируя на своей физической нетронутости. На самом же деле фильм о том, чем живет наша страна – в моральном и ценностном смыслах. Что на авансцену вышло новое поколение – со своими идеалами, далекими от идеала, и четко обозначенной ценой на себя. И о том, что каждый из нас – герой этого фильма.

2. Потому что это образ правды. ТВ многое из показываемого называет документальным

кино. Но настоящего документального кино там нет: телевидение скомпрометировало само понятие. Документальное киноискусство – это образ реальности, художественный образ. Авторская трактовка мира тут первична. И «Девственность» сделана как подлинное документальное кино, искусство образов.

Для меня как автора это документальная басня, «моральная история» о том, что девственность у нас более не означает невинность.

3. Потому что правда болезненна. Из всего, что лично я включаю в розетку, не врут только чайник и утюг. Когда смотришь ТВ, кажется, что ты в командировке в незнакомом городе и видишь жизнь, которая прекрасна, но тебе полностью неизвестна... «Девственность» предлагает зрителю жесткий провокативный диалог без посредника. На который, впрочем, можно и не идти – если зритель не готов к открытому разговору о жизни, которой живет.

В прокате с 12 февраля.

Виталий Манский говорит с нами без посредников.



★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

В рабочем порядке

Сайтов, на которых мы можем составить резюме или найти вакансию, в интернете десятки. Однако www.vshstate.ru – проект совершенно особый. Зарегистрировавшись, пользователь попадает в настоящую социальную сеть: тут можно не только искать предложения от работодателей, но и устанавливать с ними прямой контакт, проходить собеседования и едва ли не заключать трудовые договоры – все это не покидая виртуального пространства. Ну а кроме того, на сайте всегда можно пообщаться с коллегами по отрасли, обсудить с ними условия работы, спросить совета или почувствовать поддержку в сложной ситуации.

ЗНАНИЯ

На научной основе



Выяснить в подробностях, как устроен Большой адронный коллайдер. Посмотреть лекцию нобелевского лауреата, отца двойной спирали ДНК Дж. Уотсона в Москве. Выбрать книгу в научной библиотеке, «поиграть» с интерактивным плакатом и разрешить мучающие с детства загадки – вроде того, почему человек икает, а волосы не бывают синими... Все это и многое другое позволяет сделать сайт <http://elementy.ru>, весьма удачно решающий непростую задачу популяризации науки в современной России. Ресурс поистине энциклопедический: здесь есть книги, справочники, наглядные пособия, новости, анонсы, блоги и интервью... Рассказы о научных открытиях от первого лица позволяют узнать не только о проблеме, но и о личности того, кто занял ее решением. «Элементы» наглядно демонстрируют: наука может быть не только сложной, «высокой» и закрытой для непосвященных, но еще и яркой, актуальной и увлекательной.

Книжная река

Многим из нас знакома проблема лишних книг. Выбросить их не поднимается рука, и вот они пылятся мертвым грузом на антресолях или доживают свой век на даче. Между тем где-то наверняка есть люди, которым эти книги очень нужны! Сайт www.bookriver.ru (англ. «книжная река») – это сеть книгообмена: зарегистрировавшись, пользователь сможет поискать в базе данных нужные ему книги или, наоборот, предложить лишние тома из собственной библиотеки. Так можно сделать доброе дело и освободить место на книжных полках для новых приобретений.



Сто лет тому назад

Сайт www.europafilmtreasures.eu – это уникальный архив немых европейских черно-белых кинолент: в свободном и, что немаловажно, легальном доступе находятся сотни игровых короткометражек и документальных картин начала XX века, которые можно мгновенно скачать. Фильмы реставрирова-

ны, о каждом из них можно прочитать подробную историю его создания. Подобные ленты почти не показывают по телевизору, и у нас есть редкий шанс увидеть кадры, запечатлевшие повседневную жизнь, лица, мимику, отношения и быт людей, живших в разных странах мира более ста лет назад.



Моя история

«Выйти из кризиса в позитиве»

Эта тема на форуме «Познать себя» вызвала живой интерес у посетителей psychologies.ru. Перед вами – несколько фрагментов из развернувшейся дискуссии.

TatyanaR: «Когда думаешь о том, как жить дальше в условиях нестабильности, становится не по себе. Чтобы эту тревогу преодолеть, предлагаю подумать: какую пользу можно извлечь для себя в этих условиях? Мне никогда не удавалось тратить деньги разумно, силы воли не хватало экономить или откладывать. Сейчас при мысли, что надо вписаться в непривычные финансовые рамки, во мне просыпается азарт. Предлагаю делиться всеми предположениями и опытом в поддержке себя и других».

Ever_amabilis: «Пресловутый кризис – это возможность поразмыслить о том, что произойдет в самом плохом случае, и понять, что «все ерунда, кроме пчел». А еще это повод вспомнить, как копать картошку!»

kaZZandra: «Плюс в том, что ситуация «затягивания ремня» побуждает подойти к жизни творчески, изгоняет из нее инертность и лень, есть возможность



Минус на минус дает плюс? Есть шанс в этом убедиться!

сделать что-то такое, до чего до сих пор руки не доходили».

Handriu...: «Мы с мужем решили: если меня сократят, то я с удовольствием переключусь на роль домохозяйки, рожу ребенка и пережду кризис дома...»

May_Day: «Если меня уволят, хочу кардинально сменить вид деятельности: попробовать поработать гидом в Индии. А офисным планктоном я еще успею побыть!»

[FORUM.PSYCHOLOGIES.RU/VIEWTOPIC.PHP?T=13819](http://forum.psychologies.ru/viewtopic.php?t=13819)

ОНИ ТАК НАПИСАЛИ

“ ЧЕМ СТАРШЕ ЧЕЛОВЕК, ЧЕМ БОГАЧЕ ЕГО ТРУДОВОЙ ОПЫТ, ТЕМ БЫСТРЕЕ ОН ОСВАИВАЕТ НОВУЮ ПРОФЕССИЮ, ЛЕГЧЕ ВСТРАИВАЕТСЯ В КОЛЛЕКТИВ И СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ УСТОЙЧИВ К СТРЕССАМ. ”

БРАЙАН СИЛ, ПРОФЕССОР УНИВЕРСИТЕТА УОРИКА (ВЕЛИКОБРИТАНИЯ),
КООРДИНАТОР ПРОЕКТА THE LEARNING AGE
WWW.PSYCHOLOGIES.RU/MAIN/OBSERVERS/OBSERVERS_80.HTML/

ТЕСТ

«Кто вы – пассивный зритель или активный творец собственной жизни?»

Сами ли вы пишете книгу своей жизни или позволяете случаю все решать за себя? Этот тест поможет вам разобраться в том, насколько

зависит от вас ваша судьба, чтобы стать ее полноправным хозяином.

WWW.PSYCHOLOGIES.RU/QUESTIONNAIRE/19/

ФОРУМ

76 839

человек
зарегистрировалось
на форуме
www.psychologies.ru
за три года
существования
сайта.

Сильное слово

Нынешний театральный год радует нас инсценировками шедевров отечественной прозы. Два из этих спектаклей уже стали настоящими событиями сезона.



В МОСКВЕ

«Рассказы Шукшина»

Десять миниатюр по «деревенским» историям Василия Шукшина – это десять блистательных перевоплощений Евгения Миронова. И Чулпан Хаматовой... и других артистов, чья индивидуальность лишь расцветает в многоголосом и слаженном ансамбле. Спектакль про жителей богом забытых российских деревень неожиданно оказывается зеркалом наших личных историй. Он вплетает в себя поэзию и анекдот, боль и радость, мудрость и наив, он полифоничен и вместе с тем прост – как явление природы или как

жизнь человека. Латышский режиссер Алвис Херманис поставил «Рассказы Шукшина» с большим уважением и любовью к людям вообще и к русскому человеку в частности. Последний факт несколько выбивает постановку из театрального мейнстрима, но отнюдь не мешает ей стать событием сезона. А. А. 16, 17, 24, 25 февраля, Театр Наций на сцене театра на Малой Бронной, т. (495) 629 5397. В ролях: Евгений Миронов, Чулпан Хаматова, Юлия Свежакова, Юлия Пересильд.

В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ

«Даниэль Штайн, переводчик»

В основе постановки – одноименный роман Людмилы Улицкой (лауреат национальной литературной премии «Большая книга» 2007 года). Из проблемного, сложно-сочиненного текста, написанного в эпистолярном жанре, автор инсценировки и режиссер Анджей Бубень создал пронзительное, метафоричное, энергетически мощное театральное действо. Актерские работы здесь каллиграфичны и честны. На площадке исповедуются семь персонажей – магическое число, отсылающее к каббале и накрепко связывающее религии, идеологии и национальности. Вместо сюжета – исковерканные XX веком еврейские судьбы и поток трагических монологов. Это спектакль-послание на

вечные и неизменно актуальные темы милосердия, мудрости и любви.

МАРИЯ КИНГИСЕПП

20–23 февраля, Театр на Васильевском, т. (812) 323 0284.

В ролях: Дмитрий Воробьев, Игорь Николаев, Наталья Кутасова.



Также в этом месяце

В феврале можно посмотреть еще два новых спектакля по произведениям классической русской прозы. Антон Яковлев выпустил «Крейцерову сонату» Льва Толстого с Михаилом Пореченковым в главной роли (Москва, МХТ им. А. П. Чехова, т. (495) 692 6748, www.mhat.ru); Сергей Женовач ставит «Реку Потудань» Андрея Платонова с Сергеем Качановым в одной из ролей (6, 7, 11, 12, 18, 24–25 февраля, Москва, Студия театрального искусства, т. (495) 662 4646, www.sti.ru).

ГАСТРОЛИ

«Владимир Высоцкий, или Прерванный полет»

Париж трудно удивить историями любви. Но вот этот искренний моноспектакль, поставленный там два года назад и вернувшийся после многолетнего перерыва на театральную сцену Марину Влади, произвел во Фран-



ции фурор. Возможно, все дело в его интонации – пронзительной и деликатной одновременно. Актриса вспоминает о Высоцком, своем бывшем муже, и поет его песни с той долей отстраненности, которая спасает постановку от сантиментов, но не лишает ее теплоты и не скрывает волнения женщины, решившейся на публичное признание в любви. «Вначале я не знала, как буду все это рассказывать: меня переполняли чувства, – делилась Влади в интервью журналу Pariscope. – Я снова погрузилась в то, что старалась не вспоминать, в его стихи, музыку. Потом уловила моменты, когда была счастлива, и, несмотря на всю тяжесть, нашла путь возвращения к свету, а это так важно». Теперь спектакль увидят и в России.

А. А.

6–15 февраля, Москва, Центр им. Мейерхольда, т. (495) 510 0260. Режиссер: Жан-Люк Тардьё. Играют: Марина Влади, музыканты Константин Казанский, Олег Пономаренко, Филипп Гарсиа.

ВМЕСТЕ С ПОДРОСТКАМИ

«Призраки Шекспира»

Анатолий Ледуховский поставил пластическую фантазию на темы «Гамлета», понятную даже тем, кто еще не знаком с трагедией Шекспира. На фонограмме звучит голос ребенка, наивно и серьезно пересказывающего содержание. История принца Датского в детской трактовке напоминает тревожную, таинственную сказку – сновидение: там трепещущий силуэт Офелии, чья необъятная фата превращается вдруг в реку, недвижная маска Гамлета и гротескные лики Гертруды и Клавдия... Постановка меняет привычные смыслы, освобождает их от лишнего наслоения. ЕЛЕНА ГУБАЙДУЛЛИНА



ОТЦЫ И ДЕТИ

«Последние луны»

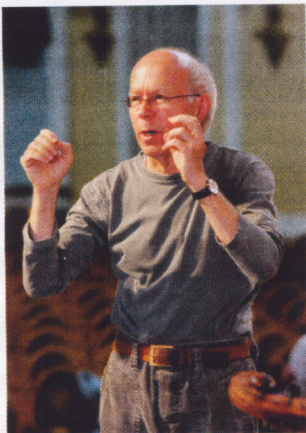
Сведенные в один спектакль пьесы европейских драматургов Фурио Бордона и Гарольда Мюллера оптимистичными назвать трудно. Обе они – про взрослых людей, которым престарелые родители оказались теперь как-то совсем не к стати. Речь не о ненависти или непонимании, просто «старикам здесь не место», и каждый это знает. Но постановка Римаса Туминаса отчасти выходит за рамки жестокой реальности. Туминас говорит нам о старости как о естественном и значительном этапе, как о вращении в новое пространство-время вечности. А в жизни земной... Каплю любви можно обнаружить даже за неурядицами, раздражением и ссорами. Ее слишком мало, чтобы исправить ошибки, но довольно, чтобы получить прощение. Ошибки у всех свои, однако спектакль провоцирует и нас – на внутренний диалог с собственными родителями. АЛЕНА ДАНИЛОВА

7, 27 февраля, Москва, Театр им. Вахтангова, т. (495) 241 1679. В ролях: Василий Лановой, Ирина Купченко, Алексей Завьялов, Сергей Юшкевич.

КЛАССИКА

Спаситель без апокрифов

«Мессия» – самая известная оратория Генделя – впервые прозвучит у нас в стране в исторически достоверной, аутентичной манере, имитирующей старинное исполнение. Необычен и текст – это фрагменты протестантской Библии короля Якоба. За неделю до смерти ослепший Гендель сам дирижировал «Мессией» в Лондоне, в Ковент-Гардене. А на надгробии в Вестминстерском аббатстве он изображен держащим в правой руке ноты самого дорогого ему грандиозного сочинения, созданного всего за



Петер Нойманн готовит второе пришествие в Москву.

24 дня. На московском концерте оркестром старинных инструментов Collegium Cartusianum и Кельнским камерным хором продирижирует Петер Нойманн, который в 2005 году уже

потряс российскую публику исполнением «Страстей по Иоанну» Баха.

НАТАЛЬЯ ЗИМЯНИНА
22 февраля,
Москва,
Концертный зал
им. Чайковского;
т. (495) 699 2262.

ХОРОВОЕ ПЕНИЕ

Многоголосое детство

Большой детский хор Виктора Попова – это сотни чистых и звонких голосов, которые в течение сорока лет по цепочке сменяли друг друга. Хор, в котором занимаются и совсем крохи, и тинейджеры, выступает со знаменитыми дирижерами, поет на лучших сценах и в великих соборах мира. В Доме музыки на грандиозном вечере памяти Виктора Попова первое отделение будет целиком отдано классике – от Моцарта до Рахманинова (включая почти цирковой номер – его виртуозную «Итальянскую польку»). Во втором, песенном, на одну сцену с детьми выйдут и выпускники разных лет. Двести хористов заведут и весь зал, который с энтузиазмом будет напевать и «Улыбку», и «Погоню», и «Прекрасное далёко».

Н. 3.

21 февраля, 13.00, Москва, Международный дом музыки; т. (495) 730 1011.



КНИГА

Исповедь великого скитальца

Сергей Рахманинов покинул Россию в 1917 году, и многое в его жизни для нас долго оставалось загадкой. В 1934 году в беседах с критиком Оскаром фон Риземаном (они и составили эту книгу) Рахманинов поделился своими простыми ощущениями прошлого. Рассказал и о том, что все наказания и награды детства запомнились ему лишь в связи с музыкой. И о бо-

лезни, вызванной непомерным честолюбием. И о внутреннем конфликте, от которого страдал всю жизнь, разрываясь между тремя ипостасями: композитор, пианист, дирижер, – он ощущал их не как дар, а как тяжкий крест. А в итоге оказался гением во всех трех.

Н. 3.

Сергей Рахманинов
«Воспоминания»,
Классика-XXI, 240 с., 340 руб.



КСТАТИ

Один из серьезнейших пианистов современности, родом из России, но живущий в Европе, победитель IX Международного конкурса им. Чайковского **Борис Березовский** предложит свою интерпретацию хрестоматийного Второго концерта Рахманинова. Дирижер – Дмитрий Лисс. 21 февраля, Москва, Концертный зал им. Чайковского; т. (495) 699 2262.



Карл Бартос,
гость из
будущего.

ЭЛЕКТРОННАЯ МУЗЫКА

Звуки будущего

Карл Бартос – один из участников легендарной Kraftwerk, группы-загадки, без которой трудно представить электронную, да и всю экспериментальную музыку. Бартос отвечал там за ритм, в электронике величину основополагающую. Его работой как музыканта, так и композитора отмечены главные альбомы группы. Но в 1991-м Бартос покинул Kraftwerk, чтобы преуспеть

самостоятельно. В проект, который музыкант везет в Россию, вошли нестареющие мелодии Kraftwerk и новые пьесы, иллюстрируемые причудливым видеорядом. Шоу называется Live Cinema, и видевшие его утверждают: по части футуризма Карл Бартос неизменно в первых рядах.

АЛЕКСЕЙ ПЕВЧЕВ
14 февраля, Москва,
клуб CICTerna Hall; т. (495) 771 6937.

CD

Kutiman

Израильский электронщик Офир Кутель, попробовавший себя во всех ипостасях – от гранжа (направление альтернативного рока) до джаза, – пишет необычную музыку, впитавшую целый калейдоскоп жанров и настроений. В его многогранном альбоме современная электроника и живые инструменты мирно взаимодействуют и создают



атмосферу загадочного праздника вне пространства и времени. А. П.
1 CD, Citadel
Records.

Когда вода насыщается
МИНЕРАЛАМИ,
она становится по-настоящему драгоценной для Вашей кожи.

Магний (Mg)
Защищает

Кремний (Si)
Восстанавливает

Кальций (Ca)
Защищает

Калий (K)
Увлажняет

ЯВЛЕНИЕ

Своя мелодия

У нас в стране многие десятилетия жила негласная установка: игра на музыкальных инструментах (гитара не в счет) – дело профессионалов. Хочешь заниматься – иди в музыкальную школу, и лучше в раннем возрасте.

Но в последнее время увлечение инструментальной музыкой охватило молодых и зрелых людей самых разных профессий. Почему вдруг юристы и доктора наук начинают играть на лютне или флейте? Только ли для творческого самовыражения или снятия стресса? 32-летний Григорий, литературный редактор, несколько лет назад попав на концерт ансамбля ударных инструментов Марка Пекарского, был так поражен, что буквально напросился к тому в ученики и теперь время от времени исполняет несложные партии на вибrafоне, большом и малом барабанах, треугольнике, тарелке, бубне или пластинчатых колоколах. «Мне нравится любая игра в ансамбле, – рассказывает Григорий. – Приятно сознавать, что ты участвуешь в совместном творении, возникает невероятное чувство общности с другими людьми». 25-летняя Карина, юрист, с недавних пор играет примерно на десятке народных бразильских инструментов. Это различные барабаны, бубен пандейру, а главное – похожий на большой лук беримбау: бьешь палочкой по единственной струне, а в качестве резонатора – пустая тыква. «Капоэйра (бразильское боевое искусство. – Прим. ред.), которой я занимаюсь, проходит под музыку, – объясняет Карина. – Нам важно уметь петь и играть, чтобы понимать ритмы борьбы». Она рассказывает, что с помощью инструментов высвобождается энергия, необходимая в этом единоборстве. 46-летний Андрей играет на лютне, хотя работает в Институте философии РАН. Закончив МГУ, он увлекся старинной музыкой и брал уроки у ведущего лютниста России Александра Суетина. Одно время они даже вместе выступали. «Это похоже на радость от чтения трудного текста, например Вергилия в оригинале, – говорит Андрей. – Испытываешь удовольствие от преодоления трудностей



и видишь красоту, которая за ними скрыта». «Человек чувствует свою жизнь более глубокой и осмысленной, когда «расширяется», осваивая что-то новое, особенно если в своей области он уже признан, – считает Даниил Хломов, психотерапевт, президент Общества практикующих психологов «Гештальт-подход». – Это одна из причин, по которой люди обращаются к искусству». Кроме того, в нашей расколотой действительности, когда мы делаем одновременно несколько дел, очень важно чувствовать себя чем-то цельным, и музыка вносит в нашу жизнь недостающую гармонию и порядок. А еще она меняет наши отношения со временем. «Для многих из нас время выглядит как внешняя череда событий, требований, предъявляемых извне, и это воспринимается как насилие, – объясняет Даниил Хломов. – У тех же, кто занимается музицированием, включается внутреннее время. Музыка приводит в порядок наши собственные ритмы и помогает чувствовать свою уникальность». М. Ф.

Внести гармонию в ритм собственной жизни.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 146 >>>

ГАЛСТУКИ LANVIN, >
6900 руб. каждый,
ЦУМ.

ЭТАЛОН

Галстук

Несколько квадратных сантиметров ткани между лацканами пиджака и строгим воротничком сорочки — это пространство для мужского самовыражения. Галстук — единственная сугубо декоративная деталь на фоне рациональной сдержанности официального костюма. Самый яркий, подчеркнуто дорогой аксессуар. Воплощение незыблемых традиций, классики. С другой стороны, нет ничего менее функционального и более индивидуального, чем галстук. Он иррационален — как чувство. Кропотливая ручная работа делает его произведением искусства, а галстучный узел — рукотворным произведением самого обладателя. Как некогда сказал Бальзак: «Мужчина стоит того же, что и его галстук, — это он сам: им он прикрывает свою сущность, в нем проявляется его дух».

ориентиры

СТИЛЬ

С ЕВГЕНИЕЙ ЛИСИЧКИНОЙ

ПОРТМОНЕ

Emporio Armani,
9240 руб., ГУМ.



ПИДЖАК

Lanvin,
56 800 руб.,
«Крокус Сити Молл».



СЫВОРОТКА

для области глаз,
Biotherm Homme,
1400 руб.,
магазин «Л'Этуаль».



ЧАСЫ Saxonia,
A. Lange & Söhne,
462 200 руб.,
бутик Da Vinci,
Смоленский
пассаж.

ОБРАЗ

Свобода быть

Быть собой и быть любимым.
Без компромиссов, без условий.
С чувством глубокого
удовлетворения.



САПОГИ

Emporio Armani,
23 100 руб., ГУМ.



СУМКА

Costume National,
цена по запросу,
Петровский пассаж.



ДЖИНСЫ

M+F Girbaud Jeans,
9240 руб., магазин
«Модная точка».



РУБАШКА 1. Boss Orange, цена по запросу, магазин Hugo Boss. 2. Ann Demeulemeester, 18 980 руб., магазин «Модная точка». 3. Etro, 11 100 руб., бутик Etro, ГУМ. 4. D&G, 17 870 руб., магазин «Модная точка». 5. Kenzo, 11 473 руб., бутик Kenzo, ГУМ.



ВЫБОР

Сорочинская ярмарка

У такой сорочки всегда счастливый, цветущий вид. Жизнерадостные расцветки созвучны девизу хиппи: «Занимайся любовью, а не войной».



Те, кто ждет свою принцессу

6% европейских мужчин вполне довольны своим холостяцким положением.

11% не откажутся от отношений на одну ночь.

23% мужчин говорят о том, что в течение последних 12 месяцев назначали свидания более чем десяти женщинам.

53,2% мужчин хотели бы, чтобы их история любви никогда не кончалась.

Опрос мужчин в возрасте от 18 до 65 лет проведен европейским Институтом общественного мнения (Ifop) для Parship в 2006 году.

«Принц на белом коне» – подобные грезы об идеальном партнере принято считать исключительно женскими. А что если это не так? Среди современных мужчин мы обнаружили немало тех, кто мечтает о встрече со сказочной принцессой...

Алексей перемещается по Москве на черном MINI. 42-летний мужчина встречает интересных женщин, дарит им цветы, устраивает романтические встречи при свечах, засыпает их нежными SMS-сообщениями... Сколько в его жизни их было? Он мечтает о том, чтобы когда-нибудь его автомобиль припарковался у единственного дома, в котором будет жить она – его принцесса... 39-летний Роман – модный фотограф. Едва ли не каждый день перед объективом его фотокамеры позируют прелестные девушки-модели, но ему нужна только одна – та, что заставит его забыть обо всех других. 35-летний

Олег тоже надеется на это: «Я верю, что в мире есть женщина, предназначенная только для меня». У Алексея, Романа и Олега разные истории жизни: первый – вдовец, второй – разведен, третий – холостяк. У каждого из них были и романы на одну ночь, и длительные (вполне комфортные) отношения с разными женщинами, которые, однако, не затронули их сердца. Сегодня все трое живут в ожидании «настоящей любви». Привычно думать, что о сказочном партнере мечтают только женщины, ведь поиск романтического идеала, кажется, отвечает лишь их чувственной сущности. И действительно, большинство девочек ■■■



Какой мужчина
не мечтает найти
совершенство
в женском облике?

Воспитание и стереотипы не позволяют мужчинам признаться в своей мечте.

■ вырастают с мечтой о прекрасном принце, который непременно победит ужасного дракона, освободит их из заточения и покорит своей отвагой и красотой. И пока они примеряются к сказочным сюжетам, мальчики носят по двору, играют в войну, воображают себя супергероями, дерутся, осваивают компьютер и, кажется, о чувствах просто не думают...

На самом деле это не так. «В большинстве сказок главная героиня – принцесса, а принц – лишь элемент ее судьбы, – объясняет юнгианский аналитик Лев Хегай. – Но это не мешает детям идентифицировать себя с каждым из персонажей. Ведь в детстве не важно, какого пола любимый герой, главное, чтобы он (или она) был положительным, добрым, сильным, красивым и помогал слабым. Таким образом, и мальчики могут примериться к образу сказочной принцессы».

Они тоже мечтают

Поэтому, взрослея, и мальчики тайне мечтают о своей прекрасной даме, иначе говоря – об идеальной женщине, жене. «Она для мужчины и великая мечта, и цель жизни, даже если он этого и не осознает, – поясняет Лев Хегай. – Ради нее он готов биться на рыцарских турнирах и совершать подвиги, именно она часто придает смысл его жизни, вдохновляет на свершения». Но воспитание и наши стереотипы не позволяют об этом говорить открыто. «Зачастую муж-

чины даже себе не могут признаться в том, что в них сильна тяга к романтическому идеалу, – продолжает Лев Хегай. – Они бессознательно используют разные формы психологической защиты, в том числе вполне циничные (например, анекдоты про блондинок)». В каком-то смысле блондинка – та же принцесса, девушка с длинными золотистыми волосами, совершенно неприспособленная к земной жизни. Это привлекательный образ для мужчин на все времена (см. об этом также на с. 140).

Образ мечты

Выбирая из популярных детских сказок любимую героиню, Алексей останавливается на Спящей красавице: «До того как ее поцеловал принц, она будто и не жила. Неплохо бы узнать, что случится с ними после свадьбы...» Роман, вспомнив о Белоснежке, дает ей нелестную характеристику: «Она простовата и наивна, вечно витает в облаках... Нет, с такой девушкой я бы связываться не стал, предпочитаю женщин, как говорится, с пони-



БЛОНДИНКА С ХОРОШИМ IQ, КРАСАВИЦА С ЯСНЫМ ВЗГЛЯДОМ НА ЖИЗНЬ, УСПЕШНАЯ, НО ЗАБОТЛИВАЯ, СИЛЬНАЯ, НО НЕЖНАЯ...

«Они хотят, чтобы о них **заботились**»



На наши вопросы отвечает социолог Кристин Кастелен-Менье (Christine Castelain-Meunier), автор книги «Метаморфозы в жизни мужчин» («*Métamorphoses du masculin*», PUF, 2006).

Psychologies: Как в наши дни общество воспринимает мужчин, которые ждут большой любви?

Кристин Кастелен-Менье: В эпоху массового потребления и возведенного в культ стремления к успеху жизнь в ожидании сказочной любви кажется как минимум странной. Особенно когда речь идет о мужчине, ведь пассивное ожидание идеала в любви разрушает традиционный его образ: сильный, деятельный, напористый, сексуально активный. Причем эти, казалось бы, устаревшие стереотипы стали вновь значимыми для общественного сознания сегодня, когда все больше мужчин заявляют

о своем праве быть чувственными и далеко не всецельными.

Мечтают ли современные мужчины стать прекрасными принцами?

■ Нет! Образ принца, спасителя, защитника и, если говорить напрямую, «поставщика оргазмов», кажется мужчинам непосильной ношей, которую они отказываются взваливать на свои плечи. Теперь они сами хотят, чтобы о них заботились, им подставили плечо и даже разбудили их чувственность. Доказательство? Все больше и больше мужчин живут с женщиной старше себя, которая помогает раскрыться их личности.

ПОДГОТОВИЛА АННА РОДИОНОВА

ОБ ЭТОМ

Роберт Джонс

«Он, Глубинные аспекты мужской психологии»
Когито-Центр, 2008.

«Анима и Анимус»
МААП, 2008.

Кларисса Пинкола Эстес

«Бегущая с волками. Женский архетип в мифах и сказаниях»
София, 2005.

В поисках матери

«Среди зрителей идущего сегодня на столичной сцене мюзикла «Красавица и Чудовище» можно заметить немало одиноких мужчин, — рассказывает Лев Хегай. — Почему? Ведь, казалось бы, логичнее предположить, что сказочное зрелище скорее привлечет мечтательных женщин или же молодые романтические пары. Мне думается, объяснением может послужить самоощущение мужчины, который бессознательно воспринимает себя... неким заколдованным чудовищем. И надеется встретить чудо-принцессу, которая расколдует, пробудит его душу и превратит наконец в принца». Карьера, учеба, бизнес — многие свершения в жизни мужчины действительно происходят под влиянием женщины. «В современном обществе вообще смещены границы между типично женским и типично мужским, — подчеркивает Юлия Казакевич. — В наши дни мужчины все чаще ■■■

манием: с ними все же есть о чем поговорить». «У юных сказочных принцесс небольшой жизненный опыт, — подтверждает психотерапевт Юлия Казакевич, — а их суждения далеки от реальности. О такой принцессе может грезить тот, кто вполне успешен и многого добился в жизни. Это, как правило, зрелые, энергичные, властные мужчины, те, кто излучает силу и надежность». Роман же мечтает о женщине, которая «обладает сильным характером и нестандартным взгля-

дом на жизнь, она должна четко знать, к чему стремится, и подталкивать меня в нужном направлении». Олег видит свою идеальную избранницу «независимой и великодушной», Алексею хочется, чтобы она «умела его слушать и не боялась с ним спорить». В общем, девушка-мечта — образ крайне противоречивый. С одной стороны, она должна быть путеводной звездой, с другой — защитой, опорой и хорошей хозяйкой, которая умеет создать домашний уют.

■ реализуют женский стиль поведения. Сила, напор, бескомпромиссность перестали быть для них единственным оружием».

Порядочность, надежность в отношениях, открытость, чувственная близость – именно так описывают большинство мужчин сегодня собственную мужественность*. И мечтают о нежности, понимании и умении слушать, которыми должна обладать их избранница. «Так что, похоже, мечтают они о принцессе, а находят королеву-мать, женщину, способную понять их и защитить, при этом любя беззаветно, – добавляет Юлия Казакевич. – Но в отличие от матери на такой женщине можно жениться!» Что ж, времена меняются, а идеалом для мужчин по-прежнему остается мать. Именно она формирует в мужском сознании образ идеальной женщины (становясь при этом либо образцом для подражания, либо полной его противоположностью). Для того чтобы жить собственной жизнью, обрести свободу и самого себя, мужчине необходимо оторваться от матери, научиться самому делать выбор и принимать решения. Для многих это непосильная задача... «Воспитывая сына, женщина знает, что однажды он покинет ее, полюбив другую женщину, – напоминает Юлия Казакевич. – Но далеко не все матери готовы принять это расставание. Многие из них воспитывают сыновей, бессознательно надеясь, что те навсегда обезопасят их от одиночества». Для та-

ких сыновей материнский образ надолго остается единственным и неповторимым.

Мечты о всемогуществе

Верный путь к одиночеству – погоня за идеалом, которого, как известно, не существует. «Влюбляясь в «принцессу», молодые люди идеализируют ее, – объясняет Лев Хегай. – Но, едва осознав, что перед ними девушка из плоти и кро-

Пробуждение души

Спящая красавица – универсальный образ, с которым могут идентифицировать себя и мужчины, считает психотерапевт Юлия Казакевич. Ведь на самом деле сказка говорит о желании каждого из нас войти в контакт с собственной душой.



«Аналогии с жизнью нашей души в этом сюжете немало.

Принцессу тщательно охраняют от внешнего, настоящего мира. Она живет своим воображением, не зная реальной жизни, словно грезит наяву. (Так существует и бессознательная часть нашей души.) У принцессы

есть потребность вырваться из-под родительской опеки, получить опыт общения с реальностью, то есть в каком-то смысле лишиться невинности. (Так и взрослеющий человек стремится отделиться от матери, чтобы научиться проживать собственную жизнь.) У принцессы

столкновение с настоящим происходит в момент встречи с принцем, который, если вдуматься, ведет себя с ней довольно бесцеремонно. Например, заставляет ждать себя столетиями, а появившись, целует спящую далеко не братским поцелуем. Таким образом, злоключения принцессы, в результате которых она пробуждается от сна и начинает жить, набираясь житейского опыта, символизируют не вполне осознанную потребность человека (в том числе и мужчины) расстаться с невинностью детства. Ведь лишь от соприкосновения с (грубой) реальностью в нас пробуждается к жизни душа». Ю. К.

ви, они нередко обесценивают этот образ, рвут отношения и бегут от нее». Олег соглашается с этим утверждением: «Все мои истории любви завершаются так же быстро, как начинаются. Я верю в любовь с первого взгляда, я уверен, что смогу узнать единственную женщину, которая мне нужна. Если познакомившись с ней, я чувствую, что начинаю в нее влюбляться, я тут же, как в омут

с головой, погружаюсь в эти отношения и отдаю им всего себя. Но, увы, так же быстро я осознаю, что ошибся: мне порой достаточно мелочи, чтобы поставить точку». Роман и Алексей тоже говорят, что верят в любовь с первого взгляда. В воображении они легко рисуют идиллические картинки их общего будущего. Так, Роману видятся «семейные завтраки с горячими тостами, кофе и утренней газетой».

вершенство реального мира напоминает им об их собственном несовершенстве – они не могут его принять и разрывают отношения. И начинают новый (порой бесконечный) поиск своей идеальной женщины».

Влюбленные в любовь

Мечтать об идеальной жизни, вместо того чтобы жить в реальности, – такое искушение свойст-

ального человека, узнать, понять и полюбить его именно таким. «Они уверены, что безграничное счастье, чувство полета, возбуждение и радость, характерные для начала отношений, должны присутствовать всегда, – объясняет Катрин Одибер (Catherine Audibert). – Как только страсть утихает, они разрывают отношения и отправляются на поиски новых, которые вновь подарят им яркие краски жизни и ощущение полета. Такие мужчины влюблены в само состояние любви, в то, что она с ними делает».

Окунуться в любовь, хоть на мгновение проникнуться захватывающим чувством означает еще и уйти от сложностей реального мира. Утолить боль самого первого расставания и скрыться от бессознательного страха перед расставанием вечным, то есть от страха смерти, – вот цель зачарованных принцев. Ведь сказочные принцессы не стареют. А значит, никогда не умрут...

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

* По данным опроса, проведенного в августе 2007 года в восьми странах мира психологами университета Индианы (США).

SMS-СЕРВИС

**ПОЛУЧИТЕ ЭТУ
СТАТЬЮ НА E-MAIL**
Отправьте SMS-сообщение
на номер 5544,
указав код статьи 1801
и ваш e-mail.

Стоимость SMS-сообщения –
35,04 руб. (с учетом НДС).

«ОНИ ХОТЯТ, ЧТОБЫ ЖИЗНЬ С ТОЧНОСТЬЮ ПОВТОРЯЛА ИХ ИНФАНТИЛЬНЫЕ ОЖИДАНИЯ. И НЕ МОГУТ НАЙТИ ИДЕАЛ В РЕАЛЬНОСТИ».

Алексею приятно думать о вечерах, «когда можно просто побыть рядом, не задавая друг другу вопросов». Повседневная жизнь без излишеств и премудростей – вот о чем мечтают эти мужчины. Но почему они сбегают через несколько недель?

«Их мечты – это ностальгия по переживанию прекрасного детского чувства собственного всемогущества, – разъясняет психоаналитик Бернар-Эли Торжеман (Bernard-Elie Torgemen). – Они хотят, чтобы реальная жизнь с точностью повторяла их инфантильные ожидания. Но идеала, встречи с которым они так ждут, не существует. Их сказочная принцесса – не что иное, как отображение их собственных желаний, мечты о том, какими они сами хотели бы быть и что хотели бы пережить. Несом-

ненно в равной степени каждому из нас, мужчин или женщин. «Вступая в романтические отношения, мы всегда рискуем: наступает момент, когда влюбленность проходит, – напоминает психотерапевт Сильви Тененбаум (Sylvie Tenenbaum). – Бессознательно этот момент ассоциируется у нас с первым глубоким разочарованием, которое переживает каждый ребенок, когда мать перестает постоянно присутствовать в его жизни, лишая свой образ идеального ореола».

Некоторым из нас так и не удается преодолеть в себе эту детскую боль. Став взрослыми, такие люди живут с постоянным страхом, что их новые отношения так же распадутся. И быстро завершают их сами, вместо того чтобы сделать шаг навстречу партнеру и за сказочной иллюзией попытаться увидеть ре-

БОЛЬШОЙ

Электронный спам с призывом «Увеличьте размер своего полового члена!» все чаще попадает в нашу почту. Не касаясь коммерческой стороны вопроса, попробуем разобраться: на самом ли деле этот размер имеет значение для наших отношений?



ПЕНИС — мечта женщин или мужчин?

Письма с рекламными предложениями увеличить пенис, которыми засыпают наши электронные ящики частные медицинские клиники и фирмы-производители «волшебных капсул», подтверждают: погоня за вождельными сантиметрами не утихает, пенис XXL-размера продолжает оставаться актуальной сексуальной фантазией. В нашей редакции эта тема вызвала некоторую дискуссию, в ходе которой возник вопрос: кто же больше мечтает о пенисе как из кадра порнофильма, мужчины или женщины? Вопрос мог бы показаться не-

серьезным, но ведь ничто так ярко не характеризует общество той или иной эпохи, как сексуальные фантазии, которыми оно живет.

Мужская фантазия: неутомимый любовник

«Идентичность мужчины неотделима от его сексуальности, — объясняет социолог и сексолог Игорь Кон. — Более того, в общественном сознании (и особенно в мужском) маскулинность и сексуальность — почти синонимы*». Фаллос — предмет культа у многих народов. А где культ — там и мифы, а где мифы — там и страхи. Пенис и сегодня ос-

тается символом мужественности и одновременно источником тревоги для мужчин. «Для меня очень важно, чтобы моя подруга делала мне комплименты, — признается 35-летний Георгий. — Это может показаться смешным, но ее слова поднимают мою самооценку». Подобные эгоцентричные желания, похоже, характерны для мужчин любой эпохи.

«Сфера сексуальности не признает неудачников, — проясняет гештальт-терапевт Нифонт Долгополов. — Здесь важно достигнуть оргазма и получить (доставить) удовольствие — возможно, поэтому мужской половой орган многими воспринимается как некий механизм, который не должен давать сбой и не требует особых усилий со стороны его обладателя». Действительно, один из мифов, который активно эксплуатируется сегодня рекламой и порноиндустрией, строится на идее «хорошо отлаженного» секса, в котором нет места неловкостям и осечкам. При таком подходе обладание половым членом внушительного размера кажется гарантией успеха. «Впрочем, — уточняет Игорь Кон, — так называемый настоящий мужчина в наших представлениях всегда обладал ■■■

Размер как защита

Жалобы мужчины на «неподходящий размер» зачастую означают... его неумение разобраться в отношениях, считает гештальттерапевт Нифонт Долгополов.

«Если отношения сложны, многие мужчины (и женщины) предпочитают свести их выяснение к одной, кажущейся обоим понятной причине — «маленький размер». Это самый простой и безопасный способ избежать непростых разговоров и усилий по налаживанию от-

ношений в паре. Ведь в размерах органов тела «виновата» лишь природа, но никак не его обладатель и тем более не его партнерша. Таким образом, получается, что никто в паре ни за что не отвечает и ничего изменить в отношениях не может...»

Н. Д.

■ длинным и твердым, нестибаемым членом, главным признаком мужского достоинства и силы, который ассоциировался с высокой сексуальной потенцией».

В большинстве случаев мечта о большом пенисе выражает мужское желание быть всегда безупречным в интимном плане. «Сексуальная несостоятельность – один из главных страхов современного мужчины, – подтверждает психотерапевт и сексолог Жан-Мишель Фитремани (Jean-Michel Fitremann). – Идея гармонии в сексе связана с эрекцией: для женщины она – свидетельство ее желанности, а для мужчины – доказательство его способности удовлетворить партнершу». При этом утверждения сексологов о том, что длина и величина пениса никак не связаны с эректильной

Длина и величина никак не связаны с эректильной функцией!

функцией, абсолютно бесполезны: слишком глубоко в нашем бессознательном укрепились идеи о том, что лишь большой пенис застрахован от сексуальных неудач. «Всякий раз, когда мужчина обращается к сексологу по поводу проблем с потенцией, он задает вопрос о размере своего органа», – свидетельствует сексолог Евгений Кащенко. «Но волнует боль-

шинство мужчин все же не сам размер, а способность доставить наивысшее удовольствие женщине, – уточняет Нифонт Долгополов. – Но в понимании многих хороший любовник – это тот, кто обладает отличными анатомическими данными, а не эротическим талантом». «Мне бы хотелось, чтобы мой член был толще, – признается 40-летний Родион. – Думаю, я бы чувствовал себя увереннее и ощущения моей партнерши от секса были бы интенсивнее».

Беспокойство о женской сексуальной удовлетворенности – вот в чем заключается переворот в сознании современного мужчины. «Страх не суметь довести женщину до оргазма становится навязчивой идеей для многих, – подтверждает Жан-Мишель Фитремани. – При этом мужчины не осознают, что тем самым ставят себя в зависимое положение: получается, если женщина не достигла оргазма, ее партнер автоматически превращается в неудачника. Как если бы только он нес на себе всю ответственность за сексуальную неудовлетворенность женщины».

Комплекс слишком большого пениса

Большой пенис может стать препятствием для построения гармоничных сексуальных отношений. Во время физической близости он зачастую доставляет женщине неприятные ощущения. «Реальная жизнь далека от порнографических фильмов, – напоминает семейный тера-

певт Инна Хамитова. – Ко мне не раз обращались семейные пары, в которых женщины говорили о сильном дискомфорте, связанном со слишком большим пенисом партнера. Во время интимной близости движение такого члена внутри влагалища доставляет им болез-

ненные ощущения. А иногда (в зависимости от анатомии женщины) проникновение становится попросту невозможным». Не случайно Камасутра не советует мужчинам с «членом слона» вступать в половые отношения с женщиной с «вагиалищем газели».

Н. Г.



«ФАНТАЗИРУЯ О СИЛЬНОМ ПОЛОВОМ ЧЛЕНЕ, ЖЕНЩИНА НЕ ИМЕЕТ В ВИДУ ЕГО РАЗМЕР. СИЛЬНЫЙ НЕ ЗНАЧИТ ОГРОМНЫЙ!»

Женская фантазия: могущество и сила

За последние десятилетия гендерные роли в обществе поменялись: теперь женщины открыто заявляют о своем желании и праве достигать оргазма. «Они хотят получать удовольствие, а если его нет, не стесняются сказать об этом и нередко даже готовы сменить партнера, – констатирует семейный терапевт Инна Хамитова. – Такая ситуация подавляет мужчин, особенно в парах, где партнеры не умеют относиться друг к другу бережно». Современной женщине нужен сильный мужчина. «Но, фантазируя о сильном половом члене, большинство женщин не имеют в виду его размер, – уточняет Виолетта-Патрисия Гальбер (Violaine-Patricia Galbert). – Они лишь хотят чувствовать, что на партнера можно положиться в смысле его опыта и мастерства в сексе». Кроме того, говоря объективно, размеры пениса для чувственности женщины не так важны. «Ведь ее половые органы весьма пластичны и после краткого «пробного» периода легко подстраиваются под нужный размер, – говорит Игорь Кон. – Лишь 5% женщин могут испытывать с этим проблемы. Их сексуальное удовольствие зависит от размера пениса гораздо меньше, чем принято думать, а часто и вовсе с ним не связано». Сексуальная удовлетворенность зависит от нашего бессознатель-

ного, личностных качеств и жизненной истории. Для психотерапевтов и сексологов очевидно: если мужчина и женщина, выстраивая доверительные отношения, стремятся доставить друг другу максимальное удовольствие, размер пениса особенной роли не играет. Нам стоит больше рассчитывать на свое воображение, чувственность и творческое отношение к сексу, не пытаясь соответствовать навязанным кем-то параметрам.

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

* И. Кон «Сексология». Академия, 2004.

ОБ ЭТОМ

Игорь Кон

«Мужчина в меняющемся мире»
Время, 2009.

Юджин Моник

«Фаллос. Священный мужской образ»
Инфра-М, 2000.

ЕСТЬ ВОПРОС?

**Московский институт
гештальта и психодрамы
(МИГИП).**

т. (495) 607 1157,
www.migip.ru

**Общество семейных
консультантов
и психотерапевтов,**
т. (495) 517 7524,
www.supporter.ru

Сергей, 34 года, менеджер

«Ее реплика не выходит у меня из головы до сих пор»

«Четыре года назад в клубе я познакомился с симпатичной и очень смешливой блондинкой. Мы много выпили, и в какой-то момент начали целоваться, а затем я предложил поехать ко мне. Снимая с меня брюки, она вдруг рассмеялась и сказала: «Какой он у тебя маленький!» Не будь я так пьян, воспринял бы эти слова с юмором – из-за выпитого у меня действительно не было эрекции. Но тогда я с ужасом подумал: «Похоже, она сказала правду». Я быстро «свернул» свидание и вызвал ей такси. Утром я был просто раздавлен! Искал в интернете информацию о том, какой размер считается нормальным. Потом пытался измерить себя. Каждый раз получались другие цифры... Я запаниковал, слова той девицы не выходили у меня из головы. Хуже всего было то, что они изменили мое отношение к самому себе, я чувствовал себя человеком, у которого вдруг обнаружился страшный дефект... Где-то через полгода этой пытки я решил проконсультироваться у сексолога. Мне нужны были точные цифры! Врач заверил, что у меня все в порядке, после этого ко мне вернулась уверенность в себе. Думаю, вопрос мужской состоятельности – слабое место всех мужчин, и женщинам стоит учитывать это!»

«Я со всеми ссорюсь»

Непредвиденная заминка, любое критическое слово в их адрес – и вот они уже выходят из себя. Как объяснить такое поведение?

В поддержке, признании нуждается каждый, но у некоторых из нас эта потребность настолько сильна, что человек попадает в зависимость от окружающих.

Он становится до такой степени уязвим, что его внутреннее равновесие и даже самооценка оказываются во власти других людей. Малейший упрек, невинное замечание, чересчур формальная, на его взгляд, похвала – и он, чувствуя угрозу, немедленно идет на конфликт. Но его постоянная настороженность не что иное, как способ крикнуть в окружающее пространство: «Любите меня, я так нуждаюсь в этом!»

Запрет на «плохие» чувства

«Мы злимся, когда ощущаем, что нас не воспринимают всерьез, – расска-

зывает экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. – Наши раздражение, гнев – это естественная и часто адекватная реакция на ситуацию: агрессивного человека действительно слушают внимательнее». В такие моменты увеличивается выделение гормонов (в том числе адреналина), а они, в свою очередь, обеспечивают мощный всплеск энергии. И мы ощущаем свою силу, чувствуем себя и держимся увереннее. «Но агрессия – это защитное поведение, – продолжает Светлана Кривцова. – Поэтому в какой-то момент нам вновь начинает казаться, что нас не принимают всерьез, с нами не считаются. Хотя на самом деле это нередко бывает совсем не так».

Болезненно реагирует на малейшее замечание и тот, кто уверен, что собст-

венные чувства необходимо контролировать. «Скорее всего, такой человек вырос в семье, где были запрещены «плохие» эмоции, а умение контролировать чувства считалось обязательным, – говорит Светлана Кривцова. – Привычно скрывая свой гнев, изо всех сил сдерживая страх и даже волнение, такой человек воспринимает любые негативные чувства как проявление собственной слабости. Но подавляемые эмоции не исчезают в никуда, наоборот, они накапливаются, и в результате рано или поздно происходит эмоциональный срыв».

Жажда всемогущества

Агрессивное поведение часто свойственно и тому, кто испытывает болезненную потребность постоянно ощущать свое всемогущество, ищет ему подтверждения. «В раннем младенчестве вполне естественно ожидать, что взрослые удовлетворяют все твои потребности, – продолжает Светлана Кривцова. – Становясь старше, ребе-

Кирилл, 50 лет, кинодокументалист

«Это становится невыносимым!»

«С раннего детства у меня было ощущение, что люди вообще меня не любят. Родители, которые предпочитали брата, – я страшно их ревновал. Потом преподаватели в школе и в институте: несмотря на мои блестящие оценки, других студентов ценили больше. Я становился

все более злобным и раздражительным. Сейчас, когда меня критикуют журналисты (и в то же время продвигают посредством), я свирепею: сцепляюсь с ними в полемике, бесконечно ссорюсь с коллегами и близкими. Это становится невыносимым».



нок учится ждать, терпеть и даже отказываться от своих желаний. Но если взрослый человек остается личностно незрелым, младенческая установка на то, что мир должен соответствовать всем его ожиданиям, закрепляется на годы. Любое несоответствие с этими ожиданиями бессознательно воспринимается им как его отвержение. И тогда взрослый человек превращается в требовательно кричащего малыша».

ТАТЬЯНА ГАЛЕСА

Советы постороннему

Если ваш собеседник демонстрирует в разговоре постоянное недовольство и раздражение, это означает, что ему по каким-то причинам трудно выразить то, что он хочет. Позвольте ему взорваться, отвести душу, даже если его слова вас ранят. Не успокаивайте его, а просто слушайте, подтверждая тем самым: «Я тебя понимаю». Переформулируйте то, что он говорит, в положительном ключе и в спокойном тоне. Спросите, чем вызван его гнев. Главное – никакого морализаторства. Внимательно слушайте: когда мы чувствуем, что нас понимают, мы стараемся сами сгладить конфликт.

Что делать?

■ **Учиться быть близким самому себе**
Прислушайтесь к своему внутреннему ощущению. Принимайте его. Учитесь распознавать свое подлинное чувство и понимать его причины. Тогда вы сможете выражать его конструктивно.

■ **Держать дистанцию**
Когда мы слишком отождествляем себя со своими действиями, мы воспринимаем слова других очень болезненно. Признайте: вы гораздо больше, чем то, за что вас критикуют. Мысленно «отодвиньте» ситуацию назад: это позволит вам понять (не слишком драматизируя события), что именно вызвало конфликт. Сосредоточившись на этом анализе, вы предотвратите вспышку гнева и наверняка найдете способ исправить то, что сами считаете неправильным.

■ **Стремиться к диалогу**
Даже вспышка гнева может быть следствием положительного намерения. Ищите компромисс. Вы имеете полное право выражать свой гнев – но без агрессии.



ИНТЕРВЬЮ с Габриэль Рубен

Габриэль Рубен (Gabrielle Rubin) – психоаналитик, член Парижского психоаналитического общества, исследует роль бессознательного в жизни общества и развитии цивилизации. Автор многих книг, последняя из которых «Пора спасать отцов» («Il faut sauver les pères», Payot, 2008).

«ОТЦЫ утратили ориентиры»

Каким образом современные отцы могут вернуть себе статус блюстителей законов жизни семьи и при этом не уподобиться домашним тиранам былых времен? Почему так важно, чтобы эту особую роль отца признали семья и общество? Отвечает психоаналитик Габриэль Рубен.

Они становятся приятелями своим детям или относятся к ним слишком по-матерински, вечно отсутствуют или не справляются... Габриэль Рубен бьет тревогу: современным отцам необычайно трудно выполнять их важнейшую роль – воплощения семейного авторитета. Психоаналитик стремится выяснить глубинные причины такого «ослабления позиций» и описывает его тяжелые последствия для личности ребенка и для будущего нынешнего общества в целом. Ее вывод вкратце таков: без отца нет цивилизации. Вот почему «нужно помочь отцам вновь обрести свое место в обществе».

Psychologies: Вы утверждаете, что нам всем «пора спасать отцов». Неужели им так плохо?

■ **Габриэль Рубен:** Это не я придумала, это недуг нашего общества,

от которого страдаем мы все, но в первую очередь – дети. Общество движется в сторону одичания, правосудие не уважает, преподавателей не слушают, на полицейских нападают... Такое отторжение обществом любых форм авторитета – серьезный симптом. Построение общества начинается с отца: именно он разрешает и запрещает, и он же разрывает первоначальную связь (близкую к слиянию) матери и ребенка. Но сегодня он утрачивает полномочия «представителя закона», его роль становится туманной.

Что мешает ему быть главой?

■ В первую очередь то, что общество не признает за ним этой роли. Мы постепенно перешли от иерархической модели организации общества к горизонтальной, что привело к неизбежной путанице ролей и потере ориентиров в семье. Теперь никто никому не под-



ОБ ЭТОМ

Михаил Эпштейн

«Отцовство.
Метафизический дневник»
Алетейя, 2003.

Кен Кенфилд

«Сердце отца. Как отцы
могут изменить
будущее своих детей»
Рурф, 2001.

Джеймс Шаллер

«Потеря и обретение отца»
Мирт, 1998.

чиняется, различия между поколениями размываются. Когда-то отец был могущественной фигурой не только в семье, но и в обществе: его окружал тот же ореол мощи и защиты, что и короля, папу или главу государства. Сегодня у отца больше нет этой поддержки.

Может, нам вернуться к римской модели семьи, где властвовал pater familias?

■ Конечно же нет! Я как психоаналитик только говорю, что для становления личности ребенка ему необходимо считать отца сильным и могущественным. Прекрасно, если отец таков на самом деле. А если это не так, общество, признавая и цenia отцовский авторитет, тем самым может позволить ребенку вообразить своего отца таким, приписать ему эти качества. К сожалению, сегодня этого нет. Мужчины, которых больше

не уважают и не ценят, сами отказываются от мужских качеств и становятся похожи на матерей.

Значит, отец-домохозяин мешает становлению личности ребенка?

■ Ребенку необходимо восхищаться своим отцом. Если это сын, то он

«НАМ СТОИТ ПРИЗНАТЬ, ЧТО РОЛИ РОДИТЕЛЕЙ ВНЕ СЕМЬИ МОГУТ БЫТЬ ОДИНАКОВЫМИ, НО ВНУТРИ НЕЕ ОНИ ПО СУЩЕСТВУ РАЗЛИЧНЫ».

должен брать с него пример, — именно так он взроcлеет. Если бы общество ценило мужчин, занимающихся домашним хозяйством, то все было бы в порядке, но у нас совсем не тот случай. Символически роли матери и отца не взаимозаменяемы. Но это не означает, что отец не должен быть ласков с ребенком или не должен брать на себя повседневные заботы о нем.

Может ли мать помочь восстановить авторитет отца?

■ Необходимо, чтобы мужчину уважали в семье, и прежде всего его жена. Ведь ее отношение очень сильно влияет на детей. Кроме того, для восстановления авторитета отца надо, не покусаясь на

равноправие полов, признать, что роли мужчины и женщины вне семьи, возможно, одинаковы, но внутри семьи — различны. Чтобы спасти отца и мать как символы, нужно разграничить их семейные роли. Вот отправная точка для дальнейших размышлений. Нового отца предстоит выдумать, и это непростая, но достойная задача! подготовила НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

Научить ребенка прилагать усилия

НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

Анна Бердникова,
детский психолог;

**Ольга
Перевозчикова** –
детский
психотерапевт;

**Екатерина
Малишевская** –
семейный
психотерапевт.

Нет, добиться успеха в жизни непросто. Да, для этого нужны смелость и упорство. Но чтобы втолковать это своему ребенку, **нужно для начала быть в этом уверенным самому... И помнить о нескольких важных моментах.**

Мы живем в эпоху мгновенных результатов, недолговечных достижений, случайных побед. Эстрадные звезды ярко вспыхивают и тут же гаснут, спортивные кумиры взлетают на пьедестал и так же стремительно его покидают, участники телешоу в один вечер становятся миллионерами... Успех кажется результатом везения и умения обаять окружающих, а не плодом труда, упорства и терпения. И сами мы все чаще ведем себя так, словно сидим перед телевизором: не нравится что-то, не получается, мы тут же переключаемся – на другие занятия, отношения, чувства... Наши дети легко перенимают такой стиль поведе-

ния, ведь в основе детской психики лежит принцип удовольствия, немедленного удовлетворения желаний. Как же убедить их в том, что для достижения результата нужны время и сосредоточенный труд? Старание, прилежание не возникают сами, говорят эксперты, но мы можем привить их детям. Если и сами верим в то, что не все в нашей жизни – результат везения.

Для чего нужны усилия?

Прилагать усилия – значит преодолевать сопротивление, внешнее или внутреннее, чтобы справиться с возникшей трудностью или достичь намеченной цели. Когда ребенок старается и в результате достигает желаемого, он становит-



ся более самостоятельным и уверенным в себе, поскольку может гордиться собой: «Я смог, хотя это было совсем не просто!» В такие минуты меняется и его представление о времени. Взрослый человек способен планировать, предвидеть, каков будет результат его труда, он может структурировать свое время. Ребенок живет настоящим. Когда он прилагает усилие, направленное на достижение результата, он выходит за пределы сиюминутного восприятия действительности. Постепенно он

учится предвидеть результаты своих усилий («Из этого пластилина у меня получится отличный слоник») и предвкушать удовольствие, которое они ему доставят («Слоник точно понравится маме!»). А затем к детям приходит осознание того, что существует будущее и то, каким оно будет, зависит и от них. Так что результат (радость и гордость на лице мамы при виде пластилинового слоника) стоит того, чтобы потрудиться, и это вселяет оптимизм и побуждает к творчеству! ■■■

ОБ ЭТОМ

Генри Клауд, Джон Таунсенд
«Дети: границы, границы...
Как воспитать у ребенка
чувство ответственности»
Триада, 2008.

Юлия Гиппенрейтер
«Общаться с ребенком. Как?»
АСТ: Астрель, 2008.

Почему так непросто привить ему трудолюбие?

Для того чтобы научить ребенка прикладывать усилия, от взрослых также требуются... усилия. Но нам нелегко быть последовательными, особенно если после рабочего дня, автомобильных пробок и похода по магазинам предстоит добиться того, чтобы ребенок навел порядок в своей комнате (доделал уроки, погулял с собакой). Ведь придется требовать, объяснять, уговаривать, подбадривать... Гораздо легче, сэкономив время и силы, убрать игрушки и одежду вместо него. Прекрасно понимая, что окружающий мир не всегда радужен, родители создают вокруг дочери или сына своего рода защитный ко-

кон – иногда слишком плотный! Защита и эмоциональная поддержка ребенку необходимы, но этот кокон должен постепенно делаться более проницаемым для мира. Одна из задач родителей – объяснить ребенку, как этот мир устроен: чтобы что-то получить, необходимо приложить усилия.

Как его мотивировать?

Нередко мы пытаемся добиться от детей «правильного» поведения, пристыдив их, но этот метод неэффективен. Указывая ребенку лишь на его промахи, мы вызываем у него чувство вины. Он начинает думать, что не способен сделать что-то по-настоящему хорошо, и в итоге перестает стараться: зачем

быть усердным, если все равно ничего не получится?

Усилие легче прилагать, если видишь ясную цель и привлекательный «бонус» по завершении дела. Научиться читать легче, когда очень хочешь узнать, чем закончится история про Муми-тролля; есть стимул разобраться в нотах, чтобы записать собственный рингтон на мобильном; заговорить по-английски удастся быстрее, если тебя зовут общаться в англоязычном чате...

Детям нравится преодолевать трудности, в такие моменты они ощущают себя более взрослыми и самостоятельными... Но, настаивая на регулярных занятиях, мы должны помнить: ребенок развивается, только делая то, что ему действительно нравится. Если он отказывается «работать», постарайтесь разобраться в причинах забастовки: возможно, плавание или хоровое пение его просто не увлекают, а лень и неусидчивость тут ни при чем.

Малое усилие станет **большим**

Отношение ребенка к необходимости прикладывать к чему-то усилия меняется по мере того, как он взрослеет, объясняет психотерапевт Екатерина Малишевская.

■ **Раннее детство:** в некоторых ситуациях ребенок охотно старается, прикладывает усилия, особенно когда ему хочется подражать родителям. В остальных случаях ему необходимы стимулы: самому надеть пальто, повторить трудное слово, построить что-то из конструктора... Его мотивирует желание понравиться родителям, заслужить их одобрение и получить подтверждение их любви. Ему очень нравится демонстрировать свою независимость, показывать, что он уже умеет делать: «Я сам!»

■ **Детство:** ребенок подрастает, он по-прежнему хочет нравиться своим родителям, но в эту группу важ-

ных для него людей уже входят его друзья, учительница, дети старшего возраста... Он готов прилагать усилия, но еще плохо умеет распоряжаться своим временем: часто ему нужно напоминать, что пора делать домашнее задание или принимать вечерний душ.

■ **Отрочество:** одобрение сверстников становится для него гораздо важнее того, что думают и говорят родители. Ничего не делание может стать для него способом отграничить себе личное время и пространство. Ему стоит напоминать, каких важных для него целей он может лишиться, если не будет ради них прилагать усилия. Е. М.

Всегда ли нужно объяснять, почему усилия важны?

Объяснения необходимы, когда мы просим ребенка о чем-то в первый раз или он активно сопротивляется нашим просьбам: «Обязательно надо чистить зубы, иначе они будут болеть». Дети чувствуют себя спокойнее, если мы последовательны в своих требованиях и они внятно сформулированы. Вот почему так важны ежедневные ритуалы: собирать школьный портфель с вечера; утром застилать постель... Ребенок должен понимать, что именно и зачем ему надо делать, иначе он чувствует досаду,



«ТЕБЕ НУЖНО УБРАТЬ
СВОИ ВЕЩИ: КОГДА КОМНАТА
В ПОРЯДКЕ, ГОРАЗДО
ЛУЧШЕ РАБОТАЮТ МОЗГИ!»

ЕСТЬ ВОПРОС?

Москва

Психологический центр «ИГРА»,
т. (495) 650 5291,
www.igra-msk.ru

Санкт-Петербург

Детский развивающий центр
«Песочница»,
т. (812) 900 0163,
www.psihoanalitiki.ru

Новосибирск

Клиника «Инсайт»,
т. (383) 266 0615,
www.clinica.nsk.ru

бессилие и протест. Трудно принять упрек: «Ты никогда не помогаешь по дому!» – если тебя ни о чем конкретно не просили.

А если он не справляется?

Дети нуждаются и в отрицательном опыте (конечно, при условии, что их жизни и здоровью ничего не угрожает). Для психологического роста и развития им необходимо накапливать опыт преодоления собственных неудач. Нужно позволить им встречаться с последствиями своих действий или бездействия – это помогает взрослеть. Делая за ребенка уроки из боязни, что он получит плохую оценку, мы лишаем его возможности узнать реакцию мира на его поступки.

И конечно, нужно показывать ему пример. Лишь маленькие дети стараются вести себя так, как говорят им родители (им необходимо чувствовать, что их любят, одобряют);

в старшем возрасте ребенок стремится быть похожим на того, кого ценит и уважает, поэтому на его поведение значительно больше влияет личный пример мамы и папы. «Я и сама не люблю чистить картошку, но ведь запеканку то мы с тобой обожаем! Так что нам стоит чуть-чуть поднапрячься: ты – чистишь, я – пеку!»

Как помочь ему в неудаче?

Помогая понять, что именно не получилось. С маленьким ребенком мы вместе выполняем движение, которое ему пока не удастся, например, подниматься по лестнице. Когда он подрастает, учим анализировать, почему его усилия не увенчались успехом. Может быть, задача была слишком трудной? Или надо было действовать по-другому? Важно быть терпеливым и избегать обобщающей критики, например: «Конечно, у тебя не получилось, ведь ты опять (как всег-

да)...» Зачем ему стараться в другой раз, если его уже записали в неудачники? А при доверительных отношениях с родителями он может быть уверен, что в ответ на историю о своих неудачах не услышит: «Так я и знал!», «Я же тебя предупреждала». Лучшее утешение тому, кто потерпел поражение, – обращение к его чувствам, уважение его личности и безусловное принятие.

НАТАЛИЯ КИМ,
НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ



SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ
СТАТЬЮ ПО E-MAIL
Отправьте SMS-сообщение
на номер 5544,
указав код статьи 1802
и ваш e-mail.

Стоимость SMS-сообщения –
35,04 руб. (с учетом НДС).



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

Другие, ненависть... и любовь

В середине дня я обычно захожу за своим 8-летним сыном в школу.

«Почему мама никогда меня не забирала?» – спросил он меня на днях. «Потому что она работает». – «А ты, выходит, не работаешь?» Железная детская логика. Уже много недель я пытаюсь объяснить ему, кто такой фрилансер: «Я работаю тогда, когда хочу, и, главное, у меня нет начальника. Мне очень повезло, что я могу забирать тебя каждый день из школы». Вот что я ему сказал.

А он мне ответил: «Да, но я бы хотел, чтобы у меня была няня. Как у Макса». Макс – это его лучший друг. Вообще мой сын любит рассказывать мне о других детях: сообщает о том, чем они занимаются, а затем заявляет, что им «круто повезло». У него это просто пунктик. Напрасно я пытаюсь представить ситуацию иначе и втолковать ему, что Макс или Алекс наверняка были бы счастливы, живи они так же, как мы. Я настолько в этом усердствую, что невольно сбиваюсь на самовосхваления: «Вот ты играешь в PSP, а у них наверняка PSP нету!» Но ничего не помогает: у других всегда что-то лучше, чем у нас. Я думаю, мой сын просто достиг того возраста, в котором дети

открывают для себя мир по-новому. И это открытие начинается с желания не отличаться от других.

У меня есть двоюродный брат в самом расцвете переходного возраста. И переживает он прямо противопо-

не быть самим собой. Безусловно, в таком состоянии надо какое-то время пожить, чтобы стать писателем.

В детстве нередко кажется, что другим «круто повезло». Потом наступает отрочество, и эти другие попадают

ПОЛУЧАЕТСЯ ТАК: ВЗРОСЛЕЯ, МНОГИЕ ИЗ НАС СРЕМЯТСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО К ТОМУ, ЧТОБЫ ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ СВОИХ РОДИТЕЛЕЙ.

ложную ситуацию. Большинство подростков более всего желают от всех отличаться – просто чтобы оставить свой личный след во Вселенной. Тот, за кем я наблюдаю в собственной семье, решил стать готом. Но и в этом, как он мне объясняет, имеются принципиальные моменты. Оказывается, среди нас есть такие, кто способен буквально загубить светлую идею черного цвета. «Видишь тот стремный пирсинг у него в локте? Так никто не ходит!» Ясно: у этого локтя шансов никаких. Ну и, конечно, все, что делают другие, – это «полный отстой». Все вокруг лохи, и никто его не любит. Я пытаюсь вспомнить себя в его годы, и мне кажется, что тогда мне хотелось лишь одного:

в «полный отстой». А что же происходит с дальнейшим взрослением? По моему, многие из нас прежде всего стремятся к тому, чтобы отличаться от своих родителей. К слову, мой отец словно живет вне возраста, он никому не завидует, хотя и всех критикует. Я же, когда состарюсь, просто хотел бы видеть своего сына счастливым – если как-нибудь среди дня решусь заглянуть к нему в офис.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

- **Зависть и ревность** неизбежно составляют часть детских взаимоотношений в семьях с несколькими детьми.
- **Чтобы свести на нет агрессию** между братьями и сестрами, необходимо признать ее существование и позволить ей найти свое выражение.
- **Разница в уровне и образе жизни** во взрослом возрасте может обострить враждебность, пережитую в детстве.

Братья и сестры: откуда столько вражды?

Есть тысячи причин, по которым ребенок может недолго любить своего брата или сестру... Но почему, став взрослым, он продолжает испытывать ту же неприязнь? Анализ пяти типичных ситуаций.

Детские конфликты между братьями и сестрами, как правило, заканчиваются в отрочестве. «После нескольких лет яростного выяснения отношений дети наконец получают шанс стать друг для друга настоящими братьями и сестрами, — утверждает детский психотерапевт Марсель Руфо (Marcel Rufo). — Когда младший только вступает в подростковый возраст, а старший, например, переживает его расцвет, их сближение облегчается. Они лучше понимают друг друга, потому что каждый теперь знает, что такое страдание, и поддерживает другого

в борьбе со взрослыми за свои права. Объединяет их и осознание того, что у них есть общее семейное прошлое...»* Тем не менее иногда конфликты продолжают и в зрелом возрасте. Они могут вновь вспыхнуть во время споров по телефону, семейных обедов или даже при случайной встрече, причем братья и сестры начинают нападать друг на друга с такой яростью, словно они до сих пор по-настоящему не повзрослели. Почему же некоторые из нас никак не могут «зарыть топор войны»? Все детские обиды и переживания хранятся в нашем бессознательном.

Малейший повод — и мы вновь переживаем зависть, злость, ненависть. Особенно трудно тем, кто страдал в детстве, а став взрослым, продолжает жить в мире детских обид, упрямо отказываясь расстаться с ними, понять и простить, а значит, измениться. Вот несколько типичных ситуаций, которые обрекают нас на многолетнюю взаимную неприязнь.

1. «Моему брату вообще не надо было рождаться!» «Я возненавидела брата сразу, как только мама вернулась с ним из роддома, — вспоминает ■■■



■ 38-летняя Елена. – Мне тогда было два года, но я помню, как его положили в мою кровать и как я закричала: «Моя бай-бай, хочу мою бай-бай, уберите его!» Я негодовала, я не понимала, зачем «это» сюда принесли. С тех пор мне так и не удалось его полюбить...» «Мы вряд ли можем точно помнить то, что происходило с нами в столь раннем возрасте, – комментирует психотерапевт Екатерина Михайлова. – Скорее всего, родители Елены не раз пересказывали эту историю, превратив ее в функциональный семейный миф, и тем самым (более или менее осознанно) привнесли враждебность в отношения между двумя детьми». Действительно, так ли уж обязательно было укладывать «новенького» сына в кровать дочери? Девочка восприняла это как прямое сообщение: он займет твое место. Что (с ее точки зрения) позже и произошло! «Ребенок не может позволить себе осознанно ненавидеть мать, – продолжает

ями и сестрами. «Невольно культивируя соперничество между своими детьми, они застревают в собственном прошлом, – говорит Екатерина Михайлова. – Говоря сыну или дочери «Вот каково быть старшим (младшим)!\», они пытаются разделить с детьми свою

между первыми двумя: в прятки играть лучше с Васей, а рисовать интересней с Маней, а иногда они оба меня игнорируют... Тема «ненависти» все-таки чаще возникает, когда детей двое».

2. «У моего брата было **больше шансов**» В «Исповеди» Блаженный Августин описывает смятение маленького мальчика при виде младшего брата, припавшего к груди матери**. Понимая, что сам он уже слишком большой, чтобы питаться грудным молоком, ребенок тем не менее об этом мечтает и завидует блаженству брата. «Желать – значит желать другого», – утверждал психоаналитик Жак Лакан (Jacques Lacan). Мы часто желаем чужую вещь не потому, что она нам нравится, а потому, что другой желает ее и обладает ею. Таким образом, зависть и ревность в детских отношениях братьев и сес-

МЫ ЧАСТО ЖЕЛАЕМ ЧУЖУЮ ВЕЩЬ НЕ ПОТОМУ, ЧТО ОНА НАМ НРАВИТСЯ, А ПОТОМУ, ЧТО ЕЕ ЖЕЛАЕТ И ОБЛАДАЕТ ЕЮ КТО-ТО ДРУГОЙ.

Екатерина Михайлова. – А вот не любить брата (хотя сам по себе он ни в чем не виноват) хоть и нехорошо, но все же возможно». Это кажется парадоксальным, но соперничество между детьми устраивает некоторых родителей: это позволяет им ощущать свою исключительную родительскую власть, а также... продолжать сводить счеты с собственными брать-

боль и горечь, часто не отдавая себе отчета в том, насколько жестоко поступают». В многодетных семьях, где детей четверо-пятеро, у каждого есть свое четко определенное место, и они реже соперничают. «Даже когда детей трое, накал страстей уже несколько меньше, – уточняет Екатерина Михайлова. – Рождение третьего меняет отношения



тер оказываются неизбежны. Шансы и дальше ненавидеть друг друга возрастают в том случае, если мы, ослепленные завистью и неспособные отказаться от своих претензий, никак не можем нащупать наши собственные желания, нашу собственную жизнь. Когда нам это не удастся, мы начинаем обвинять сестру или брата в том, что именно он(а) лишил(а) нас причитающегося нам счастья и помешал(а) преуспеть в жизни. Разница в уровне и образе жизни обостряет все то, что не ладилось в детских отношениях. Так, 29-летняя Александра была потрясена, не получив приглашения на свадьбу своей младшей сестры – из-за того, что «она могла бы произвести неблагоприятное впечатление на гостей», как заявила новобрачная. Когда отношения достигают такого градуса враждебности, перспектива примирения кажется весьма утопичной. Даже в том случае, когда отсутствуют такие по-настоящему исключительные обстоятельства, как предательство, нарушение данного слова.

3. «Моя сестра всегда была любимицей»
«Родители всегда беспокоились лишь о моей сестре – и когда она в детстве много болела, и сейчас, когда их «бедной детке» уже за 30 и она великолепно себя чувствует, абсолютно безразличная ко всем и к ним в частности, – негодует 37-летняя Ирина. – Они полагают, что я сама способна справиться с любой ситуацией, и даже не догадываются о том, сколько горечи и печали в моей жизни и как мне нелегко одной». Слова «Подумай

немного о своей сестре (брате)» воспринимаются как «Она (он) больше, чем ты, нуждается в любви и защите». Это трудно вынести ребенку, непросто принять и когда становишься взрослым: такая установка родителей обесценивает наше существование. И так же, как в детстве, мы чувствуем, что нас не понимают, не признают, не ценят... «Но никто из детей не может точно знать мотивы избирательной любви родителей, – уточняет Екатерина Михайлова. – Ведь вполне вероятно, что младшая сестра Ирины – «бедняжка» лишь потому, что ее рождение стало, например, попыткой сохранить распадающийся брак между родителями. Так что в каком-то смысле многолетние разговоры о «бедняжке» – на самом деле призыв родителей к нам ■■■

ЕСТЬ ВОПРОС?

Марсель Руфо

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

Мадлена Розенблюм-Санчук

«Растим братьев и сестер»
Речь, 2008.

Рудольф Дрейкурс,

Виктория Зольц
«Счастье вашего ребенка»
Прогресс, 1986.

Елена Силина,

Людмила Баландина
«Какие они, дети
из многодетных семей»
Пермь, 2005.

Первое братство, первое убийство

Первенец Адама и Евы Каин убил своего младшего брата Авеля. Имя Каин стало нарицательным, обозначая человека, который из зависти готов пойти на преступление.

Если ребенок ненавидит своего брата или сестру вплоть до того, что желает им смерти, то в этом, безусловно, виновата мать – так считает психоаналитик Даниэль Сибони (Daniel Sibony), по-новому прочитывая библейскую историю о Каине и Авеле*. Мать связала все свои чаяния со старшим сыном, вскричав при его рождении: «При-

обрела я человека от Господа». Он – ее «главный ребенок», а Авель не представляет для нее особого интереса. Тем не менее Каин не может перенести существования брата. Ведь он полагал, что ему суждено быть «всем» не только для своей матери, но и для всего мира тоже. Но, видя Авеля, он понимает, что это на самом деле

лишь плод его фантазий. Тогда Каин переходит к действию: Авель погибает от руки брата. Но не все каины – убийцы, как правило, они просто полны ненависти, которую с садизмом вымещают на брате. Это ведь тоже способ помешать его существованию!

Н. К.

* D. Sibony
«Lectures bibliques».
Odile Jacob, 2006.

III о помощи: ты сильная(ый), молодая(ой), помоги нам.

4. «Меня **принуждали** любить моего брата»

Рождение младшего, как правило, не вызывает эйфории у старшего. В лучшем случае он ощущает примерно следующее: «Мне нравится мой брат (сестра), но мне также нравилось, когда у папы и мамы был только я». Но родителей не может удовлетворить такое отношение к новорожденному, они хотят, чтобы между детьми с самого начала установились близкие отношения.

«Когда родилась сестра, — вспоминает 31-летний Валерий, — бабушка первым делом у меня спросила: «Ты любишь Мусю?» Мне было девять лет, и я удивился: «Как я могу любить того, кого я еще даже не видел?» Когда домашние поняли, что я вовсе не в восторге от Мусечки, они стали со мной разговаривать холодно и враждебно, как будто я их обидел. В ответ я замкнулся, отдалился, и со временем вся семья махнула на меня рукой. Сейчас мы с сестрой встречаемся только на днях рождения родителей, шлем SMS друг другу на наши дни рождения — и только».

Модели взаимоотношений между детьми очень устойчивы. «Если бы родители Валерия не стали его заставлять любить сестру, все могло сложиться по-другому, — полагает семейный терапевт Александр Черников. — Запрещая детям открыто выражать то, что они чувствуют, родители добиваются обратного результата: появляются скрытые конфликты, ревность, зависть и враждебность. И наоборот, когда они понимают и уважа-

ют чувства каждого, детям легче справиться с переживаниями и освободиться от своих обид».

5. «У нас нет **ничего общего**»

«С братом у нас разница в десять лет, — пишет на форуме нашего сайта (www.psychologies.ru) 34-летняя Инга. — Нам не о чем говорить друг с другом: воспитывали нас по-разному: меня — в строгости, а его баловали». Враждебность между детьми максимальна, когда возрастной промежуток у братьев и сестер примерно от двух до четырех лет. «У старших детей еще немного сил, чтобы справиться со своими естественными негативными эмоциями — завистью, агрессивностью и тревожностью, которые у них вызывает появление в доме соперника, — комментирует Александр Черников. — При разнице больше четырех лет агрессии в отношениях меньше, за исключением случаев, когда родители откровенно выделяют кого-то из детей или, наоборот, намеренно выказывают «одинаковую» любовь.

Потеря родителей обостряет давние конфликты

«Мы с сестрами — погодки, жили дружно, никогда не ссорились всерьез, и наша жизнь, казалось, сложилась неплохо, — рассказывает 39-летний Владислав. — Когда умер отец, а через полгода и мама, я узнал, что мои младшие сестры... подали в суд, оспаривая завещание, так как считали, что я не имею права претендовать на свою часть наследства. Я был в шоке». «Смерть родителей — важный этап в отношениях между братьями и сестрами, — объясняет Александр Черников. — Если после этого

события взрослые дети становятся более сплоченными, значит, скорее всего, взаимоотношения в семье строились на любви, уважении и дружбе друг к другу и ни у кого из них не было серьезных тайных обид и претензий. И наоборот, все, что братья и сестры не смогли принять и простить, обостряется после смерти родителей: они чувствуют непреодолимую неприязнь друг к другу, предъявляют бесконечные взаимные претензии и годами делят унаследованное имущество». Н. К.

По мнению наших экспертов, любить своих детей «одинаково» невозможно, да и не нужно: они действительно разные — по возрасту, характеру и интересам, и каждому из них нужно дать то, что в данный момент требуется именно ему, чтобы у него была возможность жить и расти. Если каждый из братьев и сестер получает от родителей свою долю принятия и признания, отношения между ними тоже будут строиться на принятии и уважении друг к другу.

НАТАЛИЯ КИМ

* М. Руфо «Братья и сестры, болезнь любви». У-Фактория, 2006.
** Блаженный Августин Аврелий «Исповедь», книга 1, раздел 11. Дарь, 2007.

SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ
СТАТЬЮ ПО E-MAIL
Отправьте SMS-сообщение
на номер 5544,
указав код статьи 1800
и ваш e-mail.

Стоимость SMS-сообщения —
35,04 руб. (с учетом НДС).

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

Умеете ли вы прощать?

Простить – значит перевернуть трудную или печальную страницу в книге наших отношений с другим человеком. **Ответьте на десять вопросов теста, чтобы узнать, способны ли вы на это.**

Суметь простить другого, оставив в прошлом горечь, гнев, злость... Не каждому под силу это сделать. Некоторые продолжают цепляться за свою обиду, другие, напротив, прощают слишком легко. А как прощаете вы? Вы забываете об обидах или же храните их? Легко ли вам пересмотреть отношение к тому, кто причинил вам боль, или для этого должно пройти немало времени? Удастся ли вам почувствовать, что вы действительно больше не держите зла на человека, или ваше прощение остается формальным и неглубоким? Наш тест позволит вам разобраться в тех пружинах, которые управляют вашей способностью прощать другого. А советы помогут сделать шаг к тому, чтобы освободиться от груза прошлых обид.





ВОПРОСЫ

1. Какой-то человек наступил вам на ногу. Вы...

- А.** вымученно улыбнетесь ему, если он извинится.
- Б.** сделаете ему замечание.
- В.** отодвинетесь.
- Г.** отдадите ему ногу в ответ.

2. Через год после того, как ваш партнер вас бросил, вы получаете от него (нее) приглашение на свадьбу. Ваша реакция?

- А.** Этот (эта) ненормальный(ая) только и думает, как бы сделать мне побольнее...
- Б.** Какая наглость!
- В.** Я рад(а) за нее (него).
- Г.** Как говорится, горе одного стало счастьем другого...

3. Ваш заклятый враг, отравлявший вам жизнь в школе, прихо-

дит к вам на собеседование, чтобы устроиться на работу. Вы...

- А.** стараетесь, чтобы он чувствовал себя комфортно, несмотря ни на что.
- Б.** устраиваете ему худшее интервью в его жизни.
- В.** встречаете его радостной улыбкой во весь рот.
- Г.** злорадствуете, видя, что он побелел как полотно.

4. Вы случайно встречаете старинного друга, который уже пять лет не давал о себе знать.

- А.** Хороший повод спросить его, почему он не появлялся.
- Б.** Главное, что встреча наконец произошла.
- В.** Лучше умереть, чем возобновить отношения!
- Г.** Пять лет? А я и не заметил(а)! ■■■

5. Ваш(а) супруг(а) вскрыл(а) письмо, адресованное вам.

Вы говорите:

- А.** «А в карманах у меня ты случайно не хочешь порыться?»
Б. «Конечно, это всего лишь письмо, но все же...»
В. «Твои письма – вот. А это – мои!»
Г. «Не представляю, как я смогу после этого тебе доверять».

6. Ваш безработный брат негодует по поводу ваших трат. Вы...

- А.** вежливо, но твердо ставите его на место.
Б. готовы взорваться.
В. отдаете себе отчет в том, что это проявление зависти.
Г. сочувствуете ему.

7. По-вашему, самое трудное в прощении – это...

- А.** решать судьбу другого человека.
Б. наконец-то перевернуть страницу.
В. «отпустить» другому его вину.
Г. отвести от другого свой гнев.

8. Человек, который в прошлом причинил вам боль, приходит просить прощения. Вы испытываете по отношению к нему...

- А.** ярость.
Б. злость.
В. понимание.
Г. сочувствие.

9. Вы узнаете о случайной гибели вашей бывшей учительницы, злобной и противной... Вы думаете:

- А.** «Все-таки есть справедливость на свете!»
Б. «Жалко ее, что ни говори...»

- В.** «Не завидую я им там, наверху!»
Г. «Так ей и надо!»

10. Своему злейшему врагу вы бы хотели сказать:

- А.** «Желаю тебе всего того зла, которое ты причинил мне».
Б. «Имей в виду, больше ты ничего мне не сделаешь!»
В. «В глубине души я знаю, что ты можешь быть и другим».
Г. «Знал бы ты, как я тебя ненавижу».

РЕЗУЛЬТАТЫ

Подсчитайте с помощью таблицы сумму набранных вами баллов и узнайте ваш результат.

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

Вы набрали баллов.



от 10 до 17 баллов

**Простить?
Никогда...**

Похоже, прощать вам очень трудно. Всем, кто мог вас хоть чем-то обидеть, вы часто отказываете в прощении. Вы сохраняете в себе нетронутыми испытанные когда-то гнев и ненависть (которые тогда вы не выразили открыто...).

При любом упоминании о прошлых обидах вы чувствуете, как накатывает волна гнева, но делаете все, чтобы ее сдержать. Ведь вы стараетесь по мере сил все контролировать: контролировать свои эмоции, ведь признать свою обиду значило бы, по-вашему, признать победу врага и его превосходство; контролировать другого: отказываясь простить его, вы даруете себе власть не освобождать его от его ошибки и заставляя чувствовать вину за нее; и наконец, контролировать ситуацию: не давая угаснуть своему гневу (а то и культивируя его), вы сохраняете за собой роль жертвы и наслаждаетесь ее выгодами.

НАШ СОВЕТ: постарайтесь немного ослабить свой гнев, чтобы освободиться от него и заняться чем-то другим. Речь идет не о том, чтобы просто забыть о прошлых ошибках (как вы, похоже, считаете!), а о том, чтобы снять груз с собственной души и налегке двинуться навстречу будущему...



от 18 до 24 баллов

Прощение шаг за шагом

Вы двигаетесь последовательно, проходя один за другим все необходимые этапы на пути к прощению...

Если вас обидели, вы позволяете себе реагировать поэтапно. Сначала вы выражаете свое страдание и заживаете раны. Потом даете волю своему гневу, иногда прямо обращаясь к обидчику, чтобы высказать ему все, что думаете о его поступке.

После того как гнев вышел наружу, вы больше за него не цепляетесь: вы анализируете ситуацию задним числом, стараясь понять, что же произошло и чем все это могло быть вызвано. Такое понимание, достигнутое уже на холодную голову, придает вам сил, и вы, ощущая в себе жажду новизны и свободы,

переворачиваете эту страницу, чтобы начать новую.

Так что прощение дается вам достаточно легко, в том смысле что вы больше не осуждаете другого и не держите на него зла. Тем не менее некоторые поступки остаются в ваших глазах непростительными (кстати, прощать абсолютно все не обязательно хорошо...). В этом случае вы предпочитаете и дальше идти своим путем, но вооружившись новым оружием – решимостью не позволять впредь так с собой поступать.

НАШ СОВЕТ: продолжайте в том же духе. Из вашего образа мыслей вы извлечете огромное благо – возможность идти напрямую к самому главному в человеческом существовании...

от 25 до 31 балла

Вы ни на кого не в обиде

Кажется, что простить вам так же просто, как снять трубку и позвонить!

Мелкие и крупные неурядицы в отношениях с людьми удивительным образом отскакивают от вас: ни злобы, ни желания отомстить, ни ненависти – словом, никаких проявлений гнева по отношению к обидчику. Напротив, вы склонны прощать его без всяких условий, находить для него тысячу оправданий и брать всю ответственность на себя. Можно сказать, что вы сразу переходите к стадии «понимание и прощение». Проблема в том, что вы почему-то забываете пройти стадию гнева... Так что ваше прощение оказывается универсальной защитой перед лицом агрессии, делающей вас

бесчувственным(ой) к собственным эмоциям. Вдобавок вы не хотите считать другого виноватым и, главное, ответственным за свои поступки. Вам хочется верить: по-настоящему подлых людей не бывает. Это позволяет вам не держать зла на других. У вас есть ощущение, что, если вы будете злиться на кого-то, вам ответят тем же или даже – почему бы нет? – сожгут все мосты... (Этот страх ваши обидчики давно заметили и пользуются им.)

НАШ СОВЕТ: проживайте свой гнев! Рискните противостоять другому человеку, чтобы впредь не давать себя в обиду, и прощайте, если вас все-таки задела, но с полным пониманием происходящего...



ИДЕАЛЬНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ!

Вы точно знаете, платье какого фасона самым выгодным образом подчеркнет вашу фигуру. Вы абсолютно уверены, что именно этот угловой диван идеально впишется в вашу гостиную. Значит, вам не нужно доказывать, насколько важна в нашей жизни правильная форма. Тогда почему вы до сих пор чистите зубы обычной* зубной щеткой? Если бы зубы были плоскими, то обычная зубная щетка прекрасно справилась бы с задачей, но мы проверили: они не плоские!

Электрическая зубная щетка Oral-B серии Professional Care** разработана с учетом особенностей формы наших зубов, благодаря чему отвечает всем требованиям идеальной совместимости:



- Имеет насадку в виде чашечки. Она охватывает зуб со всех сторон, за счет чего тщательно очищает даже труднодоступные места между зубами и вдоль линии десен.
- Работает в пространстве 3D: мягко пульсирует, разминая налет, а потом благодаря возвратно-вращательным движениям тщательно выметает его.
- Благодаря встроенному таймеру подсказывает вам время, необходимое для тщательной чистки.
- Позволяет использовать индивидуальные режимы и насадки для чистки зубов.

Электрическая зубная щетка Oral-B Professional Care до 2 раз эффективнее удаляет зубной налет*** — причину многих заболеваний полости рта. Пользуясь электрической зубной щеткой, вы одновременно проводите прекрасную профилактику и делаете свою улыбку неотразимой.

**ТЕПЕРЬ ВЫ ПОНИМАЕТЕ,
ЧТО ЗНАЧИТ ИДЕАЛЬНАЯ
СОВМЕСТИМОСТЬ?**



Электрические зубные щетки Oral-B — рекомендация стоматологов №1 в России****.

Oral-B®

Чисти как стоматолог



На правах рекламы. Товар сертифицирован. *Обычной — ручной. **Профессиональный уход. ***По сравнению с мануальной зубной щеткой. ****На основании опроса 400 клиник, 2007 г.

от 32 до 40 баллов

Прощение по обязанности

Кажется, что вы простили, но стоит копнуть поглубже, и откроются совершенно другие вещи...

Действительно, вы словно проводите границу между своими словами и поступками, с одной стороны, и своими эмоциями и ощущениями — с другой.

Внешне вы прощаете — из вежливости, которую вам привили в детстве: это часть ваших представлений о приличиях, связанных с моралью, нормами жизни в обществе и, возможно, верой. Такая модель поведения дает вам преимущество: вас считают человеком благородным и ясно понимающим, как следует поступать.

И тем не менее... В вашем поведении присутствует некая негибкость: чувствуется, что в глубине клокочет гнев, более того, жажда мести. Ведь вместо того, чтобы открыто выражать свои чувства, вы долго, очень долго лелеете и перебираете их в душе.

Кроме того, это ваше нехотя высказанное «прощение» избавляет вас от многих неприятных вещей. Например, от необходимости открыто сказать в лицо другому все, что вы думаете.

НАШ СОВЕТ: попытайтесь говорить и действовать в соответствии с тем, что вы чувствуете, а не «как положено». Более того, позвольте себе бунт: он освобождает вас от цепей, приковывающих вас к безмолвному и мертвящему желанию мстить...



подготовила ольга пекелис

www.psychologies.ru

«СЕМЬ ШАГОВ К ПРОЩЕНИЮ»

Как простить тех, кто нас обидел?

Читайте об этом на нашем сайте.

www.psychologies.ru

Счастье

как произведение искусства

«Замереть перед картиной, затаив дыхание, и в тишине дать ей возможность заговорить с нами, вселиться в нас...» Встреча с искусством способна научить нас быть счастливыми, уверен Кристоф Андре. Четыре картины глазами психотерапевта.



Кристоф Андре
(Christophe André) – психиатр и психотерапевт, специалист Медицинского центра St. Anne в Париже, автор многих исследований и публикаций, посвященных теме счастья. Отрывки одной из его книг – «Об искусстве счастья» («L'art du bonheur», L'Iconoclaste, 2006) – мы предлагаем вашему вниманию.

Урок Густава Климта: ЛЮБИТЬ СОСТОЯНИЕ СЧАСТЬЯ

«Всегда можно выучиться счастью, даже если его язык нам не родной...»

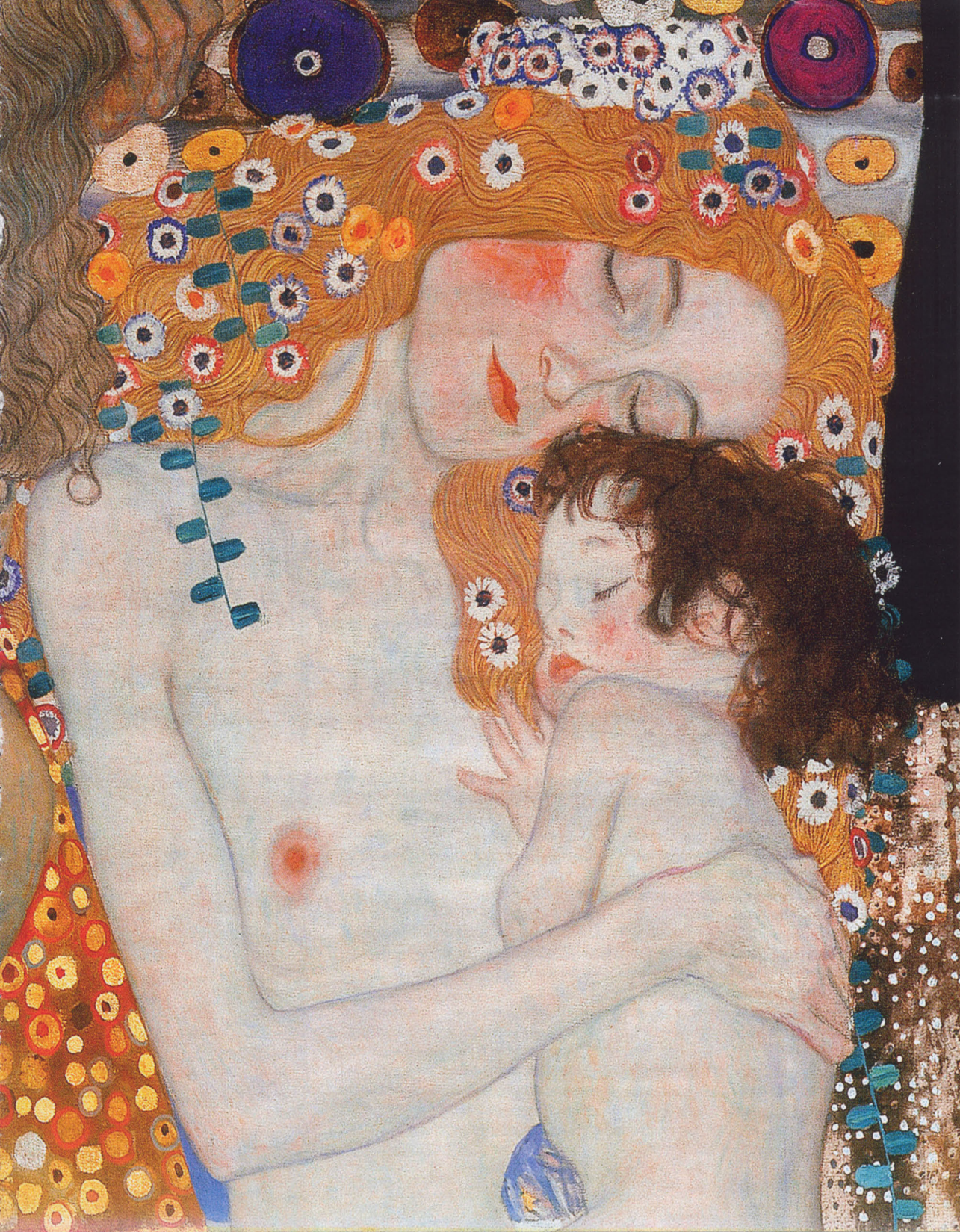
Ребенок прильнул к матери. Оба спят, нежно, трогательно обнявшись. Младенец, прижавшийся к материнской груди, весь словно пропитан той, что дала ему жизнь, ее теплом и любовью <...>.

Полотно Климта заставляет задуматься о великой тайне зарождения счастья. А еще о таинстве того, как оно передается и как готовятся будущие радости. Счастье как наследство и как обещание – о нем эта сцена...

Найти счастье – значит, наверное, просто обрести его вновь. В каких далеких воспоминаниях берет начало это сложное и неуловимое чувство, которое называют счастьем? <...>

Психологическая теория импринтинга утверждает, что некоторые периоды в жизни человека особенно благоприятны для восприятия тех или иных знаний. Например, языки: если мы часто слышали иностранную речь в раннем детстве, потом овладеть языком будет легче. Также и язык счастья нам доступнее, если он был знаком нам в первые годы нашей жизни <...>. А что если это верно и для самого счастья? Что если детское счастье позволяет впоследствии обрести взрослое – в самых разных его проявлениях? В этих очень ранних впечатлениях, которые невыразимы словами, – ключи нашей будущей способности к счастью, нашего умения чувствовать себя счастливыми.

Если мы как можно раньше получили эту прививку блаженства, у нас уже появился шанс. А с ним и обязанность: не упустить его, потому что счастье только еще предстоит создать. Ну а тому, на чью долю не выпало такого шанса, остается одно: приняться за дело самому. ■■■



Винсент Ван Гог
(1853–1890).
«Ветви
миндального
дерева в цвету»,
1890 год.

Урок Винсента Ван Гога: смотреть в небо

*«Счастье целиком берет начало
в таких мгновениях благодати.
Остановиться, помолчать.
Смотреть, слушать,
дышать. Восхищаться».*

Устремленность вверх, в синеву. Цветы миндального дерева тянутся к небу. И больше ничего: только белизна лепестков и небесная лазурь. Словно воплощение счастья, сильного и хрупкого, как жизнь. Измученный внутренним разладом и душевной болезнью,

Ван Гог делает головокружительный, потрясающий прыжок и сосредоточивается на главном: на порыве жизни к запредельному, к небесам. Он пишет картину, подняв глаза к небу, не видя ничего другого вокруг. Он удаляет из нее всякий пейзаж, любую дополнительную информацию, даже ствол дерева, чтобы говорить только об этом единстве противоположностей: цветов и неба, белого и синего, преходящего и вечного, земного и небесного...

Точно так же он устранил – но не стер – свои собственные страдания в тот момент, чтобы навечно сохранить и передать нам ощущение счастья при виде цветущего миндаля <...>.

По мнению эволюционных психологов, многие наши поступки и привязанности – это пережитки наших «животных» потребностей. Люди так ценят красоту природного пейзажа – любят реку, обрамленную деревьями, или побережьем, залитым солнцем, – потому что этот пейзаж обещает им пропитание, отдых, возможность восстановить силы – все то, что необходимо человеку для выживания... Однако природа пробуждает кроме удовольствия еще и смутное, темное, глубинное ощущение принадлежности к единому миропорядку, который объемлет нас и превосходит наше понимание. Вот почему мы не просто наблюдаем природу или даже ею любимся. В действительности мы становимся ей сопричастны, приближаемся к своей первичной сущности как живых существ. Созерцаем ли мы цветущее дерево, поглощены ли движением волн или облаков, мы погружаемся в природу, возвращаемся к ней.

...Всякий раз, как мы вдыхаем аромат луга или леса, в нас звучит далекое эхо этого счастья «обретения природы». Встречи с природой не просто питают счастье – без них оно невозможно... Хрупкость и сила, укорененность в жизни и устремленность к запредельному. Эти черты рождающегося счастья – самые важные, но и самые тонкие. Нет ничего проще, чем распотать их или не заметить. Картина открывает нам глаза на красоту и хрупкость... и еще на их абсолютную необходимость для нашего существования. ■■■

ВИНЦЕНТ ВАН ГОГ. «ВЕТВИ МИНДАЛЬНОГО ДЕРЕВА В ЦВЕТУ», 1890 ГОД. ФОНДАЦИЯ ВИНЦЕНТ ВАН ГОГ







CH A IS SAC

Урок Гастона Шессака: работать над своим счастьем

«Только мы сами можем вести эту борьбу за светлые чувства в нашей душе, мы одни можем предпочесть счастье несчастью».

Счастье – это что? Состояние души? Работа ума? Решение, усилие, желание? Или конструкция, которую мы возводим внутри себя? Чаще всего – все вместе, при условии, что присутствует минимум материальных предпосылок, необходимых для его возникновения. Это, с одной стороны, хорошо: наше счастье зависит от нас самих. Но в то же время и плохо: раз так, мы сами за него отвечаем. От нас требуется работать над ним, прилагать усилия.

Эта перекошенная фигурка – без рук, без ног, с некрасивым, но сияющим лицом – своего рода кривое зеркало, в которое смотрится его создатель, Гастон Шессак. Этот меланхолик со слабым здоровьем напоминает нам, что счастье никогда, или почти никогда, не дается даром, просто так. Но зато оно всегда доступно могучему человеческому уму. Широкая улыбка, исполненная силы и щедрой доверчивости; насмешливые, внимательные и, главное, широко распахнутые миру глаза. Человек на картине напоминает нам о главном: у нас есть способность достичь счастья. У одних это талант, у других – результат борьбы, но счастье доступно каждому... Откуда взялось странное расхожее мнение, что счастье должно быть спонтанным? И что усилия, направленные на его достижение, ни к чему не ведут или даже вредят? Почему сознательный поиск счастья подвергается такой критике? <...>

Наказание, посланное Богом Адаму – в поте лица добывать хлеб свой, – означало также: будешь добывать и радости в поте лица своего...

Счастье – не случайность, а способ мыслить, которому можно научиться и который можно развить. Часто говорят, что жизнь – это борьба. Счастье – тоже борьба, особенно для тех, кого жизнь поначалу не баловала. Каковы бы ни были наши слабые места – это могут быть физические недостатки нашего тела или раны, идущие из нашего прошлого, наши тревоги и хандра, – все они неизменно дают нам множество поводов не быть счастливыми. Но если однажды констатировать, что дела всегда обстоят именно так: есть люди счастливее меня, и есть несчастнее, – то под каким предлогом мы тогда будем бесконечно сетовать на свою горькую долю? Эта позиция обиженной жизнью жертвы тем более опасна, что она может превратить нас в неприкасаемых, к которым никто не рискует приблизиться, чтобы подсказать или помочь советом. Что усугубит наше одиночество и наши слабости. И в конечном счете все равно вернет нас к самим себе. <...>

Постоянно испытывать счастье невозможно. Но всегда можно позаботиться о том, чтобы оставить дверь открытой на случай его возвращения. ■■■

Гастон Шессак
(1910–1964).
«Фигура на голубом
фоне», 1959 год.



Гюстав Курбе
(1819–1877).
«Морской пляж
в Палавасе»,
1854 год.

Урок Гюстава Курбе: СЧАСТЬЕ В ЭТОМ МГНОВЕНИИ

*«Может, это и есть счастье?
Сказать себе однажды:
что бы со мной ни случилось
далее, даже лишь ради этого
мгновения уже стоило жить».*

Путешественник вернулся в свой край, чтобы встретиться с морем. За этим он шел пешком; не наудачу, а точно зная, чего именно ищет. Он не удивлен тому, что видит, и оттого его чувства явно еще сильнее. Перед нами – сдержанное, затаенное счастье от встречи после разлуки. <...>

Я знаю этот пляж, изображенный Курбе. Знаю очень хорошо. В детстве я проводил здесь каждое лето. Когда мы приезжали в первый день каникул, я мчался к дюнам и взбирался на них, чтобы увидеть море. <...>

Оно поистине прекрасно – это приветствие морю, воплощенное красками Курбе. Взмах руки, говорящий: «Я узнаю тебя, я обожаю тебя, я чувствую тебя... И я так счастлив!»

Как прав был художник, когда воспел это мгновение! Показал его, подарил ему жизнь своей кистью. И так же правы мы всякий раз, когда отдаем себе отчет в своих счастливых мгновениях, называем их по имени. Есть одна по-детски волшебная фраза, которую мы можем и должны говорить себе всякий раз, когда блаженство нас коснулось: «Да, это мгновение счастья».

Осознать, а потом признать свое счастье. Поступая так, мы приобщаемся к вечности. Нет, само счастье вечным не будет. Но навечно останется правдой то, что в нашей жизни был этот счастливый миг. Кто-то, возможно, возразит: к чему сознательно прилагать столько усилий ради того, чтобы чувствовать счастье? Разве они не испортят все дело, не уничтожат его нематериальную, неуловимую природу? Почему надо называть словами, всегда неточными и вводящими в заблуждение, столь тонкие и переменчивые ощущения? Ответ прост: потому что жить – это не только ощущать и переживать, но еще и создавать тот мир, который будет вашим.

www.psychologies.ru

НАЙТИ КЛЮЧИ К СЧАСТЬЮ

Этой теме посвящены материалы

«Досье», которое вы можете
прочитать на нашем сайте.

«Я ответственна за свою жизнь»



«Все разные черты моих родителей во мне уживаются»

«В детстве я хотела быть актрисой, как мама, и врачом, как папа, — чтобы никого не обидеть! Мама у меня очень эмоциональная, а папа, наоборот, был человеком сдержанным. Картинка из детства: мы вместе смотрим фильм «Белый Бим Черное ухо», мама и я заливаемся слезами, а папа остается невозмутимым. Я взяла от папы силу, терпение, сдержанность, от мамы — эмоциональность, душевные переживания. Противоречивые вроде бы качества, но они во мне каким-то образом уживаются. Еще у мамы я училась умению строить отношения с людьми, договариваться, слушать и слышать. Неудивительно, что я пошла по ее стопам! Но в чем-то моя работа близка папиной: ведь актерская профессия — она же еще и врачующая».

В ее актерском багаже — яркие театральные роли, работа с замечательными режиссерами, престижные премии. И, несмотря на все это, — «миллион терзаний» в душе, сомнения в своем предназначении, поиски себя. Впрочем, это не мешает ей быть человеком действия. Актриса Юлия Свежакова листает альбом с личными фотографиями и комментирует самое важное.

«Я знаю, что такое предчувствие собственной жизни»



«Мне кажется, что в детстве я всегда была окружена людьми: то у нас бывали гости, то мы к кому-то ходили. Было много хорошего, радостного. Но помню, как вперые года в четыре остро пережила чувство одиночества. Сейчас я описала бы это как момент, когда человек предчувствует свою жизнь, которая ждет его впереди. Такая встреча с самой собой. Недетское чувство. Его не назовешь ни печальным, ни грустным, оно просто глубокое... В нем есть боль открытия: надо же, сколько всего мне еще предстоит пройти! Это переживание длилось недолго, но воспоминание о нем всплывает до сих пор».



ЮЛИИ СВЕЖАКОВОЙ
37 лет. Окончила актерский
факультет РАТИ (ГИТИСа).

Актриса Московского ТЮЗа. Лауреат премий «Хрустальная Турандот», «Чайка». Играет в спектаклях «Гроза», «Дама с собачкой», «Черный монах», «Свидетель обвинения», «Романтики» (МТЮЗ), «Рассказы Шукшина» (Театр Наций, 16, 17, 24, 25 февраля на сцене театра на Малой Бронной). Роли в фильмах: «Барак», «Далеко от Сансет-бульвара», «Лифт». И телесериалах: «Звездочет», «Дети Арбата».

«Ценю моменты
общения с сыном»

«Сегодня Диме уже 16, он учится в колледже. Мы хорошо общаемся, слышим друг друга. Нам нравится вдвоем сходить в театр, в кино, посидеть в кафе. И еще мы обязательно заходим в книжный магазин: маленького я его водила туда, а теперь он сам меня тянет. Мне нравится обсуждать с ним спектакль или фильм, Дима интересно мыслит, причем задает такие вопросы, которые важны и для меня. Это драгоценные моменты. Я вдруг смотрю на своего ребенка отстраненно и осознаю, что он

не часть меня, а самостоятельная личность, которая движется в каком-то своем направлении. Сын — это радость, свет в окошке».



Кто я?

«Это вопрос жизни. С ним я пришла в мир, с ним же и уйду. Есть такая притча: умирающему человеку посоветовали медитировать на тему «Кто я?». И он жил потом еще очень долго! Это бесконечный процесс. На сегодня я — человек, находящийся в поиске, перед которым открыты все двери, который творит собственную жизнь, который учится. Мне интересно познавать себя в этом мире, заявлять о себе. Интересно взаимодействовать с другими людьми, получать опыт и делиться им. Я стала гибче в вопросе «как надо». Потому что сама не знаю, как надо! Я уважаю свой выбор и выбор другого человека. Я ответственна за свою жизнь».



«Занятия психологией помогли обрести себя»

«Несколько лет назад — хорошо помню, это было на спектакле «Дама с собачкой» — я на сцене вдруг остро ощутила, что я пустая, я обесчечена! Мне нечего нести в зал, нечего отдавать зрителям. Возникло сомнение: а может быть, я проживаю не свою жизнь? Я поняла, что хочу в себе разобраться, и решила учиться. Посе-

щала лекции и тренинги по психологии. Потом получила диплом и возможность преподавать. Это помогло мне расширить свое внутреннее пространство, лучше взаимодействовать с другими людьми. Я многое открыла в себе. И в профессиональном плане появилась уверенность, что занимаюсь своим делом».

«Яновская и Гинкас — мои театральные родители»

«Генриетта Яновская и Кама Гинкас — настолько крупные личности, как две мощные планеты! Одна возможность существовать с ними рядом уже дает очень многое. Они мои театральные мама-папа. Когда я делала первые шаги в театре, я была в состоянии ребенка, которому нужны помощь и поддержка. Я просто слушала их, впитывала. Я благодарна за внимание и любовь, которую получила, в которой выросла. И та связь, которая у нас возникала на репетициях, со временем не исчезает».

«Катерина стала частью меня»

«С Катерины в «Грозе» я началась как актриса. Во время долгих репетиций я чувствовала все одновременно: и счастье, и восторг, и боль от открытия, и слезы... Я жила Катериной, я сны видела вместе с ней! Моя Катерина — это непосредственная девочка, для которой мир — цепь непрекращающихся открытий. И на все, что происходит, она смотрит с улыбкой. Зрители видят, как постепенно из девочки она превращается в женщину. Как куколка — в бабочку! Не выдерживает внутренних противоречий и уходит по металлическому желобу, который изображает Волгу, — за Предел. Позже я попыталась отстраниться от этой роли, но до сих пор во мне есть часть, которая называется Катерина».



«Люблю открытые горизонты»

«Я точно знаю свое «место силы» — это деревушка около города Кирова, где у моих друзей есть дом. Там из-под земли бьют ключи минеральной воды, там целебные грязи, там озеро и бескрайние поля пшеницы и ржи: выходишь — и не видишь никого, только открытое пространство до самого горизонта! Можно бежать босиком, можно скакать куда-то вдаль на коне... Это как-то мое общение с космосом. Там я — это я. Когда приезжаю туда, то впитываю эти впечатле-



ния, каждой клеточкой стараюсь их запомнить и пропустить. Я много путешествую, но это место мне ничто не может заменить».

Секреты любящей пары

содержание

112

■ Садовники

сада любви
Чтобы пара жила
долго, нужно
о ней заботиться.

116

■ «Любовь должна двигаться вперед»

Что нам советуют
психоаналитики.

121

■ 6 ключей

счастливого союза

1. Взаимная терпимость.
2. Общие ценности.
3. Дружеская близость.
4. Умение говорить друг с другом.
5. Гармония в сексе.
6. Общие жизненные планы и мечты.

134

■ Вместе всю жизнь

Три истории
из первых уст.

Кто может знать наверняка, что происходит в жизни пары? Что на самом деле творится между двумя соединившими судьбы людьми? Зачастую за видимой стороной совместной жизни скрыто идут бесконечно тонкие процессы, переплетаются неповторимо личные истории... Но если алхимия отношений двоих остается неведомой стороннему наблюдателю, счастье их очевидно для всех: действительно счастливая пара им буквально лучится. Единственной причиной тому мы долгое время считали большую любовь. Хотя современная психология уже далеко не уверена в пресловутом всемогуществе любовной страсти. Сегодня становится ясно: чтобы благополучно двигаться вперед, паре необходимы и другие условия. В этом «Досье» мы постараемся рассмотреть шесть из них – самых необходимых. Взаимная терпимость; общие ценности; дружеская близость; умение и готовность говорить друг с другом; гармония в сексе; общие жизненные планы и мечты – именно на таком фундаменте строят совместную жизнь пары, которые и в самом деле живут долго и счастливо.

PHOTO: BRIGITTE BAUDISSON FOR PSYCHOLOGIES FRANCE





Садовники сада ЛЮБВИ

Мы восхищаемся ими, называя прекрасной парой. Кто же эти счастливые люди? Они много лет любят друг друга, ценят свои отношения превыше всего и умеют заботиться о них так, чтобы вместе им с каждым днем становилось все лучше.

Если такие люди есть среди ваших родных и знакомых, берегите их: похоже, что подобное явление в природе встречается все реже. И раз у вас есть такая уникальная возможность, понаблюдайте за тем, как они ведут себя вместе: как смотрят друг на друга, разговаривают, прикасаются друг к другу. Оцените, как раскрывается в этих отношениях каждый из них, и признайте: им явно хорошо вдвоем. Речь идет, как вы уже догадались, о тех, кого мы называем счастливой парой. «Лично мне в детстве повезло, — считает 34-летняя Полина, — я часто бывала в одной такой семье: у моих дяди с тетей. От них исходила такая волна спокойствия, уверенности, нежности и радости жизни, что я буквально



купалась в ней. Они сияли, и их сияние передавалось окружающим». Встретить такую пару – большая удача. Это залог того, что спустя десятилетия мы сможем себе сказать: «Да, это возможно». Возможно жить вдвоем больше семи лет (именно на этом сроке, согласно молве, наступает порог усталости); возможно любить друг друга все глубже и сильнее; возможно одной энергией этой любви построить свой дом, свою жизнь, свой мир... Да, это возможно.

Талантливые отношения

Первая и совершенно необходимая черта счастливой пары – длительность отношений. Так что здесь мы не собираемся рассуждать о влюбленных голубках, которые через три-четыре года совместной

В любви мы **счастливы...** но ненадолго

Казалось бы, данные социологических опросов не дают поводов для серьезного беспокойства: 91% россиян вполне устраивают отношения с партнером*.

Муж (жена) поддерживает меня и всегда помогает – об этом говорят больше 60% опрошенных; заботится (72,2%) и умеет выслушать (65,8%); иногда критикует (73,2%), но никогда не ведет себя агрессивно (46%)**.

В целом 70,4% из нас говорят о том, что могут положиться на своего партнера.

Социологи Romir Monitoring выяснили: большинство наших сограждан уверены в том, что почти 50% семейных пар их друзей и знакомых счастливы в своих семейных союзах. Но в то же время нельзя не отметить, что количество разводов растет. В 2006 году, например, насчитывалось 58 разводов на 100 новых браков***. Бо-

лее трети распавшихся союзов – это пары, прожившие вместе меньше пяти лет: супруги не смогли справиться с первыми семейными конфликтами или со стрессом, связанным с рождением ребенка.

* По данным опроса ВЦИОМ, июль 2008 года.
 ** По данным Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения (RLMS).
 *** По данным опросов ВЦИОМ – <http://wciom.ru>



ПОНИМАТЬ, ЧТО НЕТ НИЧЕГО ВАЖНЕЕ ОТНОШЕНИЙ, КОТОРЫЕ МЫ САМИ СОЗДАЕМ ДЕНЬ ЗА ДНЕМ.

■ жизни по-прежнему не сводят друг с друга глаз и сливаются в страстных объятиях не только наедине, но и на людях. Нас скорее интересуют те союзы, которые по-прежнему выглядят обнадеживающе спустя 10, а то и 15 лет совместной жизни. Ведь такие пары уже неизбежно прошли очень важный этап: «они смогли преобразовать свою первоначальную влюбленность, страсть («механизм запуска» для большинства семей) в глубокую связь», объясняет семейный психотерапевт Инна Хамитова. Но одной длительности брака, конечно, недостаточно. Бывает, что люди за долгие годы буквально слились в единое целое, но так и не

смогли принять непохожесть друг-другого или потеряли своеобразие. Говоря о любящей паре, мы не подразумеваем неких высших существ, которые живут словно на парящем облаке, без стычек и ссор, вдали от рядовых семейных конфликтов. «Уж что-что, а кризисы прекрасно известны тем, кто живет в счастливом союзе», — продолжает Инна Хамитова. — Такие пары тем и сильны, что смогли пройти через испытания, без которых не обходится жизнь вдвоем». Просто каждый раз они умели приспособиться к сложным ситуациям: учились совместной жизни после того, как много лет каждый существовал сам по себе; вместе пережили эмоциональное

потрясение, когда родился ребенок; справились с грузом повседневных забот и возникшей рутиной; выдержали пристальный взгляд его или ее родственников... и сумели принять те недостатки другого, о которых в благословенные времена своего знакомства даже не подозревали!

Каждый раз, не позволив отношениям разрушиться, пара становится сильнее. По мнению Джона Готтмана (John Gottman), директора Института исследования отношений (RRI), счастливые супруги отличаются значительным уровнем эмоционального интеллекта: «Им удастся найти и поддерживать в обычной жизни такой баланс, который не позволяет негативным мыслям и чувствам по отношению друг к другу (а они существуют во всех семьях) поглотить позитивные»*. Иначе говоря, даже раздражаясь на партнера за то, что тот не кладет вещи на место или забывает о важных годовщинах, они в состоянии помнить о талантах и достоинствах того или той, с кем они когда-то захотели прожить жизнь.

«Да» или «нет»

«В отношениях двоих прежде всего важен именно этот выбор» — вот главное открытие, которое сделал психолог Джон Готтман, работая с семейными парами.

«Все очень просто, — объясняет он*. — Мои выводы укладываются в единственную метафору: это солонка с дырочками. Вместо того чтобы насыпать туда соль, наполните ее всеми возможными способами сказать «да». «Да, это отличная идея», — говорите вы. «Да, гениальная мысль». «Да, давай так и сделаем»... Вы вплетаете эти «да» в свое общение. Вот что такое хорошие взаимоотношения. И наобо-

рот, когда партнеры на ножах, солонка наполнена всевозможными способами отказа. Мужья на любые просьбы жен реагируют одинаково: «Ни в коем случае», «Этого не может быть», «Не командуй мной», а то и просто «Заткнись»... Если мужчина не хочет делиться с женой властью, вероятность развода очень велика — 81%».

* Harvard Business Review Россия, март 2008 года.

Ухаживать за садом совместной жизни

Чтобы это соотношение сохранялось, а желание обидеться и хлопнуть дверью уступало место конструктивному диалогу, нужна твердая основа: глубокое желание, чтобы созданная вами пара продолжала жить и развиваться.



Анна Варга – президент Общества семейных консультантов и психотерапевтов, автор книги «Системная семейная психотерапия» (Когито-Центр, 2009).

«Не начинайте с компромиссов!»

Не стоит вступать в брак, руководствуясь принципом «стерпится – слюбится», считает семейный психотерапевт Анна Варга. Что еще мешает успешному старту?

«Отношения не должны начинаться вынужденно и поспешно – например, потому, что уже невыносимо жить с родителями. У партнеров должно быть достаточно времени, чтобы лучше узнать друг друга. Им нужно побывать в разных обстоятельствах – и на отдыхе, и в обычной жизни, и в каких-то сложных ситуациях, познакомиться с друзьями и родственниками другого. Ни у одного из партнеров не должно быть ощущения внутреннего компромисса: что-то мне подходит, что-то нет, но ради чего-

то я готов(а) потерпеть. На начальной стадии отношений внутренние компромиссы разрушительны. Конечно, можно понимать, что у вас, например, разные вкусы, однако то, как вы друг к другу относитесь, какие вы сами в этих отношениях, вам должно нравиться. И конечно, не надо вступать в брак с идеей, что это пробный вариант. Эти мысли подрывают отношения, и такие пары, как правило, расстаются. Все же семья – долгосрочный проект, и с самого начала стоит настраиваться именно на это». **А. В.**

ОБ ЭТОМ

Вирджиния Сатир
«Вы и ваша семья»
Эксмо, 2000.

Дэниел Гоулман
«Эмоциональный интеллект»
АСТ, 2008.

ния. Если мы не будем пытаться заключить другого в привычные нам рамки, а попробуем изучить его, это освоение нового пространства станет очень увлекательным. Более того, наши собственные рамки расширятся, а внутренний мир станет богаче.

Другой способ – рассуждать об отношениях в терминах способностей и умений, и тогда пара – это место, где каждый должен развиваться не только как самостоятельная личность, но и как спутник другого. Тогда счастливы те пары, в которых партнеры согласились всерьез заняться освоением «ремесла» совместной жизни. И пусть успокоятся романтики: для столь грандиозного предприятия нужно сначала встретить того или ту, кто пробудит в нас желание прилагать столько усилий. Ведь движущей силой этого проекта, несомненно, остается любовь!

ПОДГОТОВИЛА КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

* J. Gottman «Why Marriages Succeed or Fail». Bloomsbury Publishing PLC, 2007.
** The Utne, март-апрель 2006.

www.psychologies.ru

А как складываются отношения в вашей паре? Обсудите это на нашем форуме в разделе «Двое».

А еще понимание, что нет ничего важнее отношений, которые вы сами создаете день за днем.

Семейные психотерапевты Стивен и Ондреа Левин (Stephen and Ondrea Levine) вместе уже 26 лет, так что им можно верить, когда они определяют три ключевых компонента благополучных отношений: самоуважение, ясность намерений и приверженность идее совместного развития и роста**. На этом фундаменте, по их словам, стоят их собственные отношения: «Мы вырастили вместе троих детей, и нам, без сомнения, приходилось переживать моменты, когда наши сердца были закрыты друг для друга, когда мы отдалялись друг от друга... Но мы всегда были полны решимости справиться с этим, ра-

ботать над сложностями, чтобы еще больше открыться друг другу и понять, что стоит за словами и поступками другого. Ведь то, что нас определяет, у каждого свое».

Союз может развиваться

В то же время слово «работа», которое любят повторять психотерапевты, когда речь заходит о гармоничном союзе, у многих из нас вызывает отторжение. Оно так неромантично, так не похоже на мечты и картины страсти, испокон веков привлекающие нас в любовных отношениях! «Но можно и не считать это работой, – уверена Инна Хамитова. – Жизнь в паре напоминает скорее исследование новой планеты, открытие неведомых нам чувств, эмоций, поведе-



«Любовь должна двигаться вперед»



АНДРЕЙ РОССОХИН – директор Центра современного психоанализа, научный редактор издательского проекта «Антология современного психоанализа» (Питер, 2005).



АЛЕН ВАЛЬТЬЕ – (Alain Valtier) – психиатр и психоаналитик, специалист по психотерапии супружеских пар.

Сегодня принято считать, что только любовь оправдывает существование пары. А может быть, чтобы наши союзы жили дольше, нам стоит изменить свой взгляд на это чувство? Именно это предлагают психоаналитики Андрей Россохин и Ален Вальтье.

Psychologies: Является ли любовь необходимым условием для возникновения пары?

■ **Андрей Россохин:** Это чувство абсолютно необходимо для возникновения именно любовной пары. Хотя часто нас объединяют не любовь, а потребности совершенно иного рода, например, в повышении своей значимости, в разрядке собственных агрессивных импульсов или даже мазохистская потребность в том, чтобы быть униженным. В любовных

отношениях двоих в определенных дозах тоже присутствуют и агрессия, и желание утверждать себя, но именно любовь является той силой, которая позволяет паре развиваться и выходить из тупиков совместной жизни.

■ **Ален Вальтье:** Представление о том, что любовь – это обязательное условие для возникновения пары, свойственно западной культуре и особенно закрепилось в 60-е годы прошлого века. Хотя в другие эпохи его не было, ■





III да и сегодня это часто бывает не так: во многих странах браки заключаются по выбору семей. И при этом большинство таких пар живут не хуже, чем у нас. Это доказывает, что любовь и другие добрые чувства нередко зарождаются между партнерами, которые друг друга не выбирали, и могут стать результатом их совместной жизни, а не исходным условием.

Чем отличаются первые порывы влюбленности от чувства, которое длится во времени?

А. Р.: В самых первых порывах влюбленности больше присутствует страсть, чем любовь. Человечек говорит... «Я тебя люблю», но это скорее означает «я хочу тобой обладать», «хочу поглотить тебя, стать с тобой одним целым». В таком страстном порыве и сам влюбленный, и предмет его чувств теряют свою индивидуальность. По сути, страстно влюбленному другой нужен не для того, чтобы узнавать его, взаимодействовать с ним, а для того, чтобы ощутить: моя жизнь имеет смысл. Страсть постепенно может перерасти в более глубокие, любовные отношения, когда другой человек становится не объектом, а субъектом, отдельной личностью, когда он обретает для нас ценность сам по себе, а не для удовлетворения наших сознательных или бессознательных потребностей.

Любовь и психоаналитики

Среди основателей психоанализа были сторонники нескольких, значительно отличающихся друг от друга концепций любви. Одни полагали, что любовь – это иллюзия, другие, напротив, считали ее главной движущей силой в отношениях людей.

«Те, для кого важнейшей фигурой являлся отец, то есть мужское начало, интеллект, саму идею любви отвергали», – объясняет писатель и философ Мишель Казенав (Michel Cazenave). Так, для Зигмунда Фрейда любовь –

лишь иллюзия, которая заставляет нас забыть о том, что нами движет инстинкт размножения. Идею любви мы обнаруживаем у тех психоаналитиков, для кого ведущей фигурой, напротив, является мать. Например,

у Шандора Ференци, одного из учеников Фрейда, который разошелся во взглядах со своим учителем и основные свои труды посвятил любви. А также у Карла Густава Юнга: он завершает свою автобиографию многостраничным рассуждением о «тайне любви». И наконец, у Франсуазы Дольто, использовавшей для описания любви выражение «сердце к сердцу». Так она характеризует переплетение эмоций и телесных ощущений, которое существует между матерью и ребенком, а позднее возникает и в отношениях двух взрослых людей. **Е. Р.**



Отец Зигмунд, дочь Анна, внучка Ева...
Все по Фрейду: любовь продлевает род!

А. В.: Если еще до знакомства длительность отношений не является для партнеров самостоятельной ценностью, то их первым порывам будет сложно перерасти в продолжительное чувство. Длительность отношений не определяется любовью, не вытекает из нее: чтобы они развивались, нуж-

но прилагать усилия. Для тех, кто видит и ценит в любви лишь силу и насыщенность первых дней, единственный выход – это жить в череде сменяющих друг друга романов. Но будет ли это любовью? У меня ответа на этот вопрос нет. Несомненно лишь то, что в паре, которая хочет сохранить

себя надолго, любовь должна трансформироваться. Сама суть любви – это движение.

Что же такое любовь?

■ **А. В.:** Взаимное притяжение двоих – это всегда загадка, в нем всегда есть доля иррационального, неподвластного логике. Но чтобы любовь продлилась, необходима наша воля: нам нужно постоянно напоминать себе, почему мы выбрали именно этого человека, какие его качества так нас взволновали, почему мы захотели быть с ним рядом. Так, кстати, нередко и происходит в браках, устроенных родителями будущих супругов: между двумя живущими вместе людьми может возникнуть очень сильное чувство, основанное на признании достоинств друг друга. Потому что любовь – это знание, которое необходимо строить, что требует времени и совместных усилий.

■ **А. Р.:** Любовь – это изначально присущая каждому человеку иррациональная потребность выйти за пределы собственного «Я» навстречу другому. Это способность заметить отличие другого, желание его узнать, понять, почувствовать, а не поглотить его. По большому счету, любовь – это желание идти навстречу друг другу, открывая различия и находя совпадения в общении и в сексе. Обретая в такой любви внутреннюю свободу становится основой для творческого отношения к себе и к другому человеку.

Но ведь кроме того, что мы осознаем, в любви немало и бессознательных мотивов?

■ **А. Р.:** Любовь, как и влечение к жизни, – это принципиально бессознательное чувство. Попытки осознать его, ответить на воп-



«ИДИ НАВСТРЕЧУ ДРУГ ДРУГУ,
ОТКРЫВАЯ СВОИ РАЗЛИЧИЯ
И НАХОДЯ СОВПАДЕНИЯ
В ОБЩЕНИИ И СЕКСЕ».

рос «За что ты меня любишь?» ведут к его рационализации и умерщвлению. Ведь мы всегда привносим в наши взрослые любовные отношения и самые ранние инфантильные желания всемогущества и тотального обладания матерью, и неразрешенные остатки более поздних конфликтов, связанных с развитием детской сексуальности и неизбежной амбивалентностью нашего отношения к значимым мужским и женским фигурам.

■ **А. В.:** Встреча двух бессознательных – это и есть одно из определений любви. Это чувство соткано из всего многообразия импульсов, которые живут в нашей душе, и именно по этой причине в любом романе ненависть всегда соседствует с любовью. А бывает и так, что взаимная ненависть даже добавляет паре прочности!

Но когда в отношениях двоих возникает агрессия, то как же с ней бороться, если корни ее лежат в области бессознательного?

■ **А. В.:** Чтобы дать себе шанс на долгую любовь, нам необходимо научиться осознавать все хорошее

и все плохое, что сосуществует в нашем бессознательном, и заранее принять свою неспособность соответствовать всем ожиданиям партнера. Именно эту работу и предлагает выполнить психотерапевт: научиться расшифровывать свои реакции и эмоции, чтобы избавить любовь к другому от бремени множества вещей, не имеющих никакого отношения к этому чувству.

■ **А. Р.:** Вместе с любовью мы неизбежно приобретаем и ненависть, одно не существует без другого. Мать, которая любит своего ребенка, может сердиться на него за то, что он мешает ей спать, капризничает, шалит, но именно любовь помогает ей справиться с раздражением. Так происходит и в паре. Если мы говорим о любовных отношениях двух эмоциональных и неидеальных людей, то в них всегда есть место не только любви, но и раздражению, злости ■■■



и даже ненависти. И важно, чтобы любовь (благодаря сексу и общению) помогала паре выходить из всех конфликтов.



«ПОСТОЯННО НАПОМИНАТЬ СЕБЕ, ПОЧЕМУ МЫ ВЫБРАЛИ И ЖЕЛАЕМ ИМЕННО ЭТОГО ЧЕЛОВЕКА».

Является ли любовь к самому себе необходимым условием для того, чтобы любить другого?

А. Р.: Скорее верно обратное: через любовь к другому мы познаем себя, начинаем любить себя. Именно любовь помогает нам осознать, что в мире существует кто-то близкий, но одновременно другой, не похожий на нас. Любовь позволяет нам отказаться от желания вернуться в «потерянный рай» полного слияния с матерью, обрести покой с кем-то, кто дополнит меня до целого. Две половинки одного яблока – это наиболее яркое выражение этой инфантильной мечты. Осознать себя человеком, способным любить другого, отнестись к себе не как к половинке чего-то целого, а как к отдельной личности – это и есть любовь к себе.

А. В.: Я предпочитаю говорить не о «любви к самому себе» (так все легко свести к нарциссизму, когда в отношениях человек стремится

больше получать, нежели отдавать), а о «познании самого себя». Так, нам стоит осознать, что по отношению к любимому мы

можем испытывать и ненависть, что невозможно обожать друг друга все время. Только поняв это, можно будет отдать предпочтение любви. И это будет сознательный выбор.

Наши родители еще в детстве передают нам определенное представление о любви. Какую роль оно играет в нашей взрослой жизни, когда мы сами создаем пару?

А. Р.: В раннем детстве мы воспринимаем любовь как некую тайну, которая существует в отношениях родителей и связана с их сексуальностью. От того, насколько нашим родителям удалось заинтриговать нас этой тайной, пробудить в нас любопытство к их отношениям друг с другом, приоткрыть для нас мир сексуальности и помочь нам выразить все эти переживания в словах, – от всего этого зависит то, как мы будем строить собственные любовные отношения.

Но это лишь багаж, с которым мы начинаем свой путь.

А. В.: Очень многое зависит от тех чувств, ощущений, воспоминаний, которые остаются у взрослого человека от пережитого в детстве. Если ребенок видел, как родители беспрестанно ругаются, если он чувствовал, что они ненавидят друг друга, он будет хуже подготовлен к тем испытаниям, которые неизбежно выпадают на долю любой пары. Любовь – это наследство, которым каждый из нас распоряжается по своему усмотрению. Так что пара может стать своеобразной лабораторией, в которой каждый из нас получает возможность развить и трансформировать то наследие, которое нам досталось от родителей. И эта повседневная работа позволяет нам сделать открытие: жить, любя по-настоящему, гораздо проще, чем жить без любви.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА РАТНЕР

ОБ ЭТОМ

Отто Кернберг

«Отношения любви. Норма и патология»
Класс, 2004.

**Дэвид Шарфф,
Джилл Шарфф**

«Терапия пар в теории объектных отношений»
Когито-Центр, 2008.



6 ключей счастливого союза

Есть ряд условий,
совершенно необходимых
для счастья двоих.

Мы выбрали шесть
самых, на наш взгляд,
важных. И хотя степень
их значимости в разные
моменты жизни пары
может меняться,
каждое условие
всегда должно быть
частью отношений
партнеров.

- 1 Взаимная **терпимость**.
- 2 **Общие** ценности.
- 3 Дружеская **близость**.
- 4 Умение говорить **друг с другом**.
- 5 Гармония **в сексе**.
- 6 **Общие** жизненные планы и мечты.



1 Особенности характера или поведения, которые некогда привлекли двоих друг к другу, со временем могут стать и источником конфликтов. **Принять отличия другого не всегда легко, но совершенно необходимо, чтобы жить вместе долго и счастливо.**

Взаимная терпимость

Почему это **трудно**

Если как следует вдуматься, именно наши различия лежат в основе каждой истории любви. Именно они привлекают, вызывают в нас непреодолимое желание ближе узнать другого, делают его в наших глазах уникальным. «Разве мы не говорим: «Его (или ее) нельзя не любить, ведь он не такой, как все», – рассуждает семейный психотерапевт Виктор Макаров. – Но проходит время, и именно те особенности партнера, которые поначалу нас вдохновляли, порой начинают раздражать и даже делаются невыносимы. Почему так происходит? Мы ошибочно полагаем, будто построить нечто прочное и основательное вдвоем можно только при полном единодушии по всем вопросам. Другая возможная причина нашей нетерпимости – неспособность полностью отвлечься от фигур своих родителей, строя отношения в собственной паре. «Бессознательно мы

ищем в партнере сходство с чертами матери или отца – или же их полную противоположность, – уточняет Виктор Макаров. – И неизбежно разочаровываемся, осознав неадекватность замены». Нередко мешает нам и бессознательный образ идеального партнера, который есть у каждого из нас. «Увидеть отличия другого – значит признать, что он не во всем отвечает желанному образу, нарисованному воображением», – замечает Виктор Макаров. Это открытие может стать разочарованием, которое некоторые переживают... как конец любви.

Почему это **важно**

Любовь рождается в тот момент, когда каждый из двоих видит и принимает то, что составляет своеобразие другого: мы можем любить его именно таким, каков он есть на самом деле. Известный аналитический психотерапевт Роберт Джонсон (Robert Johnson)

называет такие отношения «зрелой любовью»*. Отказавшись от создания идеальной или рожденной фантазией пары, мы получаем шанс сделать свой союз неповторимым: его уникальность именно в том, что каждый своей непохожестью вносит в отношения. Принять отличия другого означает также признать его потребность и право располагать собственным пространством. Это совершенно необходимо, если мы хотим избежать ощущения давления, своеобразного «удушья», которое возникает от чрезмерной близости в ежедневной жизни. 35-летняя Наталья вспоминает, что с трудом переносила страсть Сергея к игре в футбол с друзьями. «Каждую субботу он пропадал на тренировках... Я не могла этого понять: мне казалось, что он просто пытается от меня сбежать!» Но однажды она пришла к нему на стадион. «Я увидела, как он, забыв обо всем, в восторге гоняет мяч со своими



приятелями; заметив меня, он смутился. Хотя он и не решился сказать мне об этом, я почувствовала себя лишней: это была его стихия, его отдельная жизнь, а не наша общая». После этого Наталья тоже нашла себе занятие, которое ее очень увлекает: по субботам она танцует фламенко, и к Сергею это не имеет никакого отношения.

* Р. Джонсон «Мы». Когито-Центр, 2008.

ОБ ЭТОМ

Тина Тессина, Райли Смит

«Как жить в паре и оставаться свободным»
Феникс, 2005.

В отличие от многих из нас авторы уверены: свобода и брак совместимы, а партнеры, не стесняющие друг друга, любят дольше и сильнее.

Что делать

■ Признать различия. «Он сова, а я жаворонок», «Она любит море, а я горы»... Сформулируйте различия между вами, это поможет увидеть другого таким, какой он есть, а не таким, как казалось или хотелось бы. Лучше узнав партнера, а заодно и себя, вы сможете легче улаживать конфликты.

■ Понять, что в них хорошо. «Чтобы жить вместе долго, нужно не только признать право партнера быть другим, но и полюбить его индивидуальные черты, ведь именно они подпитывают жизнь пары», — поясняет Виктор Макаров.

■ Соотносить особенности. Надо стараться найти те пункты, в которых вы готовы уступить. Безусловно, речь не о том, чтобы делать это по списку; просто нужно обдумать способы сочетать ваши различия, чтобы не противостоят, но дополнять друг друга.

И помнить при этом, что достигнутое согласие никогда не окончательно: его условия меняются по мере того, как меняется каждый из партнеров и пара в целом.

■ Проявлять больше любопытства, нежели страха. «Обнаружив спустя годы, что другой по-прежнему остается непохожим на нас, мы можем испугаться, что он в конце концов нас разлюбит или захочет от отношений чего-то нового», — говорит Виктор Макаров. Выход из этой ситуации есть: «...внимательно слушать другого, смотреть во все глаза, позвонить себе удивиться другому или чуть изменить привычки... А главное — согласиться с тем, что вселенная другого может хранить свою тайну. Ведь именно эта тайна, невозможность до конца узнать, понять, исчерпать другого и рождает наше влечение к нему».



2 Жить с собственным отражением невозможно, да и незачем. А жизнь со своей полной противоположностью рискует превратиться в постоянный конфликт. **Что между этими крайностями? Решение в том, чтобы найти согласие в главных ценностях.**

Общие ценности

Почему это **трудно**

«Когда влюбленность начинает уступать место зрелым отношениям, партнеры порой осознают, что у них... нет взаимопонимания в главных вопросах», – отмечает гештальттерапевт Мария Андреева. Иными словами, им становится ясно, что у них разные жизненные ценности. Эти ценности определяются нравственной позицией каждого. Это то, как мы смотрим на жизнь, принципы, которые мы для себя выбрали и по которым живем каждый день.

Наши ценности складываются под влиянием воспитания и образования, особенностей нашей личности, социального окружения, культурной среды и, наконец, нашего собственного опыта. Под действием такого множества факторов ценности не могут полностью совпадать у разных людей, и к тому же с годами они существенно меняются. «Если взгляды партнеров радикально противоположны, им будет сложно строить отношения», – предупреждает Мария Андреева.

Почему это **важно**

Жизненные ценности человека определяют иерархию его приоритетов, желаний и потребностей. От них зависит, как мы строим свою жизнь в обществе, отношения с другими людьми, в том числе и в паре. Важна ли для нас супружеская верность или она имеет второстепенное значение? Считаем ли мы взаимопомощь фундаментальной ценностью или отдаем предпочтение конкуренции? Вкладывают ли партнеры одинаковый смысл в деньги и работу, разделяют ли представление о том, что «семья – это святое»? 43-летняя Елена, пережившая развод, рассказывает: «Как и все мои родственники, я придаю огромное значение семейным ритуалам, совместным обедам и праздникам. А мой бывший муж этого на дух не переносил! Я надеялась, что со временем он привыкнет... Но этого так и не произошло». Разный подход к одним и тем же вопросам может стать проблемой, когда в семье появляются дети, поскольку каждый партнер будет

настаивать на своих правилах воспитания, исходя из того, что он считает в жизни главным. «Часто появление ребенка вскрывает противоречия, которые раньше не были видны», – замечает Мария Андреева. Так, 30-летняя Полина считает, что воспитание должно строиться на основе «любви, поощрения и свободы». А по мнению ее мужа, «ребенку необходимы четкие рамки и дисциплина». Выяснив, что их позиции очень различны, пара решила пока не заводить детей. Но что потом? Неужели расставание – это единственный выход для тех, чьи ценности не совпадают?

ОБ ЭТОМ

**Александр
и Екатерина Кроник**

«Психология
человеческих отношений»
Феникс, 1998.

Заинтересованный разговор о том, что такое отношения со значимыми людьми и как они влияют на нас и нашу жизнь.



Что делать

■ Обсуждать. Чтобы избежать столкновения ценностей, есть один простой способ: постараться заранее выяснить взгляды партнера. «Не жалейте времени, чтобы узнать друг друга, больше разговаривайте, обсуждайте любые мелочи», – предлагает Мария Андреева. В беседах о жизни, обществе, семье часто проявляются наши приоритеты, а заодно и принципиальное несовпадение ценностей. «Однажды мы с приятелем смотрели репортаж

с Кубы, сюжет о Фиделе Кастро, – вспоминает 36-летняя Светлана. – И вдруг он начал с жаром рассуждать о необходимости диктатуры, «твердой руки»... Сначала я очень удивилась, а потом вдруг поняла, что я совершенно иначе представляю себе жизнь, устройство общества, человеческие отношения. И мне как-то сразу стало ясно, что у нас нет общего будущего».

■ Принимать. Все возможно для двоих, пока между ними есть любовь

и уважение. Если они решили соединиться, то каждый должен искренне и осознанно принять те принципы, по которым существует мир другого.

■ Делиться семейной историей.

Чтобы партнерам было легче понять друг друга и прийти к согласию относительно общих ценностей, американский психолог Джон Готтман (John Gottman) предлагает им разговаривать о родственниках и вообще о семейной истории, которая неизменно служит основным источником индивидуальных ценностей каждого человека. В книге «Семь принципов существования жизнеспособной пары»* есть история женщины, которая выросла в семье иммигрантов; рассказывая мужу о предках, приехавших в США, она всегда подчеркивала, что для нее верность и преданность – основополагающие ценности. А ее муж часто вспоминает свою бабушку, чьи великодушие и щедрость остаются для него образцом человеческих качеств. «После того как они поделились друг с другом и с детьми своими воспоминаниями, история одного стала историей другого; так возникла общая история той новой семьи, которую они создали», – пишет Джон Готтман.

■ Создавать общие ценности.

Если общих ценностей у партнеров нет, у них всегда остается возможность сделать общими ценности каждого из них, и тогда из этой «смеси» возникнут уже не их личные воззрения, но ценности новой пары, которая начинает создавать свою собственную семейную историю.

* J. Gottman, N. Silver «The Seven Principles for Making Marriage Work». Three Rivers Press, 2000.





3 А что если ваш партнер был бы еще и вашим лучшим другом? Близость и доверие двоим необходимы, чтобы они могли создать по-настоящему живые отношения.

Дружеская близость

Почему это **трудно**

Утверждение о том, что супруги – это еще и друзья, многим не кажется таким уж очевидным. Ведь мы обычно представляем себе любовь как чувство романтическое, страстное, сексуальное... Между тем самый первый вывод, сделанный Джоном Готтманом на основе многолетнего изучения супружеских пар, звучит так: «В основе счастливых браков лежит настоящая дружба».

Дружба возникает из общих интересов и увлечений, но также из взаимного уважения и поддержки, из желания прислушаться к радостям и страданиям другого. «В счастливых браках супруги знают друг друга до мельчайших подробностей, – говорит Джон Готтман. – Им хорошо известно, что другой любит

или не любит, его характерные черты, надежды, мечты». А это возможно лишь тогда, когда каждый партнер постоянно внимателен к другому, что бывает непросто: люди видятся каждый день и забывают смотреть друг на друга. Кроме того, многие считают, что дружить надо с друзьями, а не с любимыми, оставляя на долгу семейной жизни секс и... конфликты.

Почему это **важно**

«Лучший друг, лучшая подруга – это тот или та, кого мы любим, кого мы выбрали, кого мы знаем лучше всего и кто лучше других знает нас. На этого человека мы можем положиться, с ним мы делимся воспоминаниями и планами, надеждами и опасениями, радостью и горем...» – пишет французс-

кий философ Андре Конт-Спонвиль (André Comte-Sponville)*. И заключает: «Разве не очевидно, что именно так обстоят дела в супружеской паре?»

В дружеских отношениях есть «ток нежности», который наряду с «эротическим током» является составляющей супружеского союза. Эротический ток – это сексуальность, страстные чувства. «А ток нежности приносит каждому своего рода продолжение материнской любви, то, что неизменно ободряет, утешает, поддерживает, – поясняет Вадим Петровский. – Эта нежность дает нам уверенность в том, что, даже когда нам плохо, мы не одиноки». Нисколько не ущемляя любовь и желание, нежность прекрасно дополняет их. «Время от време-





ни сексуальное желание притупляется, – продолжает Вадим Петровский. – Хорошо, если в моменты затишья партнеры могут положиться на иную эмоциональную составляющую – нежность».

Степень дружеской близости между партнерами в первую очередь зависит от того, насколько хорошо партнеры знают друг друга. Располагают ли они подробной «картой» того мира, который представляет собой другой? Джон Готтман говорит о том, что эта «карта» находится в особой зоне мозга: там хранится вся существенная информация о любимом. Руководствуясь ею, жена избегает говорить при муже о политике, которую тот не выносит; а он, в свою очередь, не забывает привозить ей из ко-

мандировок ее любимые пряности. По мнению американского психолога, эти небольшие знаки внимания значат гораздо больше редких, хотя и пламенных признаний в любви, поскольку позволяют поддерживать душевную связь ежедневно. Укрепляя близость и привязанность, они служат двоим тайным средством, которое позволяет преодолевать бури в супружеской жизни. Чем прочнее узы дружбы и близости в паре, тем лучше они защищают партнеров от агрессивных чувств: то, что их связывает, всегда важнее (или по крайней мере достаточно важно) по сравнению с любым камнем преткновения.

* A. Comte-Sponville
«Petit Traité des grandes vertus».
Seuil, «Points», 2001.

Что делать

■ Проводить вместе свободное время. «Чтобы подружиться, старайтесь больше времени бывать вместе, делайте то, что доставляет удовольствие вам обоим», – советует Вадим Петровский. Ухаживайте за садом, занимайтесь спортом, гуляйте, ходите в кино, включайтесь в долгосрочные проекты, которые требуют вашего совместного регулярного участия.

■ Создавать собственные ритуалы. Годовщина знакомства, свадьбы и даже первой ссоры – повод с юмором и гордостью оглянуться на пройденный путь. Так создаются традиции, то, что Джон Готтман называет «культурой пары».

■ Глубже узнавать друг друга. Например, играя в игру, где нужно назвать лучших друзей партнера и тех, кто его раздражает, угадать его самую заветную мечту или самую любимую мелодию...

■ Проявлять нежность. Конечно, невозможно каждую секунду быть рядом и всякий раз уделять любимому(ой) все свое внимание и время. Всегда у кого-нибудь из двоих найдется повод почувствовать себя покинутым... В этом случае вместо упреков («Ты никогда не бываешь нежным со мной») попробуйте восстановить «ток нежности», для начала одарив ею партнера сами.

ОБ ЭТОМ

Карл Роджерс

«Брак и его альтернативы»
Этерна, 2006.

Классик гуманистической психологии предлагает проверенную на опыте правдивую картину того, что такое брак изнутри.



4

Долгое молчание не идет на пользу супружеской близости. Но и слишком много говорить тоже не стоит... Можно ли научиться общаться на одном языке, слушать другого и быть услышанным? Несколько важных слов об искусстве общаться в паре по-настоящему.

Говорить друг с другом



PHOTO: BRIGITTE BAUDESSON FOR PSYCHOLOGIES FRANCE

Почему это **трудно**

«Если партнеры хотят сблизиться и глубже узнать друг друга, разумеется, они должны общаться», –

констатирует юнгианский аналитик Станислав Раевский. Но вот парадокс: чем более сложными и тонкими мыслями мы делимся с партнером, тем выше вероятность... непонимания, неверного их истолкования и разочарования: «Никогда не подозревал(а), что ты можешь такое подумать, я тебя просто не узнаю!» А раз мы партнера не узнаем, вдруг он уже не такой, как нам казалось? Как же нам и дальше любить его?

Беседа между партнерами – тонкое искусство. Для этого недостаточно соблюдать правила коммуникации, изложенные Карлом Роджерсом: рассказывать о своих чувствах по отношению к поведению другого, а не критиковать его; чаще говорить от первого лица («я»), а не о втором («ты») и т. д.* То, что работает в отношениях между коллегами или в педагогике, в любовном общении дает сбой из-за высокого эмоционального напряжения между собеседниками. Партнеры погружены в свои отношения, между ними нет дистанции, которая бы позволила каждому просто воспринимать слова другого, не обвиняя и не вынося суждений. Если вы в соответствии со всеми канонами общения говорите: «Я сейчас не чувствую себя счастливой в наших отношениях», партнер, скорее всего, услышит упрек: «Ты не можешь сделать меня счастливой». К тому же бывают дни, когда он предпочел бы ничего не знать об экзистенциальных проблемах подруги, даже зная, как важно для

нее быть услышанной... Риск непонимания между партнерами связан и с тем, что способ общения зависит от пола и, шире, от характера и воспитания человека. Навязывая нашу манеру общения, мы тем самым можем пренебречь потребностями другого.

Почему это **важно**

Значит ли это, что для прочных и длительных отношений лучше побольше молчать? Конечно, нет.

Общаться – значит делиться мыслями и эмоциями, а ведь именно в этом, среди прочего, смысл жизни вдвоем. «Слова помогают лучше узнать и понять друг друга, не угадать, а именно получить ответ на любые вопросы – кому что нравится или чего хочется, – говорит Станислав Раевский. – Кроме того, разговор уменьшает дистанцию между партнерами, помогает преодолевать кризисы и осознать себя как пару». Общение дает партнерам незаменимое чувство безопасности: говоря с тобой, я доказываю тебе, что ты для меня существуешь.

А как же известная идея о том, что влюбленные понимают друг друга без слов? Недосказанность опасна, она позволяет накопившемуся недовольству и взаимным претензиям испортить отношения. «Любовь не делает нас прозрачными, это вредное заблуждение – считать, что супругам не нужно разговаривать, – утверждает семейный психотерапевт Анна Варга. – Нам надо стараться быть понятными, иначе мы рискуем утонуть в собственных выдумках».

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

Что делать

■ Говорить, но не все. Чтобы общение было успешным, нужно для начала задать его границы. Коммуникация – это по определению обмен информацией, а не выплескивание эмоций, переживаний и мыслей. Потоки слов, даже не содержащие упреков, загромождают пространство друг друга, отнимают у него энергию. Главное в общении – не способность сказать или услышать абсолютно все, а наша уверенность в том, что мы можем поделиться друг с другом абсолютно всем. Это тонкое отличие очень важно, ведь в последнем случае отношения основаны на доверии.

■ Встречаться, чтобы поговорить. Неспешная беседа наедине – прекрасная возможность спокойно обсудить трудные или болезненные темы, которые, если затронуть их в пылу спора, лишь усугубят конфликт. Но разговор тет-а-тет бывает нужен не только для этого. Если и есть слова, в которых партнерам лучше не знать меры, так это слова о том, как им хорошо вместе и сколько прекрасных вещей они совершили вдвоем. Жаль, что со временем супруги начинают забывать об этих позитивных посланиях, подпитывающих счастливую пару.

ОБ ЭТОМ

Вирджиния Сатир

«Как строить себя и свою семью»
Педагогика-Пресс, 1992.

Обмен информацией, определение ценности другого, изменение самооценки... Стили общения в семье подробно анализирует основоположник семейного консультирования Вирджиния Сатир. ■■■



5 Это не только способ получить наслаждение и доставить его другому, но и возможность раскрыть себя, стать ближе друг другу. **Задача двоих – сделать так, чтобы сексуальные отношения не утратили своей остроты и свежести со временем.**

Гармония в сексе

Почему это **трудно**

Жить вместе в течение многих лет и получать удовольствие от секса – об этом мечтают все супружеские пары, но далеко не все уверены, что так оно и будет. Почему? «Когда первый этап отношений проходит, у супругов часто возникает ощущение, что в этой сфере они уже совершили все, что было возможно», – поясняет семейный психотерапевт Инна Хамитова. Они знают, какие жесты и ласки доставляют обоим удовольствие, и ограничиваются только ими. В то время как наслаждение приносят именно разнообразие и новизна. «Ведь в этом смысле всегда выигрывает тот, кто воспринимает секс как пространство для совместного творчества», – добавляет Инна Хамитова.

Время, прожитое вместе, – не препятствие к тому, чтобы вместе открывать новые сексуальные наслаждения. Но бывает, парадоксальным образом партнеры с годами начинают больше стесняться друг друга, не решаются говорить о своих желаниях из опасений, что другой их не поймет.

Другое серьезное препятствие на пути к сексуальной гармонии – это... чрезмерная близость. «Супруги, которые проводят вместе все время, нередко перестают видеть друг друга по-настоящему, воспринимать партнера именно как другого, отличного от себя человека, – объясняет сексолог Жан-Мишель Фитремманн (Jean-Michel Fitremann). – В то время как желание рождается именно из этой дистанции, жажды стать как можно ближе к самой интимной сути другого человека».

Почему это **важно**

Долгое время сексуальные отношения было принято считать чем-то вторичным для благополучия супружеского союза. Но сегодня мы придаем этому аспекту жизни пары все большее значение. Почему? «Все, что мы узнаем о сексуальности из телепередач, журналов или фильмов, заставляет нас прийти к выводу: без идеальной интимной жизни пара не может быть счастливой», – объясняет Инна Хамитова. К тому же мы живем в эпоху стремления

к расцвету индивидуальности. «Сегодня мы в гораздо большей степени, чем раньше, готовы обращать внимание на то, что нас не удовлетворяет, и делать все возможное, чтобы это исправить», – добавляет Жан-Мишель Фитремманн. Заслуживает ли сексуальность того, чтобы партнеры отводили ей такую важную роль? «Да, – отвечает сексолог. – С тех пор как большинство из нас считает сексуальность заповедной зоной в жизни пары, а любую нестыковку в этой области – достаточным основанием для развода, вполне нормально, что пары, стремящиеся остаться вместе надолго, ожидают от сексуальности самого лучшего, что она может дать».

ОБ ЭТОМ

Эрик Берн

«Психология секса»
Литур, 2002.

Как достичь гармонии в любви и сексе? Разные аспекты сексуальности – в остроумных наблюдениях известного американского ученого.



Что делать

■ Избавиться от предубеждений.

«Забудьте о всевозможных «нормах», — советует Инна Хамитова. — А также о фантазиях про то, что где-то в другом месте и с кем-то другим может оказаться лучше. Каждая пара сама определяет для себя то, что помогает отношениям развиваться и расцветать, а для этого супругам нужно учиться находить точки соприкосновения, разговаривать и договариваться друг с другом». Одним партнерам важнее ласки, другим — момент проникновения, третьим — осуществление их эротических фантазий... Гармония в сексе наступает, когда партнеры удовлетворяют потребности друг друга. Удивляться и удивлять. Целовать или ласкать иначе, больше (или меньше) говорить, занимаясь любовью... Только пробуя и экспериментируя, мы можем почувствовать вкус

к тому, что недостаточно знаем или пока не имели возможности оценить.

■ Говорить друг с другом о сексе.

И не только в постели. «Сегодня ночью мне показалось, что тебе не очень понравилось, когда я...» Или: «Мне бы сейчас не очень хотелось, чтобы было как в прошлый раз, зато...» Такие разговоры питают эротические фантазии пары, дают каждому из партнеров ключ к движению вперед.

■ Заниматься любовью постоянно.

Ни одна пара не может избежать периодов затишья, когда секса просто не хочется. В эти моменты важно не дать воздержанию войти в привычку, поскольку вкус к занятиям любовью поддерживается практикой. «Если вами не движет желание необычайной силы, не стоит дожидаться, пока оно появится, — советует Жан-Мишель

Фитреманн. — Важно сохранить контакт на уровне сексуальности даже тогда, когда партнеры менее близки между собой».

■ Отдыхать друг от друга. А что если желание все не приходит? Согласно немецкой поговорке, «любовь живет, когда между влюбленными веет ветер». Иначе говоря, стоит вдохнуть свежего воздуха, попробовать сменить обстановку — это позволит каждому заново ощутить самостоятельность, испытать грусть разлуки и вновь обрести желание... Тогда вам будет приятно снова встретиться для чувственного свидания. Или не для него! «Не стоит думать, что супружеский союз держится исключительно на сексе, — подчеркивает Инна Хамитова. — Сексуальность — лишь один из способов получать удовольствие вместе».



6 Чтобы двигаться вперед, паре необходимо видеть свое будущее. И оно сможет постоянно **вдохновлять** партнеров, если в мечтах и желаниях друг друга им удастся найти общую суть.

Общие жизненные планы и мечты

Почему это трудно
Иметь детей, построить дом, поехать в отпуск следующим летом... Даже такие очевидные для жизни пары планы для некоторых могут оказаться проблемой. Чтобы планировать будущее, по меньшей мере нужна уверенность в том, что отношения будут продолжаться, – в чем заставляет сильно сомневаться современная статистика разводов... «Сейчас мы вложим деньги в квартиру, а что с нами будет через десять лет? Если мы не останемся вместе, то кто тогда будет выплачивать кредит?» Современные союзы становятся все более хрупкими, и влюбленные сегодня все больше склонны жить по принципу, который Зигмунд Фрейд называл «принципом удовольствия» – в противовес «принципу реальности»*. А чтобы обсуждать совместные планы, необходимо обеими ногами стоять на почве реальности. Другая при-

чина, которая мешает партнерам охотно строить общие планы, – это опасение, что их воплощение в жизнь заставит принести в жертву личные амбиции. «Что будет с моей мечтой о диссертации, если она хочет завести троих детей?»

Почему это важно
И все же невозможно идти по жизни, не имея планов на будущее. Это утверждение справедливо как для каждого из нас по отдельности, так и для любой пары, в отношения которой совместные планы вносят дополнительный элемент надежности и устремленности в будущее. «Первый и самый главный общий проект партнеров – это, конечно, создание их собственного союза, – говорит семейный психотерапевт Анна Варга. – Чтобы воплотить его в жизнь, двоим необходимо испытывать искреннее желание быть вместе и осознавать все последствия этого решения: новую ответст-

венность, поддержку и участие в жизни другого... Чтобы союз существовал долго и счастливо, партнерам важно с самого начала воспринимать его как проект всей своей жизни и заботиться о нем в череде жизненных неурядиц». Все дальнейшие планы семьи будут основываться на этом базовом проекте, без осуществления которого размышлять обо всем остальном просто не имеет смысла. Еще одна миссия совместных планов – вносить в жизнь пары динамизм, побуждать двоих брать на себя определенную долю риска и действовать, не давая себя захватить повседневной рутине. Переехать в другой город или страну, создать семейное предприятие... Не все из этих проектов смогут осуществиться. И здесь уже пара вступает на территорию мечты. «Мечтать вдвоем полезно даже тогда, когда нет абсолютной уверенности в том, что эти мечты воплотятся в жизнь, – говорит



Анна Варга. – Если двое заглядывают далеко вперед («Как хорошо нам там будет!»), значит, они настроены на то, чтобы долго вкладываться в свой проект и, соответственно, оставаться вместе». Такие мечты создают для двоих только их собственное, лишь им доступное и их объединяющее пространство фантазии. Параллельно с общими каждому из партнеров важно сохранять и собственные планы и мечты. Только так можно найти равнове-

сие между двумя силами, которые движут влюбленными: желанием слиться воедино и быть самостоятельными личностями. «Сегодня причиной многих разводов становится именно то, что один из супругов не чувствует в браке достаточной поддержки своим стремлениям, – подтверждает сексолог Ивон Даллер (Yvon Dallaire), – и не находит возможности сохранять собственные мечты».

* З. Фрейд «Психика. Структура и функционирование». Академический проект, 2007.

Что делать

Говорить о своих желаниях.

«Каждому из двоих стоит делиться личными планами, чтобы пара могла обсудить их и включить в совместные проекты», – говорит Анна Варга. Сколько нам хотелось бы иметь детей? Приобретать свое жилье или же снимать квартиру? Важно понимать, что планы могут быть гибкими: по мере развития отношений один из партнеров в определенный момент может уступить желанию другого.

Заглядывать вперед. Для 29-летней Лики и 38-летнего Дмитрия обсуждение планов вошло в привычку. «Каждый говорит о том, каким он видит себя через год или пять лет. Так мы проверяем, на одну ли волну мы настроены, а затем стараемся согласовать возможности и желания». Так, однажды Лика призналась, что через пару лет хотела бы завести ребенка, тогда как Дмитрий планировал получить второе высшее образование. «Нам показалось, что одно с другим несовместимо, но потом мы решили, что все-таки сможем завести ребенка... и одновременно взять кредит!» «Совсем не обязательно разделять мечты, чтобы помочь партнеру их реализовать, но нужно знать его мечты (как и свои собственные!), чтобы относиться к ним с уважением», – заключает Ивон Даллер.

ОБ ЭТОМ

Анна Варга

«Системная семейная психотерапия»
Когито-Центр, 2009.

Семейная система существует по своим законам, зная которые можно помочь ей работать без сбоев. О свойствах семьи как системы – эти лекции.



Вместе всю жизнь

Вокруг нас не так много семейных пар, которым удалось преодолеть 30-, 40- или 50-летний рубеж совместной жизни. И все же они есть. **Что так сильно и так надолго сблизило этих людей? Этот вопрос мы задали трем счастливым парам. У которых, безусловно, есть чему поучиться.**

А что если расхожее представление о том, что со временем любовь в лучшем случае превращается в привычку – всего лишь заблуждение тех, кто ничего еще не знает о зрелом возрасте? Эти мужчины и женщины пронесли свою любовь через десятилетия. Она по-прежнему живет в их глазах, сквозит в каждом жесте, хотя говорить о чувствах им неловко, как и позировать для фото... За все то время, что они прожили вместе, деля друг с другом радости, испыты-

вания и повседневные заботы, их отношения стали только полнее, крепче той влюбленности, которая вспыхнула между ними в самом начале. Их чувства достигли иного, глубинного горизонта – признательности другому за поддержку и помощь, за новое открытие самого себя и возможность стать лучше. «Без нее я не был бы тем, кто я есть»; «Я и теперь прошу у него совета», «Мне всегда была необходима его поддержка», – говорят они. Когда двое столько лет продолжают быть друг другу во благо, это уже невозможно назвать просто счастливой случайностью. Это значит, что каждый из них, однажды признав свою «неполноту» без другого, находит в нем силы для собственного развития, живет, желая отдать ему столько же, сколько каждый миг получает от него.

ПОДГОТОВИЛА ДИНА БУНДЕВА



Нина Николаевна, 75 лет, Алексей Дмитриевич, 76 лет

Женаты 54 года; имеют дочь и двоих внуков.

«Есть целая жизнь, чтобы лучше понять и узнать друг друга»

Она: «Мы познакомились в самодеятельности — исполняли дуэтом песню из популярного кинофильма. Я училась в Институте иностранных языков в Одессе, а он — в Высшем мореходном училище, и у нас был совместный вечер. Долго готовились, репетировали, все время были рядом...»

Он: «Помню, что сразу обратил на Нину внимание. Понравилась ее скромность, красота, умение петь. Мне хотелось о ком-то заботиться, оберегать. А она по природе своей нуждалась в заботе. Поэтому я ухаживал, следил, чтобы она всюду успевала, чтобы лучше питалась».

Она: «Мы не раз переезжали, незадолго до рождения дочери жили в Киеве, потом в Братске, где муж работал на строительстве ГЭС, в Индии, в Москве. Но я не боялась, не сомневалась, ехать или нет. Куда он — туда и я. В наших отношениях всегда было много романтики, а к жизненным неурядицам мы относились философски».

Он: «Ниночка — помощница, она определяет погоду в се-

мье, но признает за мной первое место. По натуре я вспыльчив, но отходчив. Она же могла обидеться, молчать целые сутки, и я тогда совсем не знал, что с этим делать. К счастью, с возрастом стала уступчивее».

Она: «Сохранить семью и жить счастливо можно только тогда, когда чувствуешь ответственность перед тем, кого любишь. И можешь быть с ним полностью честным. Нам с Алексеем это удалось».

Он: «Отношения формируются в юности, на пике романтического чувства, и есть целая жизнь, чтобы лучше понять и узнать друг друга».

Она: «Грустно только, что мы больше не могли иметь детей. Но муж всегда был рядом и поддерживал меня. Нам интересно друг с другом, всегда есть о чем поговорить».

Он: «Сейчас мы можем больше времени проводить вместе, заниматься домом, садом, ходить в театр, встречаться с друзьями, то есть делать то, что мы любим делать вместе».



Галина Исааковна, 73 года, Геннадий Соломонович, 74 года

Женаты 50 лет; имеют двоих детей, пятерых внуков, двоих правнуков.

«Помогают уважение и умение принимать недостатки другого»

Он: «Нас познакомили друзья, знали, что я ищу девочку хорошую, покладистую. Я звонил, пока она не согласилась встретиться. Это в мае было, а в октябре расписались. Я вырос в детдоме, потом с четвертого курса техникума забрали в армию, после службы комнату дали, семь метров в деревянном доме, – все удобства на улице, печка... Меня тогда все богачом считали!»

Она: «Гена меня замуж пригласил, и я согласилась. А любовь была такая, что слов нет. Как-то незаметно разгорелась. Пришел знакомиться в коммуналку нашу, мама его полюбила и соседи тоже. Хотелось тепла, семьи. По характеру он такой общительный, шустрый, читал много...»

Он: «Пожились, а через девять месяцев родилась дочка, я как помешанный был от счастья. Молодой еще, а уже столько ответственности, а Галина, наоборот, спокойная была, неприязательная».

Она: «Ему институт надо было закончить, он пошел

на вечернее, работал целый день, я его почти не видела. У нас мальчик родился, а мы еще в той комнате крошечной – кроватку поставить некуда... Но потом получше стало в новом доме. Я работала, по магазинам бегала, с детьми гуляла. Такая вот обычная советская жизнь».

Он: «Беда меня настигла – пять лет тому назад ослеп, не могу внуков, детей своих видеть. Зато они видят, приезжают навестить. Я считаю, что трудности сплачивают людей, надо решать, бороться, и единственная радость – в семье, жене, детях. Оставаться вместе помогает ответственность со стороны мужчины».

Она: «И конечно, взаимное уважение, умение прощать, принимать недостатки другого. У нас в паре все гармонично распределено: он – танк пробивной, а я тихая. Женщине нужна способность все перетерпеть. Мужчину не переделывать, он властный, смелый. Я всегда прошу у него совета, он – глава семьи, что бы ни случилось».



Ядвига Яновна, 69 лет, Виктор Сергеевич, 72 года

Женаты 50 лет; имеют дочь и четырех внуков.

«Мы не боимся спорить: так рождаются компромисс и понимание»

Она: «Я приехала работать радистом на Чукотку, а Виктор там служил в армии. Познакомились в клубе на танцах, однажды он просто подошел и пригласил танцевать вальс. Он был очень серьезным, говорил мало, но я чувствовала его доброту и внутреннюю силу».

Он: «С тех пор прошло пятьдесят лет, но ничего не изменилось. Она так же улыбается, так же заразительно смеется. Это сразу привлекало внимание – такая нарядная веселая девушка. Понял почти сразу, что хочу жениться, однажды прямо спросил. Она согласилась: вместе лучше».

Она: «Мы очень разные, я из Латвии, он с Дальнего Востока, разные характеры и темперамент. Не сходились во многих вопросах, например, в том, как устраивать жизнь. Но компромисс и понимание рождались в спорах».

Он: «Жизнь была сложная, но при этом интересная и дружная. Мы любили собираться большой компанией,

никогда не запирали двери на замок. Все было на виду – радость, горе. Рождения дочки ждали всем поселком. Я не мог проводить дома больше времени, о чем жалею».

Она: «Работа была на первом месте, и для него, и для меня. Но нас держало рядом чувство дома. Он из многодетной семьи, там было десять детей, в основном мальчишки. Поэтому нам с Витей больше хотелось девочку. Воспитанием занималась я, но, когда муж приезжал и мог поиграть с ребенком, это было настоящее счастье».

Он: «Жаловаться и переживать было не принято – совсем другое время. У нас особая северная закалка. Она помогала жить тогда, помогает и сейчас».

Она: «Нам необходимо, чтобы в жизни было много событий: работы, путешествий, впечатлений и эмоций. Мы построили дом, занимаемся с внуками и, как всегда, много спорим. Но самое главное, что мы вместе!»

Тело (и душа

февраль 2009 № 35

Белый – последний зимний оттенок февраля. Его бесцветность – только кажется, его стерильность весьма обманчива: наука знает, что на самом деле он вбирает в себя весь солнечный спектр. В нем – все многоцветие мира, его вечно изменчивая **гармония**. Это время располагает нас к тому, чтобы прочувствовать чистую энергию белого – в запахе снега, в магии легких светлых волос или в детском первозданном вкусе молока. И попытаться присвоить себе **ОСНОВНОЕ** качество этого цвета – природную чистоту: вернуть телу естественное ощущение легкости, вновь обрести душевное равновесие и чистоту восприятия. Одним словом – сделать еще один шаг **к весне**.



140

ФЕНОМЕН

Чем же блондинки нас так интригуют?

146

**ЗАМЕТКИ ДАВИДА
СЕРВАН-ШРЕЙБЕРА**
В ритме сердец.



148

КРАСОТА

Молочные источники.

154

ЗДОРОВЬЕ

Детокс
натуральными
средствами.



160

ВКУС

Согревающий
имбирь.

Чем же блондинки нас так интригуют?

Обладательниц этого цвета волос мы считаем по-детски нежными и хрупкими, по-женски изысканными и утонченными или же... совершенными идиотками. Но что бы мы о них ни думали, они неизменно притягивают наше внимание. Почему?

Сегодня лишь одна женщина из двадцати может по праву считать себя натуральной блондинкой. И каждая четвертая окрашивает волосы, чтобы выглядеть таковой. Светлый цвет волос остается для нас знаком отличия. Неважно, натуральный ли он, искусное ли это мелирование или радикальное осветление, — он помогает женщине в ее стремлении быть замеченной и желанной. Что заставляет нас неизменно выделять блондинок из толпы? Откуда берутся мифы об их неотразимости и почему так популярны анекдоты про них?

БЛОНДИНКИ ПО ЖИЗНИ

«От природы я шатенка, но с самой юности всегда осветляла волосы, — признается

34-летняя Алла. — В течение многих лет никто — ни муж, ни знакомые — никогда не видел меня в ином образе. Как-то я решила вернуться к своему природному тону и покрасила волосы. Это был настоящий кошмар! Мне казалось, что на меня надели шапку-невидимку: весь поток внимания, который был для меня настолько привычен, что я его даже не замечала, внезапно прекратился. В метро, на улице, в магазине мужчины реагировали так, будто меня и нет. А мой супруг и подруга уверяли, что новый цвет мне очень идет... Я выдержала ровно три дня. И снова стала блондинкой».

Есть и иной опыт. «У меня темные волосы, и я никогда не чувствовала себя обделенной мужским вниманием, — рассказывает 29-летняя Елена. — К тому же мой бойфренд уверял меня, что блондинки ему активно не нравятся, иронизировал на эту тему. И вот однажды я решила поменять имидж — подстриглась и осветлила волосы. Думаю, сделаю сюрприз, посмотрим, какотреагирует. Встретил он меня из парикмахерской и — каково же было мое изумление — не заметил, что я поменяла цвет. Буквально с черного на белый!»

Идея об особой притягательности блондинок засела в голове у женщин, а не у мужчин, ■■■



■ ■ ■ считает Алина, 30-летняя натуральная блондинка: «Одержимые этой идеей, женщины, превращаясь в блондинок, начинают казаться более привлекательными самим себе. И ведут себя соответственно – более кокетливо, более раскованно, уверенные в своей неотразимости. Я считаю, мужчины реагируют именно на эту манеру держать себя, а не на сам цвет волос».

ИГРА АССОЦИАЦИЙ

«Беседуя с разными людьми, я убедилась в том, что «блондинка» – довольно устойчивый образ, нагруженный определенным смыслом, – констатирует аналитический психотерапевт Юлия Жемчужникова. – Парадоксальность его состоит в том, что плодятся нелепые анекдоты и шутки о нем и одновременно все больше женщин желают его, примеряют на себя этот образ. Я провела небольшой опрос: попросила своих собеседников назвать свои ассоциации со словом «блондинка». Оказалось, что у мужчин на первом месте чаще были черты внешности («красивая», «смазливая», «привлекательная», «высокая», «длинноногая»), а у женщин – характеристики ума («недалекая», «глупость», «авария», «неумная», «наивная», «дурочка» – все атрибуты низкого уровня интеллекта). Молодые девушки и молодые тусовочные мужчины мыслят в категориях имиджа: блондинки для них – это каблук, розовое, стразы, различные виды популярных торговых марок». Как сложился этот яркий стереотип и где его корни?

«Блондинка» (от фр. blonde) буквально означает «светлая», – объясняет юнгианский аналитик Лев Хегай. – Эволюционная психология сообщает нам, что более светлой кожа женщины бывает в период овуляции, то есть так она говорит о ее репродуктивной готовности. Природой определено, что мужчины любых рас возбуждаются при виде более

В свете истории

Самой первой мифической блондинкой стала богиня любви Афродита: по верованиям древних греков, она была золотоволосой. В Средние века светлые волосы считались атрибутом соблазненной Евы – именно вследствие ее непростительного легкомыслия (чтобы не сказать глупости) люди были изгнаны из рая. К тому же по традиции волосы осветляли только женщины, торгующие своим телом (и в их числе Мария Магдалина). Склонные к пороку, легкомысленные, недалекие и корыстные и одновременно притягательные, нежные, наивные, чувствительные и соблазнительные – именно этот

образ блондинок тиражируется кинематографом с самого начала прошлого века. Лилиан Гиш, Джин Харлоу, Мэй Уэст, Грейс Келли несли с экранов образы гламура и сексапильности. Воплощение всеобщих грез Мэрилин Монро создавала образы очаровательных дурочек или женщин, нуждающихся в защите. Именно этот цвет волос – платиновый блонд – будут пытаться воспроизвести тысячи женщин. Самая маленькая блондинка – кукла Барби, любимая игрушка нескольких поколений девочек, – похоже, с детства формирует у них желание быть светловолосой.

Е. З.

светлых женщин. Поэтому блондинки запускают их инстинктивные реакции и кажутся сексуально привлекательными. С другой стороны, на семантическом и архетипическом уровне «светлый» отсылает нас к понятиям «хороший», «добрый», «возвышенный» – в противовес «темному» как злему, плохому, негативному, низменному. Таким образом светловолосые воплощают и идеал женщины в духовном смысле, запуская мужские романтические фантазии».

Ангел и куртизанка, эрос и невинность – две противоположности, которые сочетает в себе образ блондинки. Это ли делает ее неотразимой?

ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ?

Исследование, проведенное профессором психологии Питером Эйтоном (Peter Ayton) из Лондонского университета, показало, что на самом деле многие мужчины предпочитают брюнеток*. 1500 участникам исследования показали три фотографии одной и той



Лучшие друзья блондинок

Самые распространенные косметические недостатки осветленных и мелированных волос связаны с тем, что в процессе окрашивания структура волоса изменяется – делается более шероховатой, пористой. В результате волосы становятся слишком сухими, выглядят тусклыми, секутся и ломаются в процессе расчесывания. Мы выбрали несколько наиболее эффективных средств, действие которых направлено именно на решение этих проблем.

■ **Лак** Keranove Mineral Color для окрашенных волос защищает от ультрафиолета и помогает сохранить цвет благодаря особой формуле.

■ **Шампунь** Shine Blonde, L'Oréal Professionnel, для осветленных волос восстанавливает блеск, улучшает оттенок, минимизируя желтизну.

■ Разглаживающая **сыворотка** Smoothing, Paul Mitchell, придает тусклым волосам блеск и здоровый вид. ■ «Запечатывающая» **маска** Color Care, Marlies Möller, обволакивает каждый волосок, восстанавливая его пористую структуру.

■ **Гель-спрей** «Сияние цвета», Wellaflex, с комплексом тройной защиты – от солнца, горячей укладки и потери влаги.

же женщины в образах блондинки, брюнетки и рыжей, и 51% из них заявили, что более всего их привлекла брюнетка. По мнению профессора Эйтона, это означает, что мужчины сегодня ищут партнершу, которую они ощущали бы равной себе. Тогда как в прошлом мужчины стремились утвердить свою роль защитников хрупких, беспомощных (светловолосых) женщин, бессознательно приписывая им более низкий интеллектуальный уровень, – ведь трудно покровительствовать равному с тобой человеку.

«На самом деле блондинка – это двойная приманка для мужского желания: и на инстинктивном, и на духовном уровне, – комментирует Лев Херай. – Поэтому она словно держит в плену мужчину (подобно русалке, сирене, колдунье). Это заставляет его обороняться, находя контраргументы в стиле «Все блондинки глупы, корыстны и холодны». Сильное желание вызывает к жизни сильные страхи и комплексы у невротических мужчин. Именно такие мужчины, ■■■

■ встретив блондинку, выбирают шатенку или брюнетку. Но в их фантазиях блондинки все равно останутся. Например, в фильме Пола Верховена «Вспомнить все» герой Шварценеггера женат на блондинке (Шэрон Стоун), но грезит о брюнетке. Конечно, блондинка оказывается подставной женой, подосланной спецслужбами, она лишь имитирует любовь. Попасть в сети блондинки для героя – это забыть себя, оказаться во власти коллективных стереотипов, стать объектом манипуляций. Нечто подобное испытывают в отношении блондинок большинство мужчин».

ГЕРОИНЯ СКАЗОК... И АНЕКДОТОВ

Возможно, именно этот страх стать объектом манипуляций и вызывает к жизни самый стойкий стереотип – о недалекости блондинок. Эта гипертрофированная, карикатурная глупость делает их героинями множества анекдотов. По мнению юнгианских аналитиков, это связано с тем, что образ блондинки архетипичен, то есть восходит к общим представлениям, хранящимся в нашем коллективном бессознательном. «Современная сказка, пожалуй, звучала бы так: «Было у купца три дочери: две умные, деловые, а одна блондинка», – рассуждает Юлия Жемчужникова. – Современная феминная героиня – практически полный аналог Ивана-дурака: она наивна, не приспособлена к жизни, часто ленива, но все идет к ней в руки, пока другие стараются, не получая желанного результата. У блондинок из современных мифов, как и у сказочных иванушек, совсем иной ум – скорее животный, природный. Блондинка, безусловно, нерациональна, она дорациональна, инфантильна, если и умна, то очень по-детски. В анекдотах она всегда остается жива и здорова и часто благоденствует именно благодаря своей безграничной наивности».

ЕВГЕНИЯ ЗОРИНА

* Подробнее на авторском сайте Питера Эйтона:
www.staff.city.ac.uk/~sj361/index.htm



На светлую голову

По крайней мере один из мифов – озабоченность блондинок своим внешним видом – имеет под собой вполне реальные обоснования.

Только те из женщин, кто готов посвящать усилия, время и деньги поддержанию своей светловолосости, могут смело становиться (и оставаться) блондинками. Осветленные волосы требуют особого ухода: во-первых, регулярного посещения салона для окрашивания

(примерно раз в три недели), во-вторых, специальных средств, которые помогают сохранить качество волос (которое неизбежно портится даже от самых дорогих красок, сколько бы нас ни убеждали в обратном производстве). Это шампунь, сохраняющий цвет, сыворотка, разглаживающая поверхность волоса (в процессе осветления его структура становится неровной, поэтому блондированные волосы часто

ФОТО: ПЛЕБ КОРДОВСКИЙ. СТИЛЬ: АЛЕКСАНДРА ГОРХОВА

■ **Фен** из новой линии Braun Satin Care Color был разработан специально для укладки окрашенных волос на основе технологии «сохранения цвета», включающей в себя особое распределение воздушного потока, контроль температуры, ионизацию и поддержание естественного уровня влажности волос. ■ **Расческа** из дерева Marlies Möller идеально подходит для выющихся, окрашенных, пересушенных волос, которые бывает непросто расчесать. ■ **Щетка** из натуральной щетины Jacques Dessange особенно хороша для щадящей укладки окрашенных, сухих и ломких волос: бережно расчесывает, не электризует волосы, возвращает им гладкость и блеск.

выглядят тусклыми). Маски для обесцвеченных волос (один-два раза в неделю), которые помогают сохранить их блеск и восстановить нормальный уровень увлажненности (окраска делает волосы более сухими). Специальные средства стайлинга защищают структуру волос при горячей укладке — обычно они имеют маркировку «термозащита» или «термоконтроль». Говорящие названия оттенков — «медовый», «цвет саванны», «лимонный крем» — сигнализируют нам о том, что сегодня для женщин на первый план выходит естественное очарование. «Блонд в последнее время имеет тенденцию к натуральности, — рассказывает Франк Перез (Franck Perez), креативный директор бренда Jean Louis David. — Разница между естественной базой и осветленными прядями становится все менее заметной. Теперь это возможно — благодаря

инновационным средствам, которые становятся все более щадящими, и стремлению поддержать здоровье волос. А также благодаря большой популярности всего, что имеет приставку «био». В следующем сезоне блондинка от Jean Louis David будет несколько «холодной»: на очень светлой базе — радужный или бежевый оттенок. Чтобы добиться такого эффекта, следует довольно сильно осветлить волосы, а затем затонировать холодным «залиндовым» оттенком при помощи средства от Redken Shades EQ. Блеск и здоровье волос являются приоритетом для женщин, поэтому при выборе оттенков стоит все же ориентироваться на естественную базу. Если выбранный оттенок очень сильно отличается от натурального цвета, то волосы требуют более тщательного ухода, это отнимает время, а время — это сегодня самое ценное».



Дыши В оба!

Многофункциональный препарат для лечения заболеваний носа на основе натуральных компонентов

- **Эффективно лечит гайморит и синусит**
- **Устраняет саму причину заболевания**
- **Очищает пазухи носа от вирусов и бактерий**
- **Восстанавливает носовое дыхание**
- **Безопасен и удобен в применении**

www.sinuforte.ru

Произведено по заказу «Хартингтон Фармасыюткал С.Л.», Испания для ООО «Инвар», Россия
 телефон/факс: (495) 962 16 62, (812) 702 38 18,
 (8452) 52 13 52, 52 13 08
www.invar.ru, info@invar.ru

**О ПРИМЕНЕНИИ
И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ
ЧИТАЙТЕ
В ИНСТРУКЦИИ**



Давид Серван-Шрейбер (David Servan-Schreiber) – профессор клинической психиатрии, основатель и руководитель медицинского центра (Center for Complementary Medicine) при Питсбургском университете (США).

В ритме сердец

Эти сидящие в кругу люди собирались вместе регулярно, потому что они страдали. У одних были проблемы с сердцем, у других – рассеянный

склероз. На этих встречах они говорили о том, что чувствовали. Здесь, в своем кругу, они могли выслушать других и дать друг другу хоть немного того человеческого участия, которого им порой так отчаянно не хватало... Но в тот вечер никто из них не знал, как заговорить о том, что произошло: после тяжелого приступа астмы из жизни ушел Александр. В их ушах еще звучал его смех, который не согреет их души теплом больше никогда. Им трудно было взглянуть друг на друга, в глазах отражались лишь их бессилие и печаль.

Несмотря на усилия Сони, медсестры, которая вела эту группу, слова не приходили. Тогда она рассказала, как поступают люди в иных, отличных от западной культурах. В моменты печали, когда особенно хочется ощутить душевную близость с другими, но разговора не получается, они рассаживаются в круг и просто играют ритмичную музыку. Сделать это она и предложила, раздав каждому по маленькому африканскому барабану, из тех, что были сложены в углу. Соня начала слегка постукивать по своему

инструменту, остальные последовали ее примеру. Там-та-там, там-та-там... Мало-помалу этот ритм их увлек за собой. 12-летнему Марку, чье напряженное лицо говорило о его диагнозе – аутизме, почти не удавалось попадать в такт с остальными. Он бросил на Соню обеспокоенный взгляд. Та ободрила его улыбкой, и он снова изо всех своих сил постарался сосредоточиться на ритме. Ведущая то замедляла темп, то ускоряла, и группа следовала за ней. Внезапно общий ритм стал музыкой. Она не исходила ни от кого в отдельности, но вела за собой каждого, и каждый вел ее за собой. А потом из глаз хлынули слезы. Первой заплакала Карина: она вспомнила, как любил Александр вот так собираться вместе со всеми... Лица стали мокрыми от слез, инструменты тоже, но ритм по-прежнему всех увлекал за собой. Музыканты чувствовали, что они – вместе, и Александр тоже с ними. Слезы печали и скорби, близости и единения. 20-летний Роман улыбнулся. За ним – другие. Ритм ускорился. Какая сила, какая энергия заключалась в этом безмолвном общении! Марк тоже нашел свой темп. Его руки



Джордж
Карлсон.
«Процессия
в Норогачике»,
1984 год.

В СИЛАХ КАЖДОГО ИЗ НАС ОТПРАВИТЬСЯ НА ПОИСКИ СВОЕЙ ВНУТРЕННЕЙ МУЗЫКИ И ТЕХ, С КЕМ МОЖНО ЕЕ РАЗДЕЛИТЬ.

двигались быстрее, лицо освещала улыбка. Остальные были счастливы, видя его таким. За двадцать минут в них изменилось что-то очень важное. Печаль уступила место надежде. Обычай совместной игры на джамбе, тамтамах и других разновидностях барабана существует уже не одно тысячелетие. Он составляет часть традиций шаманизма, исцеляющих дух человека через эмоции, которые, в свою очередь, открывают доступ к телу и тонким механизмам его самозлечения. Американец Барри Биттман (Barry Bittman) в одном из своих исследований* показал, что совместное исполнение ритмичной музыки положительно влияет на нашу физио-

логию, регулируя гормональный баланс и, главное, заметно увеличивая активность клеток, которые уничтожают вирусы, бактерии и даже раковые образования. Ранее уже было известно, что активность таких клеток-киллеров снижается при хроническом стрессе и возрастает от получения положительных эмоций, смеха и физических упражнений. Но никому до сих пор не удавалось показать, что само ощущение связи с другими людьми через музыку может так сильно влиять на иммунную систему. Еще Пифагор призывал своих современников каждый день хотя бы недолго музицировать или петь, чтобы освободить организм от беспокой-

ства, грусти, страха и гнева. Вслед за ним я тоже убежден, что любое занятие, позволяющее нам ощутить музыку внутри, сыграть ее и разделить с другими, должно приводить в действие скрытые пружины нашей физиологии. Например, участие в хоре или группе общения, где мы можем быть такими, какие мы есть, со всеми нашими слабостями или страхами. В силах каждого из нас отправиться на поиски этой внутренней музыки и тех, с кем можно ее разделить.

* B. Bittman, L. Berk et al. «Composite effects of group drumming music therapy on modulation of neuroendocrine-immune parameters in normal subjects». *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2001, vol. 7

www.psychologies.ru

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

Молочные источники

Нежная молочная текстура натуральных экстрактов хлопка, папируса, овса или риса по-матерински заботится о нашей коже. И обеспечивает ее прекрасным питанием.

Само слово «крем» (англ. – cream, фр. – creme) означает не что иное, как «сливки» – один из наиболее насыщенных питательными веществами молочных продуктов. Но в составе косметических кремов нам гораздо чаще встретится не обычное, но «растительное молочко» – питательная субстанция, извлеченная из растений.

Пусть и не являясь абсолютно корректным термином – поскольку настоящее молоко производят лишь млекопитающие, – словосочетание «растительное молочко» несет в себе образы изобилия, нежности и женственности. С одной стороны, оно вызывает ассоциации с молоком – первым жизненно

важным питанием младенца, кормлением и материнством, с другой – с умиротворяющей силой природы, естественной пользой, которую способны принести растения.

«По своему питательному составу эти разновидности фитомолока близки к молоку животных, – рассказывает Магали Борель (Magali Borel), директор по маркетингу компании Lucas Meyer Cosmetics, поставляющей ингредиенты для косметических средств. – В частности, они очень богаты жирами, белками и минеральными солями. Способствуя одновременно восстановлению структуры кожи, смягчению и образованию защитной пленки, они придают мягкость и увлажняющие свойства гелям для душа и являются превосходными кондиционерами для волос». Растительное молочко – хлопковое, соевое, папирусовое, овсяное, миндальное, кокосовое или рисовое – содержит природные вещества в концентрированном виде и дарит их нам, обволакивая нежностью с головы до ног.

МАРИЯ ЛАСТОЧКИНА ■■■



Хлопковое молочко

Смягчает и успокаивает, уменьшает покраснение кожи, снимает раздражение.

Назначение: для чувствительной кожи, для поврежденных волос.

Используется: в дезодорантах, молочке для тела, шампунях.



Соевое молочко

Особенно богато активными веществами, предотвращающими старение; кроме того, обладает укрепляющими свойствами и способствует восстановлению структуры кожи.

Назначение: для зрелой кожи, для ослабленных волос.

Используется: в средствах для ухода за зрелой кожей, ночных и дневных восстанавливающих кремах.



Овсяное молочко

Его смягчающие, успокаивающие и защитные свойства, а также отличная переносимость обеспечивают ему широкое применение.

Назначение: для кожи младенцев, для чувствительной кожи, для ослабленных волос.

Используется: в детской косметике, средствах для ухода за сухой, гиперчувствительной кожей.



Папирусовое молочко

Будучи особенно питательным, оно позволяет разгладить поверхность волоса, восстановить его структуру и снабдить защитной пленкой.

Назначение: для сухих, поврежденных, непослушных волос. Чудесным образом действует на завитки.

Используется: в шампунях и масках для ухода за волосами.



Миндальное молочко

Увлажняет, смягчает, создает защитную пленку, эффективно защищает кожу и придает объем волосам.

Назначение: для детской и чувствительной кожи, для сухих и тонких волос.

Используется: в косметике для детей, маслах для массажа, молочке для тела и кремах для рук.

Кокосовое молочко

Одновременно увлажняющее и питательное, оно защищает и укрепляет гидролипидную пленку кожи и волос.

Назначение: для кожи, потерявшей тонус, для сухих и поврежденных волос.

Используется: в средствах для ванн, при производстве мыла, шампуней и кремов для тела.



Рисовое молочко

Удерживает влагу на поверхности кожи и препятствует ее иссушению.

Назначение: для сухой и зрелой кожи, страдающей от обезвоживания; при стянутости и недостаточной эластичности кожи зимой.

Используется: в деликатных средствах для снятия макияжа, кремах для сухой кожи и области вокруг глаз.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 152 >>>

Купание В МОЛОКЕ

Парное молоко, его вкус, аромат рожают самые теплые и чуть ностальгические ассоциации. Оно – само воплощение нежности и питательных свойств. Даже если речь идет о молочке для кожи.



1. Питательный и разглаживающий шампунь Klorane с молочком папируса.
2. Смягчающий и увлажняющий крем для раздраженной кожи A-Derma с молочком овса.
3. Увлажняющий крем MAC с экстрактом кокоса.
4. Увлажняющий Crème Fraîche, Nuxe, с растительным молочком миндаля, кокоса, овса и сои.
5. Очищающее средство 3 в 1 Green Paradise, Jeanne Piauvert, с экстрактом риса.
6. Масло для массажа KenzoKi с экстрактом риса.
7. Увлажняющее молочко для тела Sanoflore с маслом миндаля.
8. Крем для душа Yummy, Lush, с экстрактом миндаля.
9. Молочко для снятия макияжа Lancôme с вытяжкой из сладкого миндаля.

Чтобы передать ощущение от нежной, белой, льющейся консистенции своего нового молочка для тела Lait Corporel, креативная команда марки Biotherm предложила модели Саше Пивоваровой на время съемки погрузиться в теплую ванну с молоком (на фото). «Съемки длились часа четыре, вокруг меня бегали стилисты и визажисты, подправляли макияж и волосы, сутился фотограф, – рассказывает Саша, новое «лицо» марки. – Лежа в ванне, я поняла, что молоко обладает невероятным успокаивающим действием. Ни суета на съемочной площадке, ни десятки чужих глаз, ни крики «Мотор!» не волновали меня. Легкий теплый аромат любимого с детства напитка относил меня далеко домой, в лето, за город... Ванна с молоком – отличная спа-процедура, и хорошо, что ее легко можно осуществить в домашних условиях: кожа стала более гладкой и немного светлее, исчезла сухость. Только один совет: не лежите в ванне часами, иначе ваша кожа будет пахнуть молоком еще три дня!» Новое «молоко для кожи» от Biotherm появится в магазинах ближе к лету, а пока можно испытать на себе потрясающее действие «ванны Клеопатры», добавив в воду пакет молока. Экзотичный вариант: ванна с половиной литра кокосового молока (можно использовать консервированное или сухое). Она не только придает коже тонкий аромат кокоса, но и очень полезна для волос. М. Л.

Детокс натуральными средствами

Печень, кожа, почки – именно они день за днем очищают наш организм. И когда эти органы начинают испытывать перегрузки, это сразу сказывается на нашем самочувствии. Несколько простых приемов, чтобы облегчить им (то есть нам) жизнь.

Детоксикация стала едва ли не навязчивой идеей у адептов оздоровления. На самом же деле наше тело обладает идеально сконструированными системами для полного, последовательного очищения: печень освобождает кровь от продуктов обмена, почки удаляют из организма токсины и избыточные органические вещества (углеводы, аминокислоты и др.), кожа защищает от опасных микроорганизмов и неблагоприятных воздействий окружающей среды. Чтобы уменьшить нагрузку на эти естественные фильтры, нам нужно лишь немного скорректировать привычный образ жизни. И воспользоваться естественными средствами для поддержания в тонусе этих трех важных органов. Например, приемами фитотерапии.





Облегчить работу почек

Сигналы тревоги

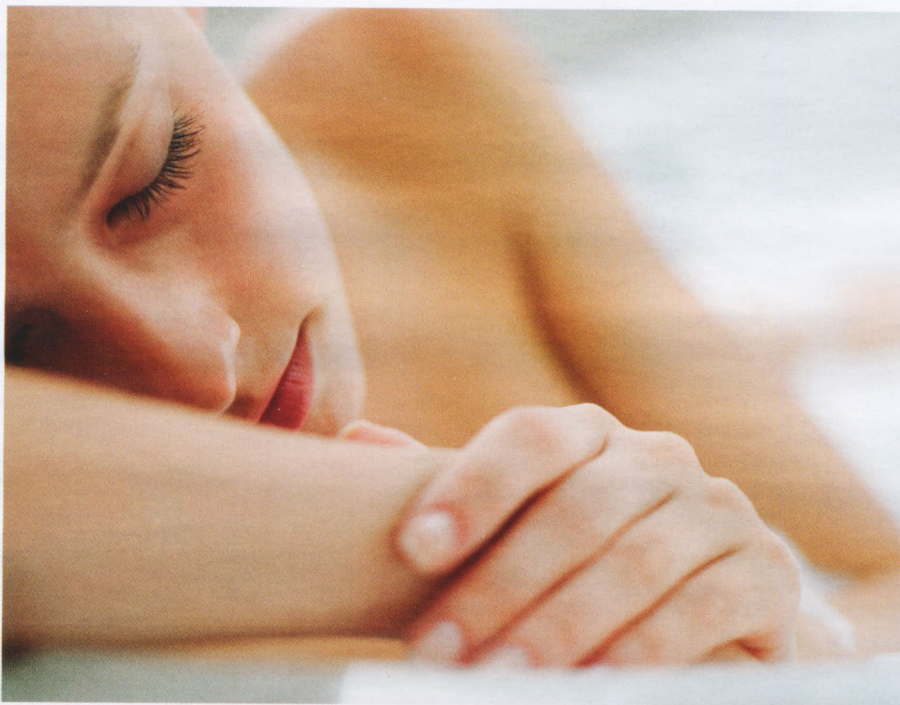
Почки, настоящий центр тонкой очистки, задерживают и выводят из нашего организма шлаки. Проблемы с почками часто ощущаются как боль в пояснице, поэтому иногда почечная недостаточность выявляется слишком поздно. Усталость, гипертония, отеки ног или изменение цвета мочи – не обязательно признак дисфункции почек, но это повод для похода к врачу.

Верный ответ

Не стоит пить слишком много воды. А именно это мы и склонны делать, думая, что так мы очищаем почки. «Полтора литра жидкости в день являются рекомендуемым количеством в случае цистита или камней в почках», – подчеркивает нефролог Жильбер Деpe (Gilbert

Deray). На что действительно следует обратить внимание, так это на количество соли, которое мы потребляем. Соль точно так же, как некоторые противовоспалительные средства (аспирин, ибупрофен...), создает предпосылки для образования камней. Это касается и белковой диеты: при усвоении животных протеинов образуется мочевина, для устранения которой требуется усиленная работа почек. Фитотерапевтические сборы для почек могут включать спорыш, полевой хвощ, плоды боярышника. «Чай на основе сборов этих растений не только снижает риск образования камней в почках, – уверяет Елена Корсун, заместитель директора по лечебной работе Института фитотерапии, – но и обладает антисклеротическими свойствами, уменьшает вероятность образования холестериновых бляшек».

Периодически
давать своему
организму
возможность
отдохнуть.



Разгрузить печень

Сигналы тревоги

Печень вырабатывает желчь, облегчающую усваивание жиров. Тяжесть в животе, затрудненное прохождение пищи и «тяжелое» дыхание могут быть связаны с застоем желчи или перегруженностью печени. Стресс и раздражение – одни из причин сужения желчных протоков, поэтому раздражительных людей, склонных к гневу, часто называют желчными. В китайской медицине за такие отрицательные эмоции, как гнев, отвечает именно меридиан желчного пузыря.

Верный ответ

Постарайтесь вывести из рациона продукты, прошедшие промышленную обработку (пицца, готовые пельмени и котлеты, кондитерские изделия), в которых слишком много сахара, жиров и соли. Один-два дня каждого месяца делайте вегетарианскими, чтобы разгрузить пищеварение. Лимон по-прежнему остается детокс-фруктом номер один: «Каждый день стоит выпивать сок, выжатый из половины лимона, – это прочищает печень и облегчает вывод желчи», – подчеркивает специалист по вопросам диетического питания Арно Малубье (Arnaud Maloubier). При ощущении тяжести в печени попробуйте заваривать травяные сборы – их можно употреблять как чай. Укроп, шалфей и розмарин облегчают выработку и вывод желчи; репейник (лопух) и одуванчик помогают при ослабленной функции печени. Рекомендуется пить их не постоянно, а курсами – например, два трехнедельных курса в год.



ОБЪЕКТ: ДИСБАКТЕРИОЗ

- ▶ Дисбактериоз – серьезное нарушение микрофлоры кишечника.
- ▶ Активный участник кишечных расстройств.
- ▶ Инициатор вздутия и болей в животе.
- ▶ Дисбактериоз может вызываться приемом антибиотиков, неправильным питанием, стрессами, плохой экологией.

ЛИНЕКС® – СОВРЕМЕННОЕ ОРУЖИЕ ПРОТИВ ДИСБАКТЕРИОЗА

АГЕНТ: **ЛИНЕКС®**

- ▶ Современный препарат для борьбы с дисбактериозом.
- ▶ Имеет натуральное происхождение.
- ▶ Составляет из комплекса полезных бактерий.
- ▶ Помогает тщательно восстановить полезную микрофлору на всем протяжении кишечника**.
- ▶ Способен устранить не только симптомы кишечных проблем, но и их частую причину – дисбактериоз.

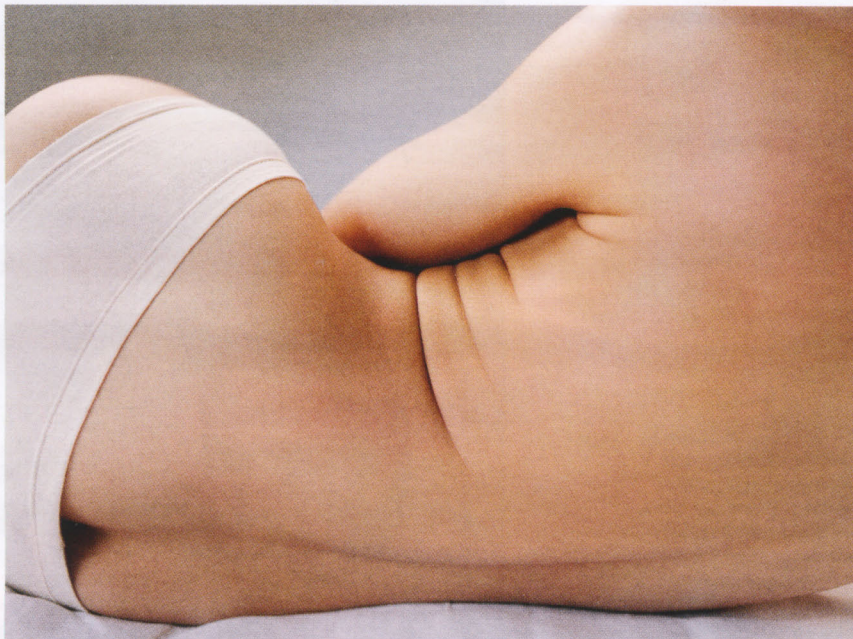
Сотрудник научной лаборатории

www.linex.su

ПРЕПАРАТ №1* ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

Телефон горячей линии: 8 800 100 05 35
Звонок по России бесплатный.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Минимум одежды, когда представляется такая возможность.



ЕСТЬ ВОПРОС?

Клиника «Телос Бьюти»,
Москва,
ул. Донская, 32,
т. (495) 544 4040,
<http://club-spa.ru>

Различные детокс-методики (от лимфодренажа до обертываний и водных процедур) подбираются индивидуально, только после консультации врача.

Клиника «Крафтвэй»,
Москва,
Кулаков пер., 13,
т. (495) 232 2752,
www.clinic.kraftway.ru

Особый подход, сочетающий возможности гомеопатии и акупунктуры, поможет быстро определить причины аллергии, повышенной чувствительности к химическим веществам и произвести полное очищение организма.

Прислушаться к коже

Сигналы тревоги

Кожа – это орган, который дает нам информацию (о холоде, тепле, о нежном прикосновении) и одновременно защищает от внешней агрессии, играя роль надежного барьера. Кожа обменивается с окружающей средой не только информацией, она дышит и выделяет различные вещества: себум для защиты, пот для поддержания постоянной температуры, метаболиты (продукты обмена)... Для нас эта связь не очевидна, но те или иные проблемы с кожей всегда предупреждают нас о более масштабных неполадках в организме: «Акне, дерматиты, покраснения, шелушения часто сопровождают нервный или физический стресс, могут стать показателем органических дисфункций или системных заболеваний», – подчеркивает дерматолог Елена Фуфлыгина. – Кожные реакции могут свидетельствовать и об интоксикации организма: когда печень и почки

не справляются с выводом токсинов, организм пытается вывести их через кожу».

Верный ответ

Дайте своей коже возможность подышать: минимум синтетики (и минимум одежды, когда это только возможно), воздушные ванны, сауна или хаммам облегчают естественный выход метаболитов. Очищайте кожу каждый вечер, чтобы она не задыхалась под остатками макияжа. Мягкий лимфодренаж – весьма эффективное средство вывести токсины (в том случае, если его выполняет квалифицированный специалист), он также стимулирует работу почек. Хорошим подспорьем может стать и фитотерапия. «При аллергии, дерматите, диатезе для снятия или предупреждения обострения хорошо иметь сбор, состоящий из фиалки, череды, фенхеля», – советует Елена Корсун.



Согревающий имбирь

Пряный, терпкий, отдающий перцем и лимоном, он освежает и пробуждает вкус. Едва ли не самая полезная из «горячих» специй, он прекрасно сочетается почти с любым продуктом и обладает незаменимым для зимы свойством – наполнять нас внутренним теплом.

Имбирь (*Zingiber officinalis*) – одна из древнейших приправ, родом из Юго-Восточной Азии и Западной Индии.

Он хорошо растет во влажном тропическом климате, однако можно вырастить его и в наших широтах – в парнике или даже дома в цветочном горшке. Такой комнатный имбирь пользовался большой популярностью у моряков еще в V веке – они брали горшки с растением в дальние странствия: имбирный корень защищал от цинги и помогал справляться с морской болезнью. Древние врачеватели почитали имбирь за его чудодейственную силу: корень содержит множество необходимых нашему организму аминокислот, богат витаминами C, B1, B2 и A, солями магния, фосфора и кальция. Он благотворно воздействует на пищеварение, снижает уровень холестерина в крови, укрепляет память, восстанавливает силы, выводит токсины, обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, помогает при простуде и зубной боли. Кроме того, он замедляет процессы старения и повышает половое влечение, а также эффективен при профилактике рака. Регуляр-

ное применение небольших количеств имбиря в пищу стимулирует пищеварение, согревая желудок и кровь. Имбирь очень полезен для людей, занятых интеллектуальным трудом, журналистов, деятелей искусства: разжижая кровь, он способствует лучшему снабжению мозга кислородом. Так что, если вам предстоит мозговой штурм, четверть чайной ложки порошка имбиря вам не помешает. Мякоть имбиря можно натереть вдоль волокон на терке с тонкими, плоскими лезвиями – так делают японцы – или просто на терке для сыра и потом добавлять в готовящееся на медленном огне блюдо, варенье, мясной фарш или приправу. Пропустив имбирь через соковыжималку, можно добавлять его сок в соусы, уксусы и напитки. Нарезав тонкой соломкой, его можно смешать с салатом или тушеными овощами или добавить в сироп, в котором будут запекаться фрукты или которым поливаются кондитерские изделия. Имбирь маринуют в подслащенном рисовом уксусе, предварительно вымочив в соленой воде: так получается превосходная приправа гари, знакомая нам по японской кухне.



ЛЕДЯНЫЕ ИМБИРНЫЕ КУБИКИ

Сок имбиря можно заморозить: это позволит вам сделать запасы и сэкономить время в процессе готовки. Сок в форме для льда поставьте в морозильную камеру. Когда понадобится, вам просто нужно будет разморозить кубики, а затем добавлять оттаявший сок в заправку для холодных закусок. Если же вы готовите горячие блюда или подаете холодные напитки – воду, чай, фруктовый сок, коктейли, – бросайте кубики прямо так, не размораживая.





Салат из огурцов и водорослей вакаме с имбирем

На 4 персоны. Время приготовления: 15 минут.

■ 2 небольших огурца ■ 2 ст. л. сушеных водорослей вакаме ■ 80 г свежего имбиря ■ 1 ст. л. зерен кунжута
■ 1 стручок острого красного перца ■ 1 ч. л. соли ■ 1 ч. л. кунжутного масла
Для заправки: ■ 5 ст. л. рисового уксуса ■ 1 ст. л. соевого соуса ■ 1 ч. л. сахарного песка

Залейте водоросли холодной водой, оставьте в миске на 10 минут. Огурцы нарежьте тонкими ломтиками, поместите в дуршлаг, посолите, слегка перемешайте и оставьте на 5 минут. В пиале смешайте уксус и соевый соус, растворите сахар. Удалите семена из стручка перца и нарежьте его ножницами наискосок, на тонкие колечки. Очистите имбирь, нарежьте его тонкими пластинами, а их в свою очередь – узкими полосками.

Слегка отожмите влагу с огурцов и водорослей, переложите их в салатницу. Добавьте заправку, перемешивайте 15 секунд, затем слейте лишнюю жидкость. Разложите салат по тарелкам, добавьте сверху имбирь и колечки перца, сбрызните кунжутным маслом, посыпьте кунжутом и сразу подавайте на стол. Этот освежающий салат может служить превосходной закуской или гарниром к морепродуктам.

хорошие **НОВОСТИ**

MICHAEL KORS

Ваша милость

Мандарин, зеленая фиалка, кокос, цветы апельсина, жасмин и гардения.

Парфюмерная вода Very Pretty, Michael Kors, 2200 руб.



TOMMY HILFINGER

Американская мечта

Розмарин, можжевельник, папайя, красное дерево и ноты кожи.

Туалетная вода-спрей Hilfinger, 2500 руб.



CHANEL

Из научных лабораторий

Стимулирует процесс дегликации, возвращая гладкость и упругость кожи.

Ночной крем против морщин Line Repair, Chanel, 4370 руб.



Люкс

GIVENCHY

Бриллиантовый дым

Лимитированная серия аромата – флакон-подвеска, украшенный кристаллами Swarovski.

Парфюмерная вода Ange ou Demon, Givenchy, 83 евро.

SHISEIDO

Новый взгляд

Использует принципы ароматологии, придавая силу и снимая стресс.

Сыворотка для области глаз NutriPerfect Eye Serum, Shiseido, 95 y. e.



RAYMOND WEIL

Драгоценность времени

Лимитированная серия: ультралегкий титан и золото, индикатор запаса хода.

Сплит-хронограф Nabucco Cuore Caldo, Raymond Weil, 572 000 руб.



GUERLAIN

Магический эликсир

Ноты ириса, миндаля, ванили и белого мускуса.

Парфюм-эликсир L'Instant Magic Elixir, Guerlain, 101 евро.



GIORGIO ARMANI

Алмазные россыпи

Насыщенная версия аромата с нотами малинового нектара и розы.

Парфюмерная вода Emporio Armani Diamonds Intense, 3065 руб.



DIOR

Под покровом ночи

Возрождение кожи по последнему слову науки.

Ночной концентрат против морщин Overnight Recovery Capture XP, Dior, 115 евро.



CHRISTINA AGUILERA

Сексуальная провокация

Ноты шербета из экзотических фруктов, черносмородиновый чай, слива и кремовая ваниль.

Парфюмерная вода Christina Aguilera, 1975 руб.

Эффект

BOND № 9

Поп-арт

Ноты ландыша, листьев березы, фрезии, мускуса и амбры.

Парфюмерная вода Andy Warhol Union Square, Bond № 9, 5300 руб.



L'ORÉAL

Сила притяжения

Комплекс «Гидра-Коллаген» проникает в структуру ресниц, мгновенно увеличивая их объем.

Тушь для ресниц Extra-Volume Collagene, L'Oréal Paris, 449 руб.



BIOTHERM

Перезарядить батарейки

Активация всех жизненных процессов для сияющего цвета лица.

Увлажняющая эмульсия для переутомленной кожи Multi Recharge Mineral, Biotherm, 2020 руб.

SENSAI

Нежные ухаживания

Заботится о коже губ и придает сочный цвет.

Помада Sensai Lasting Treatment Rouge, 24 евро.



REXONA

Система охлаждения

Новый высокотехнологичный антиперспирант-невидимка.

Део спрей Men Invisible Ice, Rexona, 99 руб.



BRAUN
Нежно гладить
Сверхтвердая подошва
и специальная насадка,
позволяющая
бережно гладить
капризные ткани.

Утюг Braun TexStyle
Control, 4783 руб.



ATRIX

Нежность лепестка

Экстракт ромашки для мгновенного
смягчения сухой, раздраженной кожи.

Защитный крем для рук Atrix Intensive, 78 руб.



Комфорт

ROWENTA

Дуновение красоты
Профессиональные
качества плюс щетка
для брашинга.

Фен InfiniPro
из коллекции «Золотой
век», Rowenta, 2590 руб.



SCHWARZKOPF

Нежная зима

Экстракт сандала и масло
австралийского ореха для
ухода за волосами в холода.

Спа-маска «Зимний уход»
из линии Seah Hairspa,
Schwarzkopf Professional,
около 1500 руб.



NIVEA

Мужское качество
Освежить ощущения.

Гель для душа
«Экстремальная
свежесть», Nivea
for Men, 90 руб.



PANASONIC

Все готово

Комбинированный режим:
готовит при помощи
микроволн, гриля и пара.

Микроволновая печь Panasonic
NN-CS596, 11 000 руб.



AVON

Без ошибок

С дополнительным
аппликатором
для удаления туши
на коже.

Тушь Mistake Proof,
Avon, 249 руб.





Николай Крышук – писатель, публицист, член Союза писателей Санкт-Петербурга, автор многих книг (проза, эссе, публицистика), лауреат литературных премий.

Николай Крышук прочел для нас книгу «Воспитание: возвращаясь к изначальным смыслам».

«Прикоснуться к безусловному в педагогике»

«В эпиграфе к этой книге – слова Януша Корчака: «Одна из грубейших ошибок – считать, что педагогика – наука о ребенке, а не о человеке». Здесь и лежит ключ к пониманию антологии текстов о педагогике, как определен жанр книги. Этим объясняется, в частности, и то, что среди сорока двух авторов собственно педагогов не так уж много, зато представлены философы, психологи, писатели и поэты. Ницше и о. Александр Мень, Кафка и Цветаева, Честерфилд и Кришнамурти... Принцип, по которому собраны под одну обложку авторы, размышлявшие о воспитании и природе человеческих отношений на протяжении более чем трех веков, лично мне очень близок: это созвучность текстов, сопоставленность мыслей, уход от того, что обусловлено лишь эпохой. Редактор-составитель Сергей Лебедев пишет: «Мы постарались выявить, собрать воедино то, что в педагогике безусловно».

Если вспомнить при этом эпиграф, то станет ясно, что речь идет не просто о безусловном в педагогике, но о едином поле человеческих ценностей и смыслов, в котором сегодня, сам порой о том не подозревая, нуждается человек, растерявшийся от бурной смены идей и иллюзий. Но эта книга –



«Воспитание: возвращаясь к изначальным смыслам»

Антология, в которой собраны высказывания знаменитых писателей и ученых о воспитании. Взятые из книг, лекций, писем или дневников, они сведены в единые авторские тексты с подробными комментариями редактора Сергея Лебедева.

Первое сентября, 272 с., 349 руб.*

не сборник рецептов. Равно как и не очередное собрание мудрых мыслей. Потому что при всей широте и разнообразии рассуждений о человеке предмет у этих размышлений один:

«ПЕРЕД НАМИ ЕДИНОЕ ПОЛЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЦЕННОСТЕЙ. И В НЕМ СЕГОДНЯ НУЖДАЕТСЯ КАЖДЫЙ ИЗ НАС».

воспитание. В зависимости от temperaments, склонности ума и собственного опыта в одном и том же абзаце мы можем увидеть безупречную максимум, полезный совет или только пос-

тановку проблемы. Вот пример из письма Кафки к отцу: «По сути своей ты добрый и мягкий человек, но не каждый ребенок способен терпеливо и безбоязненно доискиваться скрытой доброты». Или из «Речи на стадионе» Иосифа Бродского: «Если вы хотите стать богатым или знаменитым или и тем и другим, в добрый час, но не отдавайтесь этому целиком. Жажда чего-то, что имеет кто-то другой, означает утрату собственной индивидуальности».

Книга будет интересна всякому думающему человеку, это правда. Но все же – дабы не прошли мимо нее главные читатели – «Воспитание» обращено прежде всего к педагогам, родителям и тем молодым людям, которым предстоит стать родителями». **Н. К.**

ПСИХОТЕРАПИЯ

Сыграть свою жизнь на сцене

Г. Лейтц

Грете Лейтц, директор Института психодрамы, социометрии и групповой терапии имени Якоба Морено (Германия), написала новую книгу о психодраме (о ее книге «Психодрама. Теория и практика», Когито-Центр, 2007, см. www.psychologies.ru). О методе, который позволяет исследовать жизненные ситуации, межличностные и внутренние конфликты с помощью спонтанной игры. Грете Лейтц рассказывает об истории метода, о его фундаментальных категориях и детально описывает сеанс психодрамы. Эту групповую работу она называет чувственным, интуитивным методом (в отличие от традицион-

ной психотерапии – интеллектуальной, рациональной) и анализирует его эффективность. При этом опирается на данные современной нейробиологии, семиотики и психологии развития, что, безусловно, расширяет наше представление о возможностях и механизме психодрамы, одного из самых успешных методов групповой психологической помощи. Академический проект, 132 с., 120 руб.*

Страдания от бессмысленности жизни

В. Франкл

Каждая эпоха порождает особый невроз, а значит, и потребность в особом методе психотерапии, считал Виктор Франкл, создатель логотерапии. «Если в эпоху Фрейда причиной всех бед считалась сексуальная неудовлетворенность, то ныне нас волнует уже другая проблема – разочарование в жизни. Во времена Адлера большинство пациентов страдали от комплекса неполноценности, в наши дни они жалуются главным образом на ощущение абсолютной бессмысленности

жизни», – пишет Франкл в одном из прекрасных эссе, вошедших в сборник, который впервые переведен на русский язык. И дает ответы на вопросы, почему так происходит и каким образом мы можем наполнить свою жизнь смыслом. Сибирское университетское издательство, 104 с., 129 руб.



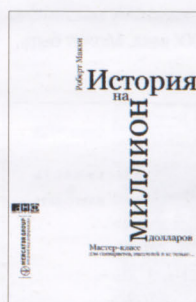
ПСИХОЛОГИЯ

История на миллион долларов

Р. Макки

Способность рассказать историю – так, чтобы она взволновала и захватила слушателей, – ценится в современном мире очень высоко. Для кого-то это неприменный атрибут профессии. Для кого-то – способ повысить собственную популярность или привлечь к себе внимание. Кни-

га преподавателя сценарного мастерства Роберта Макки – обстоятельный, умный и информативный учебник по сторителлингу (именно так принято сегодня именовать это древнее искусство на Западе), предназначенный в первую очередь для сценаристов. Однако полезен и интересен он не только профессиональным

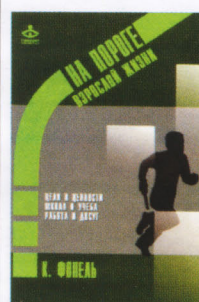


сочинителям. Искусство построения сюжета, понимание жанровых особенностей, умение вызывать в слушателе живую эмоцию – все эти навыки позволят читателю «Истории на миллион долларов» если не стать великим рассказчиком, то уж, во всяком случае, научиться увлекательно рассказывать о пережитом или легко и с удовольствием выдумывать сказки для собственных детей. Альпина Бизнес Букс, 456 с., 435 руб.

На пороге взрослой жизни

К. Фопель

Справиться с проблемами легче, если четко понимать задачи, которые стоят перед нами на данном возрастном этапе, уверен австрийский психотерапевт Клаус Фопель. В новой серии книг, рассказывая подросткам о психологичес-



ких особенностях их возраста, он предлагает им выполнить специальные упражнения. Записывая или рисуя свои мысли, ставя себя на место друзей или родителей, подростки становятся более гибкими, внимательными и самостоятельными. Книга полезна и для родителей, мечтающих благополучно пережить подростковый кризис своих взрослых детей. Генезис, 208 с., 180 руб.



Как усилить свою силу.

Коучинг

М. Мелия

Марина Мелия уже пятнадцать лет консультирует первых лиц российского бизнеса. Основываясь на своем опыте, она написала книгу о том, что такое коучинг, зачем он нужен и на каких принципах строится. Автор считает, что главная задача любого консультанта заключается в том,



чтобы помочь клиентам обрести опору в их внутренней силе и таланте, а не пытаться искоренять их недостатки. Коуч помогает расставить верные приоритеты и, опираясь на собственные сильные стороны, достигать цели, не сворачивая с избранного пути.

Альпина
Бизнес Букс,
298 с., 359 руб.

ДУХОВНОСТЬ

Тяжесть и благодать

С. Вейль

Француженка Симона Вейль (1909–1943) пишет: «Закон нравственного тяготения заставляет нас падать к небу». О том, что такое нравственность и нравственное тяготение, ей удалось рассказать лучше, чем любому другому христианскому мыслителю XX века. Может быть,



потому, что каждое слово она удостоверила собственным опытом. Симона умерла в 34 года от истощения, поскольку считала для себя невозможным, живя в Лондоне в эмиграции (из Франции она, еврейка, уехала, спасаясь от депортации), питаться лучше, чем заключенные в концлагерях. В книгу «Тяжесть и благодать», вышед-

шую в 1947 году, после ее смерти, вошли выдержки из ее дневников и записных книжек – размышления о любви и зле, насилии и счастье, разуме и благодати... Симона Вейль пришла к вере путем радикального сомнения и, переводя сердцевину христианской проблематики на современный язык, открыла этот путь для миллионов своих читателей. Именно поэтому Сергей Аверин-



Жан Пиаже

Речь и мышление
РЕБЕНКА

нция детей в Дом малютки и внимательно наблюдал за тем, как они общаются. Анализируя их суждения, Пиаже сделал несколько удивительных открытий. Он, например, понял, что главной отличительной характеристикой познавательной деятельности ребенка является эгоцентризм: маленькие дети сосредоточены лишь на своих потребностях и интересах и не способны принять иную точку зрения. Их речь также эгоцентрична. И лишь с возрастом, примерно к 10–12 годам, она постепенно становится социализированной, что позволяет ребенку общаться с другими людьми. Идеи Пиаже, впервые высказанные в этой книге, развивались им во множестве экспериментальных работ на протяжении более чем полувека. Вместе с ясным изложением теории Пиаже мы найдем в книге исходные записи детских разговоров и сможем проследить ход рассуждений великого ученого. НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ
Римис, 448 с., 499 руб.

цев указал на нее как на духовную опору XXI века. «Если XXI век будет, – писал он, – то век этот будет и веком Симоны Вейль». Русский путь, 266 с., 207 руб.

ОБЩЕСТВО

Банальность зла.

Эйхман

в Иерусалиме

Х. Арендт

Адольфу Эйхману, руководителю отдела гестапо, непосред-

венно занимавшемуся «окончательным решением еврейского вопроса», после войны удалось скрыться в Латинской Америке, но в 1960 году он был схвачен израильской разведкой Моссад, отдан под суд и приговорен к смерти. На суде присутствовала и Ханна Арендт, знаменитый философ, ученица Хайдеггера и Ясперса. Ханна освещала процесс Эйхмана для The New

Речь и мышление ребенка

Ж. Пиаже

Эта знаменитая книга выдающегося швейцарского психолога Жана Пиаже появилась впервые в 1921 году и изменила развитие всей мировой детской психологии. Пиаже был убежден, что ребенок вовсе не маленький взрослый человек, у него свои нужды и свой склад ума, приспособленный к этим нуждам. Для того чтобы понять специфику функционирования детской мысли, он приходил на за-



Yorke и на основе своих репортажей написала эту книгу. Детально исследуя на примере Эйхмана мутации личности в условиях тоталитаризма, она показывает «банальность» гестаповца – несомненно, очень «эффективного менеджера», отлично наладившего механизм уничтожения миллионов евреев. Одна из деталей портрета: он изъяснялся исключительно фразами-клише. «Бюрократический стиль – это единственный доступный мне язык», – извинялся он. И последние слова Эйхмана перед казнью («он взошел на эшафот с величайшим достоинством») тоже были не что иное, как клише. «Под виселицей он «испытал подъем» и забыл, что это его собственные похороны». Европа, 424 с., 630 руб.



История женщин. Парадоксы эпохи Возрождения и Просвещения

Под общей редакцией

М. Перро и Ж. Дюби
Возрождение и Новое время стали переломной эпохой в истории межгендерных отношений. Именно тогда женщины сумели доказать свое право на равенство с мужчинами если не в социальной и политической, то по крайней мере в интеллектуальной и духовной областях. Если в XVII и начале XVIII века представление о неспособности женщины к рациональному мышлению считалось едва ли не общим местом, то уже к началу XIX века так рассуждали лишь безнадежные ретрограды. Однако для того, чтобы этот переворот смог совершиться, потребовались годы усилий, охвативших все области

жизни женщины: общественную, религиозную, семейную, сексуальную... Книга, подготовленная историками Натали Земан Дэвис и Арлеттой Фарж, повествует о том, как именно великое противостояние полов происходило в каждой из этих областей, какими средствами пользовались противники и к каким результатам оно приводило. Умело сочетая занимательные факты с четким концептуальным подходом, создатели книги выстраивают объемную и яркую картину эпохи, увиденную и осмысленную с точки зрения женщины. Алетейя, 560 с., 493 руб.

Скажите «Чи-и-из!»

А. Баскина
Книга журналистки и социолога Ады Баскиной – своего рода пособие по занимательному страноведению. Несмотря на то что мы регулярно смотрим американское кино, читаем книги американских писателей и слушаем новости, в которых об Америке говорят едва ли не чаще, чем о России, в действительности мы очень мало знаем о жизни среднего обитателя этой страны.

Предотвращение гомосексуальности

Дж. Николоси, Л. Николоси

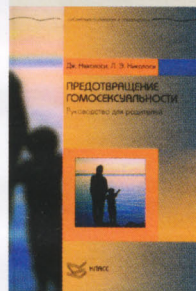
Джозеф Николоси – один из лучших в мире специалистов по терапии гомосексуальности – в своей книге оспаривает бытующее в современной культуре мнение о том, что каждый человек волен сам выбирать сексуальную ориентацию. Он считает, что гомосексуальность – это не результат свободного выбора, а отклонение от нормы. И вызвано оно тем, что взаимоотношения в семье не позволяют маленькому мальчику или девочке идентифицироваться с родителем своего пола. «Однако родители никогда не скажут: «Нам безразлично, вырастет наш ребенок гомосексуалом или гетеросексуалом». Они предпочтут сделать все от них зависящее, чтобы их сын или дочь никогда не вступили на путь гомосексуальности», – пишет Джозеф Николоси. И, адресуя книгу именно родителям, подробно разбирает виды семейного взаимодействия, которые приводят к форми-

рованию этого отклонения.

А также рассказывает, как родители могут помочь своему ребенку обрести здоровую половую идентичность.

ЕЛЕНА РАТНЕР

Класс, 312 с., 378 руб.



Кто в американской семье моет посуду – муж или жена? Как в Америке воспитывают детей? Как обустроены жилища? Из этих и других частных складывается полноценный и яркий образ страны и ее граждан, позволяющий лучше

понять суть происходящего в Америке сегодня. А живой юмор, наблюдательность и искренняя симпатия автора к своим героям делают книгу Ады Баскиной еще и просто увлекательным чтением. Энас, 272 с., 96 руб.



«ПЕРВЫЙ
ПРИНЦИП
УПРАВЛЕНИЯ
ВРЕМЕНЕМ —
ЛЮБИТЬ ТО,
ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ,
И СЧИТАТЬ
ЭТО ЗАНЯТИЕ
СТОЯЩИМ».

ИЛОНА БОНИВЕЛЛ



История Китая для юных У. Гриффис

Автор, известный американский востоковед, многие годы работавший на Дальнем Востоке, знает о Поднебесной не только из научных работ или классических произведений китайских философов. Объемное и разностороннее изложение истории Китая (от первобытного периода до новейшего времени) — это увлекательный, живой, даже поэтиче-



ский рассказ о нравах китайцев в каждую из эпох. Книга предназначена как для юных (в соответствии с заглавием), так и для всех тех, кто хочет «заглянуть в самую гущу жизни» Китая, не осваивая трудных для западного слуха китайских названий и имен. Гриффису в самом деле удается го-

ворить о Среднем государстве с позиции и на языке западного человека, но с глубокой любовью к Китаю, «по возможности предоставляя слово самим китайцам». Б.С.Г.-ПРЕСС, 437 с., 330 руб.

ПОДРОСТКАМ

Где все? Сборник лучших шведских пьес для молодежи

В Швеции в отличие от России пишут пьесы специально для



тинейджеров и не боятся говорить с ними на их языке — предельно честно, зачастую резко и провокативно. Таковы шесть пьес молодых драматургов, вошедшие в этот сборник, составленный при участии отдела культуры посольства Швеции. Авторы задумываются над тем, что волнует

подростка и о чем ему трудно говорить с родителями или учителями: секс, насилие, нарушение прав человека, возможности инвалидов, смерть, вера в Бога, смысл жизни... Шведским «опытом» заинтересовались и у нас: спектакль по вошедшей в сборник пьесе Андерса Дууса «Теперь ты снова Бог» уже год идет в московском театре «Практика». Livebook/Гаятри, 288 с., 199 руб.



КУЛЬТУРА

Золотое зеркало М. Костюхина

Представление о ребенке и его месте в мире меняется от одной исторической эпохи к другой. А значит, вместе с ним меняется и представление о том, какая литература годится для детского чтения. Филолог Ма-

рина Костюхина посвятила свою книгу исследованию метаморфоз, которые претерпели детские книжки в России на протяжении сотни лет – с середины XVIII до второй половины XIX века, от наивных нравоучительных рассказов (которые сегодня вряд ли кто-нибудь захочет прочесть сыну или дочке) до бытовой повести и волшебной сказки, не утративших своей актуальности и поныне. И хотя формально речь в «Золотом зеркале» идет именно о литературе – о жанрах, направлениях, писателях и произведениях, – в действительности автору куда интереснее наблюдать, как эволюционирует отношение к ребенку в российском обществе и культуре за этот период. А для того, чтобы ее рассуждения не звучали голословно, Марина Костюхина включила в книгу подборку фрагментов из старинных детских книг и иллюстрации к ним. ОГИ, 224 с., 150 руб.

СВИДЕТЕЛЬСТВА

Причуды моей памяти

Д. Гранин

Книгу писателя Даниила Гранина составили



фрагменты разных жанров (воспоминания о людях и событиях, анекдоты, чьи-то остроты, разговоры, выписки и т. п.). В этих рядовых, в общем-то, писательских записях, словно в черновых эскизах художника, ценные находки можно встретить на каждом шагу: вновь и вновь поражающие свидетельства о войне, блокаде Ленинграда, жестокостях советской эпохи. Здесь и осколки литературного быта (фрагменты писем Лихачева, шутки Светлова и т. п.), и заметки о легендарных личностях, например Питириме Сорокине, Ванге... Но не менее интересны тонкие психологические и бытовые зарисовки, та писательская «словесная руда», которая иной раз любопытнее завершенного творческого продукта. Центрополиграф, 441 с., 210 руб.



Прочерк

Л. Чуковская

Лидия Чуковская испытала в полной

мере трагедию члена семьи врага народа: арест мужа, три обыска, многочасовые стояния в тюремных очередях, тщетные попытки ему помочь, бегство от ареста, разлука с дочерью... Об испытаниях, доставшихся на ее долю, на долю миллионов ее современников, Чуковская пишет с мужеством, честностью и твердостью духа.

Голос ее звучит страстно и строго. И все же в первую очередь «Прочерк» – это книга о любви. В центре повествования – короткая жизнь ее мужа, талантливого астрофизика Матвея Бронштейна, расстрелянного в 1938 году. И названа книга так потому, что в свидетельстве о смерти Бронштейна в графе

Родная речь. Уроки изящной словесности

П. Вайль, А. Генис

Хочется добавить: «изящные уроки...». Искренняя любовь и обостренный интерес Вайля и Гениса к классике (без тени общепринятого почтения) делают это собрание очерков о писателях, поэтах, критиках и отдельных произведениях живым и увлекательным, а знание предмета и собственный взгляд на него – тонким и нетривиальным. Невольно предаешься ностальгии по тем временам, когда проходил школьную программу, и с изумлением понимаешь, что, в сущности, так ничего и не прочитал. Книга эта не новая (если не считать хулиганской надписи «Для среднего класса» на обложке), однако этот плод безрассудной попытки с наскока охватить и обжить все огромное русское литературное пространство остается свежим и удивительно сегодняшним чтением. В первом издании (Независимая газета, 1991), между прочим, был гриф «Рекомендовано Министерством образования РСФСР». В новой России чиновники не стали рекомендовать столь вольные трактовки нашего национального достояния, так что школьникам советуем читать с осторожностью: проравшавшиеся в выпускные сочинения смелые сближения (вроде колониальной поэтики Киплинга в лермонтовском «Герое нашего времени» и его же сходства с «Тремя мушкетерами») оценит не всякий методист РОНО.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

КоЛибри, 256 с., 192 руб.



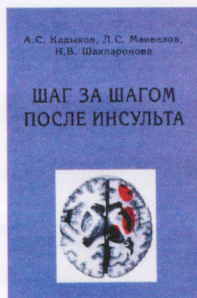
«причина смерти»

стоит прочерк. Спустя много лет все пробы в посмертной анкетe Матвея Бронштейна были заполнены: Лидия Чуковская смогла ознакомиться с архивами НКВД и получила два свидетельства очевидцев о последних его днях. Но написать об этом она уже не успела — за нее это сделала ее дочь Елена Чуковская в послесловии к книге. Время, 560 с., 240 руб.

ЗДОРОВЬЕ

Шаг за шагом после инсульта

А. Кадыков, Л. Манвелов, Н. Шахпаронова
Каждый год инсульт, или острое нарушение мозгового кровообращения, случается у сотен тысяч людей. Неврологи знают, что инсульт может произойти в любом возрасте с любым человеком, он всегда наступает внезапно и может иметь очень тяжелые последствия и для



больного, и для его близких. Чтобы знать, как действовать при первых признаках инсульта, почему нужна срочная госпитализация в специализиро-

ванное отделение больницы, к чему готовиться родственникам и как помочь близкому человеку максимально восстановиться и по возможности вернуться к полноценной жизни, стоит прочесть эту книгу. Всякое знание, тем более исходящее от опытных и квалифицированных специалистов, уменьшает наш страх перед неизвестностью и позволяет более уверенно вести себя в трудной ситуации, понимая, что действительно зависит от нашего терпения, последовательности и упорства, а в чем остается полагаться на врачей, природу и провидение. КМК, Авторская академия, 122 с., 167 руб.

ПИТАНИЕ

Фастфуд

Г. Рамзи
Назвав свою кулинарную книгу «Фаст-

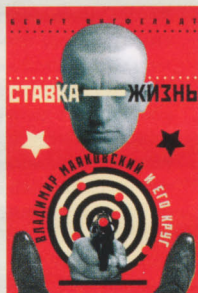
фуд», Гордон Рамзи — телеведущий и один из самых титулованных шеф-поваров Великобритании — разумеется, пошутил. Рецепты, собранные им под одной обложкой, меньше всего напоминают те гамбургеры и чипсы, которые мы привыкли соотносить с этим понятием. И в то же время это действительно «быстрая еда»: все блюда, описанные Рамзи — даже самые изысканные и оригинальные, — можно приготовить достаточно быстро. Праздничные обеды и семейные завтраки, сытные сэндвичи, которые можно взять с собой на работу, и легкие закуски для коктейля-party — автор убежден, что приготовление всего этого не должно отнимать слишком много времени. Однако скорость — вовсе не антоним высочайшего качества, и прекрасные фотографии, запечатлевшие созданные Гордоном кулинарные шедевры, лучшее тому подтверждение. КукБукс, 255 с., 1798 руб.

* Приведены отпускные цены издательства.

Ставка — жизнь

Б. Янгфельдт

С первой же страницы книги шведского слависта Бенгта Янгфельдта мы оказываемся в мире советской богемы конца 20-х годов: скандальные романы, художественные искания, дружба, вражда... И в самом центре этого бурлящего котла — один из величайших поэтов XX века Владимир Маяковский и главная любовь его жизни Лиля Брик. Рассказывая историю их странных взаимоотношений, Янгфельдт одновременно воссоздает всю панораму культурной жизни тех лет. Его книга — редчайший пример вдохновенной и в то же время документально точной исторической реконструкции: чиновники, литераторы, художники, кинематографисты эпохи советского авангарда обретают под пером Янгфельдта плоть и характер, а переплетение их судеб оказывается заметно интереснее любого детектива. Множество редких фотографий, ранее никогда не публиковавшихся, придают книге дополнительный объем и глубину, позволяя читателю в полной мере почувствовать себя очевидцем и участником исторических событий, предопределивших судьбы российской культуры на многие десятилетия вперед. ГАЛИНА ЮЗЕФОВИЧ Колибри, 640 с., 345 руб.





ТРЕНИНГИ И СЕМИНАРЫ

«Психосексуальное развитие человека»

Несмотря на обилие популярной литературы о сексуальности, получить научно достоверную информацию по-прежнему непросто. Ведущие специалисты Российского научного сексологического общества, среди которых есть и эксперты Psychologies – доктора медицинских наук С. Агарков и Л. Щеглов, доктор философских наук И. Кон, доктор социологических наук Е. Кащенко, – предлагают медикам, психологам и всем интересующимся проблемами сексуальности цикл лекций и семинаров, которые позволят узнать о теоретических и практических достижениях современной сексологии.

24 февраля – 31 марта, Москва, МИЭПП, Центр дополнительного профессионального образования; т. (495) 963 0905, www.sexcentr.ru

«Публичное выступление»

Волнение и тревога перед выступлением (будь то ответ у доски или участие в конкурсе) часто мешают подростку ясно излагать свои мысли и портят впечатление о его работе. Научить подростков 14–17 лет справляться со своим страхом перед публикой поможет авторский тренинг психолога Натальи Семеновой. Старшие школьники узнают, как убедительно и доходчиво излагать свои мысли, научатся прорабатывать все этапы своего выступления и устанавливать контакт с аудиторией. Это поможет им продуктивно готовиться к публичным высказываниям, свободнее выбирать форму подачи материала и чувствовать себя уверенно перед любыми слушателями. 31 января – 1 февраля, Москва, Школа менеджеров «Арсенал»; т. (495) 234 3233, www.arsenal-hr.ru

«Оригами в оформлении современных подарков»

Искусство складывания бумажных фигур – оригами – при-

шло к нам из Японии, где уже в VIII веке подарки непременно преподносили в красивой продуманной упаковке. Оригами не только служили украшением презента, но и символически выражали пожелания человеку, которому он был предназначен. Сегодня овладеть искусством эффектно и изобретательно оформлять подарки мы можем в ходе трехчасового семинара, организованного компанией «Сити Класс». Его участники научатся складывать из бумаги оригинальные фигурки, конверты и коробочки, а также узнают много нового о культуре и традициях Японии.

5 февраля, Москва, компания «Сити Класс»; т. (495) 788 8869, www.cityclass.ru

«Свое место»

Здесь не имеют значения хореографическая подготовка или театральные способности. Важно лишь желание творить, воплощать в жизнь свои фантазии, делиться с окружающими непосредственными эмоциями. Каждую неделю в театре «Практика» проходят

занятия в студии импровизации и перформанса «Свое место». Название мастерской выбрано не случайно. Ведь при помощи движений, жестов, мимики, работы с пространством и предметами каждый участник может выразить себя, показать и рассказать свою историю и тем самым приблизиться к пониманию своего места в этом мире. В отличие от других студий на эти занятия можно приходиться тогда, когда хочется, и, что немаловажно для стеснительных новичков, быть просто зрителем.

Еженедельно, Москва, театр «Практика»; т. (495) 699 4492, <http://praktikatheatre.ru>



МУЗЫКА

«Чакона. Пассакалья. Фолия. Шедевры трех веков»

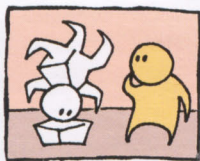
«Мадригал» – один из самых авторитетных ансамблей старинной музыки. Более чем за 40 лет его

участники исполнили и открыли для российских слушателей многие западноевропейские музыкальные произведения XIV–XVIII веков. Сегодня «Мадригал исполняет» также византийскую, южнославянскую и русскую музыку. На этом вечере прозвучат малоизвестные традиционные испанские танцевальные мелодии: чакона, пассакалья и фолия. Атмосферу былых времен участники воссоздают не только при помощи старинных инструментов, но и тщательно следуя оригинальным канонам исполнения музыки XVI–XVIII веков. 20 февраля, Москва, Камерный зал Московской филармонии; т. (495) 232 5353, <http://classicalmusic.ru>

«Паяцы»

В опере Руджеро Леонкавалло, поставленной на сцене Михайловского театра, кипят нешуточные итальянские страсти: измена, ревность, трагическая расплата... Две центральные роли – обманутого мужа Канио (он же Паяц) и коварного злодея Тонио – исполняют самые настоящие итальянцы – тенор Ренцо Дзулиан

и баритон Стефано Антонуччи. За дирижерским пультом еще один итальянец – Даниэле Рустioni. А роль прекрасной, но неверной и оттого гибнущей Недды (она же Коломбина) досталась россиянке Светлане Мончак. Когда-то Леонавалло совершил своеобразную революцию в оперном искусстве, выбрав декорацией не помпезные дворцы, а обычную итальянскую деревушку. В наши дни подобным образом поступила режиссер спектакля, знаменитая итальянка Лилиана Кавани. Из деревни XIX века, которая уже успела стать для нас экзотикой, она переместила действие в спальный район Рима 50-х годов. И переживания героев стали еще более близкими. Впрочем, знаменитая ария Канио «Смейся, Паяц, над разбитой любовью!» потрясает своим эмоциональным накалом независимо от места действия. 9, 10, 27, 28 февраля, Санкт-Петербург, Михайловский театр оперы и балета. В один вечер по общему билету даются две оперы: «Паяцы» и «Сельская честь» Пьетро Масканы.



ВЫСТАВКИ

Владимир Широков.
«Черно-белое.

Звезды»

Его модели – исключительно известные люди, фотографии которых ежемесячно появляются на страницах глянцевого издания. Они привыкли к вспышкам фотокамер, умеют позировать, их практически невозможно заставить врасплох. Но работы фотографа Владимира Широкова – это особый взгляд на медийных персонажей. Его классические черно-белые портреты Ренаты Литвиновой, Федора Бондарчука, Тины Канделаки, Ксении Собчак и многих других производят неожиданный эффект. Лишенные цвета и привычного глянца, звезды предстают обычными людьми – с понятными эмоциями и скрытыми от посторонних глаз переживаниями. И становятся – хотя бы на мгновение – ближе и понятнее.

4–12 февраля, Москва, Новинский пассаж;
т. (495) 797 6200,
www.novinsky.ru

«Искусство
Блистательной
Порты»

В XVI–XVII веках русские дипломаты и торговцы часто принимали в дар, заказывали и покупали украшения, вещи, оружие и предметы военного снаряжения у турецких мастеров. Качество работы умельцев Османской империи, которую в те времена европейцы называли Блистательной Портой, ценилось чрезвычайно высоко. Даже государственные регалии – держава и жезл царя Алексея Михайловича – были специальным заказом доставлены из Стамбула. Позже эти несметные богатства Блистательной Порты вошли в сокровищницу московского двора, которая сегодня открыта в Кремле для всех любителей истории искусства. Особенно эта выставка порадует мальчиков, ведь такое количество роскошного оружия и воинского облачения нечасто увидишь своими глазами. 17 декабря – 15 марта, Москва, Одностолпная

палата Московского Кремля;
т. (495) 203 0349,
www.kreml.ru

«Таир Салахов.
Живопись.
Графика»

Всемирно известного азербайджанского художника Таира Салахова называют основоположником и лидером «сурового стиля» в искусстве, отмеченного предельной лаконичностью сюжетов, холодной цветовой палитрой и четкими линиями в духе советских плакатов 1920-х годов. Так же выглядят и люди на портретах Салахова – сдержанные, почти замкнутые, погруженные в себя... И в то же время каждое лицо на картинах неповторимо и выразительно. Помимо портретов на выставке представлены натюрморты, пейзажи, многофигурные композиции и панорамные изображения – своеобразный итог полувековой творческой истории знаменитого художника. С 16 января, Москва, Фонд культуры «Екатерина»; т. (495) 621 5522, www.ekaterina-foundation.ru



ДЕТЯМ

«Хочешь знать,
из чего сделана
музыка?

Музыкальные
рецепты»

На этих музыкальных встречах школьники узнают массу любопытных вещей: как звуки превращаются в музыку, как композитор сочиняет мелодии, а дирижер управляет оркестром... Встречим более увлекательные, что проходят под сводами Смольного собора, – такая необычная атмосфера располагает к проникновенному общению. Темой февральского занятия станут соната, сюита, ария и рондо. Рассказ музыковеда Натальи Энтелис сопровождают музыкальные фрагменты и визуальные образы, которые помогут школьникам по-настоящему погрузиться в историю музыки. 15 февраля, Санкт-Петербург, Концертно-выставочный зал «Смольный собор»; т. (812) 314 2168, www.cathedral.ru/smolny



— Скажем так: я ждала чего-то namного, namного, namного лучшего.