

ПРИЛОЖЕНИЕ



Научиться  
самогипнозу

## ТЕСТ

Где находится  
ваш источник  
радости?

## РОДИТЕЛИ

Как воспитать  
своего ребенка  
вежливым

## ДОСЬЕ

# Капризы нашего желания

Что нас влечет друг к другу

Анджелина  
Джоли

«Я заключила  
перемирие  
с собой»

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

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

09007







### обозреватели

Светлана Кривцова **58**, Б. К. С. Айенгар **126**, Давид Серван-Шрейбер **134**,  
Маргарита Жамкочьян **152**, Vouch **162**



Фото на обложке:  
CORBIS OUTLINE/RPG

- 10** От редактора Юна Козырева  
**12** Вопросы психологу Екатерине Михайловой

### диван Анджелина Джоли

**14** «Я заключила с собой перемирие»

### ориентиры

- 22** Общество / Здоровье / Родители / Интернет / Книги /  
Кино / Музыка / Театр / Стиль

### образ жизни

#### 48 Философия радости

Испытать это чувство стремится каждый из нас. Хотя философов радость всегда скорее смущала – в ней слишком уж много шума, на их вкус. Исключение составляют Спиноза, Ницше и Бергсон. Три разных взгляда на это чувство... в одном из которых вы, возможно, узнаете свой.



**68**

Художница, кумир, бунтарка, женщина.



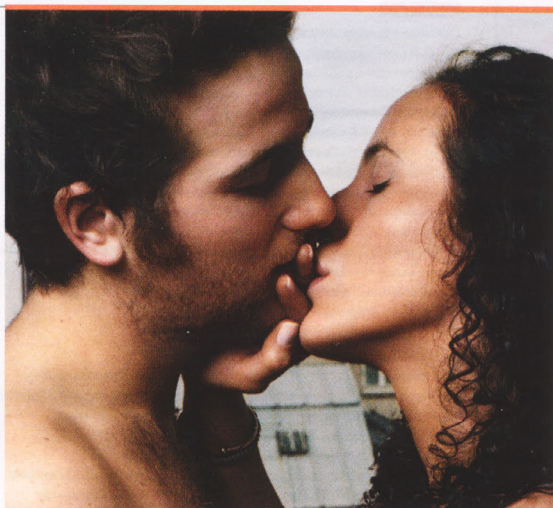
- 54** тест Какая радость вас вдохновляет?  
**60** самоанализ «Вечно все идет не так!»  
**62** самопознание Наши силы рождает хрупкость  
**68** учитель жизни Фрида Кало,  
восславившая жизнь  
**70** родители Учить детей вежливости  
**78** здоровье Анорексия:  
когда начинать беспокоиться?  
**84** автопортрет Игорь Бутман:  
«Я занимаюсь только насущным»  
**88** игра Чему нас учит покер



**78**

Как помочь своему подростку.





## досье Капризы нашего желания

Что нас влечет друг к другу

- 94** Как жаль, что со временем стихают наши первые, бурные любовные порывы! Желание не подчиняется ни нашей воле, ни рассудку. Признаем за ним его право меняться и нас удивлять – ведь это единственный способ его продлить.

## тело и душа

- 120** самоощущение **Что открывает прозрачная одежда**  
**128** энергия **На одном дыхании**  
**136** красота **Дышать кожей**  
**140** вкус **Свежие десерты**

- 152** Книги перемен  
**160** Блокнот

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

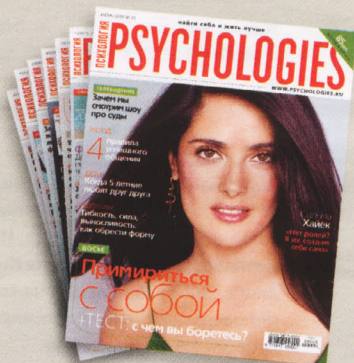
[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)



**120**

Почему возвращается «нагая мода».

ПОДПИШИТЕСЬ  
НА PSYCHOLOGIES



Первые 50 читателей, оформивших подписку, получают в подарок набор средств по уходу за лицом из линии уникальной косметики

**KENZOKI** от **Kenzo**.



Подробнее об акции на с. 87



найти себя и жить лучше

# ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

## Редакция

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

Главный редактор **Юна Козырева**  
Арт-директор **Борис Захаров**  
Зам. главного редактора **Ирина Умнова**  
Ответственный редактор **Ксения Киселева**  
Редакторы **Алла Ануфриева**, **Надежда Василевская**,  
**Наталья Гриднева**, **Наталья Ким**, **Евгения Лисичкина**,  
**Елена Ратнер**, **Елена Шевченко**  
Фоторедактор **Сурия Дараселия**  
Дизайнер **Алла Баженова**  
Ассистент гл. редактора **Марина Хайкина**  
Корректор **Татьяна Озерская**

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

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

Благодарим за помощь  
в работе над номером:

**Анну Биглер**, **Юлию Варшавскую**, **Алексея Перельмана**,  
**Георгия Татевосова**, **Татьяну Трофимову**, **Анну Ямпольскую**,  
**Екатерину Овчинникову** и **Центр йоги Айенгара**

Рекламный отдел:

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



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

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

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

по лицензии PSYCHOLOGIES, 29, rue de  
Lisbonne, 75008 Paris, France. Copyright ©  
ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет  
Филиппаки Шкулев)», Россия, 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**  
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 **Евразм Коношков**  
Координатор препресс **Николай Березников**  
Исполнительный редактор **Анастасия Ткачева**  
PR директор **Марина Головченко**

## КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

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

## ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

## УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет Филиппаки Шкулев)»  
Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 315,  
т. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911; e-mail: hfs@hfm.ru

## PSYCHOLOGIES

President **Arnaud de Saint-Simon**  
Editor-in-Chief **Helène Mathieu**  
Associate International Publisher **Claire Landrau**  
International Editor-in-Chief **Philippe Romon**  
29, rue de Lisbonne, 75008 Paris,  
France, tel.: (331) 44 95 89 19, fax: (331) 44 95 50 11

## HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP

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

## LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING

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

## ПЕЧАТЬ

Quad/Winkowski Sp. z o.o., A Quad/Graphics Company Poland,  
64-920 Pia, ul. Okrzei 5, tel. (4822) 33 67 000

## PSYCHOLOGIES («Психологии»)

Ежемесячный психологический журнал. Свидетельство о регистрации  
средства массовой информации ГИ № ФС77-30693 от 14.12.2007.  
Дата сдачи в набор и подписания в печать 01.06.2009.  
Тираж: 400 000 экземпляров.





# Если вам хорошо

**В**озможно, вы раскроете этот номер Psychologies уже на отдыхе – в салоне самолета, уносящего вас к морю, или на дачной веранде в солнечный выходной, или... да впрочем, неважно где. **Если можно позволить себе летние мысли, отдых, чтение – по-моему, это уже хорошо. А хорошим настроением бывает приятно поделиться – собственно, с таким намерением мы и делали этот номер.**

В прошлом отпуске я разговорила с одной марокканской девушкой, которая работала аниматором в отеле, входящем в крупную европейскую систему клубного отдыха. В ее обязанности входило выдавать нам маски, ласты, костюмы для ныряния и заботиться о том, чтобы мы благополучно вынырнули и поднялись на борт. Так вот, поделилась она, в прошлом году к ним одновременно приехали сразу около трехсот наших соотечественников, серьезно сместив в свою пользу пропорцию состава отдыхающих. Что немедленно ощутили ее коллеги-аниматоры: их улыбки, приветствия и попытки завязать легкое доброжелательное общение обычного эффекта не имели, а иногда даже, кажется, немного раздражали гостей. Директор отеля, собрав персонал, попросил его не впадать в панику и просто оставить все как есть. Сезон прошел благополучно, хотя недоумение у многих коллег той девушки все-таки осталось: в частности, они так и не поняли, понравился ли отдых их гостям.

А вот еще одна история. Однажды американец Уилл Боуэн (Will Bowen), в прошлом специалист по маркетингу, а ныне довольно известный в Канзас-Сити священник и писатель\*, ехал с маленькой дочкой по дороге, на обочине которой увидел самодельный знак: «Если вы счастливы, посигалйте». Дочка спросила его: «А ты, папа, счастлив?» И он нажал на клаксон. С тех пор всякий раз, проезжая мимо этого знака, он ощущал прилив бодрости и подавал сигнал. В конце концов он решил заглянуть в дом, стоявший рядом со знаком. Его пожилой хозяин пригласил Боуэна зайти, признавшись, что тот не первый, кто его навещает. Он рассказал, что его жена лежит в соседней комнате, прикованная к постели безнадежной болезнью. Когда она заболела, он сначала не знал как быть, а потом решил установить такой знак. С тех пор каждые несколько минут они с женой могли слышать раздававшийся неподалеку автомобильный гудок. И улыбались, понимая, что кто-то едет мимо их дома на пляж или в отпуск и чувствует себя счастливым. И радовались тому, что в этом мире есть счастье, и тому, что по дороге все время проезжали счастливые люди. А если эти люди на минуту останавливались, то они приносили радость и в их дом. Хорошего вам лета и приятного отпуска.

ОНИ РАДОВАЛИСЬ ТОМУ,  
ЧТО В ЭТОМ МИРЕ ЕСТЬ  
СЧАСТЬЕ И ЧТО РЯДОМ  
ЕСТЬ СЧАСТЛИВЫЕ ЛЮДИ.

\* У. Боуэн. «Прекрати ныть – и жизнь изменится». София, 2009.





## 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, или Веретено Василисы» (Класс, 2008).

### Я не готова быть матерью инвалида...

Мой сын — инвалид детства. Ему полтора года, и все это время я пытаюсь найти ответ на вопрос: «Почему именно мне это выпало?!» Потеряно все: радость жизни, ощущение счастья, уверенность в будущем... Муж не говорит со мной на эту тему, а сын вызывает сложные эмоции — любовь, жалость... К.

Вы не назвали своего имени, не указали возраст, ваше письмо — крик отчаяния. Гнев и обида на судьбу; страх будущего и зависть к тем, кто в такой же ситуации может быть самоотверженным и любящим родителем; горькая

### ПОМОЩЬ НАЧИНАЕТСЯ С ПРИЗНАНИЯ ТОГО, ЧТО ПРОИСХОДИТ НА САМОМ ДЕЛЕ.

мысль о том, что лучше бы сына не было, и самоистязание за то, что позволили себе эту мысль... Растить ребенка с ограниченными возможностями — мало сказать тяжело. Одно общение со специалистами и выполнение их рекомендаций требует невероятного мужества и терпения. А кроме труда, который никто другой на себя не возьмет, есть еще и этот постоянный ужас перед собой, не готовой принять такую реальность... Вам прежде всего необ-

ходимо найти того, кто примет все ваши чувства, включая самые «некрасивые» и «противоестественные». В общем неважно, будет ли это встреча с психотерапевтом, священником или просто мудрым человеком. Ваш муж сейчас не сможет вас поддержать — между вами лежит грозная тень всего, что не высказано, и каждый из вас воюет со своей болью в одиночку. Вы можете стать ближе друг к другу, но для этого понадобятся время и посторонняя помощь. Поверьте, несмотря на то, что первые попытки найти поддержку и понимание не удались, ваше отчаяние может быть понято и принято. Я знаю это точно — хотя бы потому, что настоящая помощь себе и другим начинается с честного признания того, что происходит с нами на самом деле. Вы это сделали и тем самым уже разрушили глухую стену молчания и «позитивной» приторности. И я от души благодарю вас за это как профессионал, старшая женщина и просто как человек.

### Зачем муж ухаживает при мне за другими?

В гостях мой муж всегда ведет себя так, словно меня нет рядом: выбирает себе даму и открыто ухаживает за ней, танцует, а иногда и обнимает ее. Я в растерянности: зачем он это делает? Наталья, 39 лет

Негодование, тревога — все это есть в письме, но беспокоит вас не столько вероятность измены, сколько невозможность повлиять на ситуацию и непонимание того, с чем связана «эротическая эксцентрика» вашего мужа. Для него это вполне может быть и страх старости, и острая потребность в «зеркале», в котором отражался бы не сорокапятилетний мужчина, а герой-любовник, Казанова. Жена, с которой прожиты годы, таким зеркалом быть вряд ли может: слишком много знает, слишком все всеяет. А суть этой игры, этого куража как раз в том, что будто все впереди и он неотразим... «Как будто» — это главное в его демонстративном поведении. Иллюзия, компенсация, самоутверждение. Ваши же упреки возвращают его в реальность — как раз ту, от которой он сбежал в своей роли «галантного кавалера». Если муж вам по-человечески важен и дорог, то постарайтесь понять, что на самом деле он «заедает» таким карикатурно-фривольным поведением? Вы-то знаете, что происходит с его карьерой, здоровьем, интересами. Где на самом деле образовалась та гнетущая пустота, которую помогают заполнить «прекрасные дамы на один вечер». Ведь его игра — это вполне невинный способ убежать от каких-то мыслей или чувств. Постарайтесь отнестись к ней так же.



## Почему мы с братьями чужие?

**Я – один из тройняшек. С детства мои братья меня не принимали, были всегда заодно и дружили «против». Мы все живем в одном городе, но ни друг с другом, ни с родителями не общаемся... Семен, 28 лет**

Вы ищете ответа на непростой вопрос: почему все так сложилось? У вас словно отобрали что-то, полагавшееся вам по праву рождения: чувство общности, принадлежности к семье – в общем, все то, что называют словом «братство». Мне

кажется, что необычное для тройняшек отсутствие привязанности друг к другу как-то связано с обстоятельствами вашего рождения и атмосферой в доме. Возможно, ваши родители были совершенно не готовы к управлению большим

семейным хозяйством, появление сразу троих детей оказалось для них не подарком судьбы, а испытанием. Может быть, у них не было опыта жизни в большой и дружной семье – такой, где и взрослым, и детям друг с другом интересно и тепло. Они сделали свою работу: детей вырастили, дали им что могли, старались быть справедливыми. Но не смогли дать ощущения «тыла», опоры, уверенности в том, что вы вместе и нужны друг другу. Они как будто и сами не знали, зачем человеку братья и сестры. А возможно, и дети: раз родились –

## Как ощутить себя счастливой?

**Я ни в чем не нуждаюсь, живу в семье, где меня любят, но однозначно ответить родителям: да, я счастлива – не могу... Влада, 15 лет**

15 лет – возраст первых серьезных размышлений на многие темы. Он дает особое право задавать себе вопросы, имеющие статус вечных и неразрешимых. А когда о счастье своего ребенка спрашивают родители, они хотят понять одно: ему с ними хорошо? Похоже, Влада, что у вас дома и правда все хорошо, только вам этого уже мало. Ваши огорчения и разочарования связаны не с семьей, а с друзьями и первыми плодами самоанализа. Теперь собственно о счастье.

Я не встречала людей, которые находились бы в этом состоянии подолгу и стабильно. Счастье чаще посещает тех, кто его не преследует, ибо оно не может быть целью, это скорее побочный эффект какого-то иного процесса. Яркое переживание этого состояния может посетить нас в трудную минуту, изменив тем самым смысл всей ситуации. Счастье невозможно планировать и гарантировать ему срок годности. Соприкосновение с этой загадочной субстанцией имеет какое-то отно-

шение к умению испытывать искреннюю благодарность, к чувству юмора, к наличию здравого смысла и способности ценить настоящее. А еще – к способности ощущать себя частью чего-то большего, чем ты сам (природы, семьи, музыки, дела своей жизни...). У мужчин и женщин представления о счастье разные, и очень забавно, что именно в любовных отношениях о нем так много говорят. О нем вообще многовато говорят. Поэтому я умолкаю. Счастливо!

## ВАС ЛИШИЛИ ТОГО, ЧТО ПОЛАГАЛОСЬ ВАМ С РОЖДЕНИЯ: ЧУВСТВА СЕМЬИ, БРАТСТВА.

надо растить. Вот и выросли, так и не почувствовав, зачем человеку семья. Уверю вас, что вашим родным тоже неудобно живется. Правда, заговорили об этом только вы – возможно, потому, что острее и раньше ощутили свою неприкаянность. И если вы решите устроить собственную семейную жизнь по другим правилам, вам предстоит большая, но нужная работа.

### ПИШИТЕ НАМ

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





# Анджелина Джоли

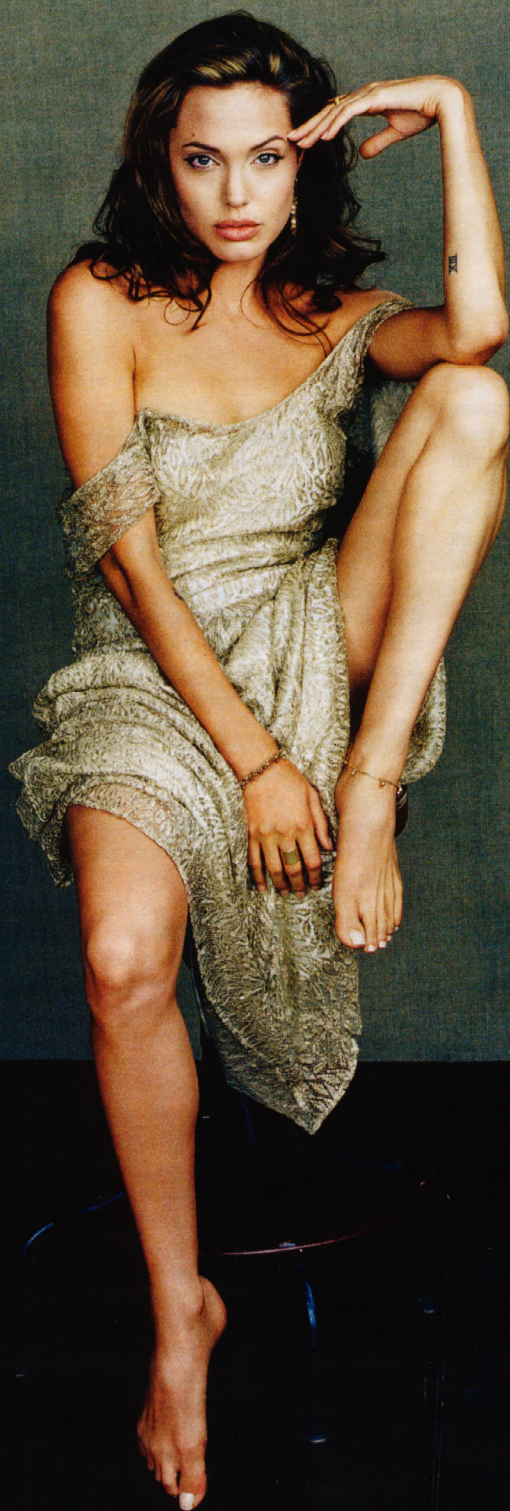
## «Я заключила с собой перемирие»

Мир знает про нее все: про несчастливое детство, татуировки, детей и мужей, про ссору с отцом и смерть матери. Пожалеть ее никому в голову не придет — с ее-то гонорарами, ее губами и «ее Брэдом».

А она относится к миру иначе. Встреча с Анджелиной Джоли, которая жалеет многих и не жалеет ни о чем.

Я сижу в роскошном лобби высокостанционного лондонского отеля. Люстры одолжили свои изгибы у графики Бердслея, позолоченная стойка портье, неверный лондонский свет героически прорывается сквозь витражи в стиле ар-нуво... В воздухе витает стойкий запах богатства. Или это запах чего-то драгоценно-парфюмерного, исходящий от пары, которая занимает соседние со мной кресла в ожидании застрявшего в пробке авто? Багаж «Луи Виттон», смуглая кожа, иссиня-черные волосы, светлый костюм из необработанного шелка, тонкий контур усов и бороды. Так выглядит он — как шейх вдали от подданных. А вот какова она, в высшей степени неясно. Она в чадре, в черном шелке с головы до пят, мне неудобно ее разглядывать, но уверен: изучай я женщину даже самым пристальным образом, за черным покрывалом не различил бы черт, а по-прежнему мог бы рассмотреть только узкие ступни с темно-красным ■■■









III педикором в босоножках на тонких каблучках, столь же узкие кисти рук и беспокойные, немислимо длинные пальцы... И вдруг эти пальцы сжимают подлокотники. Так, что белеют костяшки. А из-под струящегося черного покрова доносится изумленно, медленно, по слогам: «Ан-ша-лина Шо-ли...» Пришла та, которая назначила мне здесь свидание. Та, которую знают на нашей планете все: пролетарии и магнаты, феминистки и обитательницы гаремов, и в Африке, и в Гренландии. На ней серебряные колечки, серебряные браслеты на правой руке и черная резинка для волос на левой, сандалии за пять долларов, черные джинсы и майка без рукавов. Ну и знаменитые татуировки... Однако окружающая интерьерная избыточность меркнет. Потому что она такая: хоть и училась актерской профессии по системе Станиславского, хоть и считает, что артист должен найти героя в себе как какую-то часть собственной натуры, но все равно — не уважает она «предлагаемые обстоятельства». И ни под какие не подстраивается. Деловито поинтересовавшись, не я ли «тот самый Ян», она устремляется в Фортепьянный бар, так что и я, и ее же охранник еле за ней успеваем. Что и понятно: мощь характера и длина ног дают ей известную фору. Она заказывает бокал вина. Темно-красная жидкость у ее лица вдруг делает очевидным то, чего я не замечал, даже когда «оно» занимало целый экран в кинотеатре.

У нее необыкновенно ясные глаза. Ясные, но, как и в ее биографии, в ее карьере, в ее драматической удачливости, в них есть «подкладка», еще одна сторона, темная. Они голубые, но местами карие. Какие-то коварно-двуслойные — такие бывают у детей, когда природа и наследственность будто еще не остановили свой выбор на определенном цвете. В ней и правда есть что-то от ребенка, от подростка — порывистость и нежелание «носить» вот именно это тело, что ли. Об этом я и решил спросить с самого начала — о теле Анджелины Джоли. Только вот вопрос этот сформулировать оказалось не так просто.

**Psychologies:** Широко известно, что в юности вы... как бы это сказать... экспериментировали со своим телом. Резали себя. И даже рисовали собственной кровью. Что это было? Протест? Неудовлетворенность своим телом?

■ **Анджелина Джоли:** Тогда я чувствовала себя... недостаточно живой. Настолько пустой, что не хотела жить. Я хотела ощутить жизнь. И резала, чтобы чувствовать боль, видеть свою кровь. Это значит, что сердце бьется, что я живу, я реальна... Я не знала, на что направить свою страсть, свою ярость. Если бы вы знали меня тогда... Я была брутальнее своей репутации. А еще я была человеком очень мягким и ранимым. Дурные девчонки плачут чаще хороших девочек.

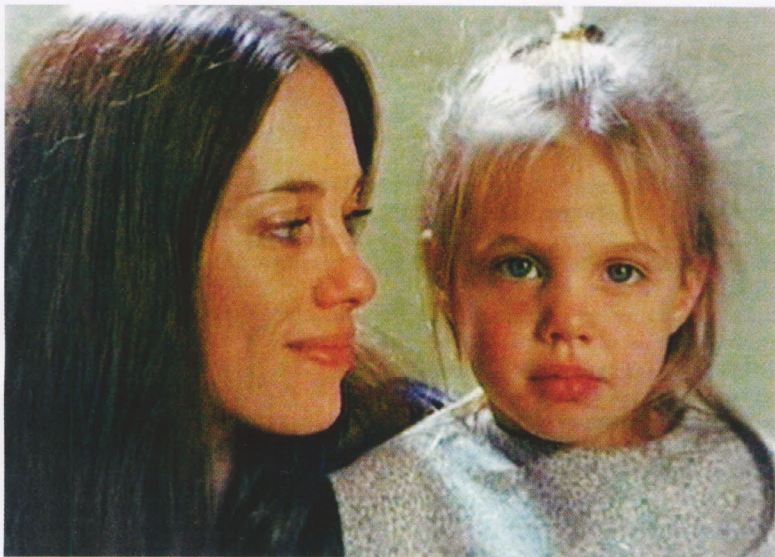
На фото: тогда у будущей звезды еще было доверие к миру. Справа: 4-летняя Анджелина со своей мамой, актрисой Маршелин Бертран.



Вы говорили обо всем этом открыто. Не жалеете о тех признаниях?

■ Наоборот, рада, что сделала их. И вот эту татуировку в память о юности. (Пожатием плеча Джоли указывает на татуировку на правом предплечье, подзаголовок пьесы Теннесси Уильямса, — «Молитва о диких сердцах, заключенных в клетки».) Рада потому, что теперь ко мне подходят люди, которые тоже «заключены в клетки», тоже не видят смысла в своей жизни и тоже увечат себя. Они задают мне вопрос, один и тот же: почему я это делала и почему перестала? Моя, может быть, патологическая откровенность помогает другим остановиться. Они чувствуют: я сама была на краю, а потому искренне никого не сужу. Так что я ни о чем не жалею. Никогда не жалела. И не верю в плодотворность сожалений. Пока ты жалеешь, стыдишься себя. Пока стыдишься,





«Я НИ О ЧЕМ НЕ ЖАЛЕЮ. ПРОСТО, ПОКА ЖАЛЕЕШЬ, СТЫДИШЬСЯ СЕБЯ. И ПОКА СТЫДИШЬСЯ, ТЫ В КЛЕТКЕ. А Я НЕ СТЫЖУСЬ СВОЕЙ ЖИЗНИ».

ты в клетке. А я не стыжусь своей жизни. Теперь не стыжусь.

#### Что повлияло? Успех?

■ О нет, успех и слава способны только подлить масла в огонь. Я пережила это – иметь успех и знать при этом, что полностью бесполезна и лишена цели. Так называемая слава – яд, если ты успешен, но не видишь себя успешным как личность. Все меняется, когда у тебя появляются дети. Приемные или родные, не важно. Ты начинаешь как-то контролировать эту жизнь, даже если бешенство отчасти еще продолжается. Ведь быть матерью или отцом – необратимая связь с реальностью. Мне этого всегда не хватало. Все

мои предыдущие связи – до того, как в моей жизни появился Мэддокс (*первый ребенок, которого усыновила Джоли. – Прим. ред.*), – не были совершенно честными, и я не ощущала их реальными.

#### Кому вы в жизни доверяете?

■ Никому. Я не доверяю этому странному слову – «доверие». Доверие не может быть полным! Моя мать была мне самым близким другом. Но я знала, что она может сделать нечто (безусловно, в моих интересах, но – без моего ведома), что повредит мне... Но это не проблема. Не проблема, если научиться доверять себе. Я сейчас смотрю в зеркало и вижу не то, что вы. Не эффектную ■■■

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1975** 4 июня в Лос-Анджелесе в семье актеров Джона Войта и Маршелин Бертран рождается второй ребенок, Анджелила Джоли Войт (брат Джеймс на три года ее старше).

■ **1976** Развод родителей, Бертран с детьми едет в Нью-Йорк.

■ **1982** Дебют в фильме культового американского режиссера Хэла Эшби «В поисках выхода».

■ **1986** Возвращение в Лос-Анджелес, 11-летняя Энджи учится в детской актерской студии.

■ **1990** Работает моделью.

■ **1995** Выходит замуж за актера Джонни Ли Миллера.

■ **1996** На съемках драмы «Ложный огонь» Аннет Хейвуд-Картер начинает личные отношения с актрисой Джинни Шимидзу.

■ **1998** «Золотой глобус» за роль в фильме «Джордж Уоллес» Джона Франкенхаймера.

■ **1999** «Золотой глобус» за роль в фильме «Джи» Майкла Кристофера; расстается с Миллером и выходит замуж за актера и музыканта Билли Боба Торнтона.



■ **2000** «Оскар» за роль в «Прерванной жизни» Джеймса Мэнголда.







«БЫТЬ МАТЕРЬЮ ИЛИ ОТЦОМ, ПО-МОЕМУ, ЭТО НЕОБРАТИМАЯ СВЯЗЬ С РЕАЛЬНОСТЬЮ. МНЕ ЛИЧНО ЭТОГО ВСЕГДА НЕ ХВАТАЛО».

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **2001** Усыновляет камбоджийца Мэддокса Шивана; становится Послом доброй воли ООН; «Лара Крофт – расхитительница гробниц» Саймона Уэста.

■ **2003** Развод с Торнтоном.

■ **2004** «Александр» Оливера Стоуна.

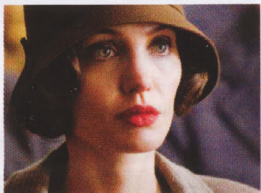


■ **2005** Удочеряет эфиопку Захару Марли; на съемках фильма «Мистер и миссис Смит» Дуга Лаймана начинает личные отношения с Брэдом Питтом.

■ **2006** Рождение дочери Шайло Нувель.

■ **2007** Совместно с Питтом усыновляет вьетнамца Пакса Тьена.

■ **2008** «Подмена» Клинта Иствуда; рождение близнецов Нокса Леона и Вивьен Маршелин; «Особо опасен» Тимура Бекмамбетова.



■ **2009** Снимается в фильме Филипа Нойса Salt.

■ **высокую женщину (она иронично улыбается).** Я вижу человека, достигшего внутреннего перемирия с собой. Я вижу женщину, у которой дети. Я вижу на своем лице след, который каждый день оставляют те, кого я люблю. Кому-то нравится моя внешность, кому-то нет. А вот эта красота внутреннего спокойствия существует для всех. *(За роль в баре, где мы беседуем, садится пианист. И начинает играть что-то из раннего Элтона Джона. Джоли делает паузу и смотрит в сторону рояля.)* Знаете, мама говорила, эту песню играли на их с отцом свадьбе.

**О родителях я и хотел спросить. Может быть, дефицит доверия, который вы испытываете, – это из-за их развода, из-за ваших сложных отношений с отцом?**

■ А с отцом у меня нет отношений – однажды он сделал их слишком публичными, заявив через прессу, что якобы боится за мое умственное здоровье. Зачем ему понадобилась эта публичность? Просто он поступает в угоду своей известности. Я же эту дань платить не намерена. Достаточно того, что я пожертвовала свободой жить нормальной жизнью нормального человека. Внутренней свободой, свободой личных отношений я жертвовать не буду. А он принес свои отношения со мной в жертву. Так все между нами и кончилось. Хотя, когда я была ребенком, он был потрясающим отцом. Тренировал футбольную команду, и я в ней

была единственной девчонкой... Помог с первыми ролями... Но со временем я начала видеть его иначе. А потом эта история...

**Прошло шесть лет, но вы все еще чувствуете обиду?**

■ Обиду – нет, уже нет. Но выводы сделаны. Я поняла: надо быть со своими детьми. Быть всегда. Я становлюсь похожа на мою мать. Она не признавала дистанции между собой и нами – мной и Джейми (актер и режиссер Джеймс Хэйвен – брат Джоли. – Прим. ред.). Она была пассивна во многих отношениях, слишком деликатна. Даже когда собиралась накричать на меня, чтоб я наконец убрала в своей комнате. И в результате не могла. Но когда что-то случалось с нами, она сражалась как тигрица. Я с годами и внешне все больше на нее похожа. И ее опыт, безусловно, на меня повлиял. Измены отца были для нее очень травматичны, я уже подростком это поняла. И поэтому так никогда и не могла завести роман с женатым мужчиной. Никогда не хотела иметь дел с обманщиком – утром я не смогла бы смотреть на себя в зеркало... Я всегда сочувствовала матери – в том смысле, что сочувствовала. Чувствовала в унисон с ней. Только не понимаю, как она могла растить нас одна.

**Но ведь это нередкий случай – женщина после развода сосредотачивается на детях и так и не выходит замуж.**





же во время съемок «Лары Крофт – расхитительницы гробниц» решила побывать в лагере беженцев – вдруг, думала, смогу чем-нибудь помочь. Я увидела этих людей, крошечных сирот... Ну и втянулась. И в следующий раз приехала в Камбоджу уже от ООН. В том приюте было 14 сирот, и Мэддокс был самым маленьким, он спал, я задержалась около него, и воспитательница даже не спросила меня, хочу ли я его поддержать, а просто дала мне его в руки. Он не проснулся. Потом его купали. Он опять не проснулся. Потом я снова держала его на руках, и вдруг он открыл глаза и посмотрел на меня долгим-долгим взглядом. И улыбнулся. Я поняла: это мой ребенок, потому что его я смогу сделать счастливым. Ему было три месяца. В семь я привезла его в Америку.

**Именно тогда распался ваш брак с Билли Бобом Торнтоном...**

■ Это лишь совпадение. Или... Понимаете, мы были вместе, потому что вместе нам удавалось смеяться. Мы оба прошли через ужас перед самими собой, разочарование, зависимость, боль. И в его жизни, и в моей героин был всегда где-то рядом, иногда придвигался вплотную... И он, и я несли в себе некую драму, но, оказавшись рядом, почему-то начали смеяться. Рядом друг с другом мы успокоились. Билли сочинял музыку в своей студии в подвале, я сидела на втором этаже с книгами – читала сутками. Начала больше думать, меньше копаться ■■■

■ Это-то я понимаю, я и сама была несколько лет одна с Мэддоксом. Но бывали такие потрясающие моменты, горько-сладкие, – когда мой ребенок сделал первые шаги, когда меня утвердили на роскошную роль. А мне даже не с кем было разделить радость. У меня никогда не было этого желания – разрыдаться в чье-то плечо. Да и способности такой нет. Я даже жалею, что не умею. Но у меня всегда было это странное чувство: рыданиями ничего не достичь, объятия в трудный момент не помогут... Мне даже как-то неловко, когда меня обнимают. Вообще открытое выражение чувств... С этим опре-

деленно не ко мне. Но радость надо делить с тем, кого любишь. А с пустотой, с отчаянием лучше справляться самому.

**Как вы решились усыновить Мэддокса, не имея материнского опыта, будучи еще очень молодой, то есть с возможностью завести собственных детей?**

■ Да ведь я не репалась. Все решилось без меня. Я не хотела иметь детей – я была внутренне деструктивна, нацелена на саморазрушение. И не думала, что смогу когда-нибудь стать настолько уравновешенной, чтобы нести ответственность за ребенка. Но в Камбод-





«МОЖНО СКАЗАТЬ, В СВОЕМ ДОМЕ Я ВОССОЗДАЛА МОДЕЛЬ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА В ЕГО ИДЕАЛЬНОМ ВИДЕ. О КАКОМ ДРУГОМ ДОМЕ МОЖНО ЕЩЕ МЕЧТАТЬ?»

■ в себе, занялась благотворительностью. Выходя замуж за Билли, я выходила за человека, которым хотела бы стать. Билли потрясающий прозаик, настоящий композитор, но главное — он мир воспринимает как художник. Я хотела быть такой же. И, живя рядом с ним, конечно, выросла... Выходит, мы получили друг от друга все, что могли дать. И стали друг другу не нужны. То, что нас соединило, нас и разлучило. Не Мэд. Время, когда мы с Билли расходились, было для меня сложным, но тогда я была невероятно счастлива. И именно как женщина. Из-за Мэда. Я была одна с ним, никто не помогал, мне пару раз пришлось даже открывать почтальону дверь в одеяле — я просто не могла понять, как надеть рубашку, если я держу его. Принимала душ, только когда он засыпал. Даже когда я чистила зубы, он, научившийся тогда ходить, держался за мою ногу. И все это говорило лишь об одном — Мэд лучшее, что произошло со мной в жизни.

**А потом, имея двоих усыновленных детей, вы решились завести Шайло.**

■ И здесь будто не было моего решения. Осознанного, во всяком случае. Все дело в Брэде. Он с самого начала сказал мне, что хочет иметь родных детей. Я ответила, что хочу усыновить еще. Я никогда не хотела биологического материнства, не верю в узы крови, в то, что ощущение семьи обеспечива-

ется кровным родством. Убедена: семью надо заработать. Ну и Брэд не возобновлял того разговора. Усыновил Мэда и Захару. Они полюбили его, и он их. Меня совершенно оставили эти опасения — что Брэд всегда будет видеть в моих детях приемных, немного, но все-таки чужих. Было ясно — они ему родные. И в какой-то момент я как-то по-новому взглянула на него, когда он занимался с Мэдом и Захарой арифметикой и терпеливо объяснял, что останется от пяти палочек, если четыре положить в ящик... И вдруг почувствовала,

## В роли...

Тома Круза

После съемок в «Особо опасен» Тимур Бекмамбетова Джоли будто подхватила инфекцию «русскости». Теперь в шпионском триллере Salt она играет агента ЦРУ Эвелин Солт, обвиненную в шпионаже в пользу России и старающуюся вернуть себе доброе шпионское имя. Занимательно, однако, что роль эту мог сыграть... Том Круз. Точнее, для него был написан сценарий, но Круз решил не присоединяться к проекту, и тот был «феминизирован». А кто среди женщин Голливуда может конкурировать с Крузом? Ответ очевиден.

что не имею ничего против того, чтобы забеременеть. Даже хочу. Не могу объяснить почему. Все это из ряда остро ощущаемого, но плохо проговариваемого. Может быть, я никогда не была достаточно счастлива, чтобы самой произвести кого-то на свет, а тут почувствовала себя достаточно счастливой?

**У вас недвижимость в разных странах, живете вы, кажется, в переездах. Где ваш дом?**

■ Мне даже не нравится эта идея — укорениться. Больше всего люблю момент, когда мы всей семьей едем куда-нибудь и я собираю в портмоне все наши документы. Получается пачка разноцветных паспортов: камбоджийский Мэда, вьетнамский Пакса, эфиопский Захары, намибийский Шайло (она родилась в Намибии), французские близнецов (они родом из Ниццы), мой американский паспорт да еще удостоверение ООН... И когда Мэд бежит по рынку в Аддис-Абебе и даже не отдает себе отчета, что вокруг все черные, а он азиат и от окружающих отличается... В своей семье я воссоздала модель человечества в идеальном виде. О каком еще доме можно мечтать?

ЯН ЯНСЕН / THE INTERVIEW PEOPLE  
подготовила ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

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

**УЗНАЙТЕ ИХ БЛИЖЕ**

Мадонна, Моника Беллуччи, Ума Турман, Джордж Клуни...  
на сайте в рубрике «Диван».



## ОТПУСК

### Что хорошо кончается

Обычно, планируя отпуск, мы выстраиваем (чаще невольно) события первых дней: намечаем, что сделать, где побывать, с кем встретиться, а дальше – как пойдет. И ошибаемся! Если хотите, чтобы каникулы запомнились со знаком «плюс», позаботьтесь о том, как вы их завершите, советуют психологи университета Огайо (США). Они выяснили, что одно и то же

событие вспоминается как более хорошее и приятное, когда включено в цепочку обстоятельств с нарастающим позитивом (то есть от неприятных к нейтральным и все более счастливым в финале). Так что если мы сместим в отпускном «сюжете» яркую кульминацию к концу, то и первые, пусть и неяркие, дни будем вспоминать с удовольствием. **АННА ЛЕОНТЬЕВА**



Главное – подготовить красивый финал.

## ГИПОТЕЗА

### Сексуальная ориентация... нашего мозга



В спорах о причинах гомосексуальности появилась новая составляющая. Прежде аргументы строились вокруг двух гипотез: генетических предпосылок гомосексуальности и ее возникновения в результате воспитания. Теперь высказано предположение, что сексуальные предпочтения могут быть связаны с физиологией мозга. По крайней мере, такие выводы сделали нейробиологи Иванка Савик и Пер Линдстрём (Ivanka Savic, Per Lindström) из Стокгольмского института мозга (Швеция). Они установили, что у гомосексуалистов (как и у гетеросексуальных женщин) размеры полушарий одинаковые, а у лесбиянок (как и гетеросексуальных мужчин) правое полушарие больше левого. Остается только выяснить, сексуальная ли ориентация определяет форму мозга или же наоборот. Словом, споры продолжаются.

**СВЕТЛАНА СОУСТИНА**

## ЭКСПЕРИМЕНТ

### Времени хватит на все!

Возможно, и вы думаете, что недостаток времени не позволяет вам работать лучше и достичь больших успехов. Психолог Майкл Дедонно (Michael DeDonno) из университета Кейз Вестерн Резерв (США) доказал, что в действительности нам мешает собственная суетливость. Во время эксперимента он предложил студентам несложные упражнения, сообщив одним, что времени на выполнение работы достаточно, а другим – что придется поспешить. На самом деле условия были равными, однако те, кто был уверен, что времени не хватает, выполнили контрольное задание хуже тех, кто не думал о сроках и работал не спеша, спокойно. **А. Л.**

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



ПАРА

## Мужья нередко знают правду

Рассказывая о жизни своей семьи, в 75% случаев мужчины оказываются правы, когда предполагают, что жена неверна им\*. Женщины же чаще (в 59% случаев) ошибаются, предполагая измену партнера. Руководитель исследования Пол Эндрюс (Paul Andrews) считает, что высокая точность мужских оценок объяснима эволюционно: «Он сильнее рискует, ведь может не оставить своего потомства, однажды обнаружив, что воспитывает чужих детей». С. С.

\* Конфиденциальный опрос 203 гетеросексуальных пар проведен психологами университета Виргинии (США) в 2008 году.



ЖИВОЙ ЖУРНАЛ

## Дневники не горят

Когда Хаву Волович репрессировали в 37-м, ей было всего двадцать. В лагерях и тюрьмах она провела шестнадцать лет, похоронила родившуюся в неволе дочь,



нашла свое призвание – театр... А после освобождения мыкалась по чужим углам, доживая жизнь в одиночестве и забвении. Судьба трагическая и типичная для поколения тех, кто родился в России в 1910–1920-е годы. Блог [http://hava\\_volovich.livejournal.com](http://hava_volovich.livejournal.com), где в хронологическом порядке выкладываются неопубликованные лагерные воспоминания Хавы, – попытка вернуть этим людям голос. Вот что пишут создатели необычного дневника: «Давайте сделаем так, чтобы

она ожила среди нас. Пусть ее будут читать, пусть она расскажет о себе, ведь, кроме этих случайно уцелевших слов, больше ничего от нее не осталось. И вы будьте ее друзьями. Пишите комментарии, обсуждайте, рассказывайте о себе. Кто-нибудь ответит вам за нее, а может, и она сама ответит вам своими следующими строчками». Проект удался: сегодня блог читают и комментируют больше 400 человек. И дают нам надежду, что случившееся с Хавой не повторится. ГАЛИНА ЮЗЕФОВИЧ

ОТНОШЕНИЯ

## Одни дома

Многие родители с тревогой ждут того дня, когда дети от них отделятся: «синдром опустевшего гнезда» преодолеть не просто. Утешить их могут результаты многолетнего исследования психологов университета Беркли (США): ученые, трижды опросив женщин (43, 52 и 61 года), обнаружили, что у тех, чьи дети живут отдельно, удовлетворенность браком из года в год растет. «Уход детей дает шанс на новую волну романтических отношений, хоть и не влияет на удовлетворенность жизнью в целом, – комментирует психолог Екатерина Жуйкова. – Вновь оставшись вдвоем, супруги компенсируют печаль разлуки новой глубиной отношений». Однако выбор – вместе или отдельно – часто зависит от финансовых возможностей: в России 45% семей живут со взрослыми детьми, в Великобритании – 22%, в США – 17%\*. А. Л.

\* Вестник общественного мнения, 2006, № 81.

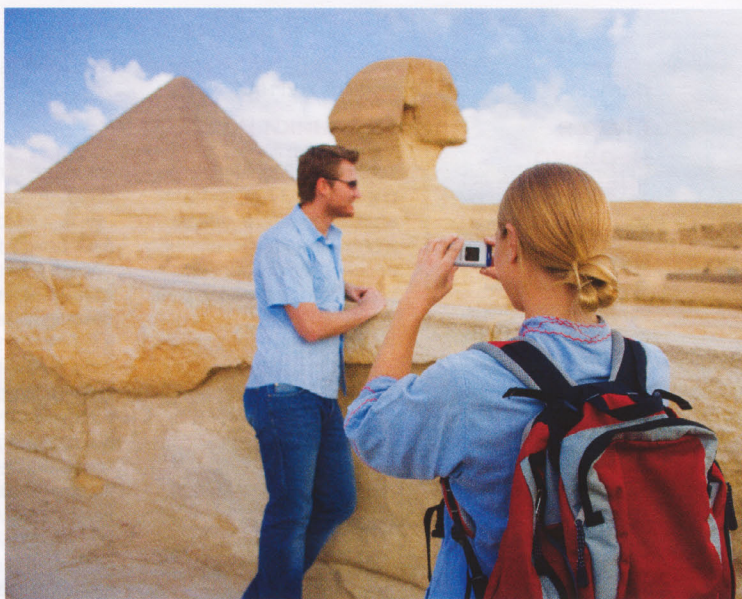




## ВОПРОС

## Зачем мы делаем «фото на фоне»?

Этот феномен точно подметил Булат Окуджава: «На фоне Пушкина снимается семейство...» Отправляясь в отпуск, в путешествие, мы в обязательном порядке «пристраиваемся» в кадр с Эйфелевой башней, Сфинксом или статуей Свободы. И, сделав несколько снимков, с чувством выполненного долга отправляемся к следующему «объекту». Отчего нам так важно зафиксировать свое пребывание в памятных местах? Комментируют наши эксперты.



**Ксения Корбут,**  
психоаналитик.

### «Проявить хороший нарциссизм»

“ В путешествиях всегда есть ощущение свободы, отрыва от реальности, от ограничений: кажется, что ты можешь многое. И хочется зафиксировать (для себя и других), что ты в этой своей свободе сам «открыл Америку», сам достиг этой точки, в которой, может быть, до тебя побывали уже миллионы людей, но ты здесь впервые, и это твоё личное достижение. Снимок — это проявление нормального нарциссизма: удовлетворение, гордость, удовольствие от того, что ты побывал в замечательном месте».



**Юрий Рост,**  
фотограф, журналист.

### «Поддержать свою идентичность»

“ Такая потребность может проявиться у тех, кто не очень уверен в том, что он... существует, что он — живой. И что его видят другие (воспринимают его так же, как он сам). Фотографируясь рядом с памятниками мировой культуры, мы фиксируем не только место, где сделан снимок, но и самих себя. Фотография документально подтверждает наше существование, поддерживает нашу хрупкую идентичность».



**Вероника Нуркова,**  
психолог.

### «Прикоснуться к вечности»

“ Фотографируясь на фоне «вечного» памятника, мы символически к нему приобщаемся, как будто оставляем на нем свой след. А его ценность присваиваем себе — через свое физическое присутствие на снимке. Ведь наиболее значимые центры мировой истории мы непроизвольно соотносим с ценностями, воплощенными в каждом из них. Наши представления индивидуальны. Париж для одного воплощает Любвь, Изящество и Искусство. Кто-то считает, что Рим — это Власть, а Иерусалим, например, Вера».

ПОДГОТОВИЛИ НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА, ЕЛЕНА РАТНЕР



## МЕДИЦИНА

### Скажите это проще!

Если такое недомогание, как изжога, врач назовет «гастроэзофагеальным рефлюксом», его слова скорее всего напугают пациента. Психологи университета Макмастера (Канада) провели исследование, которое показало: чем значительнее и непонятнее звучат объяснения врача, тем серьезнее воспринимает

пациент свое состояние, считая болезнь более опасной. Профессор Карин Хамфриз (Karin Humphreys) советует докторам избегать наукообразных выражений, а нам, пациентам, не стесняться спрашивать, настаивать на разъяснении, если мы сомневаемся, что поняли диагноз верно.



## НАБЛЮДЕНИЕ

### Книга – лучшее лекарство

Чтение – самый эффективный способ успокоиться, оно быстрее, чем музыка, прогулка или чашка чая, нормализует наш пульс и снимает мышечное напряжение. «Шести минут чтения про себя оказывается достаточным для того, чтобы уменьшить уровень стресса почти на 70%, причем жанр книги не имеет значения», – уточняет автор исследования британский нейропсихолог Дэвид Льюис (David Lewis). Читая, мы концентрируем внимание на сюжете книги и забываем о реальности, в этот момент нормализуются биохимические процессы организма, включается механизм самоконтроля и к нам возвращается чувство равновесия.

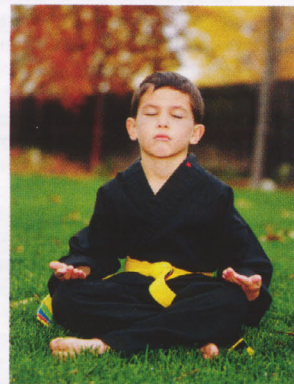


Не терпит суеты... и помогает успокоиться.

## ДЕТИ

### Дао школьника

Боевые искусства, такие, как карате и таэквондо, способны корректировать здоровье и поведение детей. Школьники становятся более уравновешенными, сдержанными и внимательными. Американский детский психотерапевт Патриция Куинн (Patricia Quinn) считает, что



характерные для боевых искусств ритуалы (приветствия, поклоны, выражение почтения учителю), так же как ритмичность и многократность повторения движений, особенно полезны детям рассеянным и гиперактивным: ребенок становится более серьезным и сосредоточенным, меньше отвлекается, и ему легче контролировать себя.



## «Он, кажется, влюбился...»

**13 лет, смятение первой влюбленности, и родители в панике: что делать? «Позвольте вашему ребенку переживать и ошибаться, – советует психотерапевт Ирина Млодик. – Отношениям можно научиться, только если они существуют»\*.**

«Н аблюдать переживания подростка, потерявшего голову от любви, родителям непросто. Как передать ему наш взрослый опыт и как предостеречь от возможных ошибок? Мы пытаемся контролировать ситуацию, чтобы вовремя вмешаться и помочь. Но он совсем не хочет делиться подробностями: тема чувств – это та интимная зона, куда допуск для родителей ограничен.

Опыт влюбленности совершенно необходим взрослому человеку, ведь ему предстоит сформировать свой образ мужчины (женщины), а это невозможно сделать вне контакта со сверстником другого пола. Именно сейчас, когда он так неловок, ему важно убедиться, что он может быть привлекательным и нравиться. Любовное чувство научит прислушиваться к другому, так сильно отличающемуся от него и в то же время очень ценному для него человеку. Оно расскажет ему и о нем самом – и это тоже очень важно, ведь подросток так мало знает о себе новом, нарождающемся. Тот факт, что он любим, будет окрылять и поддерживать его, он будет ощущать себя ценным, хорошим, достойным чьего-то теплого чувства. Мы бы, конечно, предпочли, чтобы он сидел за уроками, а не бегал в кино, часами висел на телефоне или в интернете. Так было бы спокойнее, ведь нам кажется: чем позже его настигнет первая любовь, тем бесппроблемнее она пройдет. Но это иллюзия. Потому что отношениям нужно учиться, а для этого надо в них быть. В 13–14 лет этому самое время, потому что можно позволить себе ошибаться и даже пережить несчастную любовь, но с меньшими осложнениями, чем в тридцать и в первый раз. Первая любовь, конечно, не ветрянка, но... чем позже она настигает, тем тяжелее протекает. Для того чтобы даже неудачный опыт оказался взрослому человеку полезным, родителям важно относиться уважительно ко всему, что происходит с ним, просто быть рядом, готовыми выслушать, поддержать, утереть слезы, сказать: «Тебе больно, и сейчас не верится, что когда-нибудь боль утихнет, но все же это произойдет. Когда теряешь то, что ценно, всег-

да хочется плакать». Его переживания нам самим причиняют боль, но они нужны ему, как первый опыт перенесенных страданий. Они нужны и нам, потому что мы убеждаемся, что сын или дочь способен(на) с ними справиться. Ведь на самом деле самое страшное – не несчастная любовь в 13 лет, а то, что она в его жизни может не случиться...»

И. М.

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

Он должен убедиться, что может нравиться.



ФОТО: CORBIS/RPG (2)



## Моя история

### «Я не боюсь своих переживаний»

«Моему сыну почти семь лет, и скоро я рожая дочь. Узнав о первой беременности, я много плакала: пришлось отказаться от любимой работы. Потом, под давлением окружающих, считавших, что я прямо-таки обязана быть счастливой, заставила себя поверить, что это так. Роды протекали тяжело, чувства к сыну были гремучей смесью страха и еле сдерживаемой агрессии. Я боялась признаться в этом себе, а уж кому-то другому... Растворилась в ребенке, забыв о муже, друзьях и родителях, и в результате все свелось к апатии, потере интереса к жизни и неприятию мужа и ребенка. Я не позволяла себе думать и чувствовать в каком-то ином направлении, кроме как «абсолютное счастье материнства». Переживания, связанные с беременностью, амбивалентны по своей сути, и нельзя насильно «удерживать» себя только на одном радостно-счастливом их полюсе. Но это и не означает, что придется зависнуть в другом, негативно-пугливом! Надо делиться своими сомнениями так же, как и радостью! Моя вторая беременность отличается

Чувствовать,  
думать...  
и не стес-  
няться гово-  
рить об этом.



от первой: я не стесняюсь своих переживаний. Я окружила себя людьми, которым могу говорить обо всем, что думаю и чувствую. И надеюсь, что послеродовой депрессии в этот раз у меня не будет». ЕЛЕНА БЕСКОВА, 32 ГОДА

[HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.RU/ONLINE/TESTIMONY/STORIES/STORIES\\_801.HTML](http://www.psychologies.ru/online/testimony/stories/stories_801.html)

#### ОНИ ТАК НАПИСАЛИ

“ ВАЖНО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЧУВСТВА, ДАЖЕ НА МИМОЛЕТНЫЕ, НЕ ОТМАХИВАТЬСЯ ОТ НИХ. И ГЛАВНОЕ — РАССКАЗАТЬ О НИХ НЕ КОМУ-ТО, А ПРЕЖДЕ ВСЕГО СЕБЕ: ПОДУМАТЬ, ОТКУДА ОНИ БЕРУТСЯ И ДЛЯ ЧЕГО СЛУЖАТ. ”

СВЕТЛАНА КРИВЦОВА, ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ  
[WWW.PSYCHOLOGIES.RU/MAIN/DOSSIER/ARCHIVE/DOSSIER\\_1063.HTML](http://www.psychologies.ru/main/dossier/archive/dossier_1063.html)

#### ТЕСТ

### «Умеете ли вы слушать себя?»

Нам случается идти против себя – под давлением обстоятельств, предрассудков или чужих мнений... а потом жалеть об этом. Заполните тест, который позволит узнать, насколько у вас развиты внутренний слух и уважение к собственным ощущениям.

[WWW.PSYCHOLOGIES.RU/ONLINE/TESTS](http://www.psychologies.ru/online/tests)

#### ФОРУМ

47282

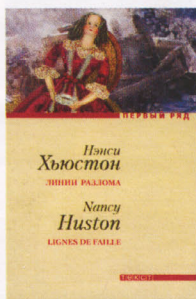
сообщения  
оставили  
посетители  
на нашем форуме  
«Познай себя»,  
чтобы помочь  
друг другу найти  
контакт... с собой.

[HTTP://FORUM.PSYCHOLOGIES.RU](http://forum.psychologies.ru)



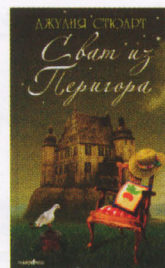
СЕМЕЙНАЯ ХРОНИКА

Нэнси Хьюстон «Линии разлома»



Российскому читателю Нэнси Хьюстон уже известна как автор романов «Печать ангела», «Обожание» (Текст, 2002, 2006). Она — одна из самых заметных писательниц Франции. И «Линии разлома» — лишнее тому подтверждение. Не случайно роман получил престижную литературную премию «Фемина». Хьюстон удалось создать настоящую семейную сагу. Четыре части романа посвящены четырем поколениям одной семьи. Причем каждую часть ведет свой голос, детский голос. Для Хьюстон важна непосредственность восприятия ребенка. Его взгляд улавливает странности там, где взрослый не сомневается. Непредвзятая и наивная открытость здесь важнее проверенного опытом, устоявшегося взгляда на мир. В целом же, сливаясь и дополняя друг друга, голоса детей рассказывают одну историю. И это не просто рассказ об ушедшей в прошлое эпохе, но скорее художественно явленный опыт переживания времени.

Текст, 416 с., 233 руб.



СОВРЕМЕННАЯ ИДИЛЛИЯ  
Джулия Стюарт  
«Сват из  
Перигора»

Джулия Стюарт, английская журналистка и дебютант в большой литературе, с редкими для нашего времени тщательностью и вниманием описывает мир французской деревушки. Здесь живут всего-то 33 человека, и в их числе главный герой повествования — Гийом Ладусет. Гийом — прирожденный парикмахер, но в один прекрасный день ему пришлось изменить своему призванию: появился конкурент, к тому же жители деревни стали катастрофически лысеть. В общем, Гийом становится свахой. С этого начинается трогательная пастораль Джулии Стюарт, исполненная простодушного юмора. Подкупающая открытость этого изящного идиллического романа, обаяние его стиля видны сразу, и чтение превращается в чудесное отдохновение. Фантом Пресс, 480 с., 250 руб.

СУДЬБЫ

Жюльетта Бенцони «Страсти по императрице.  
Трагические любовь и судьба великих женщин»

Новеллы, небольшие очерки европейской придворной жизни XIX столетия составили содержание этой книжки. Большая ее часть посвящена представителям династии Габсбургов (королевская фамилия Австро-Венгерской империи). Но к изящной словесности сочинение Бенцони гораздо ближе, чем к историческому исследованию. Скрытые переживания людей, облеченных властью, волнуют автора гораздо больше, чем масштабные социальные проблемы. Несчастная судьба



Елизаветы Австрийской, убитой в Швейцарии анархистом Луиджи Луккени, драматическая история австрийского принца Максимилиана

и бельгийской принцессы Шарлотты (на короткое время они стали монархами Мексики, но затем Шарлотта сошла с ума, а Максимилиан был расстрелян), романтическая любовь Вильгельма I к польской принцессе Элизе — вот центральные сюжеты книги. И едва ли не главный мотив в них — противоречие между устремлениями отдельного человека и интересами государства. Жизнь на разломе желаемого и должного, вменяемого в обязанность кем-то свыше. Этерна, 320 с., 200 руб.



## Феномен: тайна

Загадочные преступления, непостижимые явления, причудливая взаимосвязь привычных вещей... Порой кажется, что тайны пронизывают всю нашу жизнь, волную воображение и бросая вызов рассудку. Лучшие книги, посвященные этому феномену, – в обзоре Psychologies.

### Донна Тартт

«Тайная история»

Роман Донны Тартт можно считать детективом примерно в том же смысле, что и романы Достоевского. Пятеро друзей-студентов, которых, казалось бы, мало что интересует в мире, помимо нюансов классической филологии, волею обстоятельств становятся убийцами, однако ухитряются выйти сухими из воды. Отныне их связывают друг с другом тягостные и нерасторжимые узы общей вины. С фотографической четкостью фиксируя душевные метания каждого из героев, Донна Тартт исследует влияние тайны, скрытой в прошлом, на человеческую судьбу и характер. Иностранка, 576 с., 284 руб.



### Дидье ван Ковеларт

«Притяжения»

Истории, рассказанные ван Ковелартом, обращаются к читателю сразу на двух уровнях: безупречно прописанный сюжет увлекает мозг, а смутные намеки на нечто, не поддающееся рациональному осмыслению, откликаются в бессознательном. Писатель, находящий вдохновение в смертях близких. Художник, модели которого имеют свойство бесследно исчезать. Зброшенный дом на берегу моря, населенный не то людьми, не то призраками... Три новеллы переплетаются между собой, образуя рисунок, в котором кто-то увидит магическую притчу, а кто-то – захватывающий триллер. Флюид, 208 с., 216 руб.



### Юрий Невский

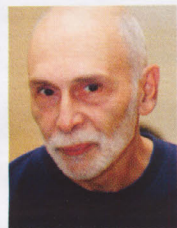
«Космонавты Гитлера»

Пропавший во время Второй мировой альпинист из секретного гитлеровского отряда, загадочная радиостанция в диких горах, лед вечной жизни, за которым охотятся спецслужбы... Какое отношение все это имеет к старшекласснице Наде Орешинной и ее больной маме? Вроде бы никакого. Однако не все так просто... Умело чередуя реалистические пассажи с откровенной мистикой, Юрий Невский создает внутри романа завораживающе странную атмосферу. В этой наэлектризованной среде энергию черпают не только герои, но и читатели. АСТ, 352 с., 226 руб.



## МНЕНИЕ

Леонид Юзефович, писатель, автор детективных романов



«Тайна – оружие обоюдоострое. Она может таить в себе опасность: собственные секреты, которые мы прячем от окружающих, страхась наказания, способны со временем превратиться в гнойник, разъедающий нас изнутри. Но в то же время мало какое переживание может сравниться по остроте и силе с прикосновением к чужой тайне: это ощущение разом раздвигает рамки обыденного, перекидывая шаткий мостик в манящую область непознанного... Не случайно самый популярный жанр в англоязычном мире – это mystery novel, «роман с тайной».

## NOTA BENE

Карл Густав Юнг  
«Психология и алхимия»  
АСТ, 2008.

Мартин Хайдеггер  
«Что такое метафизика?»  
Академический проект, 2007.



МОЙ ВЫБОР

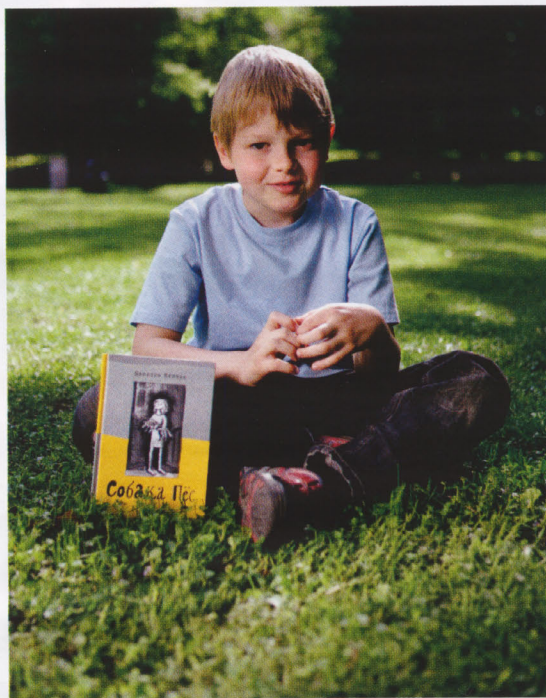
## Никита, 8 лет, выбрал книгу Даниэля Пеннака «Собака Пес»

«Когда мама начала читать мне эту книгу, я чуть-чуть запризничал, потому что обожаю котов и не очень люблю собак. Но история оказалась ужасно интересная! Больше всего мне понравилось то место, когда Пес собрался со своими хозяевами в отпуск. Они поехали на машине из Парижа в Ниццу. Папа девочки, хозяйки Пса, этого Пса ненавидел. И сделал так, чтобы другие люди забрали Пса и выкинули. А Пес пешком вернулся обратно в Париж. Там он собрал друзей – кошек и собак – и отправился с ними в свою квартиру. Они устроили

там настоящий разгром, делали все, что им хотелось! Но комнату девочки не тронули, потому что Пес ее очень любил. Картинки в книжке красивые. Не думайте, что раз они черно-белые, то, значит, мрачные и скучные. Я смотрю на кошек или на собаку Гиеньгча и думаю: «Эх, как же здесь все хорошо нарисовали!» Я бы всем рекомендовал прочитать эту книжку. Правда, может быть, не всем девочкам она понравится. Когда чужие люди забирают Пса, это ведь страшно, и про разгром в квартире девочки не любят читать. А мне как раз такие приключения нравятся».

Комментирует  
книжный  
обозреватель  
**Дарья Рыбина:**

«Повесть Даниэля Пеннака – одно из самых значимых произведений современной французской литературы для детей. Она рассказывает о судьбе бездомного пса. О том, что у каждой собаки есть в жизни главная цель: воспитать себе хозяина, который будет настоящим другом. Это совсем не легкая задача, ведь люди взрослеют в семь раз медленнее, чем собаки, и поэтому в семь раз медленнее понимают, что такое дружба, любовь и ответственность». Самокат, 176 с., 193 руб.



ОТ 10 ЛЕТ  
**Андрей  
Ядрышников**  
«Индей  
и Ковбойцы»



Сборник историй из жизни обитателей «очень дикого Запада» – финалист детской литературной премии «Заветная мечта» в номинации «За самое смешное произведение». Рассказы об индейцах и ковбоях заставляют вспомнить книги Джеймса Фенимора Купера и Майн Рида. «Вот уже второе столетие подряд люди не прекращают скучать по временам диких, но симпатичных хозяев североамериканских прерий», – пишет автор. И, похоже, он прав. Прочитав про приключения Ястребиного Клювика, Змеиной Погремушки и Пита Зубочистки, юный читатель лет двенадцати сможет ощутить себя настоящим индейцем или ковбоем. Китони, 144 с., 200 руб.





ОТ 11-12 ЛЕТ

## Марина Москвина «Как поет марабу»

«И вот мы на море! И я кормлю чаек вместо зарядки. А море – гладкое, как бритва, с острым горизонтом». Каждая книга Марины Москвиной – словно глоток свежего воздуха. Замечательный детский и взрослый писатель, Москвина пишет свои ни на что не похожие истории таким осязаемым, объемным языком, что каждое слово хочется потрогать и даже попробовать на вкус. Лена Шишкина, героиня сборника «Как поет ма-

рабу», рассказывает о приключениях в школе, дома, на море, в деревне, о настоящей дружбе и об удивительных событиях, которые и в обычной жизни случаются на каждом шагу. И только взрослые, перечитывая эти веселые рассказы писательницы, замечают их второе дно: ведь радость от переживания красоты и чуда неотделима от грусти, а каждое мгновение – невозвратимо. Дрофа-Плюс, 96 с., 299 руб.

ОТ 5 ЛЕТ

## Кястутис Каспаравичюс «Садовник Флоренций»

Медведь-садовник Флоренций обожает возиться с розами и выращивает цветы удивительных оттенков, вроде «роз цвета влюбленных пугала». И царят в Медвежьем королевстве покой и благополучие до той поры, как узнает Флоренций про загадочные черные розы



и берется вырастить их у себя. Но, почти как в известном фильме, черная роза оказывается «эмблемой печали»: она окрашивает мир болью и злостью.

Сказка литовского писателя дарит повод поговорить о том, может ли дурное быть красивым. Или о том, что наши «темные» переживания сказываются на близких. А еще о том, что мы решаем сами, каким цветом раскрасить свою жизнь. Открытый Мир, 72 с., 217 руб.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ «КНИГИ ПЕРЕМЕН» НА С. 152

# Украшения для укрощения!

## Летние аксессуары для ваших волос

Аксессуары для волос преследуют две цели – «укротить» даже самые непослушные волосы, а также придать прическе настоящий вид от-кутю.

Цветы – это фавориты лета.

На пике моды сейчас **гребешки с букетами** – они функциональны, легко крепятся и нетривиальны. Даже один цветок сможет придать вашему образу женственность!



На распущенных волосах очень актуальны повязки. Многие fashion-бренды предлагают, например, **кружевные повязки** украшенные камнями и брошами.



Вы можете украсить себя любым, даже самым модным аксессуаром, но по-настоящему преобразиться поможет **бальзам-ополаскиватель Pantene Pro-V**, самый модный аксессуар для волос в этом сезоне. Он делает ваши волосы заметно сильнее\*, несмотря на ежедневные расчесывания и горячие укладки.

Ваши волосы – это бриллиант, для которого любой аксессуар – лишь модная оправка!



В основе бальзамов-ополаскивателей Pantene Pro-V лежит уникальная провитаминная формула с Амино-S, которая равномерно восстанавливает волосы от корней до кончиков. Формула с про-витаминами питает, проникая в структуру каждого волоса. Центральный компонент формулы – Амино-S – разглаживает поверхность волоса, делая его заметно сильнее\*, и придает блеск.

Мгновенный эффект бальзамов-ополаскивателей Pantene Pro-V – удивительно мягкие, послушные и блестящие волосы. А регулярное использование Pantene предотвращает потерю волос из-за ломкости, помогает поддерживать необходимый уровень влаги и защищает волосы от повреждений.\*



\*Сила роста поврежденных при расчесывании и укладке.



Летом кинопрокат явно благосклоннее к думающему зрителю. В репертуаре июля и августа сразу четыре произведения режиссеров-интеллектуалов, отмеченных мировой известностью.

# «Джонни Д» ★★★ Майкла Манна

Успех этого фильма гарантирован авторским участием Манна, но и присутствием тут как минимум еще двоих мужчин. В центре сюжета — Джон Диллинджер, враг общества и самый популярный гангстер американской культуры. А в его роли — Джонни Депп, играющий его настолько знаково-лапидарно, будто Диллинджер — герой классической мифологии, античной, не меньше. Так, впрочем, воспринимается уже и сам всемирно обожаемый актер. И эти обстоятельства наши прокатчики решили с черноватым юмором отразить в названии, под которым фильм *Public Enemies* («Враги общества») выходит у нас. Ну согласитесь, даже трогательно. В ролях: Джонни Депп, Кристиан Бэйл, Ченнинг Татум, Марион Котийар, Лили Собески, Стивен Дорфф, Джованни Рибизи. В прокате с 23 июля.



# «Разомкнутые объятия» ★★★ Педро Альмодовара



Альмодовар верен себе — это история безумной любви и безумная история любви. Он вновь занят стилизацией — фильм снят в манере американс-

ких фильмов нуар 50-х годов. Герой теряет в автокатастрофе любовь всей жизни и зрение, что активизирует зрение внутреннее: он погружается в мир

грез, страшных и прекрасных. В ту же бездну летит и зритель — в пучину страстей роковых, судьбы безжалостной, бескрайнего чувства вины и беспредельной зависимости. Пенелопа Крус загримирована под Мэрилин Монро, но имитирует иногда Одри Хепберн. Альмодоваровской иронии почти нет. Если, конечно, не считать фирменной шуткой традиционное буйство красок в кадре и все вышеперечисленное. В ролях: Пенелопа Крус, Анджела Молина, Бланка Портильо. В прокате с 9 июля.

# «Предел контроля» ★★★★ Джима Джармуша

Картина придумана и организована вокруг любимца автора — черного актера Айзека Де Банколе. И здесь он не один из персонажей, как в предыдущих фильмах Джармуша, а некий одиночка, чьи занятия, возможно, преступны, а имя... Джармуш. Он путешествует по Испании с таинственными и явно внеправовыми целями, тонко сплетая интригу детекти-

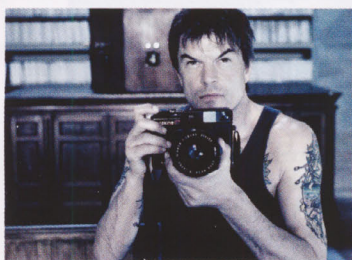


ва. Тем временем режиссер Джармуш кропотливо прядет ткань атмосферы фильма. Более всего напоминающей атмосферу снов. Оба Джармуша путешествуют по Испании, но и по своему бессознательному. Что создает ощущение беспредельности «Предела...». В ролях: Айзек Де Банколе, Тилда Свинтон, Билл Мюррей. В прокате со 2 июля.



## «Съемки в Палермо» ★★★ Вима Вендерс

Эта драма с лирическим и сюрреалистическим оттенками посвящена тому, что называется кризисом ценностей христианской цивилизации. Плоть и кровь которой – всемирно известный фотограф, летописец гламура. Он очень занят: спит мало, работает много и до смерти устал от мира. Но однажды он срывается и едет на Сицилию, в Палермо. За ним следует таинственный киллер, который должен отнять у него что-то. Может быть, жизнь. А может быть, одарить – новым ощущением жизни. В Палермо фотограф находит новую любовь и решает взгля-



нуть на мир по-новому. Мир же на глазах деформируется, вплоть до того, что в движение приходят древние фрески... А идеологически, по Вендерсу: на место протестантской расщепленности Севера приходит чувственность Юга. Вот как. В ролях: Кампино (Андреас Фреге, лидер панк-группы Die Toten Hosen), Деннис Хоппер, Миша Йовович. В прокате с 18 июня.

В наших кинотеатрах зазвучит и чистая лирическая нота.



Любовный треугольник способен объединить?

## «Запретная любовь» ★★★ Джона Мэйбери

Хотя режиссер этого фильма входит в сотню «самых влиятельных гомосексуалов» Великобритании, все в картине дышит традиционным Эросом – и изображением, и подбором актеров, и особенно музыка, написанная, между прочим, самим Анджело

Бадаламенти. Кроме собственно сюжета. Он многообразнее любой традиционности. А в основу легла подлинная история, имевшая место в Британии во время Второй мировой в мятежной жизни легендарного британского поэта Дилана То-

маса, – о том, как он любил двух женщин одновременно, а женщины по-своему любили друг друга. И что из этого вышло. Кроме великой поэзии, конечно.

В ролях: Мэтью Рис, Кира Найтли, Сиенна Миллер, Киллиан Мерфи. В прокате с 25 июня.

## «Брак по-исландски» ★★★ Вальдиса Оскарсдоттира

Этот фильм, комичный и трогательный, сделан настоящими исландцами. Вообще, фильмы про свадьбы почему-то лучше всего рассказывают о странах, в которых созданы. Вот и из «Брака...» узнаешь решительно все об исландском национальном характере (гейзерном), юморе (сероводородном) и о том, что Исландия... бескрайна. В чем убедилась молодая пара, чье венчание должно было пройти в деревенской церквушке. Точные координаты священник указал лишь жениху. А прирожденным штурманом не был... В общем, все поженятся. Но не без приключений.

В ролях: Агуста Эрлендсдоттир, Арни Гудйонссон. В прокате с 23 июля.



★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

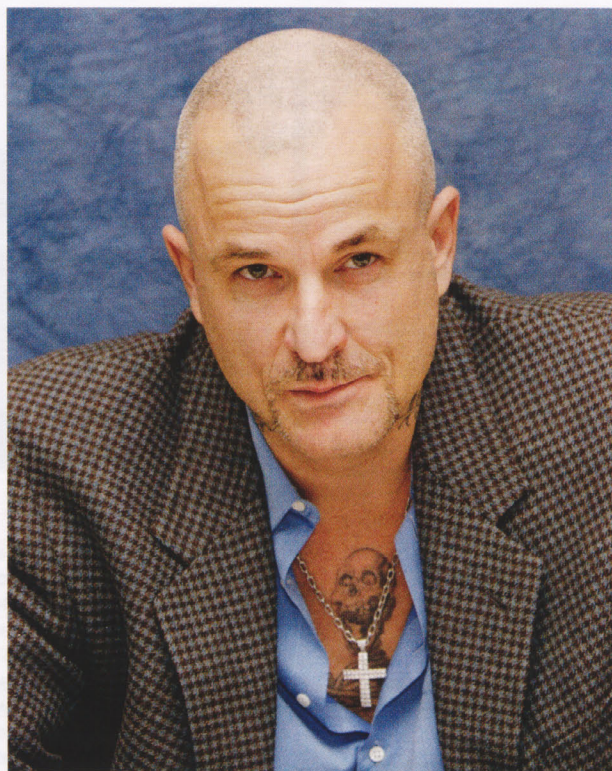


РЕЖИССЕР

## Ник Кассаветис: не как Кассаветис

**Н**адо было обладать известной наглостью, чтобы с фамилией Кассаветис, доставшейся от отца Джона Кассаветиса, классика-новатора американского кино, стать режиссером. Надо было обладать известной самоотверженностью, чтобы с такой внешностью – рост 198 см, плечи косая сажень, суровая и романтическая нордичность блондина – бросить карьеру актера. Ему надо было иметь о чем снять, чем болеть, чтобы стать режиссером.

Последнее не было препятствием: для Ника Кассаветиса кино – уникальный способ сказать о боли. Ведь обо всем можно рассказать словами: факты прекрасно вербализуются. Но только не боль – для нее нет слов, только артист, и мизансцена, и жалкая какая-нибудь вазочка за плечом героя, которая своей неуместной претенциозностью вдруг возьмет да и выразит, как герою плохо. Герои Кассаветиса-младшего и не доверяют словам, они из косноязычных, колеблются на грани бедного рассудка и большого чувства. И говорят-то о своем чувстве только простенькое: «Она так прекрасна...» Так и называется самый известный фильм Ника Кассаветиса – с Шоном Пенном, Робин Райт и Джоном Траволтой. В нем герой Пенна возвращается к любимой из психлечебницы. А она уже замужем за другим. За хорошим человеком, который понял: «она так прекрасна» соперника значит много больше, чем его собственное. Потому что замешано на боли потерянных лет, но не состарилось. Потому что соперник чувствует глубже. И потому, что герои Кассаветиса так естественно существуют на грани между болью жизни и милостью жизни. Ведь Кассаветис знает нечто важное об этой сладости с горчинкой – об ощущении полноты жизни при полном принятии ее конечности.



У его нового фильма «Мой ангел-хранитель» удивительная для сегодняшнего кино фабула – экзистенциальная: 13-летняя девочка подает в суд на родителей, узнав, что была зачата «в пробирке» с конкретной целью – стать «магазином запчастей» для старшей сестры, больной лейкозией. Девочка протестует против этого царского подарка – жизни, он ведь сделан неискренне. И проходит путь к другому дару – осознанию, что и сама может дарить жизнь. Кассаветис снова следует по маршруту от горечи к прощению. И на этом пути находит спутников... у нас: 16-летняя Соня Васильева, дочка российских ученых и подающая надежды американская актриса, для роли больной лейкозией бестрепетно обрилась наголо. От чего категорически отказалась ее более именитая юная коллега Дакота Фаннинг.

От горечи к прощению – с Ником Кассаветисом.

«Мой ангел-хранитель» ★★★★★  
В ролях: Алек Болдуин, Эйби-гейл Бреслин, София Васильева, Кэмерон Диас, Джейсон Патрик.  
В прокате с 13 августа.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



## АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ РОК

### Дон Кихот из Манчестера

Стивен Патрик Моррисси, один из самых влиятельных рок-музыкантов в мировой культуре, впервые появится в России, чтобы представить альбом Years of Refusal. Язывительный интеллеktуал, поэт с активной гражданской позицией, он из поколения тех, кто еще пытается воспитывать умы с помощью рок-музыки. «Песни Моррисси и его группы The Smiths — это мощная музыкальная форма, оратория о добре и зле, — **говорит музыкант и продюсер Олег Нестеров.** — Моррисси — это Дон Кихот, который ведет борьбу со злом упрямо и отважно.

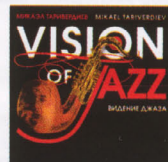
У него слышны депрессивные нотки, но все облечено в яркую, свежую, упругую музыку. Это самый лучший в мире ворчун. Он ворчит, но улыбается». **М. Ф.** 29 июня, Санкт-Петербург, Манеж кадетского корпуса; т. (812) 327 8942. 1 июля, Москва, клуб Б1 MAXIMUM; т. (495) 648 6777.



Стивен Патрик Моррисси впервые в России.

## CD

### Микаэл Таривердиев «Видение джаза»



Вера Таривердиева, вдова композитора, бережно воссоздающая полное собрание его сочинений, обнаружила на дальней полке магнитофонную пленку. На ней оказались неизвестные записи мелодий к фильмам 50–60-х годов. Будущий корифей киномузыки то зажигательно импровизирует на фортепиано наперегонки с ударными и контрбасом, а то печалится за инструментом или отправляется вольно гулять по тропинкам Баха. Вера Таривердиева называет эту подборку «авангардно-джазовым призраком»: позже композитор нашел свой особый стиль, он запечатлен на финальном треке под названием «Последний романтик». **НАТАЛЬЯ ЗИЯНИНА** 1 CD, Бомба Мьюзик.

## Леди этого лета

В июле к нам придут три очень разные, но по-своему любопытные певицы.



**■ Милен Фармер** — воплощение умной сексуальности и потустороннего романтизма, а каждый ее концерт — изысканный спектакль. 28 июня, Санкт-Петербург, СКК «Петербургский»; т. (812) 378 1710; 2 июля, Москва, СК «Олимпийский»; (495) 688 5322.



**■ Бритни Спирс** — поп-феномен наших дней: то ли American dream, то ли дрянная девчонка. 19 июля, Санкт-Петербург, Ледовый дворец; т. (812) 718 6620; 21 июля, Москва, СК «Олимпийский»; т. (495) 688 5322.



**■ Сюзен Вега** — продолжательница традиций Боба Дилана и Джонни Митчелл, не от мира сего женщина с гитарой, автор собственных песен в стиле фолк — лирических и интеллектуальных. 31 июля, Москва, клуб Б1 MAXIMUM; т. (495) 648 6777.



## Созвездие зрелищ

Международный театральный фестиваль им. Чехова – это лучшее из того, что могут предложить зрителю современная опера и балет, драма, новый цирк и кукольный театр. Коллективы из Европы и Азии, прошедшие придирчивый отбор экспертов, выступают до 2 августа на разных площадках летней Москвы.

### ЭКСПЕРИМЕНТ

#### «Липсинк»

Пожалуй, самый грандиозный проект фестиваля – 9-часовая трилогия «Липсинк» канадского режиссера Робера Лепаж. На прошлом Чеховском фестивале он произвел фурор спектаклем «Обратная сторона Луны», где сам и играл, соревнуясь со сложной техникой. И вот снова философия жизни, выраженная с помощью современных технологий – мониторов, компьютеров, синтезаторов. Сюжет прост: девять историй разных людей, судьбы

которых пересеклись. На этот раз Лепаж экспериментирует с человеческим голосом и средствами его передачи: телефоном, радио, кино. Пение, плач, звуковые эффекты... Запоминающийся, гипнотизирующий зрительный и звуковой ряд – все вместе умелой рукой режиссера соединяется в предельно понятное и пронзительное зрелище XXI века. **М. Ф.**  
25–26, 28–30 июля, 1–2 августа, театр «Мастерская Петра Фоменко»; т. (495) 223 9651.



### ТРАДИЦИОННЫЙ КИТАЙСКИЙ ТЕАТР Пекинская опера

С Тайваня к нам везут знаменитую пекинскую оперу. Почему с Тайваня? Оказывается, только там этот жанр сохранился в чистом виде. Национальная китайская опера Гуо Гуанг покажет два представления: «Король Обезьяна и Мышь Гоблин» и «Отвергнутая невеста». **Рассказывает режиссер Дмитрий Черня-**

**ков:** «Для европейца этот жанр, может быть, самый экзотический. Слово «пекинская» здесь почти ничего не значит, тем более что это и не опера в нашем понимании. Это яркий, динамичный спектакль в традиционных, иногда громоздких костюмах. Это выплеск рафинированных эмоций,

понятных и без перевода. Танец, акробатика и элементы боевых искусств здесь важнее, чем музыка и пение. И грим имеет значение. Например, чем больше раскрашено у персонажа лицо, тем он грубее и опаснее».

**НАТАЛЬЯ  
ЗИМЯНИНА**

22–25 июля, Театр им. Моссовета;  
т. (495) 223 9651.



## НОВЫЙ ЦИРК

### «Оратория Аурелии»

Несколько европейских трупп привезли на фестиваль представления в жанре *nouveau cirque* – «новый цирк». В этом синтетическом действе все средства театральной и цирковой выразительности хороши, все к месту. Такова и «Оратория Аурелии», дивертиссмент, построенный на оптических иллюзиях и сюрпризах, который придумала и оформила Виктория Тьер-Чаплин, одна из пяти дочерей Чарльза Чаплина. А в центре фантазмагии – его внучка актриса Аурелия Тьер. Фокусы, пантомима, куклы – все это окружает ее героиню, неизвестно куда и зачем бегущую. В конце ее тело пре-



вратится в туннель, по которому поедет игрушечный поезд. Смешно и горько – совсем как в фильмах ее великого дедушки. Неда-

ром в Европе труппу Тьер так и называют – Цирк Чаплинов. **Н. З.**  
20, 22–27 июня, Театр им. А. С. Пушкина;  
т. (495) 223 9651.

## КУКЛЫ

### «Шинель»



Куклы с подробными человеческими лицами, на которых видна каждая морщинка. Сочетание театральной и анимационной техники. И остродраматичная история. Огромное горе маленького человека – так как это понимают в... Южной Америке. Уже одно это любопытно. Прекрасный случай

познакомить ребенка с шедевром Николая Васильевича Гоголя. **М. Ф.**  
Кукольный спектакль «Шинель» чилийского «Театро Милагрос».  
22–26 июня, Малый зал Театра им. А. С. Пушкина; т. (495) 223 9651.

## СОВРЕМЕННЫЙ БАЛЕТ

### «Дориан Грей»

Британский балетмейстер Мэтью Боурн знаменит постановками русской классики. Только герои его «Щелкунчика» живут в приюте, а птицы «Лебединого озера» – агрессивное мужское воинство некоего тоталитарного государства... Балет Боурна «Дориан Грей», ставший сенсацией Эдинбургского фестиваля-2008, завершает программу Фестиваля имени Чехова. «Дориан Грей» – умное, качественное зрелище о бесплодности самолюбования. Боурн, как всегда, попадает в точку: стремление к вечной молодости – страсть XXI века. Заглавный герой – наш современник, фотомодель, рекламирующий туалетную воду «Бессмертный». Теперь его красоту спасает не портрет – ее тиражирует и увековечивает масскульт. **Н. З.**  
28–31 июля, 1–2 августа,  
Театр им. Моссавета;  
т. (495) 223 9651.



## КСТАТИ

Экстравагантный, если не сказать хулиганский «Танец маленьких лебедей» по версии Мэтью Боурна можно найти в YouTube по запросу Matthew Bourne's Swan Lake 3.



ЭТАЛОН

## Сафари

«Экспедиция», «путешествие» – вот что означает это слово в переводе с суахили. Масаи некогда переняли его у кочевых арабских племен. Свободное, не стесняющее движений платье-рубашка, полвека назад придуманное Ивом Сен-Лораном, по силуэту напоминает арабский камиз – ведь Марокко был для него вторым домом. Благодаря своей новой женственной сути это платье, несущее в себе все приметы воинственного «милитари», превратилось в полную его противоположность. Сегодня сафари воплощает экологичность, естественность, гармонию с дикой природой. И символизирует не наступление цивилизации, как когда-то, а скорее желание отдохнуть от нее.

◀ ПЛАТЬЕ Burberry  
26 790 руб.,  
бутик Burberry.





**СЕРЬГИ** Dada, цена по запросу, Ювелирный дом «Голконда».



**ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА**

Onde Vertige, Giorgio Armani, 5890 руб., «Иль де Ботэ».

**ЖЕЛЕ-АВТОЗАГАР**

Bronze Goddess, Estée Lauder, 1000 руб., магазины «Л'Этуаль».



**ПЛАТЬЕ** Patrizia Pepe, 43 390 руб., бутик Patrizia Pepe.



**СУМКА**

Ermanno Scervino 94 000 руб., бутик Ermanno Scervino.

**ОБРАЗ**

# Знаки племени

Облечься в бронзовый загар и двигаться с грацией лесной кошки. Украсить себя амулетами Евы и окунуться в летнее буйство красок и новых впечатлений.



**БОСОНОЖКИ**

Salvatore Ferragamo, 35 720 руб., бутик Salvatore Ferragamo



**БРАСЛЕТ** John Hardy, цена по запросу, Ювелирный дом «Голконда».



ЧУВСТВО



PHOTO: CHRISTIAN SCHMIDT / GALLERY STOCK

# Философия





Радость всегда скорее  
смущала философов:  
на их вкус, в ней слишком  
уж много шума и телесности.  
Исключение составляют  
Спиноза, Ницше и Бергсон.  
Поговорим о трех разных  
подходах к этому чувству,  
жизненно необходимому  
для нашего существования.  
А затем предложим тест,  
который позволит вам  
узнать, какая радость – ваша.

# радости



Поискать слово «радость» в философском словаре, вы мало что найдете. А если набрать его в компьютере, всемирная паутина, скорее всего, перенаправит вас к слову «счастье». Значит ли это, что в философии нет места радости? Большинство мыслителей относятся к ней с недоверием: слишком уж много от нее беспокойства. Для Платона она означает потерю контроля над собой и граничит с безумием. Философы-стоики, стремившиеся к атараксии – состоянию покоя и отсутствия страстей, считали радость слишком шумной, слишком физиологичной. Их собраты-эпикурейцы искали счастья, которое для них состояло лишь в отсутствии страдания: особо радоваться тут нечему. В радости как будто бы видят цель жизни древнегреческий философ Левкипп. Но он говорит прежде всего об особом чувстве эстетического ликования, которое мы испытываем при виде всего доброго и прекрасного. Не иначе как античные философы слишком предавались созерцанию. Их взгляд, устремленный к возвышенным идеалам, не мог отдать должное динамизму такого чувства, как радость. Зато «радость» – важнейшее понятие для Бенедикта Спинозы и Фридриха Ницше, которые видят в ней синоним существования. И для Анри Бергсона, уподобляющего ее «творческому порыву». Все мыслители, всерьез интересовавшиеся этим чувством, утверждают: человек становится по-настоящему человеком только в радости!

## Радость делает нас сильнее

**Бенедикт (Барух) Спиноза**

(1632–1677, Нидерланды)



Приступая к «Трактату об усовершенствовании разума», Спиноза находится в поисках этики – способа жить и мыслить, который соответствовал бы природе человека, состоящей в единстве души и тела, подчиненных эмоциям и желаниям. Голландский философ не приемлет чувства, которые нас поработают (делают пассивными): сковывающую грусть, отчаяние, гнев, страх и суеверие. Высшая радость не может заключаться в реализации навязчивого желания, в утолении наших призрачных фантазий, а только лишь в просвещенном действии, в основе которого лежит знание. Чем больше мы знаем и понимаем, тем полнее наша радость и тем одновременно мы становимся лучше и сильнее. Для этого мыслителя, боровшегося с предрассудками и заблуждениями, чьи сочинения запрещала цензура, радость познания тесно связана с постепенным преодолением привычек и норм, навязанных общепринятой идеологией. Спинозовская радость – это радость человека, жаждущего свободы. Это «положительная страсть», заставляющая нас через удовлетворение своих желаний делаться сильнее и совершеннее. Она дает нам уверенность в том, что, даже будучи закованными в цепи, мы будем свободны и могут быть счастливы, если не перестанем мыслить.

## Она помогает нам переносить жестокость судьбы

**Фридрих Ницше (1844–1900, Германия)**



Значительную часть сочинений Ницше можно рассматривать как горячий призыв к воодушевлению и радости. Великий меланхолик со слабым здоровьем полагал, что эти чувства не приходят сами по себе. Поэтому Ницше обращается не к сверхчеловеку, а к любому из нас, к тем, которым знакомы уныние, апатия, фрустрация. Он стремится убедить нас не поддаваться пессимизму, но в то же время предостерегает против легких путей: «Жизнь – источник радости, но всюду, где пьет толпа, родники отравлены». По мнению немецкого философа, радость – это борьба (как и само существование – вечный трагический конфликт между противоположно направленными силами), она всегда стремится к чрезмерности и граничит с опьянением. Потом наше «Я» приходит в себя и вновь становится силой, утверждающей себя перед лицом того, что должно произойти: «Это событие, эта ситуация, которые я не могу изменить, я соглашаюсь с ними, я принимаю их». Воля – и желание – весело подтверждают эту решимость. Ну же, зовет нас Ницше, жизнь – это здесь и сейчас!



## Она утверждает победу жизни

**Анри Бергсон**

(1859–1941, Франция)



Французский мыслитель Анри Бергсон – истинный «философ радости»: для него она – лучшее доказательство того, что жизнь побеждает. Как отличить ее от удовольствия? Она глубже, дольше длится, более «настоящая». Она всегда сопровождается чувством падения в такт, ощущением полного согласия с самим собой: «Мы познаем человека не по тому, что он знает, а по тому, чему он радуется». Удовольствие нам приятно, от него нам хорошо, оно необходимо, потому что побуждает нас размножаться (сексуальное удовольствие) и оставаться здесь, на земле, но оно не имеет того универсального духовного измерения, которое открывается нам в радости. Она с нами, когда мы стремимся повысить уровень сознательности человечества, когда работаем над собой, пытаемся стать внутренне лучше, когда делимся с другими плодами этих усилий и передаем их следующим поколениям. Она с нами, когда дух одерживает верх над препятствиями, ускользает от тягот и инерции материального мира. Бергсон неоднократно воспеваает превосходство великих мистиков и моралистов. Но и любой человек, выдвигающий прекрасную новаторскую идею, преображающий людей и порядок вещей, получает доступ к неподдельной радости, а через нее и к возможности «творить» самого себя.

Французский мыслитель Анри Бергсон – истинный «философ радости»: для него она – лучшее доказательство того, что жизнь побеждает. Как отличить ее от удовольствия? Она глубже, дольше длится, более «настоящая». Она всегда сопровождается чувством падения в такт, ощущением полного согласия с самим собой: «Мы познаем человека не по тому, что он знает, а по тому, чему он радуется». Удовольствие нам приятно, от него нам хорошо, оно необходимо, потому что побуждает нас размножаться (сексуальное удовольствие) и оставаться здесь, на земле, но оно не имеет того универсального духовного измерения, которое открывается нам в радости. Она с нами, когда мы стремимся повысить уровень сознательности человечества, когда работаем над собой, пытаемся стать внутренне лучше, когда делимся с другими плодами этих усилий и передаем их следующим поколениям. Она с нами, когда дух одерживает верх над препятствиями, ускользает от тягот и инерции материального мира. Бергсон неоднократно воспеваает превосходство великих мистиков и моралистов. Но и любой человек, выдвигающий прекрасную новаторскую идею, преображающий людей и порядок вещей, получает доступ к неподдельной радости, а через нее и к возможности «творить» самого себя.

ПОДГОТОВИЛА КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

## Какую радость дарит вера?

Философские представления о радости опираются не только на духовный, но и на религиозный опыт разных культур. Размышляют философ Григорий Тульчинский и экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова.

**«В восточной традиции**, при всей общей ее ориентации на аскетизм, есть чань- (дзен)-буддизм, находящийся в радости пути к просветлению (сатори), – рассказывает философ и культуролог Григорий Тульчинский. – Радости жизни, праздничность свойственны и иудейской вере: это можно заметить на примере празднования Хануки, Пурима, еженедельной субботы. Всем знакомы радостные мелодии, уходящие корнями в эту традицию».

**Для всех христиан** вера является одним из самых мощных и чистых источников радости. «Протестантизм, например, при всей его нравственной строгости дает возможность проявлять радость во время

церковной службы, в том числе в форме коллективных песнопений, из которых вышел стиль спиричуэлс, породивший музыкальную культуру джаза», – отмечает Григорий Тульчинский.

Это сильное и светлое чувство не чуждо и **православию**.

Как писал в «Дневниках» (Русский путь, 2005) отец Александр Шмеман, «радость потому так абсолютно важна, что она есть несомненный плод ощущения Божьего присутствия. Нельзя знать, что Бог есть, и не радоваться... Почему-то у «религиозных» людей радость всегда под подозрением. Первое, главное, источник всего: «Да возрадуется душа моя о Господе...»

«Радость – это готовность прикоснуться душой и прийти в резонанс с чем-то, что мне нравится, что является ценностью, – комментирует психотерапевт Светлана Кривцова. – Так много вокруг поводов для радости: солнечный луч и симпатичный цветик, смешной пес и обаятельный собеседник. Все это создано Богом, и верующий человек через это переживает нечто большее, чем поток внутреннего тепла в теле, он чувствует себя одаренным. Ведь все хорошее – это подарок Божий, он ощущает заботу о себе, он чувствует: «Бог любит меня», и это переживание безусловной любви делает человека полным радости, счастливым».

К. К.

### ОБ ЭТОМ

**Мартин Бубер** «Хасидские истории. Первые учителя» Мосты культуры / Гешарим, 2006.

**Владимир Янкелевич** «Ирония. Прощение» Республика, 2004.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 54 >>>



## ТЕСТ

Подготовили философы **Патрисия Лапорт** (Patricia Laporte) и **Софи Фромаже** (Sophie Fromager).

# Какая радость

## вас вдохновляет?

Разные философские школы по-разному понимают это чувство: для одних оно синоним опьянения, для других — поиск истины. **Тест поможет определить, какая радость вам ближе — в духе Ницше, Бергсона или Спинозы.**

**Р**адость — сильная и чистая эмоция, которую у каждого из нас могут вызывать разные вещи. Для одних радоваться — значит испытывать множество ощущений, достичь предельного накала чувств и полноты опыта; другие черпают радость, создавая новое, осознавая, что творят собственную жизнь и самих себя; третьи стремятся к совершенству и исполнению всех желаний — только тогда они испытывают настоящую радость. Наш «любимый» тип радости может многое сказать о нас и нашем отношении к жизни. Ответьте как можно более искренне на 12 вопросов теста, чтобы узнать, какая из философий радости ваша.





## ВОПРОСЫ

**1. В этом году вы решили записаться на актерские курсы. Первая репетиция, вы никого не знаете. Как вы себя ведете?**

- Вы общаетесь со всеми.
- Вы сидите в своем углу, а потом подходите к тем людям, с которыми у вас само собой возникло желание поговорить.
- ▲ Вы пытаетесь отыскать оригинальных и творческих личностей.

**2. Вы давно нацелились на более высокую должность у себя на работе. Она только что освободилась, но вы узнаете, что ее получит ваш друг. Ваша реакция?**

- Вы поздравляете его и искренне за него радуетесь.
- ▲ Это многократно усиливает ваше желание преуспеть.
- Вы решаете создать свое собственное дело.

**3. Вы приглашены на вечеринку, организованную одним из ваших друзей. Праздник удался, если...**

- ▲ вы танцуете всю ночь напролет до полного изнеможения.
- вы обсуждаете с приятелем последние светские новости.
- вы пользуетесь случаем, чтобы соблазнить того, кто вам давно нравится.





## 4. Для вас жизнь в полной мере обретает смысл при...

- завершении дела, которое вы считаете своим.
- умножении опыта.
- ▲ духовном обогащении.

## 5. Когда вы влюбляетесь...

- вы идете до конца в своем желании.
- ▲ вы всегда влюблены сразу в нескольких человек!
- это вас вдохновляет!

## 6. В отпуске время на пляже вы используете, чтобы...

- спать. Надо когда-то отоспаться!
- строить с детьми замки из песка.
- ▲ читать книги, которые не удалось прочесть за год.

## 7. По мере приближения новогодних праздников вы чувствуете радость и нетерпение. Что вы предвкушаете?

- Удовольствие дарить подарки. И совершенно не важно, что вы получите взамен.
- ▲ Удовольствие делать подарки своими руками.
- Удовольствие от праздничного стола. Ничто вас так не радует, как перспектива отличного ужина!

## 8. Какие ваши профессиональные качества особенно ценят коллеги?

- Способность к творчеству.
- Умение строить отношения.
- ▲ Организаторские способности.

## 9. Приезжая в другую страну, вы непременно...

- хотите все попробовать, все испытать. Вам интересно открывать для себя все новое!

▲ отдаете должное всем местным блюдам и промыслам.

● читаете все попадающиеся под руку путеводители.

## 10. Жизнь вдвоем не всегда бывает простой. Вспомните вашу последнюю ссору. Она стала для вас поводом...

- для тяжелой депрессии.
- для обновления отношений.
- ▲ для того, чтобы выпустить пар.

## 11. Вы с друзьями только что были на прекрасном концерте. Выходя из зала, вы...

▲ в невероятном восторге, и он еще долго вас не покинет!

■ просто счастливы, что смогли разделить эту радость с друзьями.

● решаете завтра же записаться на курсы пения.

## 12. Итак, вы объявили всем: завтра вы бросаете курить. Что вас на это подвигло?

- Ваши близкие больше не могут выносить сигаретный дым.
- Ощущение бессилия, вызванное вашей зависимостью.
- ▲ Ничего. Разве кто-то поверил, что вы и впрямь собираетесь бросить?

## РЕЗУЛЬТАТЫ

Обведите ваш ответ на каждый вопрос, а затем посчитайте количество А, Б и В.

Вопросы	●	▲	■
1	А	Б	В
2	В	А	Б
3	Б	А	В
4	А	В	Б
5	Б	А	В
6	А	В	Б
7	В	Б	А
8	А	В	Б
9	В	Б	А
10	Б	А	В
11	Б	А	В
12	В	А	Б

Итого:

А....., Б....., В.....

## Найдите свой тип радости

Наибольшее количество баллов позволяет судить о том, какова ваша главная философия радости, кто вам ближе: Ницше (профиль А), Бергсон (профиль Б) или Спиноза (профиль В). Психологические профили не описывают те ситуации, которые вас особенно радуют, зато характеризуют ту глубинную склонность, которая лежит в основе вашей радости.

**Профиль А** характеризует тех, для кого радость прежде всего заключается в опьянении чувствами, восторге, чрезмерности; ради этого они постоянно ищут новых ощущений.

**Профиль Б** описывает тех, для кого радость является результатом творчества: через творчество они формируют собственную личность, одновременно своими творческими актами изменяя окружающий мир.

**Профиль В** касается тех, для кого радость – это достигать все большего совершенства и тем самым удовлетворять свои желания.



# ПРОФИЛИ



## А

### Радость в духе Ницше

Сильные ощущения

Одурaczyć вас очень непросто! Для вас радость не сводится к отсутствию страдания. Наоборот: уменьшение количества неприятностей ослабило бы вашу способность радоваться. Какие бы чувства вы ни испытывали, вы проживаете их максимально полно. Поэтому, подобно Дионису, вы находите источник радости в опьянении жизнью, в чрезмерности. И это касается всех сторон вашей жизни: и танцев до утра, и приобретения нового опыта без оглядки на последствия. Поэтому радость достается вам нелегко: она порождена не внутренним спокойствием, а настоящей борьбой. Как говорил Ницше, «лучше через замочную скважину, чем в открытую дверь!»\*. Стремление к крайностям выдает ваше глубинное желание выйти за свои пределы, увеличить свою силу и в конце концов разрушить границы собственной индивидуальности.

**Риск.** Если вы хотите жить так напряженно, есть опасность, что у вас, как у Икара, крылья расплавятся на солнце! Вспомните свои мучительные утренние пробуждения после вечеринки или то, как ваш буйный темперамент угнетает окружающих. Старайтесь не слишком забываться, не стремитесь постоянно превзойти себя.

**Куда развиваться.** А может быть, радость связана не только с экстремальным опытом и ее можно найти в обычной жизни? Не пренебрегайте простыми жизненными событиями, в них вы сможете обнаружить радости, о которых раньше и не подозревали.

\* Ф. Ницше «Веселая наука». Азбука-классика, 2007.

## Б

### Радость в духе Бергсона

Творческий порыв

Вы отчетливо ощущаете разницу между радостью и удовольствием. Дело в том, что удовольствие возникает в результате удовлетворения вашего желания, но не дает ответа на единственно важный вопрос: в чем состоит смысл, который может наполнить вашу жизнь? Ваша радость устроена совсем иначе. Она теснейшим образом связана с творчеством. Как любит напоминать Бергсон, «настоящая радость рождается из ощущения того, что вы создали нечто новое, обладающее даром движения и жизни»\*. Есть много разнообразных поводов для радости: подарить жизнь, написать картину, приготовить хорошее блюдо, высказать идею, создать свою компанию... Однако не все формы творчества радуют вас одинаково. Наивысшая радость для вас — постоянным волевым усилием созидать тот характер, которым вы решили обладать. Другими словами, вы хотите быть своим собственным творцом.

**Риск.** Ваше стремление творить не должно превращаться в желание все контролировать. Творить означает также принимать то неожиданное, что естественно возникает при движении самой жизни. Следите за тем, чтобы радость творчества не оказалась разъедена желанием славы, которая сможет принести вам признание, но не более!

**Куда развиваться.** Стремитесь к тому, чтобы ваша роль творца не слишком отдала вас от окружающих. Ведь отношения с людьми тоже могут стать источником вдохновения.

\* А. Бергсон «Творческая эволюция. Материя и память». Харвест, 2001.

## В

### Радость в духе Спинозы

Удовлетворение желания

Для вас радость явно противоположна стесняющей сознание, мешающей жить и дышать грусти. Радость — это положительная страсть, она возникает в результате удовлетворения естественного желания упорно продолжать существовать. Она свидетельствует об изменениях к лучшему, о восходящем развитии жизни. К вам применимо высказывание Спинозы, согласно которому «радость — это переход человека от низшей к высшей степени совершенства»\*. Эта жажда добиться большего совершенства особенно сильно проявляется у вас в стремлении лучше познать себя. Все средства духовного и интеллектуального обогащения для вас хороши. Однако ваша радость — не интеллектуальное чувство, она является проявлением вашей неизменной способности действовать. И наконец, она дает вам возможность приблизиться к истине, не отделяясь от других людей, поскольку, стремясь к радости для себя, вы желаете того же и тем, кто вас окружает.

**Риск.** Вы можете поддаться искушению и перепутать достижение большего совершенства с перфекционизмом. Но помните: если первое чувство дает вам возможность двигаться вперед, то второе, наоборот, может в конечном счете остановить ваше развитие.

**Куда развиваться.** Радость возникает в результате удовлетворения желания, но не забывайте, что не все желания стоит удовлетворять.

\* Б. Спиноза «Этика». Академический проект, 2008.





**Светлана Кривцова** – экзистенциальный психотерапевт, руководитель Межрегионального центра социально-психологической адаптации «Генезис», автор и редактор-составитель многих книг, последняя – «С собой и без себя. Практика экзистенциально-аналитической психотерапии» (Генезис, 2009).

# Найти свой размер

**Вечер в консерватории. Молодой и уже известный скрипач исполняет сложный концерт, требующий виртуозного владения инструментом.** Двойные флажолеты, септаккорды должны передавать страстный и трагический характер музыки, но... не передают. Все внимание мое почему-то направлено не на музыку, а на исполнение. Молодой человек играет ярко, но вкладывает в игру немного больше силы, чем этого требует музыка. Движения смычком напряженные, лицо сосредоточенное и даже сердитое...

Почему создается впечатление, что, хотя этот большой и сложный концерт он сыграть может, ему не следовало бы этого делать? Он же как раз доказывает, что не просто может – имеет право его сыграть, и весь захвачен не музыкой – собой: «Все равно я сделаю это!»

«Какое упрямство духа», – думаю я. «Какой амбициозный мальчик», – замечает соседка. Публика его неимоверные усилия встречает с восторгом умеренным. Опытный дирижер предлагает молодому виртуозу сыграть сверх программы небольшую эффектную пьесу того же композитора. Блестяще. И нет больше ищущей предельного возможного личности – только музыка. И – гром аплодисментов. Адекватность человека его делу придает личности обаяние. Когда ты оказываешься в своем размере, это разгружает тебя и очаровывает людей.

Синяя птица наших дней – аутентичность. Созвучие твоего дела, твоих задач по жизни тебе самому. Соразмерность твоих возможностей – способностей, здоровья, возраста, интереса – и требований задачи. Одним людям чувство своего размера дается

нельзя послушаться, поэтому они негибкие, плохо приспосабливаются, не видят возможных компромиссов... Как важно найти свой размер! Не «болтаться» в большем, не задыхаться в меньшем – свой собственный: достаточно просторный для роста, но не

## АУТЕНТИЧНОСТЬ – СОЗВУЧИЕ ДЕЛА НАШЕЙ ЖИЗНИ НАМ САМИМ. СОРАЗМЕРНОСТЬ НАШИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И ТРЕБОВАНИЙ ЗАДАЧИ.

свыше и от рождения или, точнее, от первых опытов самопонимания. Другим приходится выполнять «пристрелку»: то недолет, то перелет. Последние, ищущие свое методом последовательного «тыка», вынужденно накапливают не слишком приятный опыт «не того». Только после долгого пребывания «не там» и устав, самые мудрые из них отказываются от внешнего и часто престижного ради чувства гармонии. И тогда обретают счастье. Но дается оно трудно: всегда они были очень адаптивными и гибкими, а для этого важного шага им приходится впервые сказать «нет», отказать бесконечному пространству возможностей в пользу одной-единственной.

Другой тип людей, вроде бы получивший в дар способность чувствовать, что им подходит, а что нет, тоже живет нелегко. Они как будто слышат ясный внутренний голос: это не твое! И его

слишком, иначе не возникнет того состояния бытия, в котором и ты сам, и мир пребываешь в динамичной гармонии. Возникает какой-то мощный, полноводный поток, в котором ты отнюдь не щепка, но вместе с тем тебя несет какой-то превосходящей силой и силу эту ты чувствуешь также и в себе. И есть чувство правильного, и вдруг появляется много хорошего, и как-то все соразмерно. Наверное, это самое большое достижение в зрелости – так жить. Потому что ты, такой стиль позволяет долго нести жизнь, которую ты ощущаешь очень своей. И не устать.

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

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



# «Вечно все идет не так!»

Их ничто не радует: ни то, что дарит им судьба, ни то, чего они добиваются сами. Почему некоторые из нас так часто испытывают разочарование?

## **28-летняя Юлия всегда находит повод расстроиться:**

«Я мечтала о том, чтобы участвовать в новом проекте, приложила к этому немало усилий, а когда меня включили в группу, испытала разочарование — эта работа оказалась такой же рутинной, как и прежняя. Я с нетерпением ждала отпуска, чтобы наконец-то уехать на море, как следует отдохнуть и насладиться покоем, однако и там все оказалось не так: номер в отеле был обшарпанный, жара ужасная, а на пляже не протолкнуться. Две недели я злилась и ругала себя за то, что вообще поехала. И так всегда: что бы ни преподносила мне жизнь, я понимаю, что хочу чего-то другого».

«Реальность никогда полностью не соответствует нашим ожиданиям, но мы умеем мириться с этим, — комментирует психотерапевт Александр Орлов. — Хотя некоторые из нас, как Юлия, такое «несовершенство» окружающего мира воспринимают слиш-

ком болезненно: такие люди все время недовольны, раздражены, критикуют и обесценивают все вокруг. И все это потому, что им трудно получать удовольствие и ценить то хорошее, что есть в их жизни».

## **Нежелание себя ограничивать**

С таким ощущением живет тот, кто в детстве был чрезмерно окружен заботой и вниманием, чьи желания исполнялись еще до того, как он успевал их сформулировать. «Такие дети вырастают с убеждением, что все их потребности и желания должны исполняться немедленно, ведь они просто не знают, что жизнь устроена иначе, — поясняет Александр Орлов. — Им трудно себя ограничивать, непросто делать выбор, ведь они привыкли получать «все и сразу». Но поскольку во взрослой жизни это неосуществимо, они испытывают постоянную фрустрацию и чувство неудовлетворенности».

## **Страх быть счастливым**

«Моя подруга упрекает меня за то, что я всех критикую и всегда недоволен собой, собственными достижениями, — рассказывает 32-летний Олег. — И она права: я, кажется, вообще не умею радоваться». Постоянно недовольные люди и впрямь вечно ворчат и жалуются. И делают это из суеверия: они боятся, что стоит им лишь признать в своей жизни нечто приятное, как оно исчезнет в тот же миг. «Такое поведение говорит о бессознательном отказе быть счастливым, — объясняет психоаналитик Франсуа Рустанг (François Roustang). — Причиной могут быть сильные (неосознанные) чувства вины и страх потери. Как правило, они связаны с переживаниями из раннего детства, когда ребенок в трех-пяти лет впервые чувствует, что испытывает слишком большое удовольствие от любви к родителю противоположного пола. Став взрослым, он не сможет доверять тому, что приносит удовольствие, ощущая неуместность этого чувства и одновременно боясь его потерять».

## **Подражание родителям**

Во многом мы воспринимаем мир так же, как и наши родители. «Когда они



Евгений, 33 года, маркетолог

## «Я научился себя ценить»

«Всегда, где бы я ни находился, чем бы ни занимался, я испытывал раздражение: мне все время чего-то не хватало, чтобы ощутить себя по-настоящему довольным. Благодаря психоанализу я смог нащупать главную причину своего дискомфорта. Нас в семье два брата, и мне всю жизнь казалось, что родители больше любят старшего: ведь он всегда был первым и в

школе, и в спорте, и в институте. Я очень старался, но никак не мог за ним угнаться. И поэтому все мои успехи приносили мне одно лишь разочарование. И только теперь, став старше, я осознал, что имею право на свое место независимо от брата: я перестал сравнивать себя с ним и научился ценить то, чего сумел достичь».



внимательны к мелочам, немедленно оценивают все, что видят, постоянно критикуют других, ребенок, не имея иных образцов для подражания, перенимает их стиль восприятия и отношения к жизни», — говорит Александр Орлов. Такой настрой сильно искажает восприятие реальности, ведь человек «выхватывает» из нее только негативные черты, переставая обращать внимание на то, что в ней есть и что-то приятное, радостное.

ЕЛЕНА РАТНЕР

## Что делать?

### ■ Подмечать то, что вам нравится

Обращайте внимание на любой повод (даже совсем незначительный), который позволит вам ощутить удовольствие. Используйте утвердительные предложения. Например, скажите себе так: «Сегодня была очень приятная погода — не жарко и не прохладно, именно такая мне нравится»; «Вечером покажу фильм, который мне давно хочется посмотреть».

### ■ Говорить позитивно

Старайтесь формулировать свои мнения и оценки в положительном ключе. Вместо «Выставка интересная, но там было очень много народу» попробуйте так: «На выставке было очень много народу, но она того стоила!» Когда мы заканчиваем фразу на позитивной ноте, это означает, что мы готовы к продолжению диалога.

### ■ Сформулировать свои желания

Сосредоточьтесь на себе: чего вы на самом деле хотите? Спросите себя: «Чего мне не хватает, для того чтобы быть довольным?» Сформулируйте свои желания, выберите те из них, которые действительно можно реализовать, а затем подумайте о том, каким именно образом вы можете осуществить то, что наметили.

## Советы постороннему

Не стоит сочувствовать жалобам того, кто вечно недоволен, — это не изменит его отношения к жизни. Наоборот, отмечайте, когда ему удастся проявить ответственность: выбрать из своих, часто противоречивых желаний и затем принять последствия этого решения. Например, поехать на море — значит смириться с тем, что будет жарко, зато можно замечательно загореть. Обращая внимание на такие примеры, вы помогаете понять, что за любое удовольствие приходится платить, а отказываясь от каких-то возможностей, ограничивая себя в чем-то, мы вовсе не обедняем свою жизнь.



# Наши СИЛЫ рождает хрупкость

Мы живем в мире, где принято демонстрировать твердость, скрывая свою уязвимость. Хотя наше несовершенство, если его принять и осмыслить, может стать источником нашей силы. Своим опытом с нами поделились те, кто сумел извлечь пользу из своего «недостатка».



Жизнь каждого из нас начинается с прекрасного ощущения невесомости: девять месяцев мы окружены живительным теплом, заботой, комфортом. Но наступает момент, и это родное пространство вдруг начинает сжиматься, выталкивая нас. Стремясь уйти от боли, мы ищем выход, который выведет нас на свободу. Так мы оказываемся в новом мире, который живет по своим, неизвестным нам правилам и законам. Этот «потерянный рай», материнское тело, где любые наши потребности тут же удовлетворялись без малейшего





**Алина, 24 года, журналист новостного агентства**

**«Отсутствие честолюбия привело меня туда, где я мечтала оказаться»**

«Я неамбициозна настолько, что моя мама в свое время беспокоилась всерьез: я никогда не стремилась на первые места, была тихой, безынициативной школьницей. Но отсутствие тщеславия, честолюбия дало мне возможность спокойнее принимать все, что предлагает жизнь. Я не борюсь за место на карьерной лестнице (оно не имеет для меня значения), но добросовестно выполняю то, что должна делать, и занимаюсь тем, что само плывет мне в руки. Так, однажды мне предложили перевести несколько статей из иностранных журналов. В итоге я работаю там, где мечтала оказаться всю свою юность: на должности журналиста-переводчика в западном информационном агентстве. Казалось, я шла (со своей обычной покорностью) случайной дорогой, но в итоге она привела меня туда, куда нужно».



III усилия с нашей стороны, – первая и самая главная причина хрупкости человека. «Младенец рождается полностью зависимым, несовершенным, – говорит возрастной психолог Татьяна Бедник. – Его нервная система находится в процессе формирования – так что ему всему приходится учиться. Детенышам всех животных для выживания необходимы родители, но только детям требуется так много времени, чтобы повзрослеть: около шести лет – на приобретение базовых навыков выживания, а потом еще десяток лет – на освоение более сложных знаний». Вот он каков, венец творения!

В то же время современное общество не приемлет нашей уязвимости, приравнивает ее к слабости и требует от нас постоянно доказывать свою силу. Лишь в экстремальных ситуациях (болезнь, потеря близких, природные катаклизмы) мы осознаем, насколько мы на самом деле уязвимы. Так почему бы не принять эту сторону нашего существа и не научиться черпать в ней силу?

### Связующая сила

Будь мы от рождения неуязвимы, не существовало бы языка, создающего нашу связь с другими, – а мы так остро нуждаемся в ней на рассвете нашей жизни! Не будь языка, не было бы ни передачи опыта от поколения к поколению, ни коллективной памяти человечества. Любовь, дружба, сопер-

ничество остались бы пустыми, ничего не значащими словами... Без признания человеком своей хрупкости не было бы ни вопросов, ни сомнений. А значит, не было бы науки и философии, литературы, поэзии, театра, кино... Были бы одни аксиомы, догмы, непробиваемая броня. Уильям Шекспир в пьесе «Мера за меру» использовал для обозначения глу-

язвимы, потому что состоим из внутренних противоречий. Иногда это осложняет нам принятие решений, но и помогает адаптироваться к обстоятельствам, понимать противоположные точки зрения, развиваться, меняться, искать, делать открытия. Если бы мы были неуязвимы, мы бы просто не понимали друг друга.

«Принять свою хрупкость – значит

МЫ СОСТОИМ ИЗ ВНУТРЕННИХ ПРОТИВОРЕЧИЙ,  
НО ЭТО И ПОМОГАЕТ НАМ АДАПТИРОВАТЬСЯ,  
ИСКАТЬ, РАЗВИВАТЬСЯ, ДЕЛАТЬ ОТКРЫТИЯ.

бинной сущности человека выражение «стеклянная хрупкость»\*. Современный французский писатель Жан-Клод Каррьер (Jean-Claude Carrière)\*\* полагает, что «персонаж может тронуть нас и других людей, только если мы увидели в нем ту самую «стеклянную хрупкость», которую мы зовем уязвимостью. Так что эта наша черта – вовсе не банальная слабость, с которой ничего не поделаешь: будучи общей для всех людей, наша уязвимость становится движущей силой любого проявления себя, любой эмоции и даже красоты». Наше «Я» (которое мы хотим видеть целостным, прочным, ясным) на самом деле может оступаться, оно изменчиво и многообразно. Представление о монолитности личности далеко от реального состояния нашей психики. Мы

осознать, что меня нельзя свести к тому, кто я есть сейчас, потому что я могу думать иначе, чем думаю, и чувствовать иначе, чем чувствую, – пишет психоаналитик Жан-Клод Лиод (Jean-Claude Liaudet). – На самом деле «Я» возникает там, где ко мне приходят мысль и желание. Принять такое положение вещей – значит принять свои противоречия, вместо того чтобы подавлять их, и ценить множественность углов зрения. Как прекрасно говорил об этом Пикассо: «Если бы истина была одна, невозможно было бы написать сто картин на одну тему»\*\*\*.

### Источник творчества

Но с ощущением собственной уязвимости уживаться нелегко. Не сумев признать ее, дать ощущение выход, мы обрекаем себя III





**Владимир, 36 лет, редактор глянцевого журнала**

### «Моя страсть к еде превратилась в профессию»

«Я всегда любил вкусно поесть. В итоге увлекся коллекционированием рецептов, приготовлением разнообразных блюд, стал гурманом и набрал лишние килограммы. Друзья все чаще приходили ко мне с определенной целью: они знали, что их ждет ужин, и не простой, а изысканный. Я сильно поправился, пытался что-то делать со своим весом, со своим образом жизни, как-то унять страсть к готовке и последующему смакованию. И в результате я начал писать о ресторанах. Я стал постоянным гостем, доброжелательным, но строгим критиком во многих заведениях, специалистом по специям и приправам. В какой-то момент моя фигура пришла в норму. И «гастрономическая страсть» трансформировалась в хладнокровный и откровенный профессионализм».





**Ольга, 32 года, начальник управления финансовой компании**

### «Моя неловкость помогает мне быть искренней»

«С самого детства я была неуклюжей и неловко чувствовала себя в любом обществе. Я словно не знала каких-то общепринятых правил. Не знала, что говорить, как себя вести, не умела кокетничать, не была светской. И в какой-то момент, когда мне было лет четырнадцать, я плюнула на эти попытки вести себя правильно и сказала себе: да, у меня не получается. Я не такая, как все, — ну хорошо, тогда буду «странной»! «Ты ни на кого не похожа», — говорят сегодня мои взрослые друзья и подруги. Я осознаю свою уникальность и по-прежнему с трудом живу «по правилам», чем привожу в замешательство — и часто в восхищение — своих знакомых. А сама неуклюжесть свою воспринимаю как спонтанность и искренность. Мне так больше нравится».

подготовила Юлия Рублева



■ на самокопание, мы заиклимся на своей «слабости», чувствуем уныние. И наоборот, когда мы признаем собственную уязвимость и используем в творчестве, она становится главной силой развития нашей личности. Каждый может в меру своих сил превзойти свои слабости через творчество.

ответила великая актриса. Актрам хорошо известно, что правильно осмысленный страх полезен. Он мобилизует силы, чтобы справиться с эмоциями в непривычной и сложной ситуации. Он рождает необходимость действия, которое, в свою очередь... убивает страх.

желания, живущие в нас с детства, направляя их на социально приемлемые конструктивные цели, — уточняет Жан-Клод Лиоде. — Чтобы утолить желание всемогущества, одни становятся выдающимися спортсменами, а другие выращивают необыкновенный сорт помидоров! Главное — найти тот способ самореализации, который подходит именно нам». Из наших слабостей рождаются наша неповторимость, наши возможности, наши силы. Каждый из нас может сам установить для себя правила, которые бы принимали во внимание нашу «стеклянную хрупкость». В общем, речь о том, чтобы признать свою уязвимость и найти в ней... удовольствие.

МИРА ЯКИР, ЮРИЙ ФРОЛОВ

\* У. Шекспир «Как вам это понравится. Мера за меру». АСТ, 2003.  
 \*\* Автор эссе «Хрупкость» («Fragilité», Odile Jacob, «Poches», 2007).  
 \*\*\* J. Liaudet «Du bonheur d'être fragile». Albin Michel, 2007.

## РАЗВЕ НЕ ЛОГИЧНО ПОСТАРАТЬСЯ КАК МОЖНО ЛУЧШЕ ПРОЖИВАТЬ СВОЮ ХРУПКУЮ ЖИЗНЬ, ЗНАЯ, ЧТО ОНА КОНЕЧНА, ЧТО МЫ СМЕРТНЫ...

Возьмем ручку, кисть, музыкальный инструмент или компьютерную мышь — и вот наши несовершенства обретают форму, а у нас появляются новые силы! А как же страхи, которые, возникая, напоминают нам о нашей «стеклянной материи»? Это тоже путь, позволяющий многое узнать о себе. Даже если это кажется странным, даже если это трудно, мы можем попытаться расслышать тающиеся в нас желания, которые прячутся за любым страхом — и маленьким, и большим. Обоснованные страхи становятся спасительными ограничительными линиями и, более того, мощным двигателем развития личности. Сара Бернар, начиная занятия с одной из новых учениц, спросила ее: «Вам страшно, дорогая?» «Нет», — отвечала удивленная девушка. «Не волнуйтесь, придет талант — придет и страх», —

Если и есть присущее нам всем слабое место, то это страх смерти. Но и он может обернуться другой стороной, может подвинуть нас действовать иначе. Разве не логично как можно лучше прожить свою хрупкую жизнь, зная, что мы смертны? Конечность нашего существования означает, что нужно прислушаться к своим истинным желаниям, к своей глубинной индивидуальности, вместо того чтобы «клонировать» желания других.

В свою очередь, наши желания вытекают из другой нашей фундаментальной уязвимости — ощущения нехватки. Ведь мы желаем чего-то именно тогда, когда нам этого недостает. Отсутствие у нас чего-то желанного и делает нас хрупкими и уязвимыми. Желание питается тем, что ему недоступно. «Мы становимся людьми, когда нам приходится сублимировать

## ✉ SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ  
 СТАТЬЮ НА E-MAIL  
 Отправьте SMS-сообщение  
 на номер 5544, указав  
 код статьи 1817 и ваш e-mail.  
 Пример сообщения:  
 1817 abc@mail.ru

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



# Фрида Кало, ВОССЛАВИВШАЯ ЖИЗНЬ

## ЕЕ ДАТЫ

**6 июля 1907:** Магдалена Кармен Фрида Кало Кальдерон родилась в Койокане, пригороде Мехико (Мексика).

**1913:** заболевает полиомиелитом. **17 сентября 1925:** попадает в страшную аварию; начинает рисовать.

**21 августа 1929:** выходит замуж за художника Диего Ривера, с которым познакомилась во время художественной акции. **1934:** ей ампутируют несколько пальцев на правой ноге.

**1939:** развод. **1940:** снова выходит замуж за Диего Ривера. **1950:** после семи операций на позвоночнике может передвигаться только в инвалидном кресле.

**1953:** ей ампутируют правую ногу; первая персональная выставка.

**13 июля 1954:** умирает от пневмонии.

Боль придала ей потрясающую жажду жизни. Феминистка, бунтарка, нонконформистка в искусстве и в любви, Фрида Кало – художница, не уместающаяся ни в какие рамки.

**Дочь еврея-фотографа, приехавшего в Мексику из Германии, и набожной консервативной мексиканки, Магдалена Кармен Фрида Кало готовила себя к научной карьере.** 17 сентября 1925 года в автобус, где ехала восемнадцатилетняя студентка медицинского факультета, врезался трамвай. В результате аварии девушку проткнул насквозь металлический прут. Множественные переломы позвоночника и ноги, переломы костей таза... Чтобы прогнать скуку и отвлечься от боли во время долгого выздоровления, она стала писать картины. Все оставшиеся ей двадцать девять лет боль ее

не покинет. И все эти годы она будет рисовать. Стрдание, смешанное с неутолимой жадью жизни, породило своеобразное художественное творчество, в котором жизнь и смерть, сплетаясь в буйстве красок, не перестают нас поражать. Фрида Кало, которой восторгались сюрреалисты, которая стала в своей среде кумиром, незаурядная женщина, убежденная коммунистка и самобытная художница, измученная физическими страданиями, напишет на своей последней картине кроваво-красными большими буквами: «Viva la vida!» Кредо всей ее жизни.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА





«Я ОБОЖАЮ  
НЕОЖИДАННОСТИ  
И НЕПРЕДВИДЕННОЕ.  
МНЕ НРАВИТСЯ ИДТИ  
ЗА ГРАНЬ РЕАЛИЗМА».

#### О НЕЙ:

**Хейден Эррера**

«Фрида Кало. Viva la vida!»  
Эксмо, 2004.

**Жан-Мари Леклезю**

«Диего и Фрида»  
Иностранка, 2003.

**«Фрида» (2003),**

режиссер Джули Теймор.

Откровенная и живописная кинобиография с Сальмой Хайек, играющей Фриду как личность сильную и противоречивую, и Альфредом Молиной в роли Диего Риверы — гедониста, коммуниста, неверного мужа и главной музы художника Кало.

## Ключи к пониманию

### Жизнь как произведение искусства

В шесть лет Фрида, хромавшая из-за полиомиелита, стойко переносит насмешки других детей и носит брюки, чтобы спрятать негнущуюся ногу. Она усвоила урок: лучше с гордостью утверждать свою непохожесть, чем склониться перед обстоятельствами. Позже внимание будут привлекать ее яркие простонародные наряды и гордая посадка головы, а не ее увечья. Отец, фотограф и художник-любитель, побуждает ее открыто и без всякой самоцензуры выражать себя в творчестве, и Фрида не ищет свой стиль — она находит его сразу, в первой же картине «Автопортрет в бархатном платье» (1926). Ее картины под стать ей самой — они тоже ни на кого не похожи. Рисуя, она пишет и переписывает историю своей жизни, соединяя радость и боль в одном отчаянно ярком и бесконечно мрачном танце.

### Многоликая женственность

Фрида Кало не хочет ни в чем себе отказывать: ни в женском, ни в мужском, ни в браке, ни во внебрачных связях — с мужчинами (в том числе с Троцким) и женщинами. Назло приличиям и латиноамериканскому мачизму она с удовольствием носила мужской костюм, сквернословила, курила и вовсю пила текилу... Но со своим «королем-лягушкой» и великой любовью Диего Риверой Фрида была заботливой женой, стремящейся удовлетворять малейшее его желание, и «девочкой» взрослого мужчины (он был на 20 лет ее старше). Они дважды женились, но детей не было, и материнские чувства она сублимировала, заботясь о муже («Он мое дитя, мой новорожденный младенец»), о племянниках, детях мужа и, наконец, о своих учениках — когда в конце жизни Кало стала преподавать живопись, она ласково называла их *muchachos*, «ребятишки».

### Битва со смертью

«Я смеюсь над смертью, чтобы она не отняла то лучшее, что есть во мне». Залитые кровью ложа, пронзенные сердца, распростертые обнаженные тела — смерть обитает в ее полотнах, и Фрида ей бросает вызов. Кало любила хвалиться тем, сколько операций ей пришлось перенести, словно стараясь переиграть свою великую соперницу. Предмет ее гордости — забыть о своих страданиях и увечьях, радуясь жизни через край: пить, заниматься любовью, писать картины, готовить, путешествовать. Тысячу раз умирать от боли и не подать виду. «Моя живопись несет в себе послание боли», — говорила она. За месяц до того, как ей ампутируют ногу, Фрида пишет в дневнике: «У меня есть лишние крылья, пусть их отрежут, и тогда полетим!» Запредельная провокация ради того, чтобы уничтожить свой страх и в очередной раз подразнить свою близкую знакомую — смерть.









ФОТО: FOTOBANK.COM/SIPA

# УЧИТЬ **детей** ВЕЖЛИВОСТИ

Вежливость – не роскошь, но необходимость, ключ к общению с другими людьми и миром в целом, важнейшее условие выстраивания личности ребенка. **И родителям нужно учить его этой науке с самого раннего детства, настаивает психоаналитик Клод Альмос (Claude Halmos).**

**С**емь часов вечера. Автобус переполнен. Как всегда, люди постарше стоят, а модная молодежь расселась поудобнее. Обычная невоспитанность. Но есть и некто, кто устроился еще лучше. В глубине автобуса девочка лет четырех развалилась на сиденье и занимает сразу два места. Нет, даже три: видимо, на двух ей показалось тесновато, и она пристроила ноги (в грязных ботинках...) на сиденье перед собой. Ее мать, стоя в проходе, не только ничего не говорит девочке, но еще и глядит на

нее с выражением восторга. Ситуация настолько нелепа и ненормальна, что можно было бы ожидать замечаний. Но – удивительное дело – никто не вмешивается. Все же один мужчина нарушает общее оцепенение и возмущается этим зрелищем. Но не успевает он закончить фразу, как его перебивают сразу две женщины. И их слова заслуживают того, чтобы о них задуматься, поскольку опираются на один-единственный мощный аргумент: ребенок – это святое, и эта святость наделяет его (неограниченными) правами, которые ■■■



## Зачем говорить...

### «Пожалуйста»

Буквально это значит «Подари, если любишь». Древнерусское «жаловати» значит «дарить что-либо из любви», просто так, не по обязанности. Сказать так означает: мы принимаем тот факт, что у другого есть свободная воля, над которой мы не властны. Он сделает это... если захочет.

### «Спасибо»

Другой, у которого есть свои собственные желания, не обязан был делать то, что сделал. Таким образом мы ему говорим, что признаем его заслугу в этом поступке и желаем ему спасения («спаси Бог») или в свою очередь желаем подарить ему что-то хорошее («благодарю»).

### «Добрый день»

Пожелание доброго дня не просто признак симпатии. Оно означает: «Я признаю твое существование. Ты значишь, ты присутствуешь здесь, и я уважаю твою личность. Поэтому я тебя приветствую».

### «До свидания»

Прощание означает: «Я провел с тобой какое-то время. Наша встреча на этом заканчивается, но она значима для меня. Так что я надеюсь... свидеться с тобой снова»

■ взрослые просто обязаны соблюдать... если, конечно, они его любят. Размахивая этой святостью как знаменем, дамы громогласно набрасываются на мужчину, чтобы указать ему на его отсталость и жестокость. Ясное дело, он не любит детей! Если бы он их любил, он бы понимал. Неоспоримый аргумент... В воздухе повисает тягостная неловкость. Никто не рискует

будь у нее возможность занять пять сидений, она бы это сделала. Тем самым она (неосознанно) помещала себя в центр мироздания, в положение повелителя всех и вся. Было здесь отчего застыть в столбняке целой толпе взрослых? Да. Да, если мы вспомним, что эта позиция абсолютного всемогущества, стремление к жизни, сосредоточенной исключительно

ДРУГОЙ СУЩЕСТВУЕТ, ЧУВСТВУЕТ И СТРАДАЕТ.  
А ЕСЛИ ДРУГИЕ — НИЧТО, ТО КАК ТОГДА ПОНЯТЬ,  
ЧТО САМ ТЫ ЦЕНЕН И ДОСТОИН УВАЖЕНИЯ?

заговорить. Только конечная остановка приносит избавление.

Почему, говоря о вежливости, я рассказала эту историю? Потому что она позволяет сразу понять и смысл вежливости, и ее важность. Действительно, почему никто из пассажиров не сумел воспротивиться поведению ребенка, хотя очевидно, что никто его не одобрял? Чего мы боялись? Четырехлетней девчушки?

Пусть это покажется удивительным, но я думаю, что на этот вопрос можно ответить «да». Уточнив все-таки, что не реальный ребенок принудил нас к молчанию, а то, что он для нас воплощает.

Этот ребенок своим поведением наглядно отрицал две важнейшие вещи: существование другого человека (других) и существование правил, которые худо-бедно, но служат нам в жизни ориентирами. Ведь девочка занимала не просто отдельное место — что в час пик уже само по себе спорно. Она занимала целых три. И ясно, что,

на поиске удовольствий, — это психологическая позиция новорожденного, и мы все через это прошли. Но все мы должны были (не без сожалений) от нее отказаться. Чтобы принять в расчет реальность и ее правила, и этих треклятых «других», существование которых вынуждает нас делать не только то, что нам хочется, когда нам хочется и как нам хочется... Так что в том автобусе мы были свидетелями захвата власти, повернувшего время вспять и показавшего нам «потерянный рай» первых месяцев жизни. Власть захватил, как сказал бы Фрейд, «принцип удовольствия». Это зрелище завораживает (девочка посмела сделать то, что мы уже не решаемся делать... это мощно!) и одновременно ужасает. Потому что ограничения, сколь бы сильно они ни сковывали, защищают нас, и мы это знаем.

Подобный захват власти подействовал на нас тем сильнее, что это была в некотором роде ■



■ театральная мизансцена. В качестве режиссера выступала мать, которая не просто позволила девочке так себя вести, но своим восторженным взглядом «предъявляла» своего ребенка толпе, словно Мадонна младенца. А вмешавшиеся дамы дуэтом пели псалмы, узаконивающие поведение ребенка. Узаконивающие тем легче, что их ход рассуждений сегодня очень распространен: «Любить ребенка – значит его не ограничивать и все ему позволять». Грубая ошибка!

Эта история наглядно показывает: вежливость – вовсе не набор правильных слов и условных жестов, в которых уже почти нет содержания, не внешний лоск, который нужно приобрести, чтобы выглядеть «воспитанным». Нет, вежливость – это важнейшая составляющая выстраивания личности ребенка, средство (которое мы ему даем) для повседневной борьбы с принципом удовольствия, который ежеминутно грозит подчинить его себе и испортить ему жизнь. Если бы мать девочки выполнила свою роль, она объяснила бы ей, что предписывает в таких случаях вежливость: уступить место. Тем самым она бы преподавала ей истину о существовании другого и о его способности чувствовать и страдать (стоящий рядом взрослый устал). Более того, она бы возвысила дочь в ее собственных глазах, отнеслась к ней как к «большой», способной понимать и поступать соответственно. Вместо этого она позволила девочке предаться животному удовольствию – конечно, мимолетно приятному, но в итоге неизбежно раз-

рушительному. Если другие – ничто, то как понять, что ты сам ценен и достоин уважения? Как смириться с тем, что надо сидеть за партой, когда можно развалиться кататься на автобусе?

Отношение ребенка к вежливости всегда говорит не о принадлежности к определенному социальному классу, а о его глубинном понимании (не только умом, но и особенно на уровне эмоций) того, что есть другие люди.

К. А.

## Как этому учить?

Научить своих детей вежливости – дело родителей, и начинать надо как можно раньше. Ведь ребенок может глубоко усвоить этот ключ к сосуществованию с другими и миром только в том случае, если он растет уже с ним. Как его ребенку передать?

■ **Своим примером:** ребенок никогда не поймет, что нужно подумать о других, если он видит, что родители совершенно не принимают их (или его самого) в расчет.

■ **Обучая его правилам вежливости шаг за шагом:** надо проявлять уважение к другим своими поступками (не толкаться) и своими словами (со взрослыми не говорят так, как с приятелями); надо с уважением относиться к их имуществу (потому что оно им дорого и они будут огорчены, если его кто-то испортит).

■ **Не забывая напоминать ему о смысле вежливости,** а главное – о пользе, которую она приносит: в цивилизованном мире жить приятнее, чем в дикости. «Не поступай с другими так, как ты не хотел бы, чтобы поступали с тобой...»

■ **И наконец, следя за тем, чтобы ребенок в повседневной жизни соблюдал эти правила.** И дома, и вне дома (это очень важно). И наказывая его, если он, зная правила, все же их нарушает.

## А если дети чужие?

Можно ли напомнить чужому ребенку о важных правилах вежливости, если он их игнорирует? Это было бы очень неплохо. Ведь если взрослый, столкнувшись с невежливостью, молчит, это воспринимается ребенком как одобрение.

Это довольно просто сделать, когда чужой ребенок один, но если он с родителями, ситуация осложняется. Риск не только в том, что может возникнуть перебранка («Какое ваше дело?»), неприятная сама по себе. Важно, как ребенок воспримет замечание. Он может ощутить его как принижение родителей, неспособных научить его тому, что другим людям прекрасно известно...

## ✉ SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ  
СТАТЬЮ НА E-MAIL  
Отправьте SMS-сообщение  
на номер 5544, указав  
код статьи 1818 и ваш e-mail.  
Пример сообщения:  
1818 abc@mail.ru

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







#### ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

■ **Эта душевная болезнь** – не следствие модного увлечения и не проходящий подростковый каприз.

■ **Справиться самим** не получится: больному анорексией необходима помощь специалистов.

■ **Родители помогут** своему ребенку, проявляя к нему тактичное внимание и поддерживая его в лечении.

# Анорексия: когда начинать беспокоиться?

Ей лет 10–14, она невысокого мнения о своей фигуре, за столом вяло ковыряется в тарелке и считает калории по схемам, найденным на «похудательных» сайтах.

Что это – начало болезни или обычные подростковые эксперименты?

«**М**оей дочери четырнадцать лет, и она всегда была худенькой, – рассказывает 42-летняя Лариса. – Я забеспокоилась всерьез, когда она заявила, что не сидит на диете, просто ей вообще никогда не хочется есть. Я пыталась ей внушить, что так изводить себя опасно, потому что можно дойти и до анорексии, но она отмахивается и называет мои опасения

бредом. Педиатр говорит, что она худая, но, по его мнению, это не катастрофа. А я волнуюсь и слежу за ней, боясь пропустить признаки серьезного расстройства...» Лариса, как и другие родители современных подростков, рискует стать жертвой нового медиапсихоза, навязчивого страха перед угрозой анорексии у их детей. Страх этот подогревается журнальными фото бестелесных манекенщиц, ■■■

ФОТО: NICOLAS HAGGARD



■ шокирующими фотосессиями на сайтах, посвященных анорексии, тревожными статьями и книгами-исповедями на тему... Есть отчего насторожиться, но стоит ли сразу впадать в панику? Постараемся оценить ситуацию трезво: далеко не всем подросткам грозит болезнь, которая проявляется лишь у 1–2,5% из них\*.

Анорексия не является ни следствием моды на худобу, ни легко проходящей подростковой проблемой. Речь идет о душевной болезни, с которой медики сталкиваются уже несколько столетий. В начале XX века анорексия была признана психическим заболеванием, хотя еще в XII веке Авиценна описал случай излечения пациента, состояние которого сегодня квалифицировалось бы как анорексическое.

«Orexis по-гречески означает аппетит, желание», — поясняет психотерапевт Надежда Зуйкова. — Название расстройства (буквально «отсутствие желания») неточно

С точки зрения психоаналитиков, этот полезный агрегат в нашем бессознательном стал символическим эквивалентом матери, некогда главного поставщика пищи для нас. Анорексик, сталкиваясь с возможностью удовлетворить свою потребность в пище, говорит «нет». По мнению французского психо-

четырнадцать лет у девочек, мальчики заболевают реже примерно в четыре раза\*\*.

«Поиск собственной идентичности вызывает у подростков глубинное противоречие: они испытывают потребность быть (хоть в чем-то) хозяином своей жизни, желание демонстрировать результаты этого «могущества» и одновременно боятся взрослеть, боятся ответственности за свою жизнь, свой выбор», — объясняет Надежда Зуйкова. Кроме того, в подростковом возрасте резко меняется тело, внешность. Девочке может казаться, что ее «такую» любить невозможно и тем более нелегко любить себя. Она часто испытывает неясное отвращение к себе — чувство, с которым пытается бороться, укрываясь в воображаемом мире и отрицая таким образом свое реальное тело. Переживая, девочка-подросток может с головой уйти в учебу или занятия спортом — и особенно ■■

## ОНА ЕСТ «НИЧТО», ТО ЕСТЬ ЕДИНСТВЕННЫЙ «ОБЪЕКТ», КОТОРЫЙ В ЕЕ ГЛАЗАХ ВЫГЛЯДИТ ДОСТАТОЧНО ЧИСТЫМ И БЛАГОРОДНЫМ.

отражает его суть, ведь анорексик ведет отчаянную борьбу с желанием есть ради того, чтобы выглядеть соответственно своим, чаще искаженным представлениям о стройности и красоте.

Эта болезнь получила широкое распространение после открытия способов консервации продуктов и... изобретения холодильника!

аналитика Жака Лакана (Jacques Lacan), он ест «ничто» — единственный «объект», который в его глазах выглядит достаточно чистым и благородным. В этот момент он ощущает свою абсолютную автономность и всемогущество.

Анорексией могут страдать и взрослые люди, но в основном она проявляется в возрасте от десяти до



Это болезнь, но касается она лишь 1–2,5% подростков.



# Сигналы тревоги

Как отличить девушку-подростка, увлекающуюся модными диетами, от страдающей анорексией? Специалисты называют несколько отклонений в поведении, о которых необходимо знать родителям.

## ДИЕТА БЕЗ ЦЕЛИ

Девушка-подросток находится в том возрасте, когда под воздействием гормонов тело меняется. Она садится на диету, чтобы сбросить лишний вес. В таком случае она обычно ставит перед собой ясную цель: похудеть на три килограмма за месяц или влезть в обтягивающие джинсы. Если она перестает есть без какой-либо внятной объяснимой цели, это может стать первым признаком анорексичного поведения. Необходимо также знать, что подросток на диете обычно страдает от ограничений, говорит о ней и жалуется. Девушка-анорексик не жалуется никогда. Напротив, голодание вызывает у нее эйфорию.

## СОРТИРОВКА ПРОДУКТОВ

Для анорексика сесть за стол — настоящее испытание. Девушка считает калории, отказывается от жира и сахара, бесконечно долго жует каждый кусочек. Продукты не должны смешиваться и прикасаться друг к другу, чтобы не осквернить ее «чистого» представления об идеале собственного тела. В отличие от просто соблюдающей диету, девушка-анорексик не избегает еды. «Некоторые из них хранят продукты у себя в комнате, так как это усиливает их ощущение самообладания и контроля над ситуацией», — отмечает Надежда Зуйкова.

## ГИПЕРАКТИВНОСТЬ

Подросток на время диеты обычно отказывается от утомительных спортивных занятий, в то время как анорексик занимается спортом, доводя себя почти до изнеможения. Другой бесспорный знак: подростки нередко бывают инертными, могут ощущать усталость лишь от одной мысли о необходимости «пошевелить-

ся», анорексик же всегда в движении, такая девушка «на ходу» способна делать даже уроки.

## МАСКИРОВКА

Как только начинается болезнь, девушка-анорексик начинает выбирать свободные одежды, чтобы скрыть свое тело. Она придумывает всевозможные предлоги для того, чтобы не садиться за стол (заболела, проспала время ужина, уже обедала с подругой, поест попозже). Девушка делает это не ради удовольствия, не по расчету, а скорее для того, чтобы не ранить своих близких. Она осознает, что может сделать им больно (хотя не очень понимает почему), и пытается их уберечь. Однако очень трудно сохранять равновесие между тем, что происходит в ее внутреннем мире и в мире реальном. Эти усилия внутренне ее истощают.

## БУЛИМИЯ

В какой-то момент у девяти заболевших девушек из десяти анорексия сменяется булимией. В таком случае болезнь намного труднее распознать, так как девушка начинает есть и обычно снова набирает вес. Однако сама проблема от этого не меняется. «Булимия — это анорексия наоборот, — поясняет Валентина Зимина. — Девушки безостановочно едят все подряд, а потом, мучимые чувством вины, стараются вызвать рвоту». Булимии выдают румянец, покрасневшие, слезящиеся глаза. Иногда девушка может использовать «очищающие» лекарства (слабительные, мочегонные), но ни в коем случае не средства, подавляющие аппетит, — ей нужно самой контролировать свое желание есть. И наконец, желая очиститься, она пьет невероятное количество воды — до 5–6 литров в день.

Н. К.

## ОБ ЭТОМ

**Геннадий Старшенбаум**  
«Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей»  
Когито-Центр, 2006.



«Психология и лечение зависимого поведения»  
Класс, 2007.



**Жюстин**  
«Этим утром я решила перестать есть»  
Рипол классик, 2008.







**Надежда Зуйкова** – заведующая кафедрой психосоматической патологии Российского университета дружбы народов.

## «Родители могут поддержать своих детей»

**Бессмысленно искать виновных в возникновении анорексии: у этой болезни есть только жертвы. Психотерапевт Надежда Зуйкова подчеркивает: родители могут стать бесценными союзниками врачей и сыграть важную роль в выздоровлении их ребенка.**

### Psychologies: Почему родительские уговоры, угрозы и мольбы не действуют?

**■ Надежда Зуйкова:** Потому что отношения, связывающие родителей и детей в пубертатный период, слишком сложны. Анорексическая ментальность подталкивает подростка к манипуляциям, способным разрушить семейные связи. Те, кто надеется победить болезнь ребенка с помощью обещаний и договоренностей, ошибаются: так они только оттягивают момент оказания медицинской помощи.

### Что происходит с организмом больного анорексией?

**■** В нем нарушается обмен веществ, замедляется половое созревание вплоть до аменореи (отсутствия месячных), то есть возникают системные эндокринные нарушения. При значительной потере веса характерно понижение давления, температуры, возникают изменения сердечного ритма. Появляются отеки, неизбежны проблемы с кожей, ногтями, зубами...



### Что делать родителям, если они обнаружили у ребенка признаки болезни?

**■** Для начала – проконсультироваться с психотерапевтом, который определит, в каком направлении двигаться. Успешной может быть только комплексная лечебная программа при сотрудничестве диетологов, психологов и психиатров, которые ориентируют и родителей, и подростков, индивидуально подберут адекватную их случаю терапию, выберут стратегию лечения. Родителям нужно набраться терпения, сил и поддерживать своих детей в течение нескольких месяцев лечения. **Н. К.**

**■■■** волноваться здесь не из-за чего, если только это чувство неприятия себя, отвращения не охватит всю ее эмоциональную жизнь.

### Кто виноват?

Трудно точно сказать, что запускает механизм болезни. Анорексия иногда стартует с диеты, но чаще, как говорит детский психолог Алена Романова, «она проявляется после каких-либо болезненных событий: смерти близкого человека, развода родителей, смены места жительства, школьных конфликтов... Как правило, заболевшие анорексией девушки – очень впечатлительные, мнительные натуры, а в подростковый период эти черты усугубляются». «В целом это заболевание можно считать следствием многих причин на фоне сложных детско-родительских отношений», – считает Надежда Зуйкова. – К тому же анорексия может быть не только приобретенной, существует и генетическая предрасположенность к ней». Так что никто не скажет точно, почему болезнь обрушивается на одних и обходит других подростков. Наше отношение к пище формируется в раннем возрасте под влиянием отношений матери и ребенка, и некоторые психоаналитики попытались связать материнскую роль с источником болезни. «В бессознательном девушки начинает работать следующий механизм, – объясняет психиатр и психотерапевт Ксавье Поммеро (Xavier Pommeau). – Мне не хватает ощущения безопасности, я хочу оставаться «маминой доченькой». А чтобы сохранить при себе маму, мне нуж-



но избавиться от этого противного тела». Впрочем, для других девушек желание прекратить есть, напротив, будет связано с неадекватной, болезненной попыткой вырваться из-под материнского влияния. Специалисты в основном сходятся в том, что существует столько же типов анорексии, сколько и страдающих ею, каждый случай индивидуален.

Кульť худобы и журнальные модели виновны в этом поведенческом отклонении не более чем родители. Еще один «обвиняемый» – интернет-сайты, которые формируют представление об анорексии как о «правильном», «модном» жизненном выборе и дают подросткам практические советы, как можно скрыть свою болезнь и продолжать худеть. Но роль таких сайтов, похоже, переоценивается. «Некоторые блоги действительно восхваляют анорексию, но они не могут оказать большого влияния на здоровых подростков, – уверена Алена Романова. – Особенно отрезвляющее впечатление производят те, где есть реальные фотографии крайне истощенных девушек».

### Настоящая болезнь

Анорексию и худобу нельзя считать синонимами. «Худоба может быть признаком телосложения или симптомом каких-то соматических болезней, – поясняет диетолог Валентина Зимина, заведующей лечебного питания Центральной клинической больницы. – Анорексия же – в первую очередь психическое заболевание». Эта душевная болезнь поражает своих жертв определенным внутренним раздво-

ением: с одной стороны, их интеллект – выше среднего, а с другой – у них развивается ментальность анорексика. «У меня внутри какой-то голос словно отдавал приказы, –

## ЕЕ СЛОВНО ВТЯГИВАЕТ В НЕКУЮ МЫСЛЕННУЮ СПИРАЛЬ, ГДЕ ИСКАЖАЕТСЯ ВОСПРИЯТИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА, ЕГО РЕАЛЬНОГО ВИДА.

признается 12-летняя Аня, – он требовал, чтобы я прекратила объедаться, если не хочу быть похожей на жирную медузу. И я должна была есть как можно меньше – я просто не могла иначе». Нельзя решить стать анорексиком, можно лишь ощутить присутствие болезни как реальность, которой ты не можешь сопротивляться. Анорексика словно вытягивает в некую мысленную воронку, где искажается восприятие собственного тела; девушка перестает видеть, осознавать последствия своего поведения и живет лишь отрицанием своей болезни.

Но как понять, в опасности ли подросток? И как должны вести себя родители? Разумным будет постараться не создавать вокруг него атмосферу постоянной тревоги. Не следить слишком пристально, задавая «наводящие» вопросы и бесперемежно контролируя его жизнь. Будем помнить, что худоба сама по себе еще ничего не значит: внезапное снижение веса может быть связано со скачком роста, однако важно определить, есть ли у вашего ребенка аппетит. С помощью специалистов мы составили список тех признаков, кото-

рые должны вызвать у окружающих беспокойство (см. с. 81). Тем родителям, которые обнаружат один или несколько из них, прежде всего не стоит терять самообладания.

Для начала им, без ребенка, необходимо получить консультацию у специалиста и обсудить с ним необходимые шаги. И это очень важно, подчеркивает Надежда Зуйкова: «Если вы считаете, что сможете справиться сами, вас ожидает неудача». **НАТАЛИЯ КИМ**

\* Ю. Попов, В. Вид «Современная клиническая психиатрия». Речь, 2000.

\*\* Как правило, мужская анорексия связана с наследственной предрасположенностью к другим душевным заболеваниям. Подробнее см. «Об этом».

### ЕСТЬ ВОПРОС?

#### Клиника

«Психическое здоровье»,  
Москва, т. (495) 229 7475,  
[www.psyclinic.ru](http://www.psyclinic.ru)

Клиника НИИ питания РАМН,  
Москва, т. (495) 661 4605,  
[www.dietology-ion.ru](http://www.dietology-ion.ru)

НИПНИ им. Бехтерева,  
Санкт-Петербург, т. (812) 567 726,  
[www.bekhterev.spb.ru](http://www.bekhterev.spb.ru)

Клиника «Инсайт»,  
Новосибирск, т. (383) 266 0615,  
[www.clinica.nsk.ru](http://www.clinica.nsk.ru)

Клиническая  
психиатрическая больница,  
Томск, т. (3822) 792 580,  
[www.tokpb.ru](http://www.tokpb.ru)



## «Я занимаюсь ТОЛЬКО **насущным**»



### «Я храню дедушкины письма»

«На этой фотографии я вместе с мамой и дедушкой, ее отцом. Когда-то он работал скрипачом в Кировском театре, потом стал священником. В отличие от многих священников того времени он не сотрудничал с органами, поэтому ему запрещалось жить в Москве и Ленинграде. Он писал мне письма, и его суждения о музыке, о религии сильно на меня повлияли. Когда я приехал с ансамблем «Аллегро» в Курск, где тогда жил дедушка, он после концерта сказал гениальную фразу: «У тебя отличная техника, но не хватает магических нот». Эти «магические ноты» я ищу всегда; когда их находишь, тогда и возникает волшебство искусства».

В нем не чувствуется звездного эгоцентризма. Щедрый на похвалы значимым для него людям, о себе Бутман говорит скупой, едва ли не безразлично. Ему интереснее действовать. Неутомимый музыкант и популяризатор джаза листает альбом с личными фотографиями и комментирует самое важное.

### «Ребенок способный, но разгильдяй»

«Я был способным ребенком, но в то же время и разгильдяем: прогуливал, бывало, хулиганил. А когда увлекся игрой на саксофоне и пришел в класс к легендарному джазмену Геннадию Гольдштейну, он спросил: «Для чего я вам нужен?» – «Чтобы вы давали мне упражнения, заставляли заниматься». – «А, так вам нужна палка?» Гольдштейн искоренял это советское мышление, когда человеку самому ничего не надо и он ждет, что за него все сделают. В общении с ним до меня наконец дошло: талант ничего не стоит без огромной работы. Я стал, наверное, единственным его учеником, который не просто все задания выполнял, но делал еще вдвое-втрое больше».







## Кто я?

«Я – трудоголик, но только наполовину. Я хотел играть с лучшими музыкантами мира – и добился этого. В какой-то степени благодаря моей активности в нашей стране стало звучать больше джазовой музыки, музыканты избавились от комплекса неполноценности, поверили в себя и скоро дадут о себе знать как мировые звезды. Но сказать, что мне все это досталось какими-то безумными усилиями, не могу. Мне везло, и многое давалось легко. Я неплохой организатор. Мне нравится собирать людей, уговаривать, зажигать их интересными идеями. Но умею быть жестким – иначе нельзя, если ты хочешь что-то сделать. А вообще я не задумываюсь о том, что главное в моей жизни, – все эти глобальные вопросы считаю лишними. Есть много и более насущных проблем».

### ИГОРЮ БУТМАНУ 47 лет.

**Саксофонист, композитор, продюсер.** Окончил Музыкальное училище им. Мусоргского в Ленинграде и The Berkley College of Music в Бостоне. В 1989–1995 годах жил в США. Создатель и руководитель оркестра Igor Butman Big Band и Квартета Игоря Бутмана. Организатор фестиваля «Триумф джаза». Лауреат Госпремии РФ (2004). В июне 2009 года на лейбле Butman Music выпустил новый диск Moscow@3 a.m.



### «Я мечтал стать таким, как Голощекин»

«Давид Голощекин – это музыкант от Бога. Он блистательно играет и на фортепиано, и на трубе, и на скрипке, и на саксофоне. Я познакомился с ним в 16 лет. Послушав мою игру, Голощекин иронично отвесил «комплимент»: «Хороший звук. Наверное, мундштук хороший». А через два года взял меня в свой ансамбль. И я все время у него учился. Он исполняет соло, а я за кулисами тихонечко за ним повторяю. Он был для меня примером и как музыкант, и как лидер. И когда я уходил к Лундстрему, то сказал: «Ухожу, потому что хочу идти дальше и стать таким, как вы».





### «Своим инструментом нужно владеть»

«Вся моя жизнь связана с саксофоном. Но при этом я должен признаться, что никакого, что называется, сакрального отношения у меня к нему нет. Когда музыкант воспринимает свой инструмент как одушевленное существо, это, на мой взгляд, уже можно считать легким помешательством. Для меня саксофон — это чисто техническое средство для выражения моих эмоций — ну примерно как компьютер для журналиста».

### «Моя семья — моя ответственность»

«Без поддержки семьи, без ежедневной заботы друг о друге жизнь гораздо тяжелее. С другой стороны, семья накладывает огромные обязательства. Хочется тебе или нет, но ради нее ты

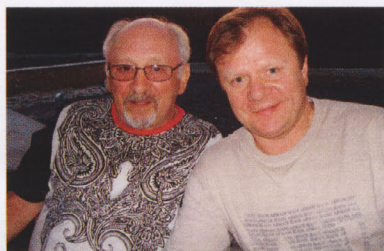
должен жертвовать личной свободой, своими интересами. Особенно ради детей. Для сыновей (один из них, Даниил, — на этом фото) я хочу главного: чтобы они были счастливы, гармоничны и никогда ни на секунду не пожалели, что появились на свет. А моя задача — дать им хорошее образование, постараться уберечь от ошибок, которые совершили их родители. Но навязывать им ничего не буду: ребенок — это отдельное существо, и он все равно пойдет своим путем».



### «Отец научил меня ни о чем не жалеть»

«Мой отец очень талантлив, он мог стать великолепным музыкантом. Но его главной заботой было накормить семью, чтобы дома были курочка и колбаска. Днем он работал инженером, а вечерами «халтурил», то есть занимался любимым делом — музыкой: играл на свадьбах, днях рождения. По сути, он пожертвовал собой ради

семьи. Хотя никогда об этом не жалел и меня научил тому же. Мы играли с ним в футбол, волейбол, ходили на хоккейные матчи. Моя любовь к музыке, к спорту, вообще к жизни — все от отца. Мы созваниваемся каждый день, и мне важно его мнение о моей музыке, ведь в нем нет зависти, подвоха; если он критикует — обязательно прислушиваюсь».



### «Предпочитаю улыбки. Даже формальные»

«Я хотел играть джаз с лучшими музыкантами, выступать по всему миру, но, оставаясь в Советском Союзе, об этом нечего было и мечтать. В 1989 году я уехал в Америку. Как и все, кто у нас играл джаз, я восхищался американским образом жизни — и Америка оказалась именно такой, какой я себе ее представлял. Даже лучше. Люди все время улыбаются, даже незнакомые здороваются. Может, это формальные улыбки. Но они куда лучше, чем наши неформальные злые лица. В The Berkley College of Music, где я учился, поразило, что студентам никогда не говорят, как у нас: этот молодец, а тот идиот. Я там начал сочинять музыку. Правда, играл я в Америке меньше, чем в Союзе, не каждый день. Зато очень многому научился и многое в музыке понял».



# Чему нас **учит** **ПОКЕР**

Репутация его неоднозначна. Азартная ли игра, увлекательный ли вид спорта – так или иначе сегодня покер становится одним из очень популярных развлечений. Соблюдая в отношении игры умеренность, считают наши эксперты, можно узнать необычайно много о себе, о других и о жизни.

**И** действительно, это игра особенная. Некоторые игры основаны на стратегии, скажем шахматы. В других все определяет случай, так устроены игровые автоматы. Третий тип – где для победы нужно угадать намерения соперника, как в детской игре «камень, ножницы, бумага». А покер соединяет все эти виды игр. Успех зависит одновременно от стратегии, случая и способности блефовать. Тем, кто нуждается в ярких эмоциях и склонен к авантюрам, покер приносит настоящее наслаждение.

Конечно, частью своего успеха он обязан средствам массовой информации, которые превратили покер в новую «американскую мечту». Газеты и журналы, телепередачи и даже целые телеканалы регулярно рассказывают об игроках, которые, участвуя в интернет-турнирах, выигрывали небольшие суммы, а потом вдруг становились миллионерами. В каком-то смысле покер сегодня – это новая метафора борьбы за место под солнцем: все больше молодых людей видят в этой игре шанс заработать первые «серьезные» деньги. «Новичок действительно может ■■







■ совершенно неожиданно обыгрывать маститого профи, – рассказывает Артур Восканян, вице-президент Федерации спортивного покера России. – Непредсказуемость – вот что прежде всего отличает покер от многих других игр. Расчет и удача органично сосуществуют здесь, и это делает игру захватывающей».

У покера множество разновидностей, в него играют во всем мире – как «вживую», в покерных клубах или дома с друзьями, так и онлайн, в интернете. Эта игра интеллектуальная, а потому элитарная, она в одном ряду с такими увлечениями, как гольф, крикет, яхтинг. Политики, дипломаты, бизнесмены охотно проводят время за карточным столом. И каждый находит в покере что-то свое. Актеры – применение своим талантам, спортсмены – азарт, писатели – возможность наблюдать за поведением других людей.

Более того – покер преподают в школах! По словам учителя одной из парижских школ Жана-

Марка Шикко (Jean-Marc Chicco), который ввел в своем классе час еженедельных практических занятий этой дисциплиной, покер помогает 10–12-летним школьникам побороть волнение, стать терпеливее, развить логику, де-



«УСВОИТЬ ПРАВИЛА ПРОСТО,  
НО ИЗУЧАТЬ ИХ ПРИХОДИТСЯ ВСЮ ЖИЗНЬ:  
ОСТАВАЯСЬ НА ОДНОМ УРОВНЕ,  
НЕИЗБЕЖНО НАЧИНАЕШЬ ПРОИГРЫВАТЬ».

дуктивное мышление и математические способности. А на другой стороне Атлантического океана важность изучения покера в современном мире отстаивает профессор Гарвардского университета (США) Чарльз Нессон (Charles Nesson) вместе со студенческой организацией GPSTS. Какие же уроки преподает игрокам покер?

## Урок 1

### Учиться, учиться, учиться

Правила игры на первый взгляд очень просты. Нужно собрать комбинацию из пяти карт – лучшую, чем у соперника, и таким образом забрать банк, в который входят все ставки игроков. Либо, если победить нельзя, выйти из игры с наименьшими потерями\*. Эти правила можно усвоить за десять минут – и тут же садиться играть и получать удовольствие уже от первых партий. «И в то же время их приходится изучать всю жизнь, применять новые стратегии, осваивать другие разновидности игры: оставаясь на одном уровне, неизбежно начнешь проигрывать», – уточняет Кирилл Герасимов, выигравший в 2008 году первый чемпионат России по игре в техасский холдем (самая популярная разновидность покера)\*\*. С ним соглашается другой профессиональный игрок Иван Демидов (в 2008 году, став вторым на самом престижном покерном

## Где это увидеть

Телевидение навсегда изменило покер: миллионные аудитории превратили эту карточную игру в зрелище. Теперь крупнейшие телеканалы воюют за право показывать лучшие покерные турниры и шоу, а любители покера во всем мире учатся, наблюдая за мастерами, вместо того чтобы штудировать учебники.

■ «Звезда покера». РЕН ТВ, вторник в 02.10, среда в 01.55, четверг в 02.05.

■ «Покер». 7ТВ, ежедневно (кроме понедельника и четверга) в 23.05.

■ Также все крупные турниры по покеру показывают телеканал «Спорт» (после полуночи по понедельникам и пятницам) и кабельный канал «Пропокер».



чемпионате, Мировой серии покера (WSOP), он выиграл 5,8 миллиона долларов): «Эта игра учит терпению, принятию быстрых оптимальных решений, тренирует выносливость – эмоциональную и физическую, наблюдательность, память, логику, интуицию. Но требуется время, чтобы развить в себе эти качества до совершенства».

Играя в покер, приходится иметь дело с разнообразной информацией: постоянно просчитывать вероятности (насколько велики мои шансы на победу с такими картами?) и одновременно обдумывать ходы противника, наблюдать за его мимикой, жестами. Партии могут длиться несколько часов, при этом требуются концентрация внимания, свободное владение

техникой игры, самообладание. «Чтобы добиться успеха, необходимо не только выстроить стратегию и тактику собственной игры, но и менять их, подстраиваясь под других игроков, то есть быть пластичным, – подтверждает психотерапевт Ирина Денисова. – И этому тоже нужно учиться».

## Урок 2

### Принимать другого таким, какой он есть

«В школе покера нам говорили, что в свои карты надо смотреть в последнюю очередь, – рассказывает Илья Безуглый, игрок с небольшим стажем\*\*\*, редактор-редактор журнала Maxim. – Сначала надо заглянуть ■■■

## ОБ ЭТОМ

**Питер Арнольд**

«Покер»

Центрполиграф, 2009.

Первая книга для тех, кто хочет научиться играть.



**Дэвид Склански, Мейсон Мальмут**

«Холдем покер для опытных игроков». Электронная книга.

Авторы – звезды первой величины на покерном небосклоне – увлекательно и с математической точностью анализируют особенности игры в тексасский холдем.

**Дэвид Склански**

«Теория покера».

Электронная книга.

Полностью переработанная версия бестселлера Дэвида Склански адресована игрокам, которые хотят окунуться глубже в мир покера.

## Есть ли риск зависимости?

«Азартность и везение – вот основные предпосылки для болезненной зависимости от любой игры, – объясняет психотерапевт Геннадий Старшенбаум. – Игрок навсегда запоминает это сладостное чувство удачи, стремится вновь и вновь его пережить и начинает проверять: действительно ли фортуна полюбила его? Проигрывает и еще больше хочет играть. Постепенно ему все труднее контролировать себя,

желание играть становится единственной целью в жизни». Как и Геннадий Старшенбаум, психотерапевт Марк Валлер (Marc Valleur) лечит тех, кто страдает от своей неумеренной потребности играть. По его словам, это, как правило, приверженцы чисто азартных игр (любители игровых автоматов, блэк-джека), с которыми связано иллюзорное ощущение того, что игрок может контролировать удачу.

«Покер же не только азартная, но и стратегическая игра, что ограничивает риск привыкания, – считает Марк Валлер. – У таких игроков чаще возникают проблемы с деньгами, а не зависимость как таковая: это и подростки, играющие в интернете, используя кредитные карточки родителей; и взрослые, попавшие в порочный круг: чтобы расплатиться с долгами, они занимают деньги снова и снова».

Е. С.



■ в карты соперников (если есть такая возможность) и, главное, оценить их реакцию на игру: внимательно смотреть на их жесты, мимику и доверять тому, что видишь, а не тому, что они говорят». «Главная составляющая моего успеха – это умение «читать» людей», – признается и Кирилл Герасимов.

За игорным столом собираются очень разные (по уровню игры и типам характеров) люди. Это могут быть восемь опытных игроков и два начинающих, и эти двое особенно опасны, так как могут начать играть, не сообразуясь

с картами, которые у них на руках. В этом случае другим игрокам приходится действовать, исходя не из логики покера, а из представления о том, каким новички видят свой следующий ход. Стрижка, движения рук и даже марка часов – все это помогает соперникам понимать друг друга. «В каком-то смысле покер вынуждает игроков развивать способность к эмпатии, хотя в данном случае они преследуют не слишком благородную цель, – признает психотерапевт Виктор Макаров, – так как понять другого в покере необходимо, для того

чтобы скорее его разгромить». «Покер – это прекрасный тренинг, который учит читать эмоции и поведение других и принимать людей такими, какие они есть, – соглашается Ирина Денисова. – Пусть даже лишь для того, чтобы распознавать, когда соперники блефуют, и увереннее блефовать самим».

## Урок 3 Владеть собой

«Лучший способ понять другого – это научиться понимать и чувствовать себя», – уверен Артур Восканян. Во время игры приходится все время себя контролировать: сдерживать радость, когда выпадает прекрасная комбинация, быть уверенным и спокойным при плохой игре. Умение владеть собой, психологическая устойчивость – важнейшие качества успешного игрока. По мнению Ивана Демидова, покер учит «всегда сохранять трезвую голову, не заводить себя от неудач, не пытаться переиграть того, кто тебя разозлил». Другой страстный игрок в покер, теннисист Евгений Кафельников, уверен, что покер, как и теннис, развивает смелость и веру в себя: «Иначе выиграть просто невозможно».

## Урок 4 Поднять голову после падения

«На восьмой минуте я все свои большие фишки проиграл, – вспоминает Илья Безуглый. – От скуки начал играть на плохих картах – стал меньше рисковать. И поти-

## (Не)случайные победы

**От умений или от случая больше зависит победа в покере? Как бы нам ни хотелось рассчитывать на благосклонность фортуны, математики доказали, что успех напрямую связан с мастерством.**

Этот вывод может изменить законодательство некоторых стран, определяющих покер как одну из опасных азартных игр, и даст ему возможность присоединиться к семейству логических игр, которые официально признаны МОК спортивными: шахматам, шашкам, карточной игре бридж и го.

В течение трех месяцев математики из гамбургского Института права и экономики (Германия) фиксировали все онлайн-игры в текасский холдем – самый популярный вариант покера в интернете. Проанализировав результаты игр 55 тысяч человек, они пришли к выводу, что фортуна чаще улыбается тем, кто разыграл как минимум тысячу комбинаций (что соответствует

примерно 33 часам «живой» игры или 13 часам в режиме онлайн, где игра всегда идет быстрее). Этот вывод подтверждают и исследования Шона Маккаллока (Sean McCulloch), специалиста по компьютерным системам университета Огайо (США). Оценив более 100 миллионов покерных партий в интернете, он пришел к выводу, что только 24% из них заканчиваются раскрытием карт (и тогда выигрывает тот, кому достался самый удачный расклад). Во всех других случаях победу одерживает самый опытный игрок.

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

Подробнее см. NewScientist, 2009, 28 марта.





«ВСЕГДА СОХРАНЯТЬ ТРЕЗВУЮ ГОЛОВУ,  
НЕ ЗАВОДИТЬСЯ ОТ НЕУДАЧ, НЕ ПЫТАТЬСЯ  
ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ ПЕРЕИГРАТЬ ТОГО,  
КТО ТЕБЯ ЧЕМ-ТО РАЗОЗЛИЛ».

хоньку выровнялся. Так и стал победителем». В этом заключается пикантность покера. Можно быть неопытным игроком и, как Илья, выиграть турнир и, наоборот, в совершенстве владеть искусством блефовать, иметь на руках самый лучший набор карт из всех возможных, блистательно играть... и все же проиграть. В результате, например, бэд бита (англ. bad beat), которого опасаются все игроки, – это когда противник вопреки всем вероятностным раскладам неожиданно получает именно те карты, которые приносят ему победу.

Трудно выдержать поражение, особенно если считаешь себя непобедимым; непросто продолжать игру, потеряв (как и выиграв) много денег. Но покер учит игроков подниматься после падения. «В игре, как и в жизни, есть те, кто жалуется, что не повезло, и те, кто ответственность берет на себя, – говорит Виктор Макаров. – Одни

ссылаются на фортуна (во многом для того, чтобы не подвергать сомнению собственные действия); другие прилагают еще больше усилий и, как правило, добиваются успеха» (см. в рамке на странице слева).

## Урок 5 Наладить отношения с деньгами

«Покер – это прекрасная возможность исследовать свои отношения с деньгами», – считает Артур Восканян. В частности, он учит не переоценивать роль денег в жизни и структурировать свое время. Можно вообще играть не на деньги, в том числе в интернете. По мнению Ильи Безуглого, «удовольствие получаешь не от выигранных денег, а от того факта, что ты выигрываешь». И все же когда фишки не имеют цены, то и стратегия игры меняется, уходит азарт, теряется кураж. Поэтому многие любители покера, чтобы иметь возможность играть на деньги и при этом не потратить все свои заработки на игру, создают определенный денежный запас для игры, известный как банкролл (англ. bankroll). На один вечер игры они покупают фишек, к при-

меру, на десять долларов; в случае выигрыша они смогут получить от двадцати до тридцати долларов, проиграв же, потратят сумму, сопоставимую с ценой билета в кино. Выигрыши пополняют банкролл: он становится золотым запасом, растущим по мере того, как улучшается игра его хозяина. В результате игрок получает возможность участвовать в более дорогих турнирах, где и выигрыши, соответственно, может быть большим. Другой способ контролировать свои финансы – с самого начала установить для себя ту границу, которую нельзя переступать, а через год оценить свои прибыли, убытки и только после этого принимать решение о том, где и как играть дальше.

ЕЛЕНА САЛИНА

\* Базовые правила покера можно прочитать на сайтах: [www.pokerrules.ru](http://www.pokerrules.ru), [www.sports.ru/poker](http://www.sports.ru/poker)

\*\* Его суммарный выигрыш в разных турнирах по покеру за последние три года составил 1,6 млн долларов.

\*\*\* Он стал победителем турнира 2009 года по спортивному покеру среди главных редакторов российских СМИ (Monaco Editors Challenge) с выигрышем 3000 долларов.

## ЕСТЬ ВОПРОС?

<http://www.sports.ru/poker> – раздел покера на крупнейшем спортивном сайте в Рунете. Новости, хроника турниров, история, интервью с лучшими игроками.

<http://poker.ru> – крупнейший покерный сайт. Официальная информация Федерации спортивного покера РФ, подробные правила игр, онлайн-тесты, репортажи с соревнований, представление покерных клубов и сайтов для игры в сети.

<http://www.pokeroff.ru> – звезды в покере, полезные статьи, авторитетные покер-румы, обучающее видео.



# Капризы **нашего** **желания**

## содержание

96

■ Оно **живет**, пока меняется  
Его изменчивость  
стоит... принять.

100

■ «Любовникам нужно  
больше **воздуха**»  
Мнение  
психотерапевта.

104

■ «Мне **помогла...**  
его измена»  
Свидетельство  
от первого лица.

106

■ Союзники  
нашего **либидо**  
Нужны ли лекарства?

108

■ **Тест**  
Где корни ваших  
эротических  
фантазий?

114

■ Меня **волнует...**  
Откровенно  
о самом интимном.

Желание – словно ромашка, которая теряет лепестки по мере того, как утихают первые любовные порывы: «Я от тебя без ума», «Я хочу тебя», «Я не против», «Может быть, не сегодня?»... Не потому ли нас так смущает это «не сегодня», что мы боимся «не хочется совсем»? На помощь, доктор, я больше не хочу его, не желаю ее, его тела, ее кожи! Нас могли бы утешить данные социологов, согласно которым все у нас в пределах нормы. Но ненадолго – ведь не норма нас волнует. Мы не хотим «как все», нам важно, чтобы то, что зажгло в нас когда-то, та пронзительная искра желания не угасла никогда. Но будем снисходительнее к нашей любви, призывают психотерапевты, философы и писатели. Признаем за ней право на паузы и вспышки, на неожиданные порой сюжеты. Желание не подчинится воле и рассудку. Дадим же ему право свободно расти в нас и утихать по собственным законам. И продолжать приносить нам сюрпризы. Ведь это единственный способ его продлить.









Будем рады  
желанию.  
И примем то,  
что приходит  
оно реже.

# Оно живет, пока меняется

Наше желание изменчиво по своей сути, но все меньше пар готовы с этим мириться. Любящим супругам больше не хочется заниматься любовью, и это их пугает...

**Почему притупляется желание? И как пережить его неизбежные колебания, не ставя под удар отношения с партнером?**

«Достаточно любить друг друга – и с сексом все будет хорошо». Такое представление – часть современного романтического идеала отношений в паре. Чувственность, страсть многим кажутся само собой разумеющейся вещью, если партнеры искренне любят друг друга. Поэтому, когда влечение ослабевает или исчезает вовсе, это пугает нас, вызывает неясное чувство вины. 40% тех, кто живет в паре, признаются, что их влечение друг к другу меньше,

чем в начале отношений\*; 38% женщин и 20% мужчин отмечают отсутствие или недостаток желания в течение последних двенадцати месяцев\*\*. «В качестве основных причин мужчины и женщины называют привычку друг к другу, общую усталость, жилищные условия и домашние нагрузки», – уточняет доктор социологических наук Полина Козырева. – На недостаток влечения чаще жалуются пары, у которых есть дети. Отмечено также (вне зависимости от житейских обстоятельств): чем

дольше партнеры живут вместе, тем слабее их интерес к сексу и тем больше возрастают беспокойство и сомнение в собственных возможностях у каждого из них.

Как считает семейный психотерапевт Инна Хамитова, характерная для нас сегодня особая сосредоточенность на желании объясняется потребительским подходом к жизни, который преобладает в современном европейском обществе. «В нашей стране, как и на Западе, сегодня принято считать, что успешный человек должен быть на высоте и в сексуальных отношениях, получать наслаждение, заниматься любовью часто, много, – замечает она. – К тому же частота занятий сексом стала барометром отношений в паре. Мы живем в режиме гонки за наслаждением, которая плохо сочетается с законами желания. Потому что желанию, чтобы вырасти и проявить себя, необходимы ограничения, недоступность, запретность, а также дистанция ■■■









■ между партнерами и время. А стремление добиться (любой ценой) постоянной силы влечения – это как раз лучший способ его спугнуть».

### Желание не истощается, оно меняет форму

Благодаря открытиям нейрофизиологов в области любовных и сексуальных отношений мы знаем, что биологически запрограммированы на естественное желание близости со своим партнером в течение максимум трех лет, – этот срок необходим, чтобы обеспечить продолжение рода (подробнее об этом см. на нашем сайте [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) в разделе «Двое»). «Это мощное сексуальное желание захватывает нас полностью и порождает настолько сильные ощущения, что мужчины и женщины надолго сохраняют к нему вкус и испытывают сожаление, когда оно притупляется, – объясняет сексолог Евгений Ка-

между понятиями «желание» и «возбуждение». «Сексуальность в период страсти иная, нежели в период длительной привязанности, – говорит сексолог Гонзаг де Ларок (Gonzague de Larocque). – Именно сравнение между «тогда» и «теперь» подтачивает доверие в паре и гасит пламя чувств». С этим мнением соглашается и Инна Хамитова: «Привыкнуть к другому не значит утратить жела-

«ЕСЛИ СИЛЬНОЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ ОСЛАБЕВАЕТ, ЭТО СОВЕРШЕННО НЕ ОЗНАЧАЕТ, ЧТО МЫ УТРАЧИВАЕМ ЖЕЛАНИЕ ВООБЩЕ».

щенько. – И все же, если сильное влечение начинает ослабевать, это не значит, что мы утрачиваем желание вообще».

По мнению семейных психотерапевтов, такие поспешные выводы, как правило, связаны с путаницей

ние. Напротив, тонкое, возникшее за годы интимное знание другого может способствовать более глубоким, свободным и творческим отношениям. Но для этого сначала надо принять тот факт, что со временем желание меняется».

## Это записано в наших генах

Интенсивность сексуального желания зависит и от того, какая нам досталась разновидность гена DRD4. Он отвечает за то, насколько мы восприимчивы к допамину – гормону удовольствия.

К такому выводу пришли израильский генетик и нейропсихолог Ричард Эбштейн (Richard Ebstein) и его коллеги, изучавшие генетические основы сексуальности. Участников эксперимента просили заполнить анкеты, касающиеся их сексуальной жизни, и сравнивали полученные ответы с тем, какой вариант гена DRD4 представлен в их геноме. Согласно результатам исследования, примерно у 30% людей (носителей определенного варианта этого гена) сексуальное желание заметно выше, чем у большинства. Эти выводы могут помочь тем, кто страдает зависи-

мостью от секса, и в то же время успокоят тех, кто вполне доволен своим относительно невысоким либидо (это латинское слово, означающее желание, влечение, стремление, основатель психоанализа Зигмунд Фрейд использовал для обозначения сексуальной энергии, определяющей наше поведение). Если уровень влечения устраивает человека, не мешает его интимной жизни, не стоит бежать к сексологу, считает Ричард Эбштейн. «В конце концов, если у вас нет музыкального слуха, вы же не будете упорно пытаться играть на саксофоне!» КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

### Его источник – в наших эмоциях

После пятнадцати лет совместной жизни 40% женщин и 23% мужчин заявляют, что не испытывают сексуального желания, или называют его недостаточно сильным\*\*\*. При этом именно женщины чаще теряют влечение к постоянному партнеру. «Мужчины в большей степени сосредоточены на своей физиологии (на том, как функционирует их сексуальный «механизм»), чем на взаимоотношениях с партнершей, – поясняет Евгений Кащенко. – Женщины более чутки к общему эмоциональному настрою в отношениях. Достаточно возникнуть напряжению в общении с партнером, чтобы их желание ослабло или вовсе исчезло».

Желание подвержено колебаниям: стрессы, усталость или жизненные трудности могут его парализовать, и иногда надолго.





Спросить себя: «В чем моя доля ответственности?»

У него бывают пики и спады: в этом отношении оно ведет себя так же, как, к примеру, наш аппетит или уровень жизненной энергии вообще. Гонзаг де Ларок предупреждает еще о двух подводных рифах: «В сексуальных отношениях, как под лучом прожектора, заметны даже незначительные разногласия. Чем меньше между партнерами понимания, чем существеннее разногласия, тем сильнее падает желание. Другая проблема – в нашей пассивности: я встречаю все больше мужчин и женщин, которые в свои сексуальные отношения себя просто не вкладывают. Они ждут активности, инициативы от своего партнера и обвиняют именно его, если их ощущения теряют яркость. Между тем первое, о чем стоит себя спросить, когда вы чувствуете неудовлетворенность: «В чем здесь моя доля ответственности?»

### Ему нужны внимание, пространство и время

«Как только партнер становится продолжением меня, понятным и предсказуемым, он перестает быть желанным, – объясняет психолог Светлана Соловьева. – Влечение нуждается в душевной близости и некоей отстраненности одновременно, поэтому нам важно оставаться в какой-то степени закрытыми друг для друга. Мужчине как охотнику необходимо побеждать, преодолевать препятствия, а женщине – чувствовать себя желанной. Чтобы влечение не угасало, нужно стремиться реализовать свои роли, подпитывать их». Осознав важность этого, мы уже оказываемся на полпути к успеху. Если нам неинтересно в партнере, в чем он не совпадает с нами, если у нас нет вкуса к его непохожести, к той его части, которая остается для нас загадочной и недоступной, желание засыпает, уба-

юканное монотонностью знакомой песни. Иное, отличное от нас тревожит, иногда ранит, но этот шок, наряду с нежностью и чувственностью, является одним из трех столпов, на которых строятся эротические отношения в паре. Желание – один из способов не утратить различия, уважать другого, при этом не сглаживая все острые углы в надежде обрести тишь да гладь. Чтобы не утратить желания, нам нужно сохранять свою неоднозначность, индивидуальность, личное пространство, не позволять ни приручить себя, ни упростить. Пока у двоих есть ощущение того, что они не до конца открыли друг друга, что они отчасти незнакомцы, в них будет гореть желание.

НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ,  
СВЕТЛАНА СОУСТИНА

\* Подробнее см. на сайте [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)

\*\* По данным Института здоровья и медицинских исследований (Inserm) и Национального института демографических исследований (Ined) (Франция, 2006).

\*\*\* Из тех же источников.

### ОБ ЭТОМ

**Зигмунд Фрейд**

«Очерки по психологии сексуальности»  
Попурри, 2008.

**Эрик БERN**

«Секс в человеческой любви»  
Эксмо, 2003.

**«Инсталляция страсти»**

Алгоритм, 2009.





# ИНТЕРВЬЮ с Эстер Перель



Эстер Перель (Esther Perel) родилась в Бельгии, уже 25 лет работает психотерапевтом в Нью-Йорке, говорит на девяти языках и поэтому общается с представителями разных общин. Специалист по проблемам, с которыми сталкиваются смешанные (в национальном, религиозном и других отношениях) пары. Ведет свой сайт: [www.estherperel.com](http://www.estherperel.com)

## «Любовникам нужно больше ВОЗДУХА»

Психотерапевт предостерегает пары, в которых партнеры слишком близки, слишком... влюблены друг в друга! «Влечение требует определенной дистанции», — объясняет она.

**Psychologies:** Принято считать, что желание неотделимо от любви. Это действительно так?

■ **Эстер Перель:** Нас всегда пытались уверить, что они идут рука об руку, возникают и ослабевают вместе. Но я все чаще и чаще вижу пары, которые любят друг друга, чудесно друг друга понимают, но при этом им больше не хочется заниматься любовью. Это тем более болезненно, что иногда они могут испытывать желание к кому-то третьему и не понимают,

почему их желание вспыхивает по отношению к постороннему человеку, но не к тому или той, кого они любят. Они страдают, поскольку были уверены, что любовь гарантирует им желание. Но законы желания и любви различаются. Любовь существует там, где есть чувство безопасности, где все знакомо; желание же требует удивления, неожиданности, неопределенности. Пары, сохранившие желание, — это те, кому удастся не воспринимать другого как при-

надлежащего себе. Там, где любовь требует близости, эротизм хочет дистанции.

**Почему современные пары сталкиваются с такими трудностями?**

■ Романтический идеал, на котором основаны сегодня наши представления о браке, предполагает, что любимый — единственный человек, которому можно рассказать обо всем и который даст тебе все что захочешь. Мы хотим получить от него все то, что в давние ■■





Внимание:  
сексуальность  
консервации  
не подлежит!





III времена человеку давала целая община. Потребности в душевной близости прежде не были сосредоточены на ком-то одном, кто должен был освободить нас от экзистенциального одиночества, они были распределены между разными людьми. Сегодня мы ищем в паре любовной страсти, эмоциональной защищенности, социального статуса, эротики... Разрушение желания проистекает из этой замкнутости любящих друг на друга, из их эмоциональной изоляции вдвоем. А желание живет только там, где есть воздух, пространство...

Но мы же более независимы, обладаем большим пространством по сравнению с нашими дедушками и бабушками, которые росли вместе, женились друг на друге, трудились рядом...

■ Пространство, которое у нас вроде бы есть, мнимое. Когда-то можно было жить вдесятером в одном доме. Три поколения

**«МЫ ВПАДАЕМ В САМОДОВОЛЬСТВО, ЗАБЫВАЯ, ЧТО СЕКСУАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ, ЭРОТИКУ НУЖНО ПОДДЕРЖИВАТЬ, ИНАЧЕ ОНИ ТУСКНЕЮТ».**

жили вместе, однако в этой большой семье каждый обладал личным пространством, своими, только ему принадлежащими мыслями. А сегодня – что говорят пары, которые ко мне обращаются?

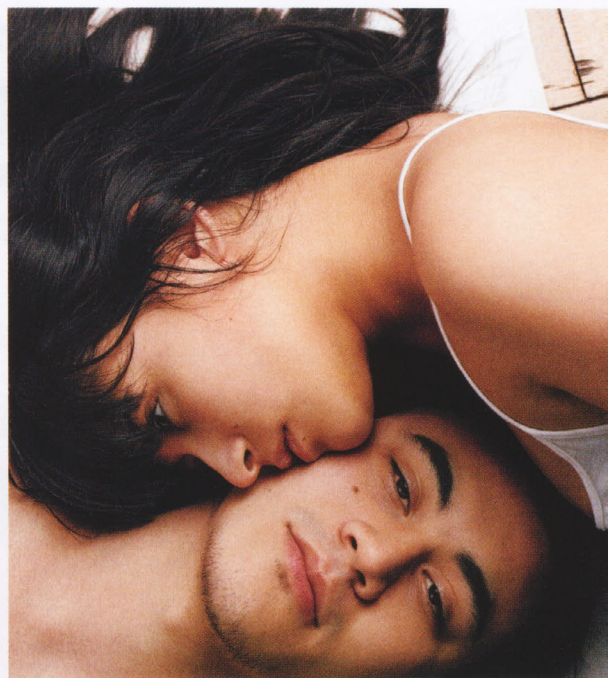
«Он со мной не разговаривает», «Она не рассказывает мне о том, что чувствует», «Я никогда не знаю, о чем он думает»... Мы хотим непременно знать о другом все, мы категорически требуем полного обнажения. Личного пространства больше не существует.

**Откуда идет этот недостаток дистанции?**

■ От потребности в безопасности. Чтобы приручить внешние угро-

зы и наш собственный страх, мы укрываемся в близости. Но если любви нужна близость, то желание требует дистанции, несхожести. Желание – это витальная сила, благодаря которой мы живы.

Мы ищем  
безопасности...  
и неизведан-  
ного тоже.



У ребенка эта сила начинается с желания исследовать, совершать открытия. Это страсть к новому, любопытство, потребность в приключениях. Если родители подавляют это стремление, они тем самым душат саму жизнь. В паре происходит нечто подобное: желание не ограничивается только сексом, оно основывается на вновь и вновь возникающем стремлении открывать для себя партнера. «Если я приклеен к тебе, я ничего не могу увидеть в тебе, не стремлюсь открыть ничего нового, ничего не желаю». У нынешних пар нет потребности в душевном пламени, они им обладают. Но, чтобы гореть, огню нужен воздух...

**Поэтому некоторые вновь обретают желание, когда у их партнера возникает желание к другой (или другому)?**

■ Желая другого мужчину или другую женщину, партнер воссоз-



## 3 упражнения...

чтобы отстраниться

### ■ Спросите себя,

в каких ситуациях вас особенно сильно тянет к партнеру. Вы увидите: это именно те моменты, когда вы воспринимаете его (ее) как отдельную личность, не связанную с вами. Именно в пространстве, отделяющем вас друг от друга, в этой несхожести и возникает желание.

### ■ Возьмите лист бумаги, разделите его

на две колонки. Слева напишите: «Когда я думаю о любви, я думаю о...»; справа – «Когда я думаю о сексе, я думаю о...». Запишите слова, образы, ассоциации. В разных колонках вещи разного порядка? Подумайте, что это может значить.

### ■ Создайте адрес

электронной почты и пишите письма вашему партнеру, как будто он отправился в путешествие. Завязавшаяся переписка создаст дистанцию, игровое пространство, псевдо-анонимность, позволяющие предстать в ином свете, нежели когда вы встречаетесь утром на кухне. Э. П.

дает дистанцию. Тем более что адюльтер запускает один из мощных двигателей желания. Взгляд моего партнера на кого-то другого вызывает у меня эротические чувства, потому что мне нужно снова добиваться, чтобы меня выбрали. Фантазии нашего партнера доказывают нам, что он свободный человек, обладающий ни к чему не сводимой непохожестью, неотъемлемой индивидуальностью. Это пугает, но и возбуждает тоже.

### Почему так трудно поддерживать сексуальное желание?

■ Потому что это парадокс – ведь мы должны удовлетворять потребность в безопасности и потребность в неизведанном в рамках одних и тех же отношений. Потому что желание предполагает эмоции, которые представляют угрозу для любви: ревность, агрессию, животное начало – и это

только некоторые из них. Потому что страх мешает нам раскрыться перед человеком, от которого мы так сильно зависим. Потому что мы впадаем в самодовольство, забывая, что сексуальное желание и эотику нужно поддерживать, иначе они тускнеют. И наконец, потому, что наше желание часто обращено не к нашему партнеру, но вовне – к работе, друзьям, детям. Посмотрите, на что мы способны, чтобы увидеться с друзьями! И посмотрите, как мы ласкаем наших детей, как мы помогаем им, как постоянно ищем, что могло бы их порадовать... Мы играем с ними, мы их целуем, мы их обнимаем... Если бы мы уделяли хоть половину этого внимания нашему партнеру, желание не притуплялось бы!

Значит, возвращение сексуального желания не сводится к одной эротике?

■ Секс без желания существовал всегда: спросите у многих поколений женщин, занимавшихся любовью из чувства долга! Но и вопрос тогда ставился иначе. Общество, церковь, семья вменяли им в обязанность одно: рожать детей. Сегодня больше нет ни предписаний супружеского долга, ни социальных обязательств продолжать род. Мы перешли к супружеской модели, где сексуальные отношения держатся единственно на сексуальном желании, которое требуется культивировать, поддерживать, заманивать и предвосхищать.

Если желание питается недостатком, можно ли долго хотеть того, кто у тебя есть?

■ Нет, конечно, хотеть того, чем мы обладаем, нельзя... Но кто мы такие, чтобы быть уверенными, что другой принадлежит нам навсегда, до скончания века? Это главный вопрос, который стоит себе задать.

подготовила Ксения Киселева

### ✉ SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ  
СТАТЬЮ НА E-MAIL

Отправьте SMS-сообщение на номер 5544, указав код статьи 1819 и ваш e-mail.

Пример сообщения:  
1819 abc@mail.ru

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





# «Мне помогла... его измена»

Вместе они давно и любят друг друга, но был у них период, в котором не было секса.

**49-летняя Марианна вспоминает историю своей пары, ее кризиса и возрождения.**

«В первые годы секс играл в нашей жизни огромную роль. Мы занимались любовью часто, страстно и жестко: одно соприкосновение тел – и нас бросало друг к другу. Мы много разговаривали о своих предыдущих романах, партнерах, делились своими фантазиями, и эти очень откровенные разго-

воры только подстегивали наше желание.

Мое предложение поселиться вдвоем он не поддержал, и было ясно почему: он не хотел ограничивать себя одной интимной связью. И все-таки мы стали жить вместе – я надеялась, что смогу его изменить. Но ничего не вышло, во всяком случае сразу. Он изменял мне, как правило, со своими давними приятельницами (бывшими любовницами, если точнее). Он не хотел менять своих привычек, про свои свидания говорил: «А что в этом такого!» Кроме того, они были нужны ему, чтобы не чувствовать себя связанным, скованным нашими отношениями. Я терпела: ведь между нами был не только секс, мы действительно любили друг друга. Сейчас я думаю, что его неверность была двигателем нашей сексуальной жизни, – она возбуждала во мне желание, хотя вместе с тем причиняла много страданий. После пяти лет совместной жизни наш сексуальный пыл понемногу

стал стихать. Страсть оживляли только его приключения на стороне. Это почти превратилось в систему: он изменял, это разжигало во мне желание и одновременно страшно меня мучило. Я злилась на него и становилась очень агрессивной. Тогда наконец он прекратил свои подвиги – наверное, из страха, что я от него уйду, как уже не раз обещала. Очевидно, я тоже была нужна ему по-настоящему. Каждую ночь мы спали в одной кровати – без малейшего намека на эротику. Время от времени он все-таки делал попытку, и это было ужасно – желания у меня не было вообще. Ни разу за эти три или четыре года мне не удалось почувствовать его вновь. Либо у него не получалось возбудиться, либо он делал мне больно. Я очень переживала, но поговорить об этом не удавалось – он не хотел обсуждать эту проблему. Я даже не пыталась ласкать себя. Мне не удавалось восстановить в душе чувства, от которых бы вновь разгорелось желание,





«НАМ БЫЛО ПЛОХО ВДВОЕМ, НО МЫ НЕ МОГЛИ  
РАССТАТЬСЯ. КАК ЭТО НИ ПАРАДОКСАЛЬНО,  
МЫ С НИМ ПРОДОЛЖАЛИ ЛЮБИТЬ ДРУГ ДРУГА».

и я уже думала, что с этим все, покончено. Нам было плохо вдвоем, и вместе с тем мы не представляли себе, что можем расстаться. Потому что продолжали любить друг друга – как это ни парадоксально. А потом случилось то, что неожиданно вновь оживило нашу сексуальную жизнь. В один прекрасный

день я обнаружила, что он снова мне изменяет. Не знаю, когда у него опять возникли связи на стороне, но тут он оставил следы – как будто хотел, чтобы я узнала. И вновь захотела его. Я устроила ему несколько ужасных сцен, и именно благодаря одной из них, почти истерике, желание вернулось. Я ры-

дала в голос, он обнял меня и поцеловал – настоящий, глубокий поцелуй впервые за все эти годы, – и все вернулось, как прежде. С этого дня наша интимная жизнь ожила вновь. Даже если моменты близости бывают реже, чем раньше, желание есть всегда. Конечно, теперь опять можно начать ожидать спада, но мне кажется, сейчас я смотрю на это иначе, спокойнее что ли. Я знаю, что это самое серьезное чувство моей жизни, и, по-моему, он думает то же самое. Раньше я даже не знала, что так его люблю».





Эта проблема выходит за рамки только физиологии.

# Союзники нашего либидо

Способны ли фармацевтические препараты пробудить влечение? Да, как средство первой помощи. **Но все же у истоков наших эротических порывов всегда стоят наши душа и сердце.**

**К**ак бы мы к этому ни относились, но факт остается фактом: на наше сексуальное влечение во многом оказывают влияние половые гормоны. И прежде всего тестостерон. «Именно с ним связано возникновение сексуального желания у мужчин и у женщин», — утверждает сексолог\*. Недостаток тестостерона ведет к снижению сексуальной активности, а его избыток усиливает влечение. «Уровень гормонов может меняться в течение одного-двух месяцев и даже года», — рассказывает гинеколог Надежда Задонцева. — Как только их баланс восстанавливается, возвращается и эротическое жела-

ние». Но с возрастом, примерно с 30 лет, организм неизбежно начинает вырабатывать все меньше гормонов, необходимых для того, чтобы чувствовать влечение. «Так, к 50–55 годам у большинства мужчин тестостерона становится почти вдвое меньше», — объясняет уролог Константин Колонтарев. Однако не только дефицит тестостерона снижает сексуальный аппетит. «Зачастую желание пропадает из-за общей усталости (когда мы много работаем, на интимную жизнь не остается ни сил, ни времени), кроме того, на нем сказывается и доступность секса», — поясняет семейный психотерапевт Инна Хамитова. — Похоже, постоянная

эксплуатация этой темы, эротические образы в рекламе, прессе и на ТВ возымели обратное действие». Психотерапевты и врачи отмечают, что снижение или отсутствие желания сегодня приводит к ним на консультацию все больше пациентов. Но признают они также, что эта проблема выходит за пределы одной лишь физиологии, неизбежно ставя дальнейшие вопросы. Остается ли в нашей жизни место для эротических переживаний? И как найти для этого время? «Нам приходится задумываться об отношении к себе, к партнеру, а также к тому, что пространство наслаждения в нашей жизни оказывается слишком ограниченным», — говорит Инна Хамитова.

Гормональная терапия (восполнение нехватки тестостерона) или лекарства, стимулирующие эрекцию, — такие решения сегодня пользуются спросом, о котором говорит хотя бы неизменное увеличение рекламы препаратов, подобных «Виагре». «Но употреб-





## СТОИТ ВЫЯСНИТЬ ПРИЧИНУ НЕДОСТАТКА ЖЕЛАНИЯ, А НЕ ПРОСТО ВОССТАНОВИТЬ ЕГО С ПОМОЩЬЮ НЕКОЕЙ МАГИЧЕСКОЙ ПИЛЮЛИ.

ление таблеток – лишь частичная мера, – предостерегает Надежда Задонцева. – Чтобы решить проблему, стоит выяснить причину недостатка желания, а не просто восстановить его с помощью «волшебной пилюли».

Фармакология – наш союзник, но не единственный. Даже если «технически» устранить сбой порой получается быстрее. «С помощью таблеток можно улучшить сексуальную жизнь, но нельзя оставлять без внимания качество отношений,

ведь именно в нем подчас и кроется суть проблемы», – заключает Инна Хамитова. Скажем так: если человек решает принимать (проверенный, качественный) препарат, на упаковке которого ясно указано, что он является стимулятором наслаждения, это уже как минимум говорит о его стремлении вновь обрести желание. И это, скорее всего, лишь первый шаг.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

\* У Мастерс, В. Джонсон, Р. Колодни «Основы сексологии». Мир, 1998.

## Средства и возможности

■ **Лекарства для мужчин** («Виагра», «Сиалис», «Левитра») лечат эректильную дисфункцию. Но каждое из них имеет побочные эффекты и противопоказания: употребление алкоголя, заболевания печени и почек, сердечно-сосудистой системы. Веские причины, чтобы не использовать эти лекарства самостоятельно.

■ **Гормонозаместительная терапия** («Климонорм», «Ливинал») предназначена для женщин старше 40 лет, у которых снижается функция яичников и, соответственно, уменьшается количество половых гормонов. Восстанавливая их баланс, препараты улучшают самочувствие женщины, ее привлекательность, а также стимулируют желание.

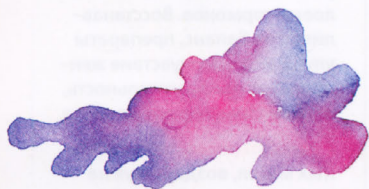
■ **Ароматерапия:** запах эфирных масел, воздействуя на наше обоняние, активизирует самые древние структуры мозга, «место хранения» наших эмоций, сексуальных инстинктов. Поскольку универсального аромата, который вдохновляет всех без исключения, не существует, стоит поэкспериментировать, чтобы найти свой собственный запах желания.





## ТЕСТ

Подготовили  
сексолог  
**Ален Эриль**  
(Alain Héril)  
и психолог  
**Катрин Майяр**  
(Catherine  
Maillard).





# Где корни ваших эротических фантазий?

В эротике у каждого из нас есть свои излюбленные приемы. Зачастую мы непреднамеренно воспроизводим ритуалы любовной игры, сложившиеся в разных концах света – в Индии или Средиземноморье, Японии или Европе. **Этот тест поможет вам узнать, где лежит заповедная страна ваших эротических фантазий, чтобы вас вдохновлять и продлевать наслаждение.**







## ВОПРОСЫ

**1. Прежде чем погрузиться в ванну вдвоем, для большего наслаждения вы добавите туда несколько капель эфирного масла...**

- A.** сандала.
- B.** розы.
- B.** герани.
- Г.** кедра.

**2. В этот вечер с эрекцией некоторые затруднения...**

- A.** Вы устраиваете стриптиз.
- B.** Вы делаете массаж.
- B.** Вы ссоритесь.
- Г.** Вы читаете фрагмент из книги «Сексуальная жизнь Катерины М.».

**3. В какой позе вы скорее всего доведете партнера до высшей точки наслаждения?**

- A.** В положении сидя, женщина на коленях мужчины, лицом к нему.
- B.** Лежа на спине, ноги женщины на плечах мужчины.
- B.** В положении стоя, ноги женщины сплетены вокруг талии мужчины.
- Г.** В позе «наездница».

**4. Едва встретив его (ее), вы уже захотели назначить свидание...**

- A.** при луне у открытого бассейна.
- B.** в музейном парке с красивыми скульптурами.
- B.** на трибунах арены, где проходит коррида.
- Г.** в дорогом ресторане.

**5. Для вас акт любви – это...**

- A.** песнь души и тела.
- B.** контроль над эякуляцией.
- B.** поле битвы.
- Г.** романтическая серенада.

**6. Ваш принцип соблазнения:**

- A.** провоцировать.
- B.** смеяться.
- B.** рассуждать.
- Г.** требовать.

**7. Вы чувствуете, что сегодня не прочь предаться эротическим играм. Какой аксессуар подойдет вам больше всего?**

- A.** Шнуры-подхваты для штор.
- B.** Специальные бусины под кожей головки пениса.
- B.** Шелковые простыни.
- Г.** Молочная ванна.

**8. Какой из напитков вы выберете в качестве аперитива для романтического ужина?**

- A.** Чай.
- B.** Джин-тоник.
- B.** Коктейль с женьшенем.
- Г.** Бокал шампанского.

**9. Вы могли бы представить себя героем фильма под названием...**

- A.** «Дневная красавица» (реж. Луис Бунюэль).
- B.** «Основной инстинкт» (реж. Пол Верховен).

- B.** «Титаник» (реж. Джеймс Кэмерон).
- Г.** «Авткатастрофа» (реж. Дэвид Кроненберг).

**10. У каждого из нас есть свои маленькие эротические приемы. Для вас это...**

- A.** ваше видео вдвоем.
- B.** запах мускуса на коже.
- B.** определенная фраза.
- Г.** страстный, глубокий поцелуй.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

С помощью таблицы подсчитайте сумму набранных вами баллов и узнайте, где вы черпаете эротическое вдохновение.

Вопросы	A	B	B	Г
1	2	4	3	1
2	1	2	3	4
3	2	4	3	1
4	1	4	3	2
5	2	1	3	4
6	3	2	4	1
7	4	1	2	3
8	2	3	1	4
9	3	2	4	1
10	1	3	4	2

Сумма баллов: .....





## от 10 до 15 баллов Восточная чувственность

Изысканность и утонченность — одно из ваших достоинств в сфере эротики. Чуткие к эстетике, вы любите услаждать свои слух и зрение, посещать выставки и концерты. Для вас эти «ласки духа» — еще и прелюдия к удовольствиям другого рода. Однако избегайте соблазна достичь во всем совершенства: вы очень требовательны. Вам нравятся контрасты. Секс может сосуществовать с определенной формой насилия (как в японских манга) — и такая сексуальность вас не шокирует, хотя вы никогда не позволяете себе скатиться до пошлости. Вас может порадовать появление нового стриптиз-клуба, возбуждающая афиша или эротический фильм. Все, что связано с купанием и с водой, подстегивает ваше желание. Термальные источники, сауна, скрывающий очертания тела пар и полупрозрачные перегородки дают простор вашей фантазии. Вы можете черпать вдохновение в восточной традиции любовных ритуалов. Зрительные образы возбуждают вас сильнее всего. Вам понравится полистать вдвоем книгу японских гравюр: раньше они помогали молодым женщинам познавать науку любви. Ритуал ваших восточных ночей неспешен и изыскан, а фантазия подсказывает неожиданные аксессуары. Конечно, при условии, что ваш партнер (партнерша) охотно включается в игру. Чтобы лучше почувствовать друг друга, примите ванну вдвоем — это позволяет открыться самому и открыть для себя другого.

от 16 до 23 баллов

## Индийская чувственность

Вы обладаете несомненным эротическим талантом. Удовольствие, чувственность, любовь вы воспринимаете как необходимую составляющую повседневной гармонии. Вы все познаете чувствами и не признаете формальных «брачных танцев». В ваших отношениях никто не пытается доминировать. Натура непосредственная, свободная, любознательная, вы обожаете всякие новшества. Ваши любовные фантазии бесподобны. Вдохновение вы черпаете в поэзии и кинематографе. Однако

остерегайтесь вашей склонности к любовным историям руководствоваться больше воображением, нежели реальностью. Немного мистик, вы стремитесь не только к слиянию тел, но и к гармонии душ. Тело для вас — храм, и вы умеете быть его жрецом; взяв в помощники ароматические масла и благовония, вы любите неспешно и вдумчиво. В сексе вам близка индийская традиция любовных ритуалов, именно она стимулирует ваше либидо. В соответствии с тантрическими принципа-

ми достижение оргазма не главная цель ваших сексуальных отношений. Скорее к вершинам наслаждения и восторга вас приводит взаимный обмен ласками, гармонический, физический и духовный союз. Не торопясь, вы достигаете состояния nirваны. Предваряя акт любви могут массаж и изысканное лакомство, сладкие фрукты и запах розового масла... Достигая вершин удовольствия вместе с вами, ваш партнер (партнерша) ощутит всю полноту и гамму чувств. ■■■







от 24 до 31 балла

## Средиземноморская чувственность

В любви вы завоеватель и прирожденный соблазнитель. Вы лелеете ваше чувство подобно воину, который полирует свое оружие до блеска.

У вас боевой нрав, и вы всегда готовы к любовному или товарищескому состязанию. Вы полны энергии и воли к победе; что бы ни было, трудности вас только подстегивают. Лучший способ вас увлечь — разжечь в вас пламя желания, внезапно скрыться, но при этом дав понять, что ключ от этой двери у вас есть. Супружеская сцена любви в вашем случае часто превращается в поле битвы.

Ваше кредо: возлюбленные, чтобы ваш союз длился, бранитесь! Вам лично это легко. Вы — человек с характером и за словом в карман не полезете.

Кроме того, в любви для вас нет запретов, а ваш партнер (партнерша) — это тайна, которую вы неустанно исследуете. В области секса вы можете черпать вдохновение в средиземноморской традиции любовных ритуалов. Она стимулирует ваше либидо.

Прирожденный соблазнитель, вы умеете предстать в выгодном свете и продемонстрировать достоинства вашего тела.

Вы умеете и ухаживать за ним. Банные процедуры, салон красоты или просто правильный шопинг — вы знаете, как позаботиться о своем облике. Вы сильны и при этом выглядите стильно и ухоженно (у вас шелковая кожа, волнующее тело, за которым тянется манящий, чарующий шлейф?). Долгие эротические марафоны вас не пугают, вы умеете варьировать позы (нежные, ласковые или откровенные, резкие), чтобы умножить ваше наслаждение. Вам не чужды чувственные шалости на природе и знакомое действие афродизиаков.







от 32 до 40 баллов

## Европейская чувственность

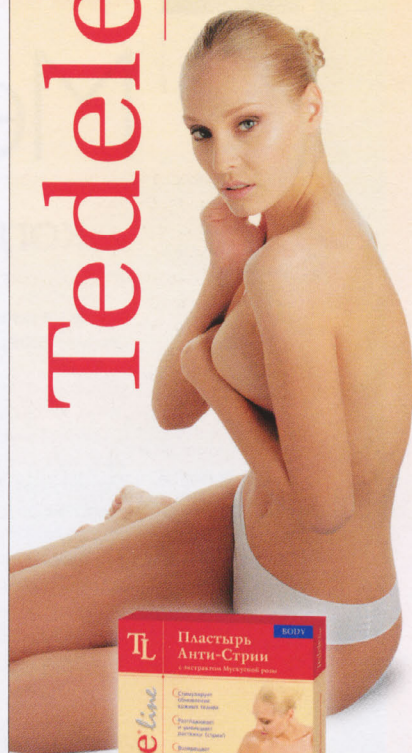
Вы прежде всего романтик, и гарантией вашего удовольствия могут быть только отношения, основанные на чувстве. Вы ищете большой любви, а вокруг нее стараетесь создать особую обстановку. Вы одновременно нежны и мужественны; вам нужно проникнуться чувствами, прежде чем вступить в любовную и телесную связь. Вам свойственен поэтический взгляд на вещи, и вы готовы на самые красивые и нерациональные поступки ради предмета вашей любви. Ваше тайное оружие – время. Оно вам необходимо для того, чтобы раскрылись ваши эротические

фантазии и возникла игра соблазна. Любовь с вами – это не история подвигов и эффектных демонстраций чувств; главное для вас – эмоции и эротические детали. А достижение наслаждения – отнюдь не вопрос соревнования. В области секса вы можете черпать вдохновение в европейской традиции любовных ритуалов. Она стимулирует ваше либидо. Вы внимательны ко вкусам вашего партнера. Например, вы с удовольствием поведете его (ее) в новое, открытое вами итальянское бистро, потому что он (она) обожает пасту. Прежде чем

прикоснуться к партнеру, вам нужно время на то, чтобы поговорить, очаровать друг друга. Вы умеете отдать должное эротической силе взгляда или легкого прикосновения, найти особые слова для любовного письма. В вашем воображении сексуальные фантазии заводят вас довольно далеко. Почему бы вам не симпатизировать романтической прогулке по телу вашего(ей) возлюбленного(ой), открывая его при свете пламени свечи? Осознание его кожи, откройте для себя удивительную линию ягодич – и решитесь на ласку словами.

Tedele<sup>®</sup> line

Пластырь  
Анти-Стрии  
с экстрактом  
Мускусной розы



## От растяжек

- Сtimулирует обновление кожных тканей
- Разглаживает и уменьшает растяжки (стрии)
- Возвращает эластичность и упругость

Transdermal  
technology 24 часа





Жаркая тьма летней ночи или барабанный пульсирующий ритм... У нашего желания своя логика, неподвластная логике рассудка. Мы попросили двух писателей рассказать нам о том, что рождает в них самые интимные порывы.

# Меня волнует...

## ...когда стоит жара

**Андрей Геласимов.** Автор книг «Год обмана», «Жажда», «Фокс Малдер похож на свинью», «Рахиль» (ОГИ, 2004, 2005, 2005, 2007), «Степные боги» (Эксмо, 2008). Лауреат премий имени Аполлона Григорьева, «Студенческий Букер».

«Приехать со всей оравой на Черное море. Летом, когда стоит невероятная жара. Снять однокомнатную квартиру. Купить местного вина. Хорошее или плохое – не важно. Главное, что жара. Зато никаких комаров. Звенят за балконной дверью, но в комнате почти не слышно. Потому что дети шумят. Толкают друг друга и хихикают на полу. Им нравится, что они теперь с нами в одной комнате. Невозможно их уложить. Сидим на диване и повторяем: «Дети, время уже почти два часа ночи». Но им все равно. Они нас не

слышат. Волосы мокрые от жары. Хватают друг друга за плечи. Мы говорим: «Время уже два часа». На третий день догадываемся постелить на кухне ватное одеяло. Чтобы коленкам не было больно. И чтобы ее спина не прилипла к линолеуму. Радио на табурете прямо над головой каждую ночь играет одного Джо Дассена. Надо аккуратно вставать. Задышавшись, можно легко столкнуть его с табурета. Тогда придется искать ее губы в тишине. Как будто оглох. И в ушах ровный шум, словно прижал раковину».





## ...рокот барабанов

**Марта Кетро.** Автор книг «Женщины и коты, мужчины и кошки», «Горький шоколад», «О любви ко всему живому» (АСТ, 2007, 2008, 2009). Ее блог [marta-ketro.livejournal.com](http://marta-ketro.livejournal.com) входит в Топ-20 Живого Журнала.

«Для меня барабаны – один из самых действенных афродизиаков. Мой муж – барабанщик, и, когда после концерта я вижу девушек, которые подходят к сцене с помутившимися взорами, испытываю сложные ощущения. Да, я знаю: низкий глубокий рокот тревожит чувственность, музыканты кажутся многорукими божествами, которые умеют извлекать из инструментов – и женщин – стоны, вопли и нежнейший шепот. Тело подстраивается под ритм, и, когда музыка прекращается, гудение барабанов остается в крови, она пульсирует, заставляя сердце биться чаще,

и это состояние хочется с кем-то разделить. Лучше всего с тем, кто его вызвал. И я вижу, как энергия, отданная залу и многократно усиленная, возвращается к музыкантам. Прекрасно понимаю женщин, которые чувствуют эту силу и летят на нее слепо, как бабочки на огонь. Но это все-таки мой муж! И я аккуратно обхожу толпу поклонниц, беру его за руку, и мы уходим домой. Видя их разочарованные лица, иной раз хочется извиниться. Но я не сомневаюсь, что этой ночью многие из них позвонят своим мужчинам и скажут: «Приезжай».

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

### «МОЯ ИСТОРИЯ»

Дайте волю своему вдохновению: расскажите о том, на что откликается ваше желание.







120

САМООЩУЩЕНИЕ

Что открывает  
прозрачная одежда.



# Тело (и душа

ИЮЛЬ – АВГУСТ 2009 № 40

Лето приятно **пробовать**  
на вкус, на цвет, на запах. Легкие  
одежды, дыхание ветерка, сочные  
спелые **фрукты...** Именно сейчас  
с нами особенно внятно говорит  
наше тело – яркими ощущениями  
от летних красок и ароматов,  
радостью свободного **движения**,  
удовольствием от солнечного тепла,  
которое скользит по нашей коже.  
И именно сейчас нам легче  
всего **слушать** наши ощущения.  
Воспользуемся этим временем,  
чтобы восстановить с ними контакт  
и запастись впрок энергию  
**радости**. Такой запас потом  
придаст нам сил, чтобы легче  
идти по жизни, легче **дышать** –  
с наслаждением, глубоко,  
полной грудью.



128

**ЭНЕРГИЯ**  
На одном  
дыхании.

134

**ЗАМЕТКИ ДАВИДА  
СЕРВАН-ШРЕЙБЕРА**  
Открытая  
дверь.



136

**КРАСОТА**  
Дышать  
кожей.

140

**ВКУС**  
Свежие  
десерты.





# Что открывает прозрачная одежда

Все варианты прозрачности – от вполне невинных до совершенно провокационных – обеспечивают нам разную степень внимания окружающих. Это весьма модно, но так ли уж нам хочется, чтобы нас видели насквозь?

**Мы совершаем покупки в бутиках-аквариумах и работаем в офисах со стеклянными перегородками.** Мода – как продолжение этой жизни за стеклом: сумки из прозрачного пластика, обнажающие свое содержимое, плащи из тюля или пленки, обувь из полимеров или сетки, сквозь которую просвечивает аккуратный педикюр...

Прозрачная одежда – как иллюзия полной открытости, прозрачности намерений: «Я как на ладони», «Мне нечего скрывать». Это откровенная сексуальность при ощущении безопасности: между нами существует граница, пусть едва видимая, но вполне осязаемая. Прозрачность многозначна: она может обнажать или вуалировать, открыто провоцировать или лишь слегка намекать.

Но главное, что под прозрачной одеждой всегда можно разглядеть особенность женской сексуальности, ее стремление быть объектом желания, столь отличное от прямолинейного мужского желания обладать.

## КУЛЬТ ТЕЛА

Тело, почти полностью обнаженное, теперь демонстрируется в любое время дня и ночи: на киноэкранах, журнальных страницах, рекламных билбордах. И практически так же часто (и лишь чуть менее откровенно) – в реальной жизни. «Культе тела и здоровья продолжает набирать силу, – констатирует социальный психолог Юлия Федотова. – Словно возвращается одна из черт античной культуры. В Древней Греции одежда ■■■





Открытые  
намерения  
или граница  
доступности?



## Татьяна Лебедева,

**международный директор  
европейских образовательных  
PR-программ (IEERP), специалист  
по коммуникациям в области моды.**

«Не исключено, что, перенесшись фантастическим образом в наше время, Коко Шанель не пришла бы в восторг. «Поддерживать пламя, а не дать сгореть в нем», – говорила она о прозрачных элементах одежды. Все более активный с 90-х годов прошлого века, «вирус прозрачности» в одежде отныне призван не только «поддерживать пламя», но и воплощает нечто большее в тайных желаниях аудитории. Современный покупатель видит себя как актера, творца, который сам участвует в создании собственного стиля, смешивая все возможные элементы одежды – дорогое и дешевое, винтаж и последние тенденции. И рассматривает свое собственное тело как часть территории, предназначенной для того, чтобы творить собственный имидж. Кожа – самый большой по площади орган тела, обладающий массой качеств – тактильных, зрительных, ольфактивных. Чем не территория для творчества, позволяющая управлять вниманием окружающих, удерживать его? И чтобы делать это выразительно, полезен такой прием, как teasing – уловка, дразнилка, поддержание интереса, сохранение тайны, расчет на эффект продолжения. Поэтому не оголенные плечи и глубокое декольте, а «прозрачный черный», не радикальное мини, а глубокий разрез. Ведь, как говорят французы, «где кончается тайна, там все кончается».

Т. Л.



Суть женственности – быть желанной.

III играла только роль покровы, формообразующей частью наряда было все-таки тело – тренированное и сильное. Все больше женщин сегодня занимаются сознательным формированием, лепкой своего тела, работают с фитнес-инструктором, изучают литературу, прибегают к услугам эстетической медицины. Тело – ухоженное, красивое, любимое – буквально рвется наружу, хочет предъявить себя миру». Легкие прозрачные одежды становятся одним из



способов продемонстрировать себя, сохраняя важное условие – не нарушать приличий. «Такие вещи позволяют соблюдать принятые правила и в то же время вносят в образ женщины воздушность, загадочность, изысканность, – добавляет Валерий Малоземов, коммерческий директор компании Giovane Gentile. – Это сексуальная игра между женщиной и мужчиной. Причем обоюдная: один догоняет, а другой тем временем думает о том, чтобы не слишком быстро убежать». Тонкая струящаяся ткань искусно наводит на мысль о женском теле – и делает это с тщательно отмеренным целомудрием.

## ИГРА В ПРЯТКИ

Прозрачные развевающиеся туники, обрисовывающие тело при каждом дуновении ветра, шифоновые брюки, утонченно подчеркивающие форму ног, два цветных просвечивающих топа, надетые друг на друга и рождающие игру оттенков... «Дева в прозрачных одеждах, существо воздушное и неземное, – именно этот юнгианский архетип становится парадоксальным образом востребованным в наш прагматичный век, – продолжает Юлия Федотова. – И то, что мода настойчиво предлагает нам образ Девы как эталон, может указывать на растущую инфантильность общества. Дева ни гормонально, ни психологически не готова к созданию семьи, этот образ не предполагает связанных с этим ответственностей. Поэтому он столь востребован как в восприятии мужчин, позволяя им испытать ностальгию, отдохнуть от сексуальной агрессии, которую транслирует откровенно обнажающая (облегающая) женская одежда, так и у женщин, давая возможность переживать ощущение собственной хрупкости, непрактичной прелести».

С одной стороны, это очень сексуально: нагота присутствует, но скрыта под покровом, это дразнит и позволяет воображению разыграться. С другой стороны, эта

## Людмила Норсоян,

дизайнер марки Kusso

«Не одета, не раздета» – юная красавица из народных сказок в остроумном наряде из рыбацкой сети, можно сказать, становится символом эпохи выставляемых напоказ женских тел. Впервые барышни опробовали полупрозрачные одежды на грани приличий в эпоху Наполеоновских войн – платья из тончайшего батиста безбожно просвечивали, но под ними стыдливо пряталась трико телесного цвета. Потокая естественным инстинктам женщин, и без того обострившимся в условиях демографических катастроф XX века, современные продавцы fake-счастья предлагают женщине систему «простых решений»: откровенную демонстрацию собственного тела как самый короткий, верный и быстрый путь к телу мужчины.

Ухоженное, красивое (неважно, от природы, хирургического вмешательства или спорта) тело современная женщина полагает самым важным своим жизненным достоянием. Мода и модная индустрия всего лишь послушно следуют ее желаниям, создавая прозрачные сексуальные одежды вне зависимости от места, времени, климата, в конце концов, вопреки соображениям возраста, уместности и здравого смысла. Причем существует явная гиперэксплуатация «прозрачности» торговых сетей общедоступной, массмаркетом. В то время как высокая мода избирательно апеллирует к мягкой эротике полупрозрачности, мода улиц утрирует эту эстетику, полупрозрачное доводя до полной прозрачности, а полуобнаженное оголяя до предела».

Л. Н.

одежда кардинально отличается от традиционных «нарядов для соблазнения» (корсеты, плотные лифы с декольте, высокие каблук) – эффектных, но неудобных. Одежда из прозрачных тканей позволяет женщине выглядеть сексуально, не жертвуя при этом удобством и мобильностью. «Это тоже отражает современные социальные тенденции, – уверена Юлия Федотова. – А именно все большее нежелание женщин (самостоятельных и самостоятельных, хотя и неосознанно ждущих поклонения и покровительства со стороны сильного пола) отказываться ради соблазнения мужчин от своего комфорта».





Выглядеть  
сексуально,  
не жертвуя  
комфортом.

## Елена Кикина,

дизайнер марки Firkant

«В последние годы отношение к «нагой моде» в Европе, по моему мнению, несколько изменилось. Возможно, эти перемены связаны с переизбытком наготы в европейском медийном ландшафте. Тенденция к демонстрации обнаженного тела зачастую ассоциируется с восприятием тела женщины как ее главного козыря. Соответственно, такого рода мода, особенно в плакатных ее проявлениях, лучше приживается в обществах (или социальных слоях) с патриархальной структурой, в которых женщина слишком зависит от мужчины и оперирует своим телом как капиталом. В обществах же, в которых (не только формально, но и фактически) распространено гендерное равноправие, где феминизм уже имеет богатую историю, ценится более деликатный секс-призыв в одежде. Более того, тяга к оголению тела часто воспринимается буржуазной публикой как вульгарность и приписывается низшим слоям общества. (Вспомните, например, обилие женской плоти в видеоклипах рэперов, «выходцев из гетто».) Любопытен также факт, что общества с протестантской традицией более склонны к игнорированию «нагой тенденции» в моде».

Е. К.



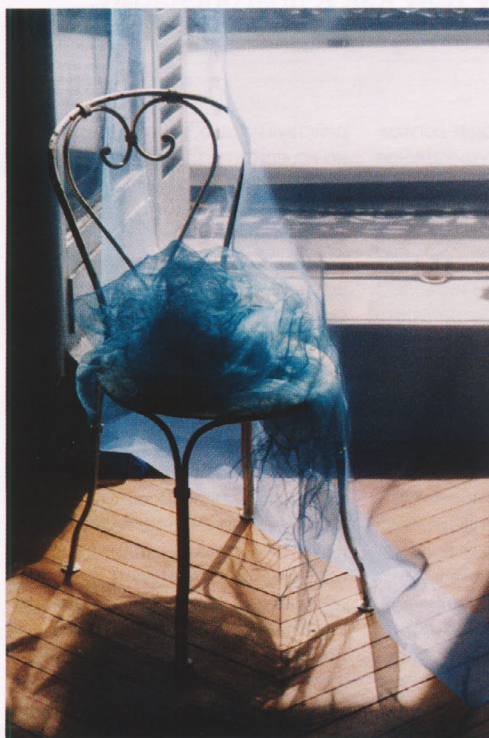
### СНИМАЯ ПОКРОВЫ

Обволакивающая как облако, невесомая как воздух или струящаяся как вода, прозрачная одежда словно позволяет нам присвоить ее качества: мы чувствуем себя в ореоле, в нимбе невыразимой легкости и... чистоты. Но (кажущаяся) прозрачность намерений может завести в хитросплетение иллюзий.



Чем более демонстрируемым становится тело, чем большее значение придается его формам, тем сильнее множатся эффекты-обманки: подтягивающие бюстгалтеры, корректирующие «анатомические» боди, трусики-seamless – бесшовные невидимки цвета обнаженного тела, – и даже накладки на соски, призванные создать иллюзию сексуального возбуждения. Но даже если век «демографических катастроф» объявляет охоту на мужчин, отнюдь не стоит считать, что хороши все средства. Ведь в глубине души женщинами движет желание подлинной близости, и обмануть здесь – значит обмануться.

ЕВГЕНИЯ ЛИСИЧКИНА



Мы лучше слышим sex appeal... когда он деликатен.

#### ✉ SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ СТАТЬЮ НА E-MAIL

Отправьте SMS-сообщение на номер 5544, указав код статьи 1820 и ваш e-mail.

Пример сообщения: 1820 abc@mail.ru

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

## ingrow go уникальное решение проблемы вросших волос!



Вспомните – сколько раз вы пытались добиться идеальной линии бикини, но взамен получали неприглядные вросшие волоски и раздражение на коже.

**Ingrow Go** поможет вам покончить с этой раздражающей проблемой. Идеально подходящее как мужчинам, так и женщинам, это уникальное средство обладает отшелушивающими и антибактериальными свойствами, что поможет решить проблему вросших волос и раздражения, вызванных бритвой и другими видами эпиляции.



### ВНИМАНИЕ – НОВИНКА!

**Ingrow Go** становится еще удобнее и проще в использовании: теперь его можно приобрести в виде салфеток **Ingrow Go Easy Wipes**

**Спрашивайте продукцию Skin Doctors в вашем городе**

109316, Москва, Остاپовский проезд, д. 3, стр. 6/7, офис 106, тел.: (495) 665-61-09  
[www.skindoctors.ru](http://www.skindoctors.ru)

Клинически  
подтвержденный  
результат

**SKIN  
DOCTORS**  
COSMETICALS



Б. К. С. Айенгар

# «ВСЕ СОКРОВИЩА У НАС ВНУТРИ»

Выдающийся учитель йоги, признанный журналом Time одним из тех, кто оказал наибольшее влияние на современный мир, **призывает нас относиться к своему телу как к драгоценному, тонкому инструменту для настройки нашей души.**

«Впервые я оказался в России двадцать лет назад, по приглашению правительства, — я приехал, чтобы учить йоге, помогать людям обрести здоровье без помощи лекарств. Уже тогда я обнаружил здесь большой интерес к этому учению и к моему методу; с тех пор у меня появилось множество учеников-россиян, которые прошли обучение у нас в Индии, в Пуне. И за прошедшие двадцать лет у йоги здесь появилось еще больше последователей.

Дело в том, что ваш народ оказался очень восприимчив к йоге. По своему внутреннему складу индийцы и русские очень похожи, их эмоциональная сущность очень близка. И те и другие внутренне отличаются от людей западной формации, европейцев и американцев, чересчур ориентированных на интеллект и считающих, что даже психоэмоциональные проблемы

можно решить при помощи логики. Вас к тому же отличает уникальное положение, уникальное свойство: чувствительное сердце Востока и рассудительный мозг Запада — это очень хорошее сочетание, которое я вижу только в России. Сердце и интеллект встречаются здесь, могут работать в синергии — и это замечательное качество. Такая особенность внутренней сущности дает вашим людям определенное преимущество в понимании йоги и использовании ее возможностей для улучшения своей жизни. Главное, что стоит понять: наше тело — это храм, в котором живет душа. Если плохо относиться к своему телу, неправильно с ним обращаться, придут болезни и эмоциональные проблемы. Западной медицине давно известно, что душевные страдания могут повлечь за собой болезни тела. А йога говорит нам, что этот принцип работает и в обратном направлении: воз-

действуя на тело, работая с ним, можно исцелить не только телесную оболочку, но и травмы души. Тело — это наше сокровище, тонкий инструмент для настройки души.

Все сокровища человеческого существа — у нас внутри, можно сказать, скрыты под кожей, внутри нашей плоти. Фибры нашей души рассредоточены, распределены внутри этой телесной оболочки. В процессе выполнения асан (йогических поз) включаются в работу кости, плоть, суставы, волокна, связки. Стараясь поддерживать равновесие, мы корректируем положение корпуса и конечностей усилием воли, добавляя наблюдение за коленями, ступнями, лодыжками, подошвами ног, пальцами и так далее, — наше внимание проникает повсюду. В асане наш разум охватывает все тело, буквально растворяясь в каждой клеточке и образуя общее поле чувствитель-





## «ЙОГА ПОМОГАЕТ НАМ ПРЕВРАЩАТЬ ИНСТИНКТИВНУЮ МУДРОСТЬ ТЕЛА В ИНТУИТИВНОЕ ЗНАНИЕ».

ности, осознанности. Таким образом, когда вы выполняете асаны, ваш ум неминуемо направляется внутрь, все больше и больше приближаясь к внутреннему «Я». Нервы успокаиваются, мозг расслабляется, легкие расправляются. Так практика йоги уменьшает стресс, которым пронизан наш ум, – и это особенно важно для современного человека.

Йога призвана стабилизировать эмоциональное и интеллектуальное состояние человека, результатом чего становятся спокойствие и душевное

равновесие, хорошее самочувствие, удовлетворенность жизнью – словом, все то, что обычные люди понимают под счастьем. Впрочем, счастье и здоровье – это просто побочные продукты йоги, но не ее цель. Йога – не просто гимнастика. Благодаря практике исчезает разделение, создается умозрительная граница между нашей телесной природой и духовностью, исчезает дуализм между материальным телом и душой. Достигается целостность. Эти взаимопроницающие составляющие нашего

существа – материальная и нематериальная – естественным образом гармонизируются. Возможно, эти следствия практики йоги неочевидны постороннему; для людей, которые никогда не практиковали, вероятно, это выглядит лишь как последовательность физических упражнений. Здесь мне приходит в голову притча про ребенка и океан: мы знаем, что в глубине вод скрыты огромные богатства, но, если попросить маленького ребенка описать океан, он скажет просто: «Он соленый». Но это будет лишь описанием одного из его очевидных свойств, но никак не истиной.

Йога помогает превращать инстинктивную мудрость тела в интуитивное знание. Она дана нам, чтобы, оттапливаясь от внешнего, физического тела и направленного вовне ума, продвигаться к внутреннему «Я». К подлинной – божественной – природе человека».

Б. К. С. АЙЕНГАР



# На одном ДЫХАНИИ

Ровное или прерывистое, глубокое или поверхностное, оно отражает наше эмоциональное состояние. Научиться управлять дыханием – это эффективный способ держать под контролем стресс. И по-настоящему чувствовать себя лучше.

Что может быть естественнее? Не задумываясь, мы вдыхаем и выдыхаем по несколько тысяч раз за день. Но под действием наших эмоций ритм и глубина дыхания постоянно меняются. В напряженном ожидании мы замираем, «затаив дыхание» от волнения или страха. Бывает, «дыхание перехватывает» от избытка чувств. А ежедневные хлопоты порой просто «вздохнуть не дают». Эмоции управляют нашим дыханием, это факт. Но верно и обратное: обретя контроль над дыханием, мы можем влиять на свое эмоциональное состояние. (Подробнее об этом см. с. 134.) ■■■

PHOTO: FOTOBANK.COM / GETTY / PHOTOALTO AGENCY





Гармония –  
это дышать  
в унисон  
с миром.





### ОТ ЖИВОТА

Маленькие дети дышат животом: он поднимается на вдохе и опускается на выдохе – с большой амплитудой и постоянной частотой. Взрослый человек дышит так, лишь когда он расслаблен или крепко спит. При малейших признаках стресса или боли дыхание сразу же меняется, становится прерывистым, поверхностным, частым... И вот мы уже дышим не животом, а грудной клеткой (что втрое уменьшает дыхательную емкость), дышим «наоборот» (втягивая живот при вдохе и отпуская его при выдохе). Что делать, чтобы снова задышать в полную силу?

### ВСЕМИ ЛЕГКИМИ

Мы дышим с частотой от десяти до пятнадцати вдохов в минуту: при вдохе диафрагма сокращается, опускается, грудная клетка расширяется. Увеличение объема легких создает в них пониженное давление, что позволяет воздуху проникать в легкие и наполнять двести миллионов легочных альвеол. «Объем вдыхаемого воздуха взрослым человеком в сутки составляет в среднем 15–25 тысяч литров. И весь этот воздух очищается, согревается и обезвреживается», – рассказывает Ирина Луничкина, врач-пульмонолог, заведующая астма-центром «Астма-Сервис». – Главную функцию в про-



Продлить выдох,  
чтобы расслабиться;  
продлить вдох, чтобы  
наполниться энергией.

цессе дыхания выполняют бронхи, система ветвящихся трубочек. Вообразите дерево, перевернутое ветвями вниз. Между бронхиальной (воздухопроводящей) и альвеолярной (газообменной) зонами располагается переходная зона: воздух, проходя по мелким ветвям, которые образуют пористую ткань, играющую роль своеобразного фильтра, согревается и очищается от пыли, сажи, микробов и прочих частиц, которые осаждаются в просвете бронхов и бронхиол». Через кровеносные сосуды-капилляры совершается газообмен: кровь, обогащенная кислородом, отводится по артериям из легких к другим органам, а кровь, содержащая углекислый газ, доставляется по венам к легким. При выдохе диафрагма поднимается, альвеолы освобождаются от углекислого газа, грудная клетка уменьшается в объеме, воздух вытесняется в трахею. Непроизвольный дыхательный рефлекс запускается повышением содержания углекислого газа в крови. Но, в отличие от кровообращения, дыхание мы можем контролировать посредством воли.

### ДУНОВЕНИЕ ЖИЗНИ

Для людей Востока дыхание – это не просто поступление необходимого кислорода в организм. Как гласит теория цигун, «силы Неба проникают в наше тело и идут к Земле, затем силы Земли идут к Небу – вот что такое вдох и выдох». Процесс дыхания, таким образом, представляет собой энергообмен со Вселенной – жизненная энергия ци, или прана, проникает в наше существо, а затем возвращается вовне. «На физическом уровне дыхание позволяет нашему телу избавиться от токсинов, – объясняет ■■■

## Как вы это делаете?

Сделать процесс дыхания более осознанным – значит научиться отдавать себе отчет в том, что происходит с нашим телом. Небольшое упражнение поможет разобраться в этом детально.

**1** Лягте на спину или сядьте удобно. Дышите как обычно. Закройте глаза и сосредоточьтесь.

**2** Обратите внимание на то, как вы дышите – ртом или носом.

**3** Подсчитайте, сколько счетов длится

ваш обычный вдох и сколько – выдох.

**4** Положите одну руку на грудь, другую на живот – что при дыхании движется более интенсивно?

**5** Положите обе руки на ребра и попытайтесь понять, как они дви-

жутся в процессе дыхания – вперед, вверх, в стороны, раздвигаются как веер?

**6** Сосредоточьтесь и до предела поднимите и опустите живот с помощью дыхания – посчитайте, сколько максимально длится ваш вдох и выдох. Л. З.



Снять напряжение,  
двигаться легко,  
дышать естественно.

## «Чтобы запела наша душа»

«Каждый день мы уделяем минимум 15 минут работе над дыханием, прежде чем начать петь», — рассказывает преподаватель вокала и джазовая певица Таис Урумидис.



«Еще мастерами итальянской школы вокала разработан ряд упражнений, направленных на постановку и закрепление певческого дыхания. В отличие от обычного дыхания (грудного), оно более глубокое и осуществляется посредством управления диафрагмой. Дыхание вокалиста похоже на дыхание йогов,

которые дышат через живот: можно представить себе внутри вас высокий сосуд с узким горлышком, которое начинается от гортани и опускается до брюшной полости. Делая носом короткий вдох, человек «протягивает» его до самого живота, словно наполняя этот сосуд. Способность к такому виду дыхания в нас заложена природой, оно очень естественно. Преимущество такого «разработанного» дыхания

очевидны: мозг лучше снабжается кислородом, все его функции активизируются. Правильное дыхание позволяет не только хорошо петь, но и выглядеть, и чувствовать себя лучше. Если тренировать его постоянно и систематично, оно доводится до автоматизма и становится абсолютно естественным, причем как для вокала, так и для обычной речи».

записала Юлия  
ВАРШАВСКАЯ

руководитель сети центров йоги Yoga Practica Елена Ульмасбаева. — Но не менее важный процесс происходит на эмоциональном уровне: полноценный выдох избавляет нас от «эмоциональных токсинов» (от накопившегося раздражения до неосознанного стресса, вызванного избытком негативной информации вокруг, в теленостях, в прессе).

Вдох служит метафорой потребления — современный человек склонен дышать «жадно», часто и быстро. Важно не только «потреблять», но и избавляться от ненужного, поэтому в практике йоги мы уделяем много внимания выдоху, удлиняя его, стремясь сделать его более полным, более качественным». Попробуйте простое упражнение: сконцентрировавшись на дыхании в течение пяти минут, делайте вдох на четыре счета, а выдох — на семь счетов (один «счет» примерно равен одной секунде). Освоив его, можно перейти к более сложному варианту: вдох на четыре счета; задержка дыхания на четыре счета; выдох на семь счетов. Это упражнение помогает снять эмоциональное перевозбуждение.

### ДУХ ЙОГИ

Йога действительно является наиболее доступной методикой, для того чтобы научиться управлять своим дыханием и обрести контроль над стрессом. Кроме того, многие современные психотерапевтические направления (например, гештальт- или телесно-ориентированная терапия) используют дыхание как весьма эффективное средство, позволяющее исцелять различные душевные травмы.

Правильное дыхание может также помочь уменьшить физическую боль — посредством





визуализации можно направлять выдох в ту часть тела, которая болит. «Достаточно представить себе, как будто в этом месте находятся ваши ноздри, – объясняет преподаватель йоги Наталья Шувалова. – «Выдыхая» воздух, например, в ноющую поясницу или шею, можно полностью снять напряжение с позвоночника и существенно облегчить боль».

## ЕСТЕСТВЕННЫЙ РИТМ

«Когда я во время бега задумываюсь о том, как дышать, дыхание угручивает естественность и от этого движение теряет ритмичность, замедляется», – рассказывает 40-летняя Ирина, тренер по легкой атлетике. «Так действительно часто бывает, – подтверж-



## ОБ ЭТОМ

**Гай Хендрикс**  
«Сознательное дыхание»  
София, 2003.



дает Наталья Шувалова. – Несмотря на то что в йоге дыханию придается особая важность, мы избегаем говорить о нем постоянно. Потому что, стоит только произнести «сделайте вдох» или «выдох», естественный ритм дыхания сбивается. Оно становится подчинено воле, сознанию, которое вынуждает думать о том, чтобы дышать правильно. Поэтому воздействовать на дыхание лучше не за счет прямого контроля, а за счет снятия напряжений (например, в грудной клетке), которые мешают полному и естественному дыханию».

ЛИДИЯ ЗОЛотова, ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 136 >>>





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

# Открытая дверь

**«Дыхание управляется мыслью, а мысль управляется дыханием», — гласит древнекитайский даосский текст,** впервые дошедший до Европы

в 1929 году с комментариями Карла Густава Юнга\*. И говорится здесь не о поступлении в легкие кислорода, но об управлении дыханием — эта практика уже более трех тысяч лет лежит в основе китайской медицины. Если мы дышим взволнованно, неровно, весь наш организм охватывает тревога. Спокойное же, свободное и ровное дыхание приносит нам мир и душевный покой.

Управление дыханием — одно из ключевых положений системы цигун, а также прана-йоги, мудрость которых начинает признавать и современная европейская медицина.

В нашем организме действуют две автономные нервные системы, то есть их работа независима от нашей воли. Физиологи описывают их так:

■ симпатическая нервная система направляет внимание организма на внешний мир и приводит его в состо-

яние боевой готовности: выбрасывается адреналин, учащается сердечный ритм, повышается артериальное давление, напрягаются мышцы;

■ парасимпатическая нервная система обращает внимание организма вовнутрь и ослабляет защитное напряжение: высвобождается ацетилхолин (медиатор нервного возбуждения), биение пульса замедляется, снижается давление, мышцы расслабляются, наступает состояние покоя — так мы обретаем мир внутри себя.

Оказывается, наш способ дышать в нужный момент может помочь одной из этих систем возобладать над другой. Так, симпатическая система активизируется, когда мы дышим неглубоко, поверхностно (словно в тесном корсете) и при вдохе и выдохе задействуем только грудную клетку. Такое быстрое, прерывистое (даже без физических усилий) дыхание сводит на нет (или почти на нет) действие парасимпатической нервной системы. Это





## УПРАВЛЯЯ СВОИМ ДЫХАНИЕМ, МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ ОДНОЙ ИЗ СИСТЕМ НАШЕГО ОРГАНИЗМА ВОЗБЛАДАТЬ НАД ДРУГОЙ.

грозит нам сильным приступом тревоги, или как минимум мы становимся уязвимее перед лицом внешних агрессий и соблазнов (отсюда наши раздражительность и страх, бегство от любых неприятностей и машинальное желание прибегнуть к первым же попавшимся «успокоителям» – шоколаду, сигаретам, пиву и т. д.). И напротив: дыхание медленное и глубокое поднимает и опускает диа-

фрагму, брюшная полость расширяется и сжимается, а легкие наполняются воздухом до самого дна (в положении «руки на пояс» вы почувствуете, как при каждом вдохе большие пальцы отходят от остальных). Доминирует парасимпатическая система, блокируя беспокоящее воздействие симпатической: с каждым выдохом в нашем теле ослабевает напряжение – словно оно только

и ждало, когда откроется эта дверь, чтобы нас покинуть. Это один из ключей к искусству медитации. Страх, гнев и тщетные желания развеиваются в легких потоках этого дыхания, которое многие жители нашей планеты называют священным.

\* К. -Г. Юнг. «О психологии восточных религий и философий». Мидиум, 1994.

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

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





Кожа не только  
нас защищает,  
но и... дает  
вдохнуть.



# Дышать кожей

Свежий воздух дает нам цветущий вид и превосходный цвет лица. Но мегаполис – не самое подходящее место для воздушных ванн. Чем же дышать нашей коже?

## КАК ДЫШИТ КОЖА

Кожу называют органом дыхания, нашими вторыми легкими. Как же она дышит? «Кожа действительно осуществляет 1–2% всего газообмена в организме (остальной газообмен происходит через легкие), – рассказывает дерматолог Екатерина Турубара, эксперт Лабораторий Vichy. – Путем диффузии кислород воздуха через кожу поступает в кровеносные сосуды, а углекислый газ, наоборот, выделяется с поверхности кожи. Кожное дыхание тесно связано с деятельностью потовых желез, богатых кровеносными сосудами». Поэтому так важно давать возможность коже дышать – для этого и существуют

одежда из воздухопроницаемой ткани, воздухопроницаемая (некомедогенная) косметика.

## НУЖЕН ЛИ ЕЙ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КИСЛОРОД?

Этот вопрос остается дискуссионным. С одной стороны, «кислородное голодание» приводит к ухудшению всех клеточных функций. С другой – кислород обладает мощными окисляющими свойствами, а именно: на окислители возложена ответственность за преждевременное старение. «На самом деле окисление – это естественный процесс, который постоянно происходит во всех ■■■





■ Увлажняющий дневной крем с чистым кислородом «Вдохновение кожи», Nivea ■ Крем, насыщающий кожу кислородом, Pure Jeunesse, Orlane ■ Крем-комплекс для век «Двойное дыхание», Faberlic ■ Эссенция для лица, восстанавливающая функции клеточного дыхания, Bio-Performance, Shiseido ■ Очищающий мусс, улучшающий дыхание кожи, Douceur D'Eau, Jeanne Piauvert

■ клетках нашего организма, — объясняет Екатерина Турубара. — Кислород окисляет ряд веществ (углеводов, жиров), и в ходе этого процесса выделяется большое количество энергии, которая запасается в клетке (точнее, в ее энергостанциях — митохондриях) до возникновения необходимости в ней. Деление клеток эпидермиса, синтез фибробластами коллагена и эластина — все это требует энергии».

В английском языке оксигенация (насыщение тканей кислородом) и окисление обозначаются одним словом — *oxygenate*, это порождает такую путаницу в голове потребителя, что некоторые косметические марки отказались от использования понятия «кислород»



в своей маркетинговой и рекламной стратегии. «Насыщение кожи кислородом и окисление – это две стороны одной медали, – констатирует дерматолог Елена Фуфлыгина. – Недостаток кислорода – плохо, но и избыток его тоже ни к чему. Любая кислородная терапия должна использоваться, что называется, по показаниям. В дерматологии это может быть, например, тусклый цвет кожи, недостаток тонуса – процедуры, усиливающие насыщение кожи кислородом, дают в таких случаях мощный экспресс-эффект».

### ЕСТЬ СРЕДСТВО

Косметические средства, улучшающие дыхание кожи, могут работать на разных принципах. Одни из них действительно содержат кислород. В состав других входят вещества, улучшающие транспортировку кислорода в клетки. Третьи включают активные компоненты, улучшающие все метаболические процессы в клетках. «Важно не столько увеличить количество кислорода, поступающего в ткани, а именно оптимизировать способность клеток использовать поступающий кислород, – объясняет Екатерина Турубара. – Поэтому для кожи очень важны все вещества, которые активизируют процесс поглощения кислорода из крови (например, убихинон или коэнзим Q<sub>10</sub>, витамин B<sub>6</sub> и другие). Можно сказать, они влияют на процессы ее омоложения и самообновления». «В принципе, чтобы улучшить дыхание кожи и стимулировать все метаболические процессы, годятся самые простые косметические приемы, – продолжает Елена Фуфлыгина. – Вовремя освободить кожу от омертвевших клеток, активизировать кровообращение при помощи массажа – не забывать про элементарный ежедневный уход».

МАРИЯ ЛАСТОЧКИНА

## Глотнуть кислорода

Существует несколько эффективных способов снабжать организм кислородом непосредственно – такие процедуры получили название «оксигенотерапия».

■ **В буквальном смысле напиться кислородом помогают «кислородные коктейли»:** воздушная пенка из белка или фруктового сока, к которой добавляют витамины группы В и С, настой шиповника, лакрицы и других лекарственных растений. Этот метод под названием «энтеральная оксигенотерапия» изобрел полвека назад советский патофизиолог академик Николай Сиротинин: попадая в ЖКТ, кислород быстро всасывается в кровь, улучшая обменные процессы, повышая иммунитет. Теперь такие коктейли готовят и в клиниках красоты, и во многих фитнес-клубах. Комплекты для приготовления кислородных коктейлей дома (например, «Экотель») можно купить в аптеке.

■ **Вдыхание кислородной смеси – еще один способ повысить уровень кислорода в крови.**

Коктейли для вдыхания приготавливаются из смеси кислорода и разных эфирных масел – этой смесью дышат через специальные трубочки или при помощи маски. Такие коктейли дают мгновенный мощный тонизирующий эффект, поэтому устройства для их приготовления стали устанавливать не только в эстетических клиниках, но даже в некоторых танцевальных клубах. Вдыхание озоновой смеси – одна из составляющих терапии в спа-капсулах, будь то антицеллюлитная, антистрессовая или детокс-процедура (кислород активизирует все метаболические процессы).

■ **Инъекции кислорода – один из вариантов мезотерапии, когда смесь вводится под кожу для борьбы с целлюлитом.** В процессе этой процедуры не только ускоряется расщепление жиров и выведение токсинов, но и подтягиваются ткани. Другие показания для кислородных инъекций – растяжки, следы от акне, пигментация и прочие проблемы с кожей. Несмотря на то что разные способы оксигенотерапии широко применяются в медицине, следует знать, что для нее существует много противопоказаний: это нарушения свертываемости и другие заболевания крови, перенесенные инсульты, проблемы с щитовидной железой, склонность к аллергическим реакциям.

ОЛЕГ ГРИГОРЬЕВ





# Свежие десерты

Живые краски, зовущие ароматы, изобилие самых соблазнительных фруктов: абрикосы, персики, груши... А ведь есть еще и смородина, клубника, малина! Все, что нам не удастся съесть немедленно, превратим в нежные десерты.

**Как бы нам ни хотелось сразу же поглотить все эти свежайшие фруктовые сокровища, вряд ли нам это удастся.**

А если и удастся, то наверняка не пойдет на пользу желудку. Впрочем, не меньшее удовольствие нам могут доставить утонченные десерты, приготовленные из спелых летних ягод и фруктов.

Интересно их сочетать: груши и смородину, персики и малину, черную смородину и инжир, дыни и ежевику... Общее правило таково: ягоды мы оставляем целыми, их надо добавлять только после того, как очищенные и нарезанные на дольки фрукты большего размера будут почти готовы и сняты с огня. Фруктовый десерт никак не должен превратиться ни в варенье, ни в размякшее пюре — в нем особенно хороши тающие во рту кусочки фруктов. К тому же благодаря короткому времени приготовления и очень небольшому количеству сахара в нем сохраняется вкус свежих созревших плодов.

## Груши с красной смородиной и тремя ароматами

На 4 персоны.

Подготовка: 10 минут.

Время приготовления: 7–8 минут.

- 4 зрелые красные груши
- 2 ст. л. ягод красной смородины без веточек ■ 4 ст. л. липового или акациевого меда ■ 1 щепотка шафрана
- 3 тонкие «щепочки» корицы
- 4 листика мяты ■ 1 лимон

Вымойте лимон, снимите цедру тонкими лепестками. Разрежьте его пополам и выдавите столовую ложку сока. Очистите груши, разделите на четыре дольки и натрите их лимоном. Положите мед в сотейник или кастрюльку, в которой свободно поместятся дольки груш. Добавьте лимонный сок, цедру, корицу и шафран. Доведите до кипения и варите 2 минуты. Положите груши и тушите на маленьком огне, пока они не станут полупрозрачными. Добавьте смородину и мяту.







## Ягоды в розовом желе

На 4 персоны.  
Время приготовления:  
15 минут.

- 500 г клубники
- 200 г малины
- 100 г земляники
- 100 г ежевики
- 12 очищенных  
ядрышек миндаля
- 50 мл апельсинового  
сиропа или ликера
- 3 листика желатина
- 3 ст. л. сахарного песка
- 12 листиков мяты

Вымойте, обсушите ягоды и, удалив плодоножки, поместите в холодильник. Замочите желатин в холодной воде. Доведите до кипения 200 мл воды, положив в нее сахар и 4 раздавленные (для придания цвета) ягоды малины. Процедите, добавьте сироп (или ликер) и желатин (вынув его из воды, в которой он был замочен): он сразу же

растворится. Аккуратно перемешайте и остудите желе, затем поставьте в холодильник, чтобы оно «схватилось». Разложите охлажденные фрукты и готовое желе по десертным бокалам (держите их в холодильнике до момента подачи на стол). Перед подачей украсьте миндалем и листиками мяты.







*Волконский Кейзер*

КАФЕ КОНДИТЕРСКАЯ ПЕКАРНЯ

В зависимости от вида фруктов их можно готовить на сахаре, меду или же фруктовом сиропе. Для приготовления на сахаре насыпьте его на дно кастрюли и добавляйте к нему фрукты, только когда он начнет таять. Через несколько минут вы получите густой сироп из чистого сока фруктов. При готовке на меду или обычном сиропе все делается точно так же: мед или сироп нужно греть на огне до тех пор, пока на поверхности не появятся пузырьки, и только тогда класть фрукты. Такие фруктовые блюда хороши как в теплом, так и в холодном виде, с ванильным или миндальным мороженым, с итальянскими маскарпоне или панна котта.

#### АРОМАТНАЯ НОТА

Традиционные нотки фруктовых десертов – это ваниль и корица. Их можно соединять друг с другом или с другими пряностями (с имбирем, анисом, мускатным орехом, гвоздикой, кардамоном и даже черным перцем). К ним также можно добавить цедру (апельсинов, лимонов, лайма), ароматные приправы (лавр, тимьян), травы (мяту, душицу, мелиссу). Эти ароматы не должны быть навязчивыми: они лишь создадут вокруг вашего десерта тонкий, непродражаемый ореол наслаждения.

#### ЛЕГКИЕ ЖЕЛЕ

Летние фрукты восхитительны и в ароматных желе, которые легко приготовить, добавив в них немного фруктового ликера, сиропа или мягкого сладкого вина. Желе лучше разлить по креманкам или десертным формочкам, а когда оно застынет, выложить его на тарелки или (если форма все-таки большая) нарезать, как торт, на порционные куски. Вкус такого десерта хорошо проявят несколько капель лимонного сока; желе прекрасно сочетается со взбитыми сливками, миндальной или фисташковой крошкой.

М. К.



Добро пожаловать  
в «Волконский Кейзер» Жуковка

М.О., деревня Жуковка, д.69  
Тел. +7 495 258 5440  
[www. wolkonsky.ru](http://www.wolkonsky.ru)

На правах рекламы



# хорошие **НОВОСТИ**



## **JO MALONE**

**Пробуждение чувств**  
Грейпфрут, лотос, фрезия,  
жимолист и алоэ.

Одеколон Lotus Blossom  
& Water Lilly Cologne,  
Jo Malone, 1700 руб.



## **GUERLAIN**

**Морские жемчужины**

Роскошный дизайн,  
сияние перламутра,  
непревзойденная  
нежность текстуры.

Тени для век Ombre Éclat  
4 Shades, Guerlain, 50 евро.



## **DIOR**

**Райский уголок**

Ноты черного чая,  
кардамона, жасмина  
самбака и сандала.

Туалетная вода Escalade  
à Pondichéry, Dior, 71 евро.

## **VIKTOR & ROLF**

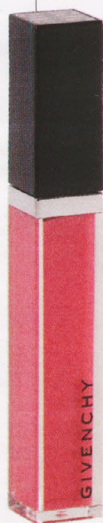
**Взрывной характер**

Розовый перец,  
бергамот, фрезия,  
жасмин, орхидея и роза.

Парфюмерная вода  
Petite Flowerbomb,  
Viktor & Rolf, 2100 руб.



# Люкс



## **GIVENCHY**

**Во всем блеске**

Гладкость атласа,  
вибрирующие  
оттенки,  
ухаживающие  
компоненты.

Блеск для губ  
Gloss Interdit,  
Givenchy,  
26 евро.



## **HELENA RUBINSTEIN**

**Росчерком пера**

Объем легкий как перышко.

Тушь с эффектом объема  
Lash Queen Feather Collection,  
HR, 1780 руб.



## **LANCÔME**

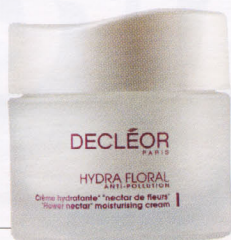
**Гостья из будущего**

Активирует «гены  
молодости», запуская  
процесс обновления клеток.

Эмульсия – активатор  
молодости Génifique,  
Lancôme, 4290 руб.



# хорошие **НОВОСТИ**



## **DECLÉOR**

**Цветочный нектар**  
Экстракты аюитинных  
глазок, мяты,  
апельсина  
и водорослей для  
утоления жажды кожи.

**Увлажняющий крем**  
Hydra Floral  
Anti-Pollution,  
Decléor, 2295 руб.



## **FA**

**Быть звездой**  
Нежный цветочный  
аромат и защита  
круглые сутки.

**Дезодорант «Золотая  
звезда», Fa, 79 руб.**



## **GARNIER**

**Умеет успокоить**  
Специальный деликатный уход  
после бритья и эпиляции.

**Роликовый антиперспирант  
«Экстракомфорт 48ч»,  
Garnier, 73 руб.**



## **AVON**

### **Скульптура в бронзе**

Экстракты женьшеня и морских водорослей  
плюс эффект автозагара.

**Антицеллюлитный крем с эффектом загара**  
Solutions Body, Avon, 329 руб.

# Комфорт

## **SAMSUNG**

### **Чистота замысла**

Мощный,  
эргономичный  
и почти  
бесшумный.

**Пылесос  
серии Cupid,  
Samsung,  
около  
7000 руб.**



## **PHILIPS**

### **Как шелковый**

Специальная насадка, чтобы объединить  
процесс эпиляции с легким массажем кожи.

**Эпилятор Philips Satinelle Soft: модель  
HP6509 (сиреневый оттенок) – 2290 руб.,  
HP6508 (розовый оттенок) – 1890 руб.,  
HP6507 (голубой оттенок) – 1790 руб.**



## **YVES ROCHER**

### **Взять на руки**

Органическое масло оливы,  
сладкого миндаля, авокадо  
и карите для питания кожи.

**Крем для рук Huile D'Olive,  
Yves Rocher, 229 руб.**



## **DANIEL JOUVANCE**

### **Капля моря**

Белая глина и водоросли  
Бретани для глубокого  
очищения кожи.

**Реминерализующая маска  
для лица Aquamondi, Daniel  
Jouvance, 960 руб.**



# хорошие **НОВОСТИ**

## CLINIQUE

### Золотые деньки

Моментально тонирует и придает эффект загара в течение двух часов.

Тонирующее молочко-автозагар для лица Self Sun, Clinique, 880 руб.



## VICHY

### Привести в норму

Устраняет причину жирного блеска, защищает от ультрафиолета.

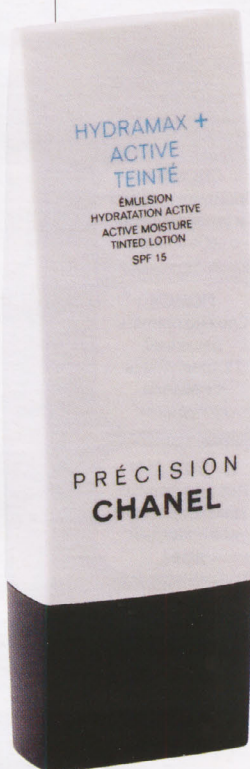
Увлажняющее матирующее средство Normaderm Pro Mat, Vichy, 730 руб.

## CHANEL

### Программа-максимум

Интенсивное увлажнение, оптимальная защита, безупречный тон.

Hydramax + Active Teinté, Chanel, 2350 руб.



## DOVE

### Все гладко

Дарит защиту и длительный эффект гладкой кожи после удаления волос.

Дезодорант Hair Minimising, Dove, 130 руб.



## L'ORÉAL

### Сила титана

Безопасная формула, стойкость и блеск на неделю.

Лак для ногтей Resist & Shine Titanium, L'Oréal Paris, 279 руб.



# Эффект



## ARTISTRY

### Помолодеть на глазах

Насыщенная текстура, новая формула против морщин.

Крем-лифтинг для области глаз Time Defiance, Artistry, 1524 руб.

## SUBASTUS

### На голову выше

Декор из натуральных раковин.

Резинка для волос Subastus, 130 руб.



## LUSÉRO

### Животная грация

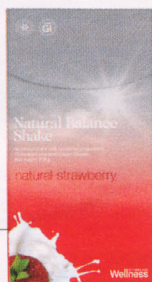
Ламинария помогает сжигать жир, камелия китайская устраняет излишки жидкости.

Трансдермальный пластырь «Плоский животик», Luséro, от 550 руб.





# хорошие **НОВОСТИ**



## **WELLNESS**

**Приглашение на коктейль**  
Комплекс протеинов, жирных кислот и клетчатки, чтобы всегда быть в форме.

**Natural Balance Shake,**  
Wellness by Oriflame, 870 руб.



## **MIELE**

**Только пар идет**  
В щадящем режиме и на нескольких уровнях: до трех блюд одновременно без смешивания запахов.

**Пароварка Miele, 43 200 руб.**

# Вкус



## **LG**

**Любят погорячее**  
Функция «Готовое блюдо» позволяет сохранять еду горячей и не разогревать повторно.

**Микроволновая печь-гриль LG, 7190 руб.**



## **KENWOOD**

**Добавить оборотов**  
Экономичность и революционный бесшумный двигатель.

**Центрифужная соковыжималка**  
Kenwood, 8990 руб.



## **LIPTON**

**Фигурное питание**  
Мощь антиоксидантов для поддержания красивой фигуры.

**Новая коллекция зеленого чая Lipton**  
Linea, 86 руб.



## **VITTEL**

**Источник веселья**  
Свежесть минеральной воды, аромат клубники, развивающая игра на обратной стороне этикетки.

**Детская фруктовая вода**  
Vitalitos, Vittel, 53 руб.





**Маргарита Жамкочян** – психотерапевт и социальный психолог, переводчик и научный редактор мирового бестселлера Л. Первина и О. Джона «Психология личности» (Аспект Пресс, 2000).

**Маргарита Жамкочян** прочитала для нас книгу Эллиота Аронсона, Тима Уилсона и Робин Эйкерта «Почему человек ведет себя так, а не иначе».

# «Найти свое место среди равных»

«**О**бщественное животное» – так назвал человека Аристотель, пытаясь определить его место на этой земле. С тех пор мы так и мечемся между двумя мирами, объясняя свое поведение то животными потребностями, то общественными нуждами. Свой вклад в решение спорных вопросов о природе человека вносит и этот, один из лучших современных учебников по социальной психологии. Опираясь на данные исследований и экспериментов (как новых, так и классических), авторы создают целую панораму современных представлений о психологии поведения человека. Кому может понравиться (или при-

**КТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
ВЛИЯЕТ НА НАШИ  
РЕШЕНИЯ, ВО ВЛАСТИ  
КАКИХ УСТАНОВОК  
МЫ СЕГОДНЯ ЖИВЕМ?**

годиться) эта книга? Прежде всего читателям заинтересованным, тем, кто давно размышляет о природе человека. О том, например, откуда



берется агрессия, во власти каких установок мы живем и кто действительно влияет на наши решения. В этой энциклопедии поведения он найдет исчерпывающие ответы на свои вопросы. Тот же, кто не ищет фундаментальных знаний, но исследует самого себя, сможет раскрыть книгу в любом месте, наудачу, – так иногда гадают по книге стихов, – и найдет неожиданные подсказки. Так, юноша, который не мог в себе разобраться и говорил о том, что не способен сделать выбор в жизни, при мне открыл эту книгу на странице с «эмоциональной эвристикой». Вы знаете, что это такое? Речь идет о ситуациях, в которых мы принимаем решение не из рациональных

С гипотезами, экспериментами и законами науки о поведении человека нас знакомят американские социальные психологи во главе с выдающимся ученым Эллиотом Аронсоном (Elliot Aronson), автором научного бестселлера «Общественное животное» (Прайм-Еврознак, 2007).

*«Почему человек ведет себя так, а не иначе. Большая психологическая энциклопедия», Прайм-Еврознак, 558 с., 1001 руб.*

соображений, а опираясь на свое эмоциональное состояние. И кстати, этому можно научиться. Мой знакомый юноша был потрясен. Оказывается, листать энциклопедию поведения – увлекательное занятие, тем более что она и психологически выстроена профессионально. Там есть картинки для тех, кто предпочитает зрительное восприятие, описание остроумных экспериментов для тех, кто любит психологию в действии, и, конечно, идеи и предположения для «умников». Редкая книга по психологии учитывает психологию нашего собственного восприятия, так что в данном случае удовольствие от встречи гарантировано».

М. Ж.



## ПСИХОАНАЛИЗ

### Травма рождения и ее значение для психоанализа

О. Ранк

Догадка о том, что рождение человека сопровождается психологической травмой, была впервые высказана основателем психоанализа Зигмундом Фрейдом. Однако развил эту идею в 1924 году



в своей книге «Травма рождения и ее значение для психоанализа» его ученик и коллега, австрийский психоаналитик Отто Ранк. Он обратил внимание на то, что пациенты часто рассказывают о сновидениях и фантазиях, в которых воспроизводится самое первое (травмирующее) отделение младенца от матери. И описал, как бессознательно они используют психоаналитическую ситуацию для

того, чтобы еще раз повторить и изжить травму рождения. Когито-Центр, 239 с., 260 руб.\*

### Психология нарциссической личности

К. Аспер

В обыденной речи слово «нарциссизм» имеет негативный оттенок и, как правило, используется для описания самовлюблен-



ных, эгоистичных людей, однако, по мнению швейцарского юнгианского аналитика Катрин Аспер, чрезмерная любовь к себе – лишь защита от переживания собственной неценности, низкой самооценки. Обобщая различные психоаналитические теории, посвященные психологии нарциссизма, а также собственный клинический опыт, она приходит к выводу, что причиной нарциссических рас-

стройств личности является нарушение отношений между матерью и младенцем. Если мать не в состоянии улавливать и удовлетворять истинные физиологические и эмоциональные потребности своего ребенка, он переживает это как отвержение и ощущает себя брошенным, покинутым. Чтобы избежать этих непереносимых чувств, он вынужден приспосабливаться к ожиданиям и потребностям матери, отказываясь от каких-то важных частей своей личности. А став взрослым, скорее всего, будет ощущать внутренний разлад, пустоту, «самоотчуждение» и не понимать их причину. Автор книги на примерах из практики показывает, как юнгианская психотерапия помогает тем, кто страдает нарциссическими расстройствами. Добросвет, КДУ, 365 с., 275 руб.\*

## ПСИХОТЕРАПИЯ

**Генограмма как проективная техника в диагностике и психотерапии**  
Ф. Каслоу  
События, происшедшие в нашей

семье на протяжении нескольких поколений, незримо влияя на нас. Но когда это «семейное наследие» слишком настойчиво вмешивается в жизнь, в отношения с другими людьми, предпринимая поступки и словно лишая нас свободы выбора, необходима помощь специалиста. Американский психотерапевт Флоренс Каслоу подробно описывает один из самых эффективных инструментов исследования семейных сценариев – метод генограммы. Разработанный американским семейным психотерапевтом Мюрреем Боуэном, он дает множество подсказок для понимания «механизма влияния» предков на нашу жизнь. Московский психолого-социальный институт, 160 с., 135 руб.\*



## ПСИХОЛОГИЯ

### Почему я чувствую, что чувствуешь ты

И. Бауэр  
Откуда возникают предчувствия и почему мы открываем рот, когда кормим сложечки ребенка? Как мы моделируем чувства, настроения и ощущения другого человека и почему так трудно установить контакт с аутистом? Немецкий нейробиолог и психолог Иохим Бауэр первым дал развернутый, убедительный и революционный ответ на эти вопросы. Оказывается, секрет в зеркальных нейронах, благодаря которым возможны интуитивная коммуникация, сочувствие, любовь и вообще социальные связи. Зеркальный нейрон – это та нервная клетка мозга, которая активизируется при выполнении





# СОБЕРИТЕ СВОЮ БИБЛИОТЕКУ PSYCHOLOGIES



## ВАШ ПОДАРОК!

Первые 20 читателей, оформивших заказ, получат в подарок набор натуральных косметических средств с оливковым маслом экстра-класса D'OLIVA.



## книги перемен

■ некоторого действия (и внимания!) при наблюдении за выполнением этого действия другим человеком. Иными словами, наши нейронные сети отражают то, что мы воспринимаем, но что происходит не с нами. О том, что это означает для эмоций и отношений, для воспитания и эволюции, для медицины и понимания себя, и написана эта очень живая «энциклопедия отражений». Издательство Вернера Регена, 112 с., 541 руб.

**Секреты счастливых мужей**  
С. Хальтсман,  
Т.-Ф. Диджеронимо



Почему большинство книг, которые ставят своей задачей укрепить семью или наладить отношения между партнерами, предназначены для женщин и мало что дают мужчинам? Аме-

риканский психиатр Скотт Хальтсман, написавший книгу для мужчин и от лица мужчины, предлагает читателям пойти другим, практически революционным путем: не исправлять мужей, подгоняя их под «идеальную» женскую модель, а направить их энергию и возможности в конструктивное русло. В конце концов, кто как не мужчины, обладающие способностью разработать отличный бизнес-план, придумать стратегию, добиться цели и решить вопросы любой сложности, могут восстановить в семье мир и благополучие? София, 288 с., 117 руб.



**Письма насекомых**  
О. Кувыкина  
Мало кто захочет признаться в симпатии к насекомым: их странный, фасетчатоглазый, хитиновый мирок настолько чужд

нашему теплокровному людскому миру, что неизменно кажется источником смутной опасности и угрозы... Однако если мы узнаем о «таракашках» немного больше, возможно, они покажутся нам менее отталкивающими? Книга биолога Ольги Кувыкиной – сборник симпатичных, остроумных, но в то же время совершенно достоверных с научной точки зрения «писем», написанных от имени разнообразных жуков, пауков и кузнечиков, а также «ответов» автора на них. Возможно, кому-то эта переписка поможет преодолеть иррациональный страх перед насекомыми, а кому-то просто откроет дорогу в мир этих удивительных созданий. ИД Мещерякова, 176 с., 214 руб.

## ОБЩЕСТВО

**Будущее за правым полушарием. Что делать, чем думать и как быть в век нового творческого мышления**  
Д. Пинк  
Дэниел Пинк несколько лет работал спичрайтером вице-прези-



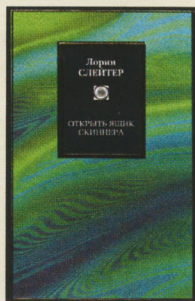
## Открыть ящик Скиннера

Л. Слейтер

Авторы десяти самых увлекательных психологических экспериментов XX века, о которых идет речь в книге, ставили перед собой главные вопросы: кто мы? что значит быть свободным? как далеко может зайти человек, выполняя приказ экспериментатора? почему мы отказываемся от собственных взглядов в пользу преобладающей точки зрения? Историю этих потрясающих исследований философ и психолог Лорин Слейтер описала весело и поэтично, с «лейтмотивом, сюжетом, страстью», одинаково достоверно воссоздавая ход мыслей ученых и ощущения подопытных животных и... людей. Результаты и их интерпретация вызывали изумление или гнев современников, ярые споры, которые продолжаются до сих пор. Возможно, потому, что они касаются по-прежнему актуальных проблем нашего времени: жестокости, геноцида, сочувствия, любви.

НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

АСТ, 320 с., 232 руб.



торы 40 экспертов, «мыслителей будущего». Глобальные мировые проблемы изложены предельно просто, и ясно видно, как они связаны с на-



верженности – обо всем этом Донна пишет просто и бесхитростно, не пытаясь вызвать в читателе жалость или гнев. Именно этот сдер-



дента США Альберта Гора. Разочаровавшись в госслужбе, ушел из Белого дома, чтобы заняться литературным творчеством. Автор бестселлера «Нация свободных радикалов» в новой книге доказывает, что наше время требует от человечества... активной работы мозга, точнее, его правого полушария. Эпоха, в которой, проявляя железную логику, добились успеха программисты, юристы и финансисты, склонные к анализу и стереотипным действиям (за все эти качества «ответает» левое полушарие), заканчивается. «Будущее принадлежит людям, которые обладают аналитическими

способностями, но при этом умеют проявлять артистизм, творческий подход и сочувствие», – настаивает Дэниел Пинк. Если это так, правое полушарие скоро громко заявит о себе. Но хорошо бы в век нового творческого мышления сохранить хоть немного логики... Рипол классик, 320 с., 218 руб.



## Глобальный кризис. За гранью очевидного

М. Райх, С. Долан

Финансовый кризис затрагивает сегодня всех, но это лишь одна из ключевых глобальных проблем, которым посвящена книга. Климатические изменения, ухудшение экологии, стремительный рост населения, бедность, терроризм и непрекращающиеся войны – наша цивилизация балансирует на грани. Мы должны знать о существовании этих проблем, чтобы психологически быть готовыми справиться с ними, считают авторы Марио Райх и Саймон Долан, пригласившие в соав-

шей жизнью, с жизнью наших детей. Спасение цивилизации зависит от общих усилий, утверждают авторы. И наглядно показывают, что может сегодня сделать каждый из нас. Претекст, 416 с., 1912 руб.

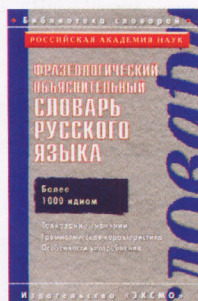
## Приемная дочь

Д. Форд

Читать историю Донны Форд больно: брошенная матерью, нелюбимая отцом, в пять лет она стала беззащитной жертвой своей мачехи, по сравнению с которой мачеха Золушки покажется воплощением доброты. Восемь лет оскорблений, боли, сексуального насилия, голода и от-

жанный и отстраненный тон делает ее автобиографию одной из самых страшных и сильных книг, которые только можно себе представить. Донне Форд повезло – ей удалось вырваться из того кошмара, которым была ее жизнь. Однако возможно (и эта идея проходит через всю ее книгу), где-то совсем рядом с нами прямо в эту минуту избивают или насилуют другого беспомощного ребенка. Ребенка, которому нужна наша помощь. И после книги Донны Форд выбростить эту мысль из головы очень сложно. Амфора, 272 с., 296 руб.





## ЯЗЫКОЗНАНИЕ

### Фразеологический объяснительный словарь русского языка

Это сугубо научное издание содержит более тысячи идиом с толкованиями, предисловие, указатель и весь подобающий словарный аппарат – таков результат десятилетнего труда сотрудников

Института русского языка РАН. Однако книга под редакцией А. Баранова и Д. Добровольского интересна любому, кто неравнодушен к языку. Первое ее достоинство – россыпь реальных примеров употребления идиом из современных текстов (художественных и публицистических, стихотворных и бытующих в интернете), дающая ощущение погружения в живую, «непричесанную» языковую стихию. Второе – «двухслойный» способ описания значения идиомы, благодаря которому мы узнаем не только смысл самого выражения, но и тот образ, кото-

рый в ней заложен. Например, что значит «смотреть в рот»? Мы хотим сказать, что кто-то «полностью и немедленно воспринимает чьи-то высказывания, относясь к ним некритически и считая руководством к действию». А как мы описываем эту ситуацию? Оказывается, как «процесс постоянного наблюдения за работой речевого аппарата, заместивший процесс осмысления услышанных высказываний». Так и хочется использовать словарь как источник загадок. Вот, к примеру, идиома X: «внимательно прислушаться, заинтересовавшись чем-то, что описывается

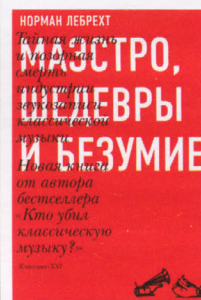
по аналогии с поведением прислушивающихся животных». Есть версии? Эксмо, 704 с., 398 руб.

## КУЛЬТУРА

### Маэстро, шедевры и безумие

**Н. Лебрехт**  
Звукозапись родилась раньше радио – в 1877 году, когда Эдисон прокричал в свой фонограф: «У Мэри была овечка!» Именно с этого момента начинается действие почти детективной публицистической саги английского критика Нормана Лебрехта об индустрии звукозаписи. Скоро пластинки, тяжелые и всего на 4 минуты звучания, проникли даже в деревню. Музыканты поняли, что запись – это процветание сегодня и слава навсегда. Классическая музыка стала общедоступной. В воздухе закрутились миллионы. Конкуренция подгоняла прогресс: появилась скорость 33 1/3, потом кассета, затем диск... Спор, важнее ли живой концерт с оркестром или застывшее совершенство, повис в воздухе. Интернет покончил

с прибыльной индустрией. Зато на фоне ее истории остроумец Лебрехт в тему рассказывал кучу анекдотов о великих музыкантах. В конце он разбирает 100 шедевров и – с особым удовольствием – 20 провалов звукозаписи. Классика-XXI, 328 с., 419 руб.



## Poplex

**А. Троицкий**  
«Poplex» станет отличным приобретением для любого меломана – в нем объяснены и структурированы все понятия, актуальные для музыки второй половины XX – начала XXI века. Понятие «поп» автор трактует широко и, насколько это возможно, безоценочно, ни в коей мере не отождествляя его с «попсой». Это и разнообразные стили и направления (от скиффла до эмо, от психоделического

## Дети и страхи

**Ш. Фис**

Советы родителям, воспитателям и детям, которые дает детский психотерапевт Шарлотта Фис, хороши тем, что конкретны, подробны и выполнимы. Метод интегративной психотерапии позволяет вовлечь ребенка в решение его собственных проблем, поставить его личность в центр терапии, опереться на его «неосознанную мудрость». Автор рассказывает (шаг за шагом) несколько случаев из своей практики, попутно анализируя общие причины страха ложиться спать и страха стать самостоятельным, страха перед уколами и неприятными чувствами. Книга убеждает в том, что родители, сами того не желая, усугубляют страхи ребенка, и показывает, как можно исправить распространенные родительские ошибки. Ксения Киселева  
Гала-Издательство, 208 с., 129 руб.





с 13 августа по 30 сентября 2009 г.

## IX ФЕСТИВАЛЬ ШКОЛЬНО-ПИСЬМЕННЫХ ТОВАРОВ



- все самое необходимое к началу учебного года;
- лучший выбор канцтоваров для **детей-левшей**;
- бесплатные консультации детского психолога и педагога-методиста;
- праздничные представления, викторины, конкурсы, призы и подарки!

**Мы ждём Вас!**

**Все подробности:**  
(495) 789-35-91;

**Программа фестиваля на сайте:**  
[www.mdk-arbat.ru](http://www.mdk-arbat.ru)

✂ ✂ ✂  
Купон на скидку в 5% действует во всех магазинах сети «Московский Дом книги»\*

Срок действия купона  
до 30 сентября 2009 г.

# СКИДКА 5%

\* в книжном и канцелярском отделах

рока до хип-хопа), и базовые понятия шоу-бизнеса, и медийная терминология, и музыкальный сленг. В пол-лексиконе учтено и то, что происходит в России и странах бывшего СССР: «всегда полезно посмотреть на наши деяния в мировом контексте, найти

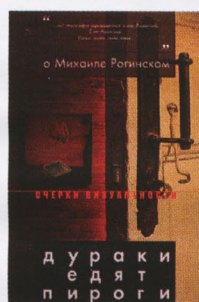


общее и почувствовать разницу». Амфора, 256 с., 368 руб.

### **О Михаиле Рогинском. Дураки едят пироги**

Сборник воспоминаний о Михаиле Рогинском (1931–2004), одном из самых интересных русских живописцев XX века, едва ли можно назвать мемуарами. Скорее это многоголосье размышлений о художнике, об истории неофициального искусства в России, о поиске

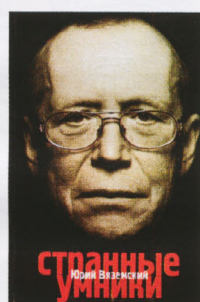
смыслов и своего языка, об отстаивании своих ценностей и противостоянии фальши и «пластмассовой цивилизации». Друзья и коллеги Рогинского дополняют друг друга или продолжают свой спор (в том числе и с героем книги), и на наших глазах возникает портрет этого



уникального художника, в судьбе которого между живописью и жизнью можно поставить знак равенства. Новое литературное обозрение, 777 с., 610 руб.

**Странные умники**  
**Ю. Вяземский**  
Юрий Вяземский 17 лет ведет телепередачу «Умники и умницы», заведует кафедрой мировой литературы и культуры МГИМО... и пишет книги. Его писательский дебют – сборник рассказов «Шут» – вышел в 1982 году и стал

«литературной сенсацией». В нынешний сборник вошли ранние произведения. Сюжеты Вяземского парадоксальны и всегда математически выверены. В образах странных умников порой угадываются черты пронзительных героев Сэлинджера. «Умные люди всегда



несколько странны и для окружающих, и для самих себя в неожиданных жизненных ситуациях», – считает Юрий Вяземский. Его рассказы существуют как бы вне времени. Ведь пространство, интересующее Вяземского, – это внутренний мир человека, а предмет описания – жизнь души. АСТ: Астрель, 383 с., 168 руб.

**Накануне  
не знаю чего**  
**Л. Миллер**  
Арсений Тарковский писал о стихах







**Ларисы Миллер:** «Язык ее поэзии – чистый и ясный до прозрачности литературный русский язык...» Поэт и поныне не изменяет своей любви к точной рифме, по-прежнему верна лаконичной, строгой форме. Стихи ее новой книги – краткие лирические миниатюры, похожие на дневниковые философские записи. Они пронизаны благодарностью каждому мгновению жизни, приятием этого мира и его полноты, ощущением текущего времени. Время, 112 с., 190 руб.

## Праздник заклятий

**Ж.-М. Г. Леклезю**  
В 2008 году французский писатель Жан-Мари Гюстав Леклезю был удостоен Нобелевской премии по литературе как «исследователь сущности человека за пределами господствующей цивилизации и внутри нее». По собственно-

му признанию Леклезю, на его творчество оставили отпечаток несколько лет, прожитых среди индейцев Центральной Америки. В сборнике эссе «Праздник заклятий» он рассказывает об открывшемся перед ним мире, безбрежном во времени и пространстве, где древние предания переплетаются с обыденной жизнью потомков некогда могущественных народов. Он размышляет о мифологии, истории и традициях индейцев и о катастрофе, которой обернулось для древних культур открытие Америки. Леклезю – продолжатель той гуманистической и поэтической линии во французской литературе, которая связана с именем Антуана де Сент-Экзюпери. Как и автор «Планеты людей», Леклезю говорит о необходимости понять образ жизни и мировоззрение на-



родов, чья культура не похожа на нашу, вместо того чтобы отвергать иное, как неправильное и не имеющее права на существование. Флюид / FreeFly, 184 с., 224 руб.

## Русская литература сегодня. Новый путеводитель

**С. Чупринин**  
В литературной жизни России разобраться непросто, потому как она гораздо богаче и разнообразнее, чем в советские времена. Внести некоторую ясность в события и явления книжного мира призван «Новый путеводитель» Сергея Чупринина, главного редактора журнала «Знамя». 263 биографии писателей страны автор составил со знанием дела и весьма остроумно. Другие разделы посвящены памятным датам с 1986 года (включая



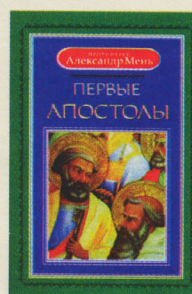
## Первые апостолы

**Протоиерей А. Мень**

Книга о первых апостолах – продолжение одной из самых популярных книг отца Александра Менья «Сын человеческий» (Фонд имени Александра Менья, 1997) – рассказывает о том, как создавались первые христианские общины. Ее цель: «воссоздать по подлинным документам живые лики подвижников христианства, показать их на фоне эпохи, выяснить, чему мы сегодня можем научиться у них». Скрупулезное исследование исторических, биографических, социальных и бытовых реалий того времени позволило автору, одному из самых выдающихся историков религии и богословов XX века, убедительно описать жизнь и труды первых учеников Христа.

**НАТАЛИЯ КИМ**

Жизнь с Богом, 304 с., 230 руб.



бои между Союзами писателей), литературным премиям, союзам и нескольким десяткам литературных изданий. На сладкое – раздел «Русский Гиннесс»: старейшие журналы, литераторы-рекордсмены по числу премий, по тиражам, по доходам... Можно читать вместо романа. Узнав о настоящих писателях все подробности, можно без комплексов отправляться в книжный гипермаркет. Время, 816 с., 401 руб.

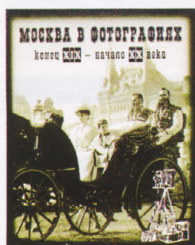
## Альбомы

### Москва в фотографиях. Конец XIX – начало XX века

Листая этот альбом, ловишь себя на мысли: дух старой Москвы гораздо лучше передают не столько запечатленные архитектурные виды (парадные картинки Кремля и храма Христа Спасителя выглядят и вовсе современно), а фотографии горожан, москвичей простых и именитых. Торжества



по случаю коронации Николая II, Чехов и Толстой, Пирогов, Склифосовский, воспитанники кадетского училища на занятиях по фехтованию, извозчики, пассажиры на остановке трамвая, продавец кнотов, юные энтомологи с сачками... Рассматривая их лица, отчетливо понимаешь, что человеческий «пейзаж» неповторим. Ловишь на себе взгляд незнакомого человека (устремленный более века назад в объектив) и чувст-



вуешь его настроение...  
Лики России,  
304 с., 3000 руб.

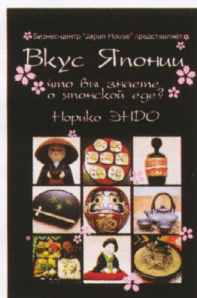
## ПИТАНИЕ

### Мужская кулинария

**А. Макаревич**  
Создатель и ведущий «Смака» — первого на отечественном телевидении кулинарного



шо — музыкант Андрей Макаревич передал эстафету Ивану Урганту, выдохнул, выдержал паузу и... вернулся к любимой теме на страницах книги. Он делится опытом, весело комментирует известные блюда и утверждает, что самое ценное в искусстве приготовления пищи — не формальное исполнение по нотам, а импровизация. Представив вскользь несколько овощных рецептов, автор быстро переходит к главному, истинно мужскому сюжету кулинарии — блюдам из мяса и рыбы. Шашлыки, шаурма, плов, бифштексы и фаршированная рыба — в этом «животном» царстве Андрей Макаревич чувствует себя уверенно и свободно. Впрочем, «Мужская кулинария» — не монолог, а диалог. Блестящие



вариации на темы — исторические, культурологические или медицинские — исполняет его друг, диетолог и нарколог Марк Гарбер. Эксмо, 272 с., 707 руб.

### Вкус Японии. Что вы знаете о японской еде?

**Н. Эндо**

Основательница «Японского дома» в Москве Норико Эндо энергично пропагандирует в России японскую культуру вообще и еду в частности. Разумеется, о японской кухне мы за последние годы узнали немало, а некоторые так просто увлеклись мисо-супом, суси, сасими и yakitori в их российском варианте. Для тех, кто стремится не только узнать об аутентичной

японской кухне, но и освоить ее на практике, книга вполне может оказаться настольной. По ее четким рецептам можно варить, жарить и парить, можно приготовить супы, горячие блюда и десерты, можно узнать хитрые кулинарные слова и приемы, а можно просто почитать, вздохнуть... и отправиться в японский ресторан.

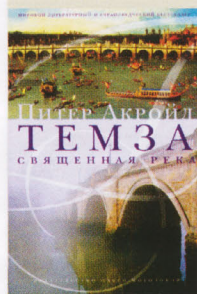
ИПЦ «Маска»,  
208 с., 350 руб\*.

\* Приведены отпускные цены издательства.

## Темза. Священная река

**П. Акرويد**

Питер Акرويد, писатель, историк, литературовед, культуролог, — едва ли не самое масштабное явление в современной английской литературе. Автор романов («Дом доктора Ди», «Процесс Элизабет Кри» (Б.С.Г. -Пресс, Иностранная литература, 2000), «Лондонские сочинители» (Иностранка, 2008), биографий Диккенса, Уильяма Блейка, Тернера и, наконец, книги «Лондон. Биография» (Издательство Ольга Морозовой, 2007), ставшей бестселлером. Новая книга Акроида посвящена Темзе. Путешествие по этой священной для британцев реке, от исто-



ков до устья, превращается в масштабное повествование об истории и культуре Англии. Темза как сюжет объединяет множество сведений самого разного толка (здесь и экономика, и география, и религия, и мифология). Но кроме того, это размышление о реке как таковой, символе вечности и изменчивости, реке, которая объединяет пространство и время и в равной степени говорит о прошлом и настоящем.

**НИКОЛАЙ АЛЕКСАНДРОВ**

Издательство Ольги Морозовой, 568 с., 512 руб.





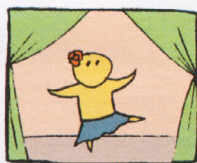
## СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

**Семинар  
Скотта Даулинга  
и Гари Голдсмита**  
Детский психоаналитик Скотт Даулинг, профессор американского университета Кейса, расскажет о реконструкции детского развития. Ведущий психиатр Гарвардской медицинской школы Гари Голдсмит познакомит слушателей с аналитическими концепциями депрессии. Профессора проведут также супервизии клинических случаев по темам семинара. 27–28 июня, Москва, Институт практической психологии и психоанализа; т. (495) 682 1114, <http://psychol.ru>

**Летняя выездная  
программа  
«Диалог культур»**  
Программа «Юрточного лагеря» предназначена для детей 10–17 лет и нацелена на то, чтобы научить их понимать людей другой культуры. Участникам пред-

лагают на две недели превратиться в представителей несуществующих народностей и попытаться найти общий язык с соседями. Дети учатся прислушиваться к настроению собеседника, воспринимать невербальную информацию и выбирать верную стратегию поведения. Этот опыт позволит им чувствовать себя увереннее в любом обществе.

27 июля – 9 августа,  
Калужская область,  
Школа менеджеров  
«Арсенал»;  
т. (495) 234 3233,  
[www.arsenal-hr.ru](http://www.arsenal-hr.ru)

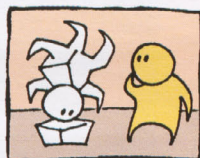


## ТАНЕЦ

**Летняя школа  
танцев ЦЕХ**  
Девятый год летняя Москва превращается в лабораторию движения и пластики. Участников ожидают классы по технике и композиции, традиционные мастер-классы по психологии движения, где можно освоить не только

технические основы современного танца, но и открыть для себя новые возможности своего тела.

13 июля – 1 августа,  
Москва, Агентство  
театров танца ЦЕХ;  
т. (495) 221 0757,  
<http://tsekh.ru>

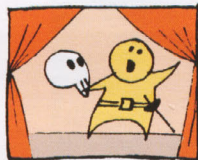


## МУЗЕЙ

### Колокольня Ивана Великого

После векового перерыва этот знаменитый памятник древнерусской архитектуры вновь открыт для посетителей. Поднявшись на высоту 25 метров, пересчитать ступеньки узкой винтовой лестницы, полюбоваться на белокаменную Соборную площадь и территорию Московского Кремля – не единственное удовольствие теперь москвичам. Помимо обзорной площадки в колокольне открыт музей истории Кремля. Его уникальность – в точно выверенном сочетании традиционных

археологических экспонатов и последних технических достижений. Здесь можно увидеть трехмерные мультимедийные изображения исчезнувших построек и Кремль разных лет. Экскурсии проводятся в теплое время года при хорошей погоде. Москва, Кремль;  
т. (495) 697 0349,  
[www.kremlin.museum.ru](http://www.kremlin.museum.ru)

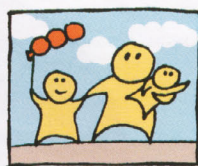


## ТЕАТР

### Международный фестиваль невербального театра

**«Личное дело»**  
Фестиваль невербального театра находится на стыке жанров – танца и театра. История здесь рассказывается при помощи движений и жестов. В этом году свои спектакли представят Россия, Словакия, Бельгия, Дания, Швеция...

15–31 июля, Москва,  
Актный зал;  
т. (499) 265 3935,  
[www.tsekh.ru](http://www.tsekh.ru),  
[www.aktzal.ru](http://www.aktzal.ru)



## ДЕТИ

### Детская студия «Колор»

Эта детская изостудия расположена прямо на территории зоопарка, и к тому же детей здесь ждет не только живопись. Занятия состоят из трех частей. Первые полчаса отведены привычным рисованию и лепке из глины, следующие – подвижным играм и сценкам, которые дети разыгрывают на предложенные преподавателем темы. В конце занятий – музыкальная часть, где можно петь и упражняться в игре на различных музыкальных инструментах. Такое сочетание, по мнению руководителя студии Марка Маргулиса, способствует развитию детской фантазии и легкому отношению к творческой работе. Участие в занятиях родителей только приветствуется. Московский зоопарк;  
т. (8 905) 788 8357,  
[www.moscowzoo.ru](http://www.moscowzoo.ru)





– Какое чудесное совпадение! Пойдемте, я представлю вам Макса и Боба, у которых в данный момент тоже большие проблемы с эрекцией!