

## МУЖЧИНЫ

В чем не стоит их  
упрекать

## Тест

Что можно  
ИЗМЕНИТЬ  
в вашей жизни?

## ПОВЕДЕНИЕ

Помочь ребенку стать  
собранным

## МОЗГ

Зачем нужны  
НАШИ СНЫ

## Досье

# БЫТЬ благодарным

Выражать свою  
признательность  
**очень полезно!**

Джуд Лоу

«Я учусь не жалеть  
о своих ошибках»

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

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

09012







### обозреватели

Светлана Кривцова **74**, Тодд Кашдан **88**, Давид Серван-Шрейбер **146**,  
 Анна Скавитина **172**, Voutch **178**



Фото на обложке:  
 Rudy Waks/  
 Corbis Outline/Foto S.A.

- 14** От редактора Юна Козырева  
**16** Вопросы психологу Екатерине Михайловой

### диван Джуд Лоу

**20** «Я учусь не жалеть об ошибках»

### ориентиры

**30** Общество / Телевидение / Родители / Интернет / Кино /  
 Музыка / Книги / Стиль

### образ жизни

### 58 Стать психотерапевтом

Лет двадцать назад такая идея вряд ли даже могла прийти кому-нибудь в голову. Хотя сегодня их имена не сходят с печатных страниц самых разных изданий, а лица – с наших телеэкранов. Эксперты Psychologies рассказали нам о том, что некогда привело их в профессию – в этот и сегодня для многих загадочный мир психотерапии.



### 82

Как ребенку услышать... себя.



- 64** тест Какую роль вы играете  
 в фильме своей жизни?  
**72** отношения В чем мужчин не стоит упрекать  
**78** самоанализ «Я слишком много говорю о себе»  
**82** дети Помочь им открыть свой внутренний мир  
**90** моя история «Моя дочь любит девушек»  
**96** автопортрет Виктория Исакова:  
 «Я стремлюсь быть нужной»  
**100** бессознательное 10 ключей  
 к нашим сновидениям  
**106** учитель жизни Мастер Догэн,  
 открывший дорогу дзен



### 64

Кто вы – статист,  
 режиссер или  
 главный герой?



ПОДПИШИТЕСЬ  
НА **PSYCHOLOGIES**



Первые  
50 читателей,  
оформивших  
годовую подписку,  
получат в подарок  
новый женский  
аромат  
**KELLY CALÈCHE.**



Подробнее об акции  
на с. 169

ДЕКАБРЬ 2009 № 44

**содержание**



## досье БЫТЬ благодарным

**110** Ощущать и искренне выражать свою признательность...  
полезно со всех точек зрения! Наше «спасибо», если оно  
наполнено чувством, может стать ключевым словом новой  
жизненной философии, основой нашего искусства жить.

## тело и душа

- 140** красота **Найти свой аромат**
- 148** здоровье **Что могут антиоксиданты**
- 154** питание **Какие специи вам нужны**
- 160** вкус **Рождественский ужин**

**140**

Выбрать духи...  
в своем духе.



**172** Книги перемен

Все материалы под рубри-  
кой «Рекламно-информа-  
ционный проект» являются  
рекламой. Материалы  
рубрики «Psychologies  
promotion» созданы отде-  
лом специальных проектов  
совместно с редакцией  
для марок рекламодателей.



**148**

Как защититься  
от оксидантного  
стресса.



найти себя и жить лучше

# PSYCHOLOGIES

## Редакция

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

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

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

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

Благодарим за помощь  
в работе над номером:

**Дарью Аполлонову, Анну Биглер, Юлию Варшавскую,**  
**Александру Рудык, Нину Смолину, Михаила Шиянова,**  
**Ирину Шубину, Тамару Эйдельман**

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



**HACHETTE  
FILIPACCHI**  
— SHKULEV —

2009. ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет Филиппаки Шкулев)», Россия.

## ДИРЕКЦИЯ

Президент **Виктор Шкулев**  
Первый вице-президент, издатель группы «АФС»/ИМГ **Жан де Витт**  
Вице-президент, редакционный директор **Елена Сотникова**  
Вице-президент, корпоративный финансовый директор  
**Людмила Смирнова**  
Издатель **Анна Клопова**  
Брэнд-менеджер **Светлана Соболева**  
Корпоративный директор по маркетинговым  
исследованиям и развитию бизнеса **Георгий Микаберидзе**  
Корпоративный HR директор **Тамара Шкулева**  
Директор по правовым вопросам **Юлия Ципилева**  
Корпоративный директор по производству и IT **Эразм Коношков**  
Координатор преемства **Николай Березников**  
Исполнительный редактор **Анастасия Ткачева**  
PR директор **Марина Головаченко**

## КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

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

## ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

## УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

## PSYCHOLOGIES

President & CEO, Editorial director: **Arnaud de Saint-Simon**  
Associate International Publisher **Claire Landrau**  
International Editor-in-chief **Philippe Romon**  
Coordination assistant: **Tanja Duhamel**  
149, rue Anatole France  
92300 Levallois-Perret, tel.: (33) 1 41 34 60 00

## HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP

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

## LAGARDÈRE INTERNATIONAL ADVERTISING NETWORK

Paris, **Yann Flahault**, tel.: (33) 1 41 34 83 18, yann.flahault@lagardere-active.com;  
Milan, **Alessandra Bandini**, tel.: (39) 02 62 69 44 41, abandini@l-g-ait;  
London, **Eva Twine-Probst**, tel.: (44) 20 71 50 74 32, eva.twine@lagalondon.co.uk;  
Madrid, **Melinda Snider**, tel.: (34) 91 728 92 87, msnyder@hachette.es;  
Munich, **Tanja Schrader**, tel.: (49) 89 92 50 35 32, tanja.schrader@burda.com;  
Stockholm, **Karin Sodersten**, tel.: (46) 8 45 78 07, karin.sodersten@lagardere.se;  
New York, **Howard Moore**, tel.: (1) 21 23 30 07 34, hmoore@publicitas.com;  
Geneve, **Philippe Girardot**, tel.: (41) 227 96 46 26, philippe.girardot@adnactive.net;  
Amsterdam, **Joris de Voort**, tel.: (31) 20 311 97 10, joris.devoot@publicitas.com.

## ПЕЧАТЬ

Quad/Winkowski Sp. z o.o., A Quad/Graphics Company,  
Poland, 64-920 Pila, ul. Okrzei 5, tel. (48) 22 35 17 481

## PSYCHOLOGIES («Психолоджи»)

Ежемесячный психологический журнал. Свидетельство о регистрации  
средства массовой информации ПИИ № ФС77-30693 от 14.12.2007.  
Дата сдачи в набор и подписания в печать 31.10.2009.  
Тираж: 360 000 экземпляров.





# Время желаний

**З**доровья, красоты, и денег на счете, и успехов в карьере, и счастья в личной жизни... Таких пожеланий за этот предпраздничный месяц каждый из нас наверняка услышит немало. И будет за них благодарен тем, кто в наш адрес их произнесет. Потому что наши (по)желания здесь совпадают: нам и самим всего этого хочется. **В эти особенные дни нам так приятно мечтать, по-детски надеясь, что все хорошее исполнится... не нами, а по воле иных, пусть неизвестных, но искренне желающих нам добра и счастья сил.**

А что исполнится на самом деле? У всех, наверное, по-разному. Принято считать, что больше шансов реализовать свои мечты имеют те из нас, кто верит в них, не ведая сомнений или по крайней мере стараясь грустных мыслей до себя не допускать.

И действительно, многие психологические исследования показывают: если мы чаще обращаем внимание на положительные стороны жизни, верим в лучшее будущее и вообще занимаемся позитивным самовнушением, это помогает нам не падать духом и в конце концов добиваться большего. Правда, не всегда.

Канадский психолог Джоанна Вуд (Joanne Wood) и ее коллеги из университета Ватерлоо недавно доказали, что все эти позитивные упражнения действуют лишь тогда, когда повторяемый вслух позитив по сути не слишком расходится с нашими внутренними убеждениями\*. Вот в чем состоял эксперимент: исследователи предлагали испытуемым произносить приятные и бодрящие суждения о себе, а до и после задавали им вопросы, по ответам на которые судили об их настроении (например, «Насколько я верю, что через 30 лет буду счастлив в семейной жизни?»). Оказалось, что позитивное самовнушение поднимает настроение у людей с хорошей адекватной самооценкой... а на тех, кто не очень ценит себя, производит обратный эффект. **Иными словами, если человек не верит тому хорошему, что сам о себе говорит и слышит, то такая аутогенная тренировка его не взбодрит, а скорее лишит вдохновения и надежды.**

Так как же быть с самооценкой? Мне кажется, даже если до сей поры нам не очень удавалось с ней ладить, у нас есть шанс изменить ситуацию прямо сейчас, в эти предновогодние дни. Например, от души пожелав себе всех возможных благ – так, как мы сделали бы это для того, кто счастья и добра достоин безусловно.

Ведь на самом деле применительно к нам это так и есть.

**ЖЕЛАТЬ СЕБЕ ДОБРА —  
КАК МЫ ЖЕЛАЛИ БЫ  
ЕГО ТОМУ, КТО ЭТОГО  
ДОСТОИН БЕЗУСЛОВНО.**

\* J. Wood, E. Perunovic, J. Lee «Positive Self-Statements: Power for Some, Peril for Others». Psychological Science, 2009, vol. 20, issue 7, June.





## вопросы Екатерине Михайловой

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

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

### «Как помочь другу вновь полюбить праздники?»

Мой близкий друг вернулся из армии. Последние полтора года во время всех праздников он был либо в карауле, либо на учениях и теперь ненавидит их, даже Новый год... Мария, 20 лет

Для многих людей праздничные дни – не в радость. Кто-то уезжает, чтобы не отмечать свой день рождения; кто-то объявляет, что для него Новый год – обычный выходной, и подчеркнуто скептически смотрит на суету вокруг. Такое демонстративное поведение – это всегда скрытый вызов,

### ЕМУ ТРУДНО БЫТЬ ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ, РАЗДЕЛЯТЬ С НИМИ ЧУВСТВО РАДОСТИ.

проявление своего эмоционального суверенитета, активного нежелания испытывать «положенные» чувства. Игнорируя праздники, ваш друг словно кричит: «Я знаю, что жизнь сурова и несправедлива, и все эти ваши глупости не для меня». Вы же смотрите на него как на пострадавшего

от «суровой действительности», которому именно вы должны вернуть способность радоваться, разделять с близкими тепло, украшать елку и придумывать сценарии. Вы хотите помочь, но нужно ли ему ваше участие и способен ли он разделить ваши чувства? В поведении вашего друга есть не только вызов, но и поза: вы хотите, чтобы я радовался праздникам, – вы и стараетесь. И вы очень стараетесь. Но он не ребенок, которого нужно утешить; свое безрадостное отношение к праздникам он выбрал сам и, похоже, на нем настаивает. Настоящая причина его поведения не в армейском опыте, что-то произошло намного раньше. Дело прошлое, но оно связано с его неспособностью быть вместе с другими, разделять с ними радость и хорошее настроение. А когда человек этого не умеет и не хочет, с ним становится нелегко не только в праздничные дни.

### «Надоело ЖИТЬ В ВЫДУМАННОМ МИРЕ...»

Я с детства много мечтаю – о самом разном, а в реальной жизни (наверное, поэтому) у меня ничего не получается. Как изменить ситуацию? Дмитрий, 17 лет

Мечты посещают и практичных, неплохо устроенных в реальном мире людей. Фантазии часто компенсируют какую-то нашу нереализуемую потребность, в том числе в своем всемогуществе и совершенстве. У многих в мечтах живут выдуманные друзья или возлюбленные, символы успеха и признания. Ну а увлеченные люди мечтают скорее о конкретном: о розе особого сорта или поездке на чемпионат по футболу. «Мечтать» тут уже означает не столько «грезить», сколько «сильно желать». Но вас скорее беспокоят размеры вашего выдуманного мира и «зависание» в этих грезах. Трудно жить в реальности, если не видишь в ней ничего интересного, а будущее не вдохновляет. Вам стоит заняться обустройством реальной жизни. Не глобальным, посильным. Увлечение, достижимая цель, выполненное решение – именно они привязывают нас к реальности. А еще попробуйте записывать свои мечты: их образы и персонажи многое расскажут вам о вас. С мечтами стоит не бороться, но учиться их осознавать, понимать и даже использовать.

### ПИШИТЕ НАМ

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





### «Почему моя дочь так изменилась?»

Моя 13-летняя дочь плохо учится, ее ничто не интересует, кроме интернета и театра моды, в школе у нее больше нет друзей... Не пойму, что с ней творится! Светлана, 43 года

Тринадцать лет – странный возраст: уже не ребенок и еще не вполне девушка. В это время у многих подростков отношения с родителями, со школой и даже со старыми друзьями входят в кризисную фазу. Послушание и доверие в прошлом, осмысленное отношение к учебе – в будущем (у кого-то, не у всех), в настоящем же семиклассница ходит в школу по большей части «людей посмотреть и себя показать», посплетничать, самоутвердиться. Тем более что многие предметы запущены уже основательно, а когда не очень понимаешь, о чем это все, становится особенно скучно. Так что ваша девочка – классический тринадцатилетний инопланетянин. В театре моды блистает, а в школу ходит из-под палки. Не очень верится, что только потому, что кто-то из

тактна и не лишена амбиций. У нее есть свой круг общения, и он не тревожит вас грозной тенью «дурной компании». В общем, ваша дочь проходит типичные для ее возраста рифы и мели, и проходит успешно. Значит, в свое время вы

были для нее «достаточно хорошей матерью», из чего не следует, что сейчас вам легко. Похоже, представления о дочери-подростке просто нуждаются в коррекции, а контакт с ней все же придется выстраивать практически заново.

### «Зачем я читаю блог своей бывшей жены?»

Я ушел от жены полгода назад к другой женщине, расстались мирно. Но меня удивляет, что я ежедневно читаю в интернете дневник бывшей жены. Что меня заставляет это делать, ведь все точки над i расставлены? Руслан, 31 год

Жаль, что нет возможности привести текст вашего письма полностью: его детали говорят сами за себя. Например, ваше последнее предложение: «Вроде бы мне не должно быть интересно ее контролировать, у меня же другая жизнь?» «Другая жизнь» под вопросом – это и есть ответ. Вы прекрасно понимаете, что отношения не завершены, иначе с чего бы эти хождения по ее блогу, это подглядывание в замочную скважину?

Вы переоценили свою решительность, убедив себя, что уходить «по-людски» будет легко; приняли цивилизованную форму расставания за сущность, а оказалось, что это тяжело и больно и сотни нитей, ведущих к покинутому дому, все не рвутся. И сейчас вы говорите с едва скрываемой обидой: она про наши отношения там не пишет ничего, так, про общих знакомых, про какие-то свои мысли и наблюдения... То есть не о вас.

При этом вы утверждаете, что ваш уход ее разрушил. Я вам скажу так: я глубоко уверена, что взрослую и уверенную женщину в принципе не может разрушить уход мужа. Хотя бы потому, что она не сводится к роли «жены такого-то». Вот и пишет ваша бывшая «про свои какие-то мысли и наблюдения»: это ей интереснее, чем публичные разоблачения или попытка манипулировать вашей не вполне спокойной совестью.

### КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ-ПОДРОСТКОМ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ПРИДЕТСЯ ВНОВЬ ВЫСТРАИВАТЬ.

мальчиков ее дразнит, как предполагаете вы, – хотя и это может быть. Подростки – народ скрытный и родителям не очень доверяют, так что в ответ на допросы с пристрастием легко фабрикуют любые версии. Но факт остается фактом: в школе ей неуютно, а «на стороне» девочка успешна, кон-





Джуд Лоу

# «Я учусь не жалеть об ошибках»

Самый талантливый эксцентрик сегодняшнего кино или прирожденный трагик; просто красавец или актер, который меняет лицо и личность как костюм — в зависимости от роли. Мнения расходятся: он занимает умы. А сам теперь предпочитает больше чувствовать, чем думать. Встреча с Джудом Лоу, возможно, самым открытым человеком на свете.

Он играет только на сцене и только на камеру. Вне их он неподдельный, естественный. Может быть, впервые в жизни я встречаю человека, который настолько не заботится о производимом им впечатлении. Он движется плавно и бескостно, ему не мешает свет, на него направленный, — фотограф работает в течение всего нашего интервью. Лоу ничего не мешает, ничего не сковывает. Он не сдерживает своей очевидной энергичности и часто меняет позу в кресле. Он назна-

чил мне встречу в отеле на улице с красноречиво-лондонским названием Ричмондские Конюшни. И это выбор настоящего лондонского жителя, человека практичного и смущающегося излишней роскоши. Это тишайшее место в самом сердце громокипящего Сохо, на первом этаже демократичное кафе, наверху — «номера повышенного комфорта», съюты... У него теплая, сухая, очень большая ладонь. Крепкое рукопожатие и открытая улыбка... И удивительно прозрачные, цвета морской ■









«Я ИГРАЛ ЯРОСТНЫХ ЛЮДЕЙ. И ОСВОБОЖДАЛСЯ ОТ ЮНОШЕСКОЙ ЗЛОСТИ НА СЕБЯ САМОГО. НЕТ, НЕ ХОТЕЛ БЫ Я ВЕРНУТЬСЯ В СВОИ 20 ЛЕТ!»

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

- **1972** В семье учителей и актеров-любителей родился второй ребенок Джуд Дэвид (старшая сестра Наташа на полтора года старше).
- **1984** Становится актером в Национальном молодежном музыкальном театре.
- **1989** Первая серьезная роль – в телесериале «Семьи».
- **1992** Целый ряд сценических ролей приносит Лоу премию имени Лоренса Оливье – как самому многообещающему дебютанту.
- **1993** Начинает личные отношения с актрисой Сэди Фрост.
- **1994** Роль в фильме «Шопинг» Пола Андерссона.



- **1996** Рождение сына Рафферти.
- **1997** «Уайльд» Брайана Гилберта; «Гаттака» Эндрю Никкола; женится на Сэди Фрост.
- **1999** Вместе с друзьями Джонни Ли Миллером и Эваном Макгрегором учреждает продюсерскую компанию Natural Nylon; eXistenZ Дэвида Кроненберга.
- **2000** Рождение дочери Айрис; номинация на «Оскар» за роль в «Талантливом мистере Рипли» Энтони Мингеллы.

■ волны английские глаза. Эти глаза не могут лгать. Это глаза завоевателей, колонизаторов, первопроходцев. Глаза пирата и покорителя джунглей и прерий. Отчаянного парня, который ничего особенного от жизни не ждет и относится к ней как к делу, которое нужно сделать. Глаза коренного лондонца, реалиста без иллюзий и новатора без страха.

С Англией Лоу не пожелал расстаться – не переехал в Голливуд, став звездой. Может быть, его уверенность, его спокойствие как раз оттуда – из детства в учительской семье в небогатом районе, из жизни, разительно отличающейся от его теперешней – шумной, экстремально-публичной, в которой мир зорко следит за каждым его жестом и бурно обсуждает его якобы мимолетную связь с молодой актрисой, а потом его анализ ДНК на предмет отцовства... И я спрашиваю его об этом. О том, что помогает ему жить под микроскопом всемирно-общественного внимания. Он задумывается. Потом улыбается. Вежливо и печально. И отвечает именно так, как обещал его взгляд, – ясно и откровенно.

■ **Джуд Лоу:** Как я пытаюсь сохранить в неприкосновенности свою личную жизнь? Да разве это можно назвать словом «личный»? О нет, у меня нет личной жизни. У меня есть дети, есть моя жизнь... но уже давно нет иллюзий, что можно изолировать все это от остального мира. И я перестал протестовать

против публичности. Раньше мне казалось вопиюще несправедливым, что заложниками становятся те, кто рядом... Мой сын-то в отличие от меня не выбирал эту профессию, эту сверхпубличную участь! Так почему же его преследуют папарацци даже в школе? Но потом я, знаете... отпустил воюжи. Теперь я думаю, что надо контролировать себя, а не реальность вокруг. Я пережил этот кризис. И это не первый кризис, который я пережил.

## Psychologies: Были и другие?

■ Самый явный – в начале работы в кино. Меня воспринимали как очаровашку, оболстительного юношу. А я хотел доказать, что я серьезный актер. Мне пришлось доказывать себя, как теорему. Я-то для себя был аксиомой, а доказывал, доказывал. Искал роли, которые демонстрировали бы, как обманчива красота. Героев, которые будто пришли с «темной стороны». Роли, в которых я сам мог бы проявить свою темную сторону – не сладкую, внешнюю, а то, что, возможно, скрыто за внешностью любого красавца. Прекрасный, но такой подлый Боузи в «Уайльде», Юджин в «Гаттаке», Билли в «Полночи в саду добра и зла»... Это же все яростные, рассерженные люди! Возможно, играя их, я освобождался от гнева в себе. От юношеской злости. От юношеской злости на себя самого! Отпустило только после 30. Не хотел бы я вернуться в свои 20...





«Меня воспринимали как милого юношу. А я хотел доказать, что я серьезный актер».

дом с садом. И занимаюсь им серьезно, когда есть время.

#### Вы женились довольно рано...

■ Да, в 21 год. И для меня это было нормально. Семьи в моих планах тогда, конечно, не было, но, когда я встретил Сэди (актриса Сэди Фрост, бывшая жена Лоу. — Прим. ред.), оказалось, что нет ничего естественнее, чем жениться и завести детей. Никакой границы между досемейной моей жизнью и семейной не было... Теперь-то я понимаю: я из тех, кто всегда ищет обязательств... После развода стало как-то тихо, пришлось смириться с тем, что дети теперь не всегда со мной, а я привык быть с ними всегда. Я остался наедине с собой, и оказалось, что это возможно и для меня. Поэтому я и теперь спокойно живу один, впервые с 19 лет вне каких-либо отношений. И я легче стал относиться к встречам и расставаниям. Доминантой для меня стали мои дети, работа и я сам, наконец. До 35 лет я и не знал, что можно быть центром собственного мира. Что можно отрешиться от давления извне, от таблоидов, от внимания. От «самодоказательства». И точно знать ответ на вопрос «Когда вы чувствуете себя по-настоящему счастливым?».

#### И когда вы так себя чувствуете?

■ Теперь — с книгой в саду. Или с лопатой в том же саду. Но это ощущение приходит с возрастом, как ни тривиально. ■■■

#### Что вам в себе не нравилось?

■ Я, безусловно, был до известной степени мачо. Не был чужд эйфории от выработки адреналина при преодолении препятствия. Старался продемонстрировать, на что я способен. Но... Есть такая устойчивая поговорка про три самые страшные вещи, которые могут случиться с человеком: смерть, переезд и развод. Я испытал их все. Включая смерть близкого человека, которому был слишком многим обязан... Когда умер Энтони... (режиссер Энтони Мингелла. — Прим. ред.) Развод. Но должен

сказать, развод из них худшая. Не хочу об этом говорить. Но поверьте — худшая. Потому что ты по-настоящему встречаешься со своей темной стороной... После развода с Сэди изменилась не моя жизнь. Я изменился. Оставил в прошлом темное в себе. Преодоления для меня больше нет. Мой организм больше не вырабатывает адреналин. Я начал работать больше, и не потому, что хотел что-то доказать, а потому, что хотел стать... в чем-то жадным. Обладать чем-то, что имеет значение только для меня. Это работа. И сад. Я наконец купил





«ДА, Я УБЕЖДЕН, ЧТО НАДО УЧИТЬСЯ НА СВОИХ ОШИБКАХ, НЕ ПОВТОРЯТЬ ИХ И НИКОГДА НЕ СНИКАТЬ. ИДТИ ДАЛЬШЕ, НЕ МЕНЯЯ ОСАНКИ».

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **2002** «Проклятый путь» Сэма Мэндеса; рождение сына Руди.

■ **2003** Номинация на «Оскар» за роль в «Холодной горе» Энтони Мингеллы; разводится с Фрост.

■ **2004** Начинает личные отношения с моделью и актрисой Сиенной Миллер; «Авиатор» Мартина Скорсезе; «Близость» Майка Николса.

■ **2006** «Вторжение» Энтони Мингеллы; расстается с Миллер.

■ **2007** «Мои черничные ночи» Вонга Кар-Вая; «Сыщик» Кеннета Браны.

■ **2008** Становится лицом Martini в России и Dior Homme Sport. Снятый Лоу в Афганистане документальный фильм «День после мира» — специальное событие Каннского фестиваля.

■ **2009** «Ярость» Салли Поттер; «Шерлок Холмс» Гая Ричи; The Imaginarium of Doctor Parnassus Терри Гиллиама; любовный эпизод с американкой Самантой Берк приводит к публичному скандалу в связи с ее заявлением о беременности от Лоу; главная роль в «Гамлете» Майкла Грейндейджа в лондонском Wyndham's Theatre; рождение четвертого ребенка — дочери Софии.



Со своим младшим сыном Руди.

Вы совершили ряд опрометчивых, по мнению публики, поступков. О чем-то жалеете?

■ Конечно, жалую. О ситуациях, которые я создал и которые были болезненны для других людей. Болезненное для других неизбежно болезненно для меня, я так устроен. Но надо учиться не жалеть о своих ошибках. Это я говорю как человек, глубоко убежденный, что на ошибках надо учиться. Причем на своих, а не чужих. Учиться никогда не повторять их и не сникать — идти дальше, не меняя осанки.

Некоторым кажется, что вы порой подпитываете острый интерес к себе, например выбирая роли геев или вот недавно, в «Ярости», топ-модели-трансвестита...

■ Да ведь я уже сказал, что мало забочусь о том, насколько мужественно выгляжу в глазах публики.

Вполне переживу, если и недостаточно мужественно. А роли эти содержат в себе вызов. Что для меня всегда будет куда интереснее любой романтики и героики. И это вызов, если хотите, времени: мы живем в эпоху уже не противостояния полов, а противостояния человека и его пола. Ведь то, что было безусловным, теперь обсуждаемо — сексуальная ориентация, сама половая принадлежность... Границы между полами размылись, и это требует осмысления. Я предъявляю... ну тему для дискуссии. Дискуссии человека — зрителя — с самим собой.

Вы все делаете с таким дальним прицелом? У всех ваших ролей есть сверхзадача? Даже в рекламе Martini?

■ Я вам про то, что научился просто жить, жить без борьбы, а вы мне про сверхзадачу! Понимаете, я — вместе с природой — не люблю пустоты. Когда появляется свободная неделя, не могу лежать на пляже, а затеваю поход с детьми. Когда на съемках выходной, предпринимаю самообразовательный тур. Например, когда выдались недавно десять дней отпуска, мы с друзьями поехали в Афганистан. Я стараюсь привносить смысл во все, что делаю. Может быть, в рекламу Martini в первую очередь. В этой рекламной кампании, в ее настроении, интонации, много от моего сегодняшнего самочувствия. Хотя я обычно стараюсь изолировать героя от себя. Но мне близко сегодня то, чем живет герой рекламной кампании ■■■





«ЯСНОСТЬ БЫТИЯ, ЛЕГКОСТЬ, ВНУТРЕННЕЕ СПОКОЙСТВИЕ. ОТДЫХ ОТ ГОНКИ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ВСЕ ВРЕМЯ БЫТЬ НА ГРЕБНЕ. СЕГОДНЯ МНЕ БЛИЗКО ИМЕННО ЭТО».

■ **Martini:** ясность бытия, легкость, внутреннее спокойствие. Вы можете презирать рекламу, но не отрицайте: она способна так же продвигать духовные ценности, как и то, что вы считаете искусством.

**И какие же это ценности?**

■ **Покой и мир.** Вне и внутри человека. Отдых от себя самого – от гонки за успехом, за тем, чтобы быть на гребне... Удовольствие от каждого дня жизни.

**То есть гедонистические?**

■ Нет, я бы не сказал. Скорее речь идет о чувстве и чувственности – способности чувствовать. Об ощущении полноты жизни. Напиток, его вкус – только метафора вкуса к жизни, к существованию. И в этом смысле да, у меня в рекламе Martini есть сверхзадача даже для меня самого. Она для меня не только заработок, а... попытка трансляции спокойствия в мир.

**Звездный статус помогает вам в этом?**

■ Знаете, несмотря на мою популярность у работников таблоидов, я плохо идентифицирую себя как звезду. Может быть, из-за детства – мои родители были учителями, но обожали актерство (после выхода на пенсию они предали хобби окончательно, у них теперь маленький театр). И в семье нашей бесконечно обсуждали спектакли, фильмы, музыку. Но если ты растешь в Южном Лондоне, в кино себя представить не можешь. Я мечтал

## В роли Гамлета

Принц Гамлет – особа голубой крови, для простых смертных недостижимо высокая и непостижимая... Кажется, именно этот тезис, укоренившийся в веках театральных трактовок Шекспира, пытается опровергнуть актер Лоу. Его Гамлет – фигура эксцентрическая, парень без царя в голове, устраивающий все новые клоунады. Иногда отчаянные, иногда жестокие, для кого-то смертельные. «А чего бы вы хотели?» – удивляется актер. – Он убил Полония и не сожалел об этом. Подставил Розенкранца

с Гильденстерном и не всхлипнул об одноклассниках. Он действительно мыслит о судьбе человека в мире, но это лишь одна его грань. Другие же... Он скрывает безбрежный эгоизм за иронией. И так похож на нас, людей XXI века, – не умеет раскаиваться и даже сожалеть о ком-то, кроме себя. Я играю безбашенного парня, инфантила, разрываемого страстями. А театр – не музей, он не для хранения, а для обсуждения. И нечего делать из Шекспира бессменную экспозицию, будто мы... в Эрмитаже!» **В. Б.**

о сцене. О серьезных ролях в театре. И потом, у меня есть старшая сестра, она была лидером, красавицей, художницей лет с семи. Я был при ней, немножко за ней, «на подпевках», хотя к старшим классам и вышел в «солисты» – из-за ролей в детском театре. И школу ненавижу: страх перед авторитетами, овечье существование в стаде. В тебе умирает желание быть собой, иметь свое мнение, задавать вопросы. Это потом мне очень мешало – я боялся задать вопрос режиссеру, боялся диалога с ним, словно он был учителем, чей диктат извечен и легитимен. У меня годы ушли на то, чтобы научиться спрашивать, выяснять, прояснять позиции. Научиться жить по принципу: если у тебя есть вопрос, задай его.

И все же вы как актер зависите от столько людей – от режиссера по кастингу до осветителя...

■ Мне как раз это и нравится! Нравится, что нужно понимать многих людей. Нравится, что я – лишь верхушка айсберга общего дела. Я виден, на сцене и на экране, но как бы представляю от лица многих – от того же осветителя, и от гримера, и от ассистента режиссера с «хлопушкой», и от девушки, которая приносит мне кофе в паузах между дублями! От нас всех зависит, успех или крах. Мы все – только части того, что называется творческим процессом... Да и вообще жизни. И я совсем не против того, чтобы быть лишь частью.

ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

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

**УЗНАЙТЕ ИХ БЛИЖЕ**

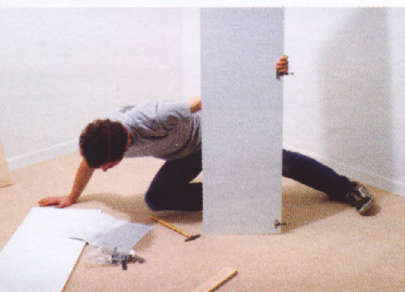
Натали Портман, Одри Тоту, Брэд Питт, Николь Кидман... на нашем сайте в рубрике «Диван».



# ЭКСПЕРИМЕНТ

## Объясните по шагам

Инструкция, которая написана сложным языком или напечатана затейливым шрифтом, требует усилий для понимания и отбивает всякое желание выполнять описанную в ней работу. Психологи университета Мичигана (США) провели несколько экспериментов, предлагая студентам заниматься физическими упражнениями или приготовить суши согласно инструкции. Результат был один: обладатели ясных, легко читаемых заданий были уверены, что дело не требует особых навыков, не займет много времени и будет приятным, поэтому они охотно его выполняли. Препятствие в виде забористого текста давало ощущение, что цели достичь нелегко, «не стоит и пытаться». Экспериментаторы советуют: хотите сподвигнуть ребенка



или подчиненного на решение сложной задачи, составьте ясное пошаговое руководство, тогда и работа покажется легче, и желание ее сделать он испытает гораздо большее.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА

# ПОДАРКИ

## Цена внимания

Решая, что подарить родным и знакомым к празднику, мы часто выбираем что-то подороже... и ошибаемся. «Чувства того, кому подарок предназначается, не зависят от его стоимости, — поясняет Фрэнсис Флинн (Francis Flynn), психолог Стэнфордской школы бизнеса (США). — Положительные эмоции вызывает прежде всего осознание того, что другой обдумывал подарок, выразил в нем любовь или просто дружеское расположение».

Мы и на личном опыте знаем, что самые дорогие подарки отнюдь не всегда самые приятные, так почему же так трудно расстаться с этой иллюзией? Психолог утверждает, что с помощью цены мы (чаще бессознательно) надеемся произвести более сильное впечатление, подчеркнуть, что проявили особое внимание. На самом же деле важно, чтобы подарок был адресным, неслучайным.

АННА ГРАНОВСКАЯ



В подарке ценно то, что мы им выражаем.

# ЧУВСТВА

## Неуловимая радость мстителей

Месть за незаслуженно нанесенную обиду называют «сладкой», однако на деле она никогда не приносит ожидаемого удовлетворения. Наказывающий другого проявляет над ним власть и начинает испытывать... злорадство,

смущение, чувство вины и стыда, а в результате думает о поступке обидчика гораздо дольше тех, кто склонен забыть о причиненной им неприятности. Авторы этого исследования, американские психологи Кевин Карлсмит,

Тимоти Уилсон и Дэниел Гилберт (Kevin Carlsmith, Timothy Wilson, Daniel Gilbert), советуют помнить о негативных психологических последствиях мести, даже если наказать обидчика очень хочется.

ЕВГЕНИЙ ОСИН

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



ОПРОС

# Счастливы вместе

«Наша счастливые друзья делают и нас счастливей!» – такой вывод сделали социолог Николас Кристакис (Nicholas Christakis), профессор Гарвардского университета (США), и американский политолог Джеймс Фаулер (James Fowler), проанализировав данные масштабного социологического исследования, начатого еще в 1948 году\*. Изучив судьбу нескольких поколений его участников, в том числе их дружеские и родственные связи, ученые выяснили, что 60% опрошенных можно уверенно назвать счастливыми людьми. Интересно, что у них оказалось значительно больше счастливых друзей, родственников, соседей и приятелей. Исследователи также определили, что каждый прямой контакт со «счастливчиками» повышает вероятность личной удовлетворенности жизнью примерно на 15%, контакт второго уровня (друзья друзей) – на 10%, третьего уровня (счастливые друзья друзей друзей) – на 6%. «Мы все соединены между собой, словно кусочки лоскутного одеяла, и наше эмоциональ-



ное состояние зависит от того, что происходит на соседних лоскутках», – улыбается доктор Кристакис. Не всегда у нас есть возможность окружить себя исключительно позитивными людьми. Зато в нашей власти сделать тех, кто рядом, счастливее.

с. с.

Наше счастье нужно нашим близким!

\* В течение 20 лет социологи опрашивали 5209 взрослых американцев и 4739 детей об их здоровье и эмоциональном состоянии.

ПОВЕДЕНИЕ

## Где у вас право?



Для начала сверим наши системы координат.

Слова «правый», «правильный» и «праведный» однокоренные во многих языках. Психолог Дэниел Казасанто (Daniel Casasanto) из Института психолингвистики Макса Планка (Нидерланды) задался вопросом, зависит ли связь «правый – правильный» от того, какая рука у нас ведущая. В нескольких экспериментах правши и левши оценивали по разным критериям (ум, честность, привлекатель-

ность) персонажей, расположенных на странице в два ряда. Правши ассоциативно связывали с понятием «хороший» правую сторону, а левши – левую, причем ни те, ни другие не осознавали этих предпочтений. Затем 370 человек выбирали между двумя идентичными продуктами разных марок и двумя равными претендентами на новую должность. 73% участников предпочли продукты и кандидатов,

расположенных со стороны их ведущей руки. Этот не самый существенный фактор явно влияет на наш выбор: так, если среди избирателей преобладают правши, определенное преимущество на выборах будут иметь кандидаты, имена которых расположены на правой стороне бюллетеня. А если ваш начальник левша, общение с ним может быть чуть более успешным, если вы сядете от него слева. Е. О.





«Обмани меня»,  
Первый канал,  
воскресенье, 23.00.

## Мы хотим знать правду!

Угрюмый и угловатый зануда, заросший щетиной, с тяжелым взглядом, всегда как будто невыспавшийся и всегда недоверчивый, – таков новый герой телесериального пространства Америки, Европы и России.

Его имя – доктор Лайтман, он психолог, читающий на лицах людей правду и ложь. Его задача – расследовать преступления, определяя по мимике, особенностям речи и движениям тела чувства подозреваемых. Его актерское воплощение – блестящий британец Тим Рот, наделяющий жесткого профи собственным неуловимым обаянием. Его прототип – выдающийся американский психолог Пол Экман. В январе первый сезон сериала «Обмани меня» (неточный перевод американского названия *Lie to Me*, «Солги мне») стартовал в Америке, летом – в России, с октября эпизоды второго сезона выходят в обеих странах с разницей в одну неделю. Успех сериала во многом предопределен этим сочетанием – документальной основы и выразительных средств кино, научной истины и эффектного монтажа. Возникает притягательное для каждого ощущение – легкости проникновения в тайну, простоты разоблачения. Чувство, что граница между людьми – граница непонимания, отчуждения – становится совсем зыбкой. Достаточно освоить набор правил, формул – и мы уже почти волшебни-

ки, способные понимать и чувствовать не только своих близких, но и коллегу, соседа, инвестора... Тем более если доверие к людям и легкость общения – не самые сильные наши стороны: в этом смысле образ доктора Лайтмана невероятно убедителен.

А. А.

### Как распознать ложь?

#### Прислушайтесь к ритму речи

Признаки лжи в голосе проявляются в необычайно длинных или частых паузах. Люди, которым трудно решить, что они хотят сказать, реже «дирижируют» своей речью, размахивая руками.

#### Следите за моментальными всплесками чувств

Нам трудно скрыть свои подлинные чувства: они проявляются хотя бы на долю секунды. Например, презрение выдает себя приподнятым на мгновение уголком губ. (Проверить свое умение интерпретировать микроэмоции можно на [www.facetest.notlong.com](http://www.facetest.notlong.com))

#### Отмечайте неуместные жесты

Некоторые жесты-эмблемы имеют четкий смысл для определенной культурной группы. Скажем, человек пожимает плечами, повернув ладони вверх, что означает «Кому какое дело?» или «Я бессилен». Когда же люди лгут, то могут бессознательно повернуть вверх ладони, лежащие у них на коленях, – этот фрагмент эмблемы выдает их ощущение собственного бессилия из-за того, что у них не получается убедительно солгать.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА



## «С настоящей ложью я встречаюсь редко»

Идея сериала «Обмани меня» возникла из пионерских работ американского психолога Пола Экмана (см. об этом на с. 173). В интервью он рассказывает, что сценарий каждой серии переписывается пять раз, что Тим Рот несколько на него не похож и что сам он никогда не разоблачает ложь своих родных.

### Psychologies: В чем заключается ваше участие в сериале?

**■ Пол Экман:** Обязательно читаю сценарий каждой серии и даю свои рекомендации. Иногда говорю: «Думаю, вот это вообще лишено смысла» или «Это меня не зацепило». Но чаще мои комментарии относятся к точности изображения мимики, жестов и других признаков лжи. Сценарий каждой серии проходит пять редакций. Большая часть моих комментариев относится к первой из них, но я прочитываю каждую, чтобы посмотреть, что было изменено и воспользовались ли моими советами, то есть стоит ли мне на них злиться или нет. Авторы сценария используют примерно 80% моих рекомендаций. Для фильма я иногда делаю (с помощью Skype) кадры, которые точно иллюстрируют разные эмоции. Еще и веду блог на сайте телекомпании Fox ([www.facetest.notlong.com](http://www.facetest.notlong.com)). Как правило, после каждой серии я пишу текст примерно в 500 слов, где пытаюсь отделить правду о лжи от телевизионного вымысла.

### ЦИФРА

# 65%

**взрослых людей во всем мире уверены, что лгать время от времени с целью пощадить чувства других людей – это вполне в порядке вещей.**

По данным опроса на сайте сериала Lie to Me, [www.fox.com/lietome/](http://www.fox.com/lietome/)

### Немало людей наверняка остерегаются разговаривать с вами...

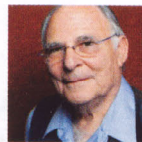
**■** Людей успокаивает, когда я им объясняю, что могу понять лишь то, что они чувствуют, и не умею читать мысли. Мы ведь больше всего боимся именно этого! Но конечно, однажды научившись различать правду и ложь, больше не можешь «выключить» эту способность. Меня не интересуют повседневные обманы. Я не считаю их настоящей ложью и не жду, чтобы люди говорили правду, когда играют в покер, или продают что-то, или когда говорят, что замечательно провели вечер. Меня интересуют только серьезные обманы, когда от того, уличат ли человека во лжи, может зависеть его жизнь. На самом деле только в таких ситуациях и можно вычислить лжеца: многое поставлено на карту, человек возбужден, и эти эмоции выдают его. Но с подобной ложью я редко встречаюсь.

### Близким с вами непросто?

**■** Конечно, я замечаю, если они идут на обман, но никогда не вывожу их на чистую воду. Сейчас моя дочь рассказывает мне гораздо больше того, о чем я могу догадаться, но, когда ей было лет 15, она так не делала. Я видел, когда она принимала запрещенные таблетки и когда ночевала не у своей подруги, а где-то в другом месте, но никому об этом не рассказывал. Я стараюсь не ставить близких в положение, когда они вынуждены лгать. И сам я с момента рождения дочери решил никогда не врать по серьезным вопросам. И 29 лет так и делаю.

### Можно ли сказать, что одни люди врут лучше, чем другие?

**■** Если вы верите в ту ложь, которую говорите в данный момент, вас



**ПОЛ ЭКМАН** (Paul Ekman) – самый авторитетный в мире специалист в области психологии эмоций и межличностного общения. Профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско Экман прославился тем, что смог идентифицировать и описать выражения лица, соответствующие семи универсальным (общим для всех людей) эмоциям: радости, удивлению, печали, страху, гнев, отвращению и презрению. Он также консультирует правоохранительные органы, помогая им выявлять лжецов.

не поймут никакими способами. Но примерно 5–10% людей никогда не пробовали лгать и думают, что совершенно этого не умеют. Это очень ценные люди. Однажды американское правительство задало мне вопрос: как не допустить, чтобы террористы оказались работниками ядерных объектов? И я ответил: «Я могу отобрать для вас людей, которые не умеют лгать, а ни один террорист никогда не свяжется с такими людьми». Они игнорировали мой совет.

### Доктор Лайтман похож на вас?

**■** Условие моего участия в сериале «Обмани меня» было связано как раз с образом главного героя. Он ни в чем не должен был походить на меня. У него другой возраст, другое гражданство, он не женат, у него только один ребенок, и по характеру он совершенно другой – резкий, порывистый. Так я хотел оградить свою личную жизнь... Сериал – это шоу не обо мне, а о человеке, который делает то же, что делаю я, но быстрее, чем я, и с большей уверенностью.

подготовила КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА



## «Я хочу уберечь его от ошибок!»

«Совсем уберечь подростка от ошибок невозможно, — уверена детский психолог **Ирина Млодик\*** — Важно учить его не избегать трудностей, а справляться с ними».

**В** 12–13 лет подростки буквально рвутся проявить самостоятельность в решении разных практических вопросов. И неизменно натываются на твердое родительское мнение по любому поводу: «Ты не поедешь один к друзьям на дачу!»; «Тебе лучше не дружить с этим мальчиком, у него ветер в голове»; «Прежде чем заниматься картингом, закончи музыкальную школу». Запрещая или в чем-то ограничивая ребенка, родители прежде всего хотят уберечь его от ошибок, разочарований, опасностей. И основание для такой тревоги, конечно, есть. Многое может оказаться опасным для жизни и здоровья. Но если смотреть на мир лишь через эту тревожную призму, то придется постоянно ограничивать ребенка. В результате нам, несомненно, удастся слегка приглушить свое беспокойство, но страх не исчезнет. А вот ребенок, чутко улавливая нашу упреждающую тревогу, постепенно начнет воспринимать мир как угрозу и станет избегать любых сложностей, а позже — и всего нового в принципе. Из-за нашей тревожности дети привыкают ощущать себя слабыми, нуждающимися в управлении, контроле, сопровождении. Нам стоит признать, что мы не можем уберечь сына или дочь от ошибок, защитить от всех опасностей, но можем научить справляться с жизнью самостоятельно. Повзрослеть дети могут, только опираясь на опыт собственных ошибок и побед. А чтобы на нем именно научиться, а не пораниться, не потерять веру в себя, важно, чтобы



Их цель — учиться справляться самостоятельно.

рядом был кто-то из близких взрослых людей, кто сможет вместе с ребенком порадоваться и погоревать, кто поддержит, поможет разобраться в ситуации, успокоит. Так дети получают бесценный опыт, который умножает их силы и учит справляться с тем, что предлагает такая непредсказуемая наша жизнь».

И. М.

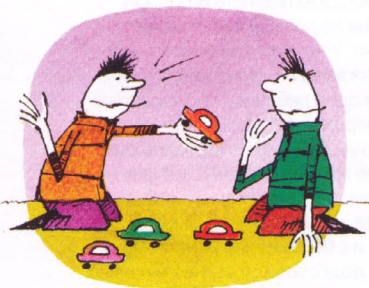
\* Ирина Млодик — экзистенциальный психолог, гештальттерапевт, автор нескольких книг, среди которых — «Книга для идеальных родителей, или Жизнь на свободную тему» (Генезис, 2009).

## Пусть всем будет хорошо

Способность заботиться об интересах других, а не только о собственных, не является врожденной. Примерно до 4 лет ребенком движет эгоцентризм, и только к 5–6 годам у него появляется интерес к другим людям. «Но связан он лишь с не-

приятно к неравенству», — поясняет автор исследования Эрнст Фер (Ernst Fehr), сотрудник Цюрихского университета (Швейцария). К 7–8 годам большинство детей склонны распределять все поровну, стараясь, чтобы кто-то не оказался

в лучшем или худшем положении. Эволюционный смысл такой «уравниловки» в том, чтобы сплотить членов одной социальной группы. Выходит, наша заинтересованность в благополучии другого — это вполне эгоистическое чувство! А. А.





## Моя история

### «Видеть цель!»

**К**опить или тратить? Важный для меня вопрос. «Если я могу позволить себе что-то сегодня, то зачем откладывать это на завтра?» — с такой мыслью я вступила в самостоятельную финансовую жизнь. Жила я по средствам (никогда не занимала), но к концу месяца проживала все подчистую. Постепенно мои спонтанные покупки стали приносить все меньше удовольствия. В какой-то момент я решила, что средства можно потратить разумнее, и стала искать для себя новую оптимальную финансовую стратегию. Я бросилась в другую крайность: начала копить, просто «чтобы было». И очень скоро превратилась в скрягу. Каждую копейку, пусть даже на самое необходимое, я отрывала от сердца с кровью. Тоже не самое приятное ощущение. Золотую середину я нашла случайно: увидела по телевизору сюжет о ЮАР и загорелась: хочу туда! Естественно, ни одной, ни даже трех моих зарплат на такое путешествие не хватило бы. Но накопления благодаря моим невероятным усилиям у меня уже были, а дальше все пошло гораздо легче. У меня появилась цель. Я как-то сразу четко стала понимать, что нужно делать, чтобы накопить к отпус-



И копить,  
и тратить!  
Важно  
понять,  
на что.



ку нужную сумму. Какую часть заработка откладывать, а что я могу потратить на жизнь. И на свои маленькие радости тоже. Кстати, из поездки я вернулась, и Африка меня не разочаровала. Теперь я мечтаю об Исландии, так что моя финансовая стратегия, видимо, станет хорошей привычкой».

МАЙЯ, 25 ЛЕТ

PSYCHOLOGIES.RU/STORY/POST/283

#### ФОРУМ

4604

сообщения написали наши пользователи на форуме «Я и моя работа». В частности, мы обсуждаем здесь наше отношение к деньгам и к тому, как они нам достаются.

PSYCHOLOGIES.RU/  
FORUM/

#### ОНИ ТАК НАПИСАЛИ

«ЗДОРОВОЕ ОТНОШЕНИЕ К ДЕНЬГАМ СТРОИТСЯ НА УВАЖЕНИИ К СЕБЕ И ВОЗМОЖНОСТИ ЗАРАБАТЫВАТЬ ИХ, НЕ СТЫДЯСЯ ЭТОГО, НЕ ИСПЫТЫВАЯ УГРЫЗЕНИЙ СОВЕСТИ. СТОИТ ПОРОЙ ПОЗВОЛЯТЬ СЕБЕ ПРИЯТНЫЕ, НО ПУСТЫЕ ТРАТЫ. ЛИШАТЬ СЕБЯ УДОВОЛЬСТВИЯ — ЗНАЧИТ БЕЖАТЬ ОТ ЖИЗНИ».

СМАЙЛИ БЛАНТОН, ПСИХОАНАЛИТИК  
PSYCHOLOGIES.RU/SELF-KNOWLEDGE/\_ARTICLE/29382

#### ТЕСТ

### Как вы относитесь к деньгам?

Тратить без счёту, копить или искать способ лучшего вложения — чаще всего отношение к деньгам опреде-

ляется нашим бессознательным. Что же помимо материальных возможностей означают деньги в вашей

жизни? 12 вопросов теста помогут вам найти ответ на этот вопрос.

PSYCHOLOGIES.RU/TESTS



ФЕНОМЕН

«Сумерки. Сага. Новолуние» ★★ ★★

Его ждали. И он пришел. Прекрасный вампир. К девушке-замухрышке. Дождливый день. По школьным коридорам. Собственно, вот и весь феномен. Феномен книги Стефании Майер «Сумерки» («Twilight», 2005), проданной едва не миллиардом экземпляров по всему миру. Феномен первого фильма неоготической саги («Сумерки», 2008, режиссер Кэтрин Хардвик, бокс-офис \$200 млн, шестикратная окупаемость). И феномен выходящего сейчас сиквела: «Новолуние» по всем опросам в течение года неизменно оказывался «самым ожидаемым фильмом года».



Эта легенда о вампире и двоечнике заразила романтической горячкой циничных старшеклас-сниц и мягкосердечных домохозяек, завистниц и карьеристок, красавиц и тех, кто только старается ими стать... А все дело в том, что прекрасный вампир ходит в школу. Что он погружен в мелкожитейские детали. Что у его избранницы-счастливицы спорвка, спортивность и внешность на нашем, земном уровне и любая легко с ней сравнится. Что умица продюсер Грег Мурадян тонко уловил в книге Майер: «Вампиризм здесь – метафора подросткового вожделения, сопровождающегося чувством безысходности: хочу тебя, но не могу тобой обладать...» По сюжету «Сумерек»-1 молодой полноценный мужчина жертвует своим желанием ради безопасности возлюбленной. По собственной воле отказывается от сек-

са с ней. Ничто другое в наше время не могло бы столь решительно сообщить ему статус принца на белом коне. В женщинах всего мира, несмотря на феминизм и всеобщее избирательное право, до сих пор живет их прабабушка-фундаменталистка, и она нашептывает: «Мужчине от тебя нужно только это...» А потому, когда хоть на экране они видят мужчину, способного «это» отринуть... сердце их тает. И выливается в кассовые сборы. Каждый доллар от проката «Сумерек» оплачен сердцем. Но от феномена «Сумерек» не отмажешься, всего лишь определив их по разряду неоготики. Его бы и не было без Кэтрин Хардвик, режиссера первого фильма саги, с ее острым чутьем к изображению – она ведь по главной своей профессии художник-постановщик. Это Хардвик придумала мертвенно-декадентский свет, высвеченные лица, будто нарисованные Бердсле-ем, масляно-мокрый асфальт городка Форкс, который делает кадр похожим на гравюру «черной манерой». И это она нашла среди тьмы молодых актеров (Пэт-тинсон был одним из трех тысяч двадцатилетних муж-чин, пробовавшихся на роль Эдварда) тех, чьи лица будто заняты у прерафаэлитов. Феномена не было бы и без таланта юного артиста, способного сыграть тайну, что так нечасто встретишь в теперешних мужчинах... И без нелепой с виду худышки, сегодняшней девушки, которой в кадре удалось стать готической девой Эдгара По. В общем, никакого феномена не было бы, если бы «Сумерки» не были... искусством, придушенной техноэпохой метафорой романтической коллизии: люблю, но отвергаю. Ну и легендой. О вампире и домохозяйке.

Режиссер: Крис Уайтц. В ролях: Роберт Пэттинсон, Кристен Стюарт, Дакота Фэннинг, Питер Фачинелли. В прокате с 19 ноября.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

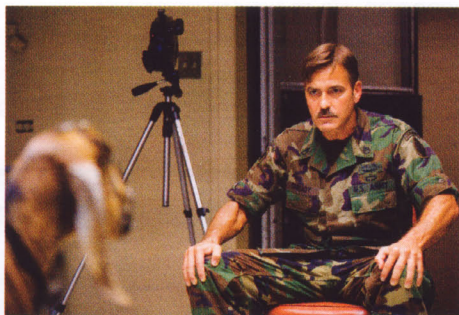
★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



Комедии без страха и упрека.

## «Безумный спецназ» ★★★ Гранта Хеслова

Хеслов не стал бы членом ближайшего круга Джорджа Клуни, если бы не мыслил столь парадоксально. Например, так. Некий журналист начинает выяснять подоплеку слухов о том, будто в армии США было организовано спецподразделение, укомплектованное экстраенсами. И встречается в ходе расследования человека, который рассказывает ему, что в этом подразделении он в свое время состоял, вышел на пенсию, а после 11 сентября был вновь призван на службу и теперь направляет-



ся в Ирак. В своей под-  
рывной деятельности  
этот экстр-герой ис-  
пользует «древнекитай-  
ские ментальные техно-  
логии», может ликви-  
дировать облачность  
и убивать долгим и при-

стальным взглядом коз-  
лов (в самом прямом  
смысле слова)... Согла-  
ситесь, такое с кондачка  
не выдумаешь.  
В ролях: Джордж Клуни,  
Эван Макгрегор.  
В прокате с 10 декабря.

## «Смерть в эфире» ★★★★★ Билла Гуттентага



Жанр, в котором сделан этот фильм, нашему экрану практически неведом. Называется он mockumentary – от слов mock (насмешничать) и documentary (документалистика). Что означает игровой фильм, стилизованный под документ. В нашем

случае он еще и сделан документалистом – Гуттентаг за свои «Башни-близнецы» получил в свое время «Оскара». Итак, решительная женщина, глава телеканала, и документалист с амбициями запускают невиданное доселе реалити-шоу. В прямом эфире за пять миллионов долларов с заряженным оружием в руках его участники будут играть в «русскую рулетку». И увидено все это как бы через объектив съемочной группы фильма, который о шоу якобы снимается. Мир ТВ, одержимый успехом и страстью к оружию и всему смертельному, сам попадает под беспристрастный взгляд камеры. Смешно, несмотря на смертность. В ролях: Ива Мендес, Дэвид Крамхолц. В прокате с 19 ноября.

Новинка



Идеально сильная  
фиксация для  
коротких волос



Кинорепертуар месяца не может не порадовать женщин: в центре нескольких картин – мужчины в поисках гендерной и личностной самоидентификации. Для многих из нас, девушки, приоткроются тайные дверцы. Как, образно говоря, на мужские чердаки, так и в подвалы. И в каждом фильме есть некий фокус.

### «Так себе каникулы»

★★★



**На первый взгляд** это типовая комедия про двух мужчин, занятых, с точки зрения устоявшихся канонов, категорически не своим делом – воспитанием пары непоседливых близнецов.

**Фокус** же в том, что в главных ролях тут такие голливудцы, которых никак не свяжешь с сентиментальной заботой о крошках, – Джон Траволта и Робин Уильямс. Что само по себе делает ситуацию похожей на «Вojдзя краснокожих» О. Генри.

В остальных ролях: Мэтт Диллон, Сет Грин, Келли Престон, Берни Мак и другие. Режиссер: Уолт Беккер. В прокате с 3 декабря.

### «Клиентка французского жиголо»

★★★★



**На первый взгляд** тут ничто не предвещает драмы. Ждешь комедии – про известную телеведущую, пользующуюся услугами юношей по вызову, и одного из них, жена-того, как выясняется.

**Фокус** в том, что автор фильма, известная комическая актриса Баласко, видимо, переживает комедийную интоксикацию и сделала вполне серьезную драму. Про нетрадиционный любовный треугольник – открытого и благородного мужчину и двух хищных женщин.

Режиссер: Жозиан Баласко. В ролях: Натали Бэй, Эрик Каравака, Изабель Карре, Жозиан Баласко. В прокате с 26 ноября.



### «Серьезный человек» ★★★

**На первый взгляд** сюжет вовсе не козновский. Профессор со Среднего Запада с растерянностью наблюдает, как его жизнь трещит по швам: жена уходит к его более удачливому коллеге, зануда брат вселился в их семейный дом, а сын и дочь личности и вовсе безнадежно бессмысленные...

**Фокус** тут в самом поступке прославленных братьев:

раньше они не делали семейных комедий (пусть и черных), не имели дела с героями-интеллектуалами и, таким образом, не заступали на территорию Вуди Аллена, этого короля кровнородственного абсурда. Режиссеры: Джоэл и Этан Козны. В ролях: Майкл Стулбарг, Ричард Кайнд, Сари Ленник, Адам Аркин. В прокате с 26 ноября.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



Новинка

Две эти героические актерские работы пропускать не рекомендуется.

## «Психоаналитик»

★★★★

Слоган на оригинальном постере фильма гласит: «The doctor is out». Доктор вышел. Вышел из кабинета. Вышел из своей жизни. Вышел из себя... Психотерапевт из Лос-Анджелеса помогал голливудским знаменитостям. Но после смерти жены оказался не в силах помочь даже себе. Сюжет о депрессии психоаналитика с виду комичен (сапожник без сапог), но благодаря пронзительной игре Кевина Спейси даже не читатель *Psychologies* не в силах будет испытывать злорадство при виде душевных мук «мозгоправа»-миroeда.

Режиссер: Джонас Пейт.  
В ролях: Кевин Спейси, Даллас Робертс, Робин Уильямс, Сафрон Берроуз, Марк Уэббер, Гор Видал и другие.  
В прокате с 10 декабря.



## «Заложник смерти» ★★★

Без этого актера не было бы фильма. Только благодаря некиношной, непоказушной внешности Ромена Дюри, благодаря его сдержанному темпераменту и способности выразить сложное переживание лишь поднятием брови и веришь в этот сюжет — про успешного нью-йоркского адвоката, который некогда чуть не погиб, спасая ребенка, пережил клиническую смерть, а теперь, после развода с единственной любовью своей жизни, встретил человека, утверждающего, что знает, когда умрут некоторые люди, да вот хоть сам адвокат... Человек этот, собственно, и послан к адвокату сообщить дату его смерти и тем самым помочь закончить важнейшие дела, привести жизнь в порядок. Дюри делает убедительным и заставляет принять на веру фантастическое и экстремальное. И вот мы уже с сердечным замиранием следим за его бегом наперегонки со смертью. От жизни, которая была ему подарена дважды и которую теперь он видит пустым преследованием фантома — карьерного успеха. К тому, что действительно важно... Дюри убедительно играет даже это важное. То, что и словами-то не опишешь.

Режиссер: Жиль Бурдо.

В ролях: Ромен Дюри, Джон Малкович, Эванджелин Лилли, Робин Уилкок и другие.

В прокате с 26 ноября.

Идеально сильная  
фиксация для волос  
средней длины





## «ДЕКАБРЬСКИЕ ВЕЧЕРА» «Байка про Лису»



В 1914 году молодой композитор Игорь Стравинский навсегда покинул Россию. Но именно в Швейцарии и Франции его увлечение архаической славянской культурой проявилось в полную силу. Балеты и оперы Стравинского сломали благочинность европейской музыки своей бешеной энергией, дикими акцентами, чеканными русскими фольклорными попевками. Одно из произведений тех лет – «Байка про Лису, Петуха, Кота да Барана» (1916), созданная по сказкам Афанасьева в духе скоморошьего представления с пением и забавной пантомимой, – прозвучит на фестивале «Декабрьские вечера». Премьера «Байки...» состоялась в 1922 году на Дягилевских сезонах в Гранд-опера, и новизна этой музыки не перестает ошеломлять до сих пор. На вечере будет представлена лишь слышимая часть: «Байку» исполняют солисты из театра «Амадей» и Ансамбль ударных инструментов Марка Пекарского.

НАТАЛЬЯ ЗИМЯНИНА

21 декабря, Москва, ГМИИ им. Пушкина; т. (495) 697 4481.

См. также «Книги перемен» на с. 176.

## МЮЗИКЛ «Кабаре»

Этот мюзикл Джона Кандера любим нами за выдающийся фильм Боба Фосса. И за искрометную Лайзу Миннелли в частности. Но именно это обстоятельство все и усложняет. Картина о певице из берлинского кабаре и писателе, чьи отношения развиваются на фоне прихода к власти нацистов в начале 1930-х годов, стала

серьезным социальным высказыванием художника, далеким от прямой красоты. Хотим мы того или нет, но фильм задал высочайшую планку для новых воплощений сюжета. Осознавая, видимо, всю важность задачи, компания «Мюзикл Трейд» собрала для российской постановки «Кабаре» крепкую команду опытных ар-

тистов. За отсутствием в отечестве собственной Лайзы Миннелли создатели решили взять разнообразием: роль Салли играют в очередь три актрисы – Наталья Громушкина, Анастасия Стоцкая и Светлана Светикова, звезды пяти мюзиклов, вместе взятых («Нотр-Дам де Пари», «Ромео и Джульетта», «Метро», «Чикаго», «12 стульев»). С ними рядом – не менее яркие Александр Мараклин и Игорь Балалаев. Но качество исполнения – все же полдела. Найдены ли ресурсы для оригинального и острого художественного решения? Любопытно взглянуть.

АЛЛА АНУФРИЕВА

21 и 22 ноября, Санкт-Петербург, ДК им. Ленсовета; т. (812) 346 0438. 12, 13 декабря, Москва, Театр киноактера, т. (495) 691 1461.



## Также в этом месяце

■ 11 лучших солистов поющих церковей из Гарлема, «Гарлем госпел хор» (США), исполняют вариации на песни Майкла Джексона в манере спиричуэлса. Подобные энергичные африканские гимны, в которых звучат горечь и радость жизни, в свое время дали начало джазу, а также стилям соул и R'n'B. 25 ноября, Москва, Московский театр эстрады, т. (495) 959 0456.

■ Британский рок-певец Ян Гиллан исполнит хиты Deep Purple с оркестром Капеллы Санкт-Петербурга, а это доступно не каждому рокеру. Настоящий кроссовер от певца, знаменитого своим мощным вокалом. 18 декабря, Москва, Международный дом музыки; т. (495) 730 1011. 19–20 декабря, Санкт-Петербург, Государственная академическая капелла; т. (812) 314 1058.





Назначить себе свидание... с искусством.

ТЕНДЕНЦИЯ

## Музыкальный туризм

Сесть на самолет и улететь на один вечер в Париж или Питер – на оперу или концерт любимой группы. Почему бы и нет?

Музыкальный туризм становится популярным видом отдыха и эффективным способом снять повседневный стресс.

«Э то первое января я не забуду! – восклицает 33-летняя Ольга. – Мы с мужем сидели в Золотом зале Общества любителей музыки, слушали новогодний концерт Венского филармонического оркестра и были абсолютно счастливы! Правда, билеты бронировали за год». 29-летний Николай весной ездил в Парижскую оперу на «Макбета» Верди в постановке Дмитрия Чернякова, а в марте собирается на его же премьеру оперы «Диалоги кармелиток» Пуленка в Мюнхен. Он признается, что такие вылазки помогают ему выжить в столичной суете: «За два-три дня я полностью отключаюсь, отдыхаю по-настоящему». «Музыка – сама по себе праздник, а смена обстановки это ощущение усиливает, заряжает яркими эмоциями», – полагает психотерапевт Светлана Мардоян. Да и живое впечатление от концерта не сравнить с телетрансляцией. «Видеозаписи показывают артистов крупным планом, и это удобно, однако несравнимо с ощущениями в театре, – говорит музыкальный критик Алексей Парин. – Атмосфера, публика, объемное восприятие вечера, да и предшествующая дорога, – все делает переживание момента максимально полным». Организовать поездку несложно, если спланировать все заранее. «Я задолго до спектакля нахожу в интернете спецпредложение авиакомпании, резервирую отель, – рассказывает Николай. – Многие даты концертов известны на год вперед, а билеты обычно дешевле, чем на того же артиста в Москве, их я тоже бронирую онлайн». «События, которые мы устраиваем лично для себя, приобретают для нас особую значимость, – объясняет Светлана Мардоян. – Ведь так мы проявляем хорошее отношение к себе, и это чувство самооценки помогает нам жить со вкусом и лучше относиться к тем, кто рядом». М. Ф.

### КСТАТИ

■ Чтобы попасть на новогодние концерты **Венского филармонического оркестра** (30–31 декабря и 1 января каждого года), нужно с 3 по 23 января оставить заявку на сайте [www.wienerphilharmoniker.at](http://www.wienerphilharmoniker.at), после чего билеты (от 30 до 940 евро) распределяются жеребьевкой.

■ В конце года крупный **фестиваль «Площадь искусств»** проводит Санкт-Петербургская филармония. В этом году в нем участвуют Валерий Гергиев, Владимир Спиваков, Юрий Башмет, Алексей Уткин и многие другие артисты и музыканты. 14–25 декабря, Санкт-Петербург, Филармония, Михайловский театр; т. (812) 710 4290.

Новинка

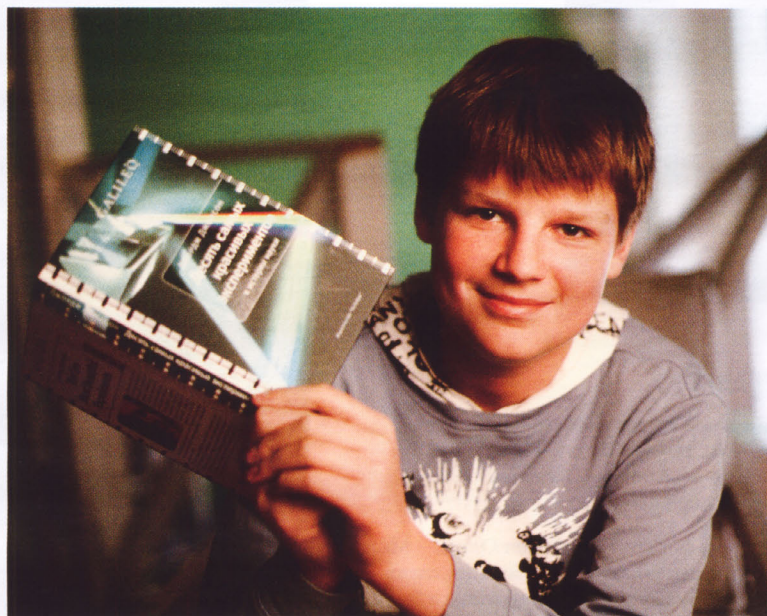
Идеально сильная фиксация для длинных волос

WELLA FORTE

WELLA FORTE

Саша Бройер





МОЙ ВЫБОР

**Гоша, 14 лет,**

выбрал книгу Джорджа Джонсона «Десять самых красивых экспериментов в истории науки»

«Эта книга рассказывает о научных экспериментах так увлекательно и понятно, что они кажутся невероятно простыми и изящными. Некоторые имена мне вообще оказались неизвестны, другие слышал мельком, но чем занимались эти гении, я не имел ни малейшего представления. Вот Галилей отмеряет равные промежутки времени, исполняя ритмичную песенку, и узнает, как именно ускоряется катящийся вниз шарик. Вот Гарвей спорит с великим Галеном, опровергая теорию о том, что центром кровообращения является печень. Как именно спорит? Да просто предлагает внимательно рассмотреть, как устроено сердце животного. Джоуль ищет возможность создать вечный электромагнитный дви-

гатель, а открывает фундаментальную связь между теплом и работой. Максвелл и Гальвани – пионеры электрофизики – исследуют электричество в живых телах и его связь с магнетизмом. И все эти опыты проходят так легко (с точки зрения наблюдателя), что поневоле приходит мысль самому повторить их...

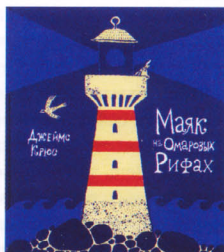
Автор книги, один из самых знаменитых американских популяризаторов науки, восхищается своими героями и верит в то, что еще не кончилась эра великих ученых-одиночек. Его книга захватывает, внушая надежду, что самый красивый эксперимент еще не поставлен. Лично мне эта идея доставила огромное удовольствие».

Колибри, 224 с., 225 руб.

ОТ 7 ЛЕТ

## Джеймс Крюс «Маяк на Омаровых рифах»

Джеймс Крюс родился и вырос на немецком острове Гельголанд в Северном море. Когда мальчику было 15 лет, началась Вторая мировая война и все мирные жители острова были эвакуированы. Джеймс Крюс очень скучал по родному острову и по морю. Одной из первых книг, написанных им сразу после войны, стал «Маяк на Омаровых рифах». Своих героев он поселил рядом с Гельголандом – так ему удалось вернуться на остров своего детства. Эта книга – собрание историй и сказок в стихах и прозе. Несколько лет спустя Джеймс Крюс прославился на весь мир повестью «Тим Талер, или Проданный смех» (АСТ: Астрель, 2007) и стал лауреатом Международной премии Г.-Х. Андерсена. «Маяк» на русский язык переведен впервые. Самокат, 216 с., 315 руб.

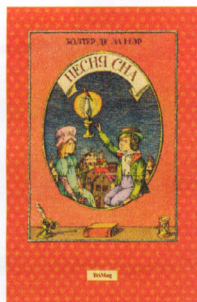




ОТ 5–6 ЛЕТ

# Уолтер Де Ла Мэр «Песня сна»

Стихи Уолтера Де Ла Мэра (1873–1956) написаны в лучших традициях английской детской поэзии: музыкальный балладный стих, сочетание реальности и небывальщины, смеха и грусти. «Мой дядюшка Билл, который жил в джунглях пять лет подряд, попал под град, упал в водопад,



но все же вернулся домой, назад...» Тяготение Де Ла Мэра к народным песенным ритмам не случайно: поэт был еще и собирателем народных песен и стихов. Эта традиция отечественным читателям очень близка, ведь сегодняшние родители, а также бабушки и дедушки росли на английских народных стихах, переведенных Чуковским и Маршаком. «Песню сна» на русский язык переложил известный детский поэт Виктор Лунин – тоже большой любитель чепухи и небывиц.

ТриМаг, 128 с., 539 руб.



4–9 ЛЕТ

# Джилл Томлинсон «Пингвин, который хотел все знать»

Пингвиненок Отто живет на лапах у своего папы на краю света и каждый день совершает поразительные открытия. Оказывается, пингины – птицы, но они не летают, а плавают и ныряют. Птенцам нельзя нырять, пока вместо нежного пуха у них не вырастут настоящие, жесткие перья. Все эти премудрости юный Отто должен

изучить сам, а потом рассказать о них другим пингвинятам, ведь он – старший! Познавательная сказка про обитателей Антарктиды, написанная английской писательницей Джилл Томлинсон, интересна и тем, кто еще не умеет читать, и ребятам постарше, которые освоят ее сами.

Розовый жираф, 60 с., 160 руб.



КЛАССИКА

# Беатрис Поттер «Кролик Питер и его друзья», «Мышонок Джонни и его друзья»

Для англичан имя Беатрис Поттер (1866–1943) – в одном ряду с именами Л. Карролла и А.-А. Милна. В России ее сказки почти неизвестны: несмотря на простоту, ее прекрасные истории про кроликов, мышек, лягушек, бельчат чрезвычайно трудны для перевода. Грэм Грин назвал Беатрис Поттер «Джейн Остин детской» – за глубину понимания человеческой природы, мягкую иронию, совершенство языка и стиля. Герои



сказок, животные, ведут себя как люди – писательнице удалось передать их характер несколькими точными фразами. Иллюстрирова-

ла свои сказки Беатрис Поттер сама. На ее нежных, трогательно викторианских акварелях переданы все нюансы настроения героев. На каждой странице книги – по две-три иллюстрации, и каждому абзацу соответствует своя картинка. Такие книги особенно любят маленькие дети, ведь следующей картинке не приходится долго ждать.

Росмэн, 48 с. каждая, 154 и 150 руб.

соответственно.



## С желанием подарить...

Близкому другу, родителям, ребенку или... самому себе. Выбирая книгу дорогому человеку, мы ищем не просто «самое интересное». В подарок мы вкладываем свое отношение, желания, воображение и душевное тепло. Несколько идей неслучайных подарков.



...ТАЙНУ СЕРДЦА  
**Уле Мартин Хейстад**  
«История сердца  
в мировой культуре»

Почему именно сердце стало символом любви? Норвежский философ Уле Мартин Хейстад написал увлекательнейшее исследование о том, как толковался этот образ в разные эпохи, как менялась его символика и как складывались современные европейские представления. Захватывающее путешествие во времени и пространстве, начиная с древнейшей шумерско-вавилонской цивилизации и заканчивая нынешней эпохой, погружение в тайные смыслы образа и постижение многозначного языка сердца. Текст, 320 с., 346 руб.

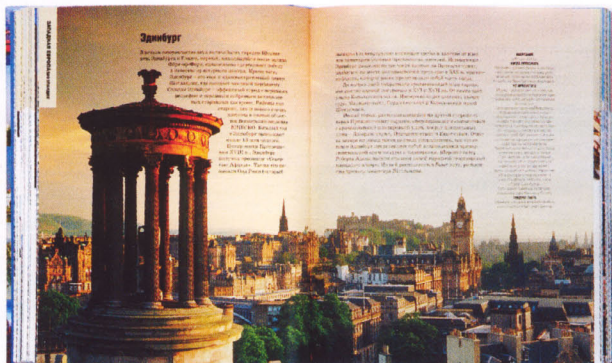


...ОБРАЗ

**Умберто Эко** «Vertigo: круговорот образов, понятий, предметов»

«Люди упиваются перечислениями по самым различным и многочисленным причинам», — замечает Умберто Эко и сам увлеченно предается размышлениям о сущности этого извечного стремления к упорядочиванию. Списки имен и вещей, коллекции и кунсткамеры, каталоги, живописные полотна с необъятным скоплением деталей, музыкальный ритм... Поразительно, что перечни можно усмотреть повсюду, во многих видах искусства! Насладиться поэтикой списка можно не только читая литературную антологию, дополняющую авторский текст, но и рассматривая великолепные иллюстрации, показывающие, как меняются во времени образы визуальных секвенций. Слово/Slovo, 408 с., 1990 руб.





## ...ВПЕЧАТЛЕНИЕ

### «501 город мира, который надо увидеть»

Вместо россыпи гидов и проспектов – один большой путеводитель по всему миру! Причем с указанием самых веских причин побывать в полумиллионе разных городов – от 20-миллионного Мехико до 8-тысячного индонезийского Убуда. Компактное собрание практичной и полезной информации: когда приезжать, чего не пропустить и что особо следует знать. Планируя свой маршрут, обратите, например, внимание на тот факт, что в Ницце нет ни одного песчаного пляжа, а больше всего средневековых церквей в Северной Европе – в не очень большом и мало кому известном английском Норидже.

АРТ-РОДНИК, 544 с., 1409 руб.

## ...ПРЕКРАСНОЕ

### «Искусство» под ред. Эндрю Грэма-Диксона. Иллюстрированная энциклопедия

Перелистывая страницы-эпохи, неторопливо вглядываться в детали любимых полотен, открывать новые для себя имена и стили, вникать в нюансы цвета и композиции... Медитировать над этой самой современной и масштабной (более 2500 шедевров) энциклопедией можно бесконечно. И в любом возрасте. Она разумно и гармонично построена, удивляет обилием познавательных деталей, а качественные иллюстрации создают ощущение непосредственной встречи с прекрасным. Это издание – коллективный труд лучших искусствоведов и музеев мира.

БММ, 612 с., 4232 руб.



## ...ГАРМОНИЮ

### Мацуо Басё «Хайку»

«Каллиграфия – это музыка для глаз», – говорили в Древнем Китае. Движения руки с кистью в чем-то сродни танцу, а ритмическая гармония линий, штрихов и точек, подобно музыке, передает целую гамму мыслей и настроений. В этой изысканной книге музыкальность каллиграфии японского художника Рюэки Моримото, рисунков и нежных акварелей российского художника Мая Митурича воздушно зарифмована с лаконизмом и созерцательностью стихов хайку – поэзии японского классика XVII века Мацуо Басё:

Луна или утренний снег...  
Любуясь прекрасным, я жил, как хотел.  
Вот так и кончаю год.

Фортуна ЭЛ, 128 с., 649 руб.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 52 >>>

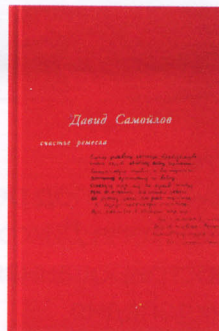




...ТЕПЛО ДЕТСТВА

## Чарльз Диккенс «Истории для детей»

Эта книга воспроизводит английское издание начала XX века и так точно воссоздает моменты времени, что читателю исподволь открываются его сокровенные детали: кто и когда оставил следы на плотных пожелтевших страницах, царапины на старинном переплете, нежную надпись на обороте? Самые известные сюжеты Диккенса – приключения Оливера Твиста и малышки Тима, Дэвида Копперфильда и малышки Нелл – замечательно пересказала для детей писатель и переводчик Вера Дорофеева. Эти чудесные рождественские истории особенно уютно читать вслух своим домашним долгими зимними вечерами. Возможно, книга снова станет чьей-то семейной реликвией...  
Издательский Дом Мещерякова, 160 с., 1300 руб.



...ПОЭЗИЮ

## Давид Самойлов «Счастье ремесла. Избранные стихотворения»

Эту книгу дарить приятно, потому что знаешь: ее не просто прочтут, а будут читать и перечитывать. Давид Самойлов писал настоящие стихи. Он вообще особенный поэт. Его голос не сливается с советской эпохой, он узнаваем и современен сегодня и вместе с тем звучит как будто со стороны, из вне времени. В этот том вошла почти вся его поэзия. В том числе и замечательные поэмы «Шаги Командорова», «Чайная», «Возвращение». Время, 784 с., 200 руб.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ  
«КНИГИ ПЕРЕМЕН» НА С. 172



...УДОВОЛЬСТВИЕ

## «Италия. Гастрономия»

Итальянцы, конечно, очень избалованы. И своим мягким климатом, и безмятежными пейзажами, и невообразимым количеством божественной еды. Но при этом секреты своего умения жить со вкусом не скрывают, чему примером – это красочное гастрономическое откровение. Самые характерные блюда каждого из 19 регионов Италии (вроде пьемонтского ризотто

и болонской лазаньи), советы по разделке телятины или устриц, сотни рецептов, факты, обычаи, предания... И пусть мы кое-чего не запомним и различим далеко не все вкусовые оттенки сыров и колбас, пасты, вин и закусок, но, листая книгу, непременно ощутим себя желанными гостями щедрого Апеннинского полуострова. Эксмо, ВВРГ, 496 с., 2655 руб.

ПОДГОТОВИЛИ: НИКОЛАЙ АЛЕКСАНДРОВ, АЛЛА АНУФРИЕВА, НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ, АЛЕКСЕЙ МИХЕЕВ



**КОМБИНЕЗОН**   
Gianfranco Ferré,  
135 500 руб., ЦУМ.

ЭТАЛОН

## Комбинезон

Он многолик: грубый, рожденный индустриальной революцией рабочий комбинезон или элегантный серебристый его собрат из эпопеи про звездные войны. Гимнастический, горнолыжный, джинсовый. Для мужчин, женщин, детей. Обнажает и подчеркивает тело, скрывает или защищает его. Парусина, деним, асбест. Кожа, гортекс, неопрен. Бархат, кружево, атлас, шелковый трикотаж. Отмеченный как модный тренд, теперь он осмеливается появляться и на красной ковровой дорожке Канн. Ясно одно: для особых случаев или для рабочих будней, комбинезон всегда будет специальной одеждой.





ОБРАЗ

# Теплые пожелания

Найти как можно больше (реальных) причин для радости. Создать себе подходящее настроение: согреться в уютных объятиях мягкой шерсти, ощутить ласку меха, вдохнуть аромат предстоящего праздника. И поделиться с близкими своим душевным теплом.

1



## Любить

**ТУАЛЕТНАЯ ВОДА**  
L for Loewe, 3194 руб.,  
магазины «Л'Этуаль».



2

## Дорожить настоящим

**ЖАКЕТ** с воротником из чернобурой лисы Salvatore Ferragamo, 155 100 руб.,  
бутик Salvatore Ferragamo.

**ТУНИКА** (в комплекте с топом) Hermès,  
267 900 руб., бутик Hermès, ГУМ.

**БРЮКИ** Hermès, 90 000 руб.,  
бутик Hermès, ГУМ.

3



## Беречь привязанность

**КОЛЬЕ** Alberta Ferretti,  
33 000 руб., бутик  
Alberta Ferretti,  
ТД «Вечна».

4



## Открывать

**КЛАТЧ** Kenzo, 28 980 руб.,  
бутик Kenzo, Петровский пассаж.

5



## Двигаться вперед

**ТУФЛИ** Emporio Armani, около 20 000 руб.,  
бутик Emporio Armani, ГУМ.



# Стать психотерапевтом

Еще лет двадцать назад в России такая идея и в голову никому прийти не могла. Эксперты Psychologies рассказали нам о том, что их некогда привело в этот и сегодня для многих загадочный мир психотерапии.

**В**ряд ли кто-то пойдет в окулисты из-за того, что у него плохое зрение, или в неврологи из-за собственных проблем с позвоночником. А вот желание стать психотерапевтом чаще возникает у тех, кто испытал душевное страдание, для кого желание понять себя и то, как устроен человек, – почти жизненная необходимость. Это подтвердили нам все, с кем мы встречались. Однако в конце 80-х годов прошлого столетия, когда в Москве и Ленинграде начали практиковать первые психотерапевты,

никто из них не мог даже предположить, что сегодня, в начале XXI века, психотерапии будет суждено превратиться в одну из самых популярных профессий. А им самим стать чуть ли не легендами, поскольку именно с них началась современная история отечественной психопрактики, надолго «закрытой» в нашей стране в 30-е годы. Этим людям посчастливилось слушать лекции и участвовать в семинарах самых известных в мире экспертов в области психотерапии и психоанализа, учиться у основоположников

разных направлений практической психологии. «Фактически нам была дарована вторая профессиональная молодость, – вспоминает психотерапевт Екатерина Михайлова. – Закончив университет, набив шишек и многому научившись, мы вдруг снова оказались школярами, получили право чего-то не знать, не понимать, задавать дурацкие вопросы, увлекаться, впадать в щенячий восторг... А потом постепенно снова трезветь, матереть... И это большая удача». Рассказывая о себе, наши собеседники были открыты и искренни настолько, насколько позволяет им их профессия. У каждого из них – свой путь в психотерапию, и у каждого он связан с внутренней работой с собой, сокрытой от глаз других людей. Сегодня эксперты Psychologies согласились приоткрыть эту тайну для нас.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО, НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА





**Наталья Кига́й**, психоаналитик, член Международной психоаналитической ассоциации (I.P.A.), тренинг-аналитик Московского психоаналитического общества.

## «В языке психоанализа я услышала поэзию»

«В четырнадцать лет я решила, что хочу быть психологом, мне хотелось заниматься математическим моделированием социальных процессов. Это было модно. А на втором курсе психфака МГУ я поняла, что меня гораздо больше интересует психотерапия. В библиотеке факультета были трехтомник Юнга и двухтомник Фрейда. Я прочла и то и другое. Юнга отложила в сторону. А Фрейд заворочил меня с первых страниц, я продолжала разыскивать и читать его книги. Все нравилось: подход к исследованию, его стиль, особая добросовестность размышления и язык — язык, который, как мне это почувствовалось, точно описывал процессы внутренней жизни человека (в отличие от языка академической психологии). В его языке было нечто чудесное и знакомое — как в «своей» музыке или любимых стихах. Для меня психоанализ стал еще одной поэзией. Так в восемнадцать лет я и приняла решение стать психоаналитиком.

Тогда в нашей стране нигде и никто не учил психоанализу. Поэтому лишь много лет спустя профессия стала явью: личный анализ, теоретический семинар, щедрые, полные энтузиазма учителя и, самое главное, профессиональная среда, коллеги, сотрудничество и чувство локтя. Изменилось ли что-то со времени первых опытов? Конечно. Юности свойственны мечты, а им — безграничность, грандиозность и надо всем поднимающая легкость. А потом в дело вмешивается принцип реальности. Он укорачивает крылья и придавливает к земле. Это не значит, что ты не можешь воспарить или теряешь чувство легкости, но появляется устойчивость. Утрачиваешь часть оптимизма, но становишься скромнее, смиреннее и в некотором смысле доверчивее к жизни. Перестаешь думать, что все зависит от тебя одной. Начинаешь учиться. И так и не прекращаешь это делать, пока память не откажет».





**Марк Певзнер**, психотерапевт, директор тренинговых программ Института психотерапии и консультирования «Гармония».

## «Я мечтал стать другим»

С детства я мечтал стать моряком: мужественным, смелым, сильным; был же эмоциональным и очень впечатлительным юношей. Закончив судостроительный техникум, пошел служить на флот, а примерно через полтора года понял, что по своей природе я не военный человек. Я был растерян... Стал много читать: Ромен Роллан, Лев Толстой, Владимир Леви. И внимательно наблюдал за людьми — эту возможность давало замкнутое пространство корабельной жизни. К концу службы у меня было твердое желание изучать психологию. Я поступил в Ленинградский университет, полагая, что именно там я найду ответы на мучавшие меня вопросы. Позже, работая медицинским психологом, познакомился с Александром Бадхеном, психиатром-наркологом. Эта встреча определила мою профессиональную судьбу. У нас обоих был огромный интерес к психотерапии, мы стали соратниками и друзьями.

В юности я искал пути самосовершенствования вовне. А мой жизненный и профессиональный опыт научили тому, что главный источник развития — внутренний ресурс самого человека. Сегодня я помогаю людям, веря в их способность использовать свои внутренние ресурсы и силы. И меня каждый раз удивляет, насколько они огромны. Они просто фантастические! Это настоящее богатство, которым можно научиться управлять, а значит, управлять собой и своей жизнью. Психотерапия открыла мне, что путешествие по внутреннему миру может быть не менее рискованным, чем морское плавание. Я чувствую себя сильным, устойчивым и мужественным человеком, что во многом связано с тем, что я смог принять себя таким, какой есть. Эмоциональность, чувствительность, открытость — раньше проявление этих качеств воспринималось как слабость, а сегодня я понимаю, что это мой дар, а значит, и моя сила.





**Инна Хамитова**, клинический психолог, системный семейный психотерапевт, член Европейской ассоциации психотерапевтов (EAP).

## «Мне хотелось понять, как устроен мир»

« Все началось с любопытства: я очень хотела разобраться в том, как устроен мир... Закончив физфак МГУ, даже успела поработать по специальности. Но когда в начале 90-х ассигнования на науку сократились до нуля, встал вопрос: или эмигрировать, или искать другую нишу. А поскольку мой интерес к секретам мироздания так и не исчерпал себя, увлечение психологией можно считать закономерным: разница состояла лишь в том, чтобы изучать не внешний, а внутренний мир человека. Была и вторая причина: многие близкие мне люди так же внезапно оказались выброшенными из жизни... Мы искали ответы на самые сложные экзистенциальные вопросы: зачем мы живем, зная о неизбежности смерти; что нами движет; как мы строим отношения с людьми, являясь в экзистенциальном смысле одиночками... Оказавшись в Институте практической психологии и психоанализа, в удивительной атмосфере едино-

мысленников, я смогла приблизиться к этой цели. Но главным сюрпризом прошедших лет стало то, как я изменилась сама за годы учебы, собственной психотерапии, работы с каждым клиентом, каждой семьей. Получается, что я шла в психотерапию помогать людям, а начала лучше понимать себя, осознавать, что важно, а что нет. В результате изменилось мое отношение к жизни. Теперь я понимаю, что в тридцать лет, когда я только начинала заниматься этой профессией, я была абсолютно другой. Мною руководил в основном исследовательский интерес к внутреннему миру человека, сейчас же мне важно помогать людям. Это очень приятно, когда у твоего клиента меняется качество жизни или он, столкнувшись с трагическими обстоятельствами, не ломается, а находит в себе неведомые ему ранее ресурсы и даже становится счастливее. И всегда радостно ощущать свою сопричастность этому процессу».







**Екатерина Михайлова**, психотерапевт, специалист по психодраме, тренер-консультант Института групповой и семейной психологии и психотерапии.

### «Меня поразил живой человеческий голос»

«Ребенком я могла часами лежать у муравейника и наблюдать, как исчезают и появляются цветные бисеринки на поверхности муравьиного купола. Этот исследовательский интерес определил и мой профессиональный выбор – я поступила в МГУ для того, чтобы стать ученым. На третьем курсе психфака мой преподаватель Андрей Андреевич Пузырей поручил мне перевести одну из статей Карла Роджерса, в которой американский психотерапевт описывал то, что происходит между ним и человеком, который приходит за помощью. Меня удивило и потрясло то, что впервые в научной работе я услышала живой человеческий голос! Так мне открылся неизвестный мир психотерапии, и я, конечно, очень захотела в него заглянуть... В начале 80-х это было возможно только через англоязычные тексты: мы жадно переводили и обсуждали

с коллегами, психологами-практиками, попавшие в руки буквально на пару вечеров книги основателей психотерапии, привезенные кем-то из-за границы, ксероксы или распечатки на машинке их статей... В начале 90-х появилась возможность ездить учиться и приглашать в Москву звезд психотерапии. Мы старались узнать и овладеть разными методами. Я предпочла психодраму. Этот метод не может устареть, исчезнуть или надоесть, потому что истинным автором происходящего на сессии является не психотерапевт – клиент, а человек сам себе надоесть не может. Мне же как ведущей сессии и тогда, и сейчас кажется невероятно интересным оказаться с человеком в таком пространстве, где он живет и талантливее, чем в своей обычной жизни, гораздо больше готов к открытиям, новому опыту и невероятным изменениям».





**Александр Черников**, семейный психотерапевт,  
профессор Института практической психологии и психоанализа.

## «Я старался противостоять бессмысленности»

“ В 1985 году я закончил Московский институт стали и сплавов и распределился в «ящик» – НПО «Алмаз». Еще совсем недавно он был «шарашкой», где работали заключенные – научные сотрудники, отбывающие наказание. Мой непосредственный начальник – доктор технических наук, лауреат Сталинской премии – был одним из них в 50-х. Стены этого учреждения еще хранили дух режима: на каждом этаже стоял часовой, и свой блокнот с записями я должен был сдавать в Первый отдел. В общем, я чувствовал себя винтиком бесчеловечного и бессмысленного механизма. Стараясь справиться с этим состоянием, я занялся альпинизмом. Горы добавили разнообразия переживаний, но чувство бессмысленности не проходило. К дальнейшим поискам меня стимулировало участие в одном из первых психологических тренингов, и в 1987 году я оказался в МГУ

на психфаке. Ощущение было такое, как будто в душной комнате распахнулось настежь окно. Меня увлекли системная семейная терапия и психодрама – аналитика одного метода и энергетика другого прекрасно уравнивали друг друга. Я защитил диссертацию и стал специализироваться в области супружеской психотерапии. Консультируя, я постоянно убеждаюсь, что искренний и глубокий контакт с нашими близкими – это важнейшее противоядие фальши общественной жизни и экзистенциальной тревоге бытия. Осмысленность жизни вообще удается, лишь когда мы не лежим себе и способны быть рядом с другим человеком, позволить себе быть связанным с ним. И конечно, психотерапия лучше любой другой профессии учит принятию людей, смирению перед чужой автономией и непохожестью на тебя другого человека».



## ТЕСТ

Подготовила психолог **Лиз Бартоли** (Lise Bartoli).

# Какую роль вы играете в фильме своей жизни?

«Жизнь моя – кинематограф...» Если, согласно метафоре поэта, представить себе киноплощадку-жизнь, **по какую сторону камеры окажетесь вы лично? Узнайте это, ответив на вопросы теста.**



**Н**ам хочется жить полной жизнью – так, чтобы как можно больше наших планов и намерений осуществлялось, а время не утекало бесследно, словно песок сквозь пальцы. Как сделать, чтобы наша жизнь устраивала нас, доставляла нам радость, а не копила горечь и обиды на то, что она далека от наших сокровенных мечтаний?

Прежде всего, нужно уметь прислушаться к себе, взглянуть на себя и свои обстоятельства со стороны и, преодолев чрезмерную осторожность, быть готовыми воспользоваться неожиданными возможностями, которые всегда приносит нам наша жизнь. Мы можем во многом повлиять на нее, несмотря на разнообразные препятствия, на неприветливость окружаю-

щей действительности или тревоги из-за событий, развитие которых нам сложно предугадать.

«Речь не о том, чтобы приукрашивать действительность или приучать себя от чего-то отказываться, – отмечает психолог Лиз Бартоли. – У каждого из нас есть свои страхи, на всех влияет то, что творится вокруг, но каждый, на своем уровне,





может воздействовать на то, что с ним происходит, и преобразовывать свою жизнь так, чтобы в ней для него было больше радости и смысла». Но прежде, чем приступить к преобразованиям, стоит осмыслить свой сегодняшний день. Этот тест поможет вам яснее понять, как именно вы живете сейчас и что в вашем отношении к жизни стоит изменить.

## ВОПРОСЫ

### 1. Какие чувства вызывают у вас рассказы о «великих судьбах»?

- Восхищение.
- Зависть.
- ▲ Любопытство.
- ◆ Дух соревнования.

### 2. Какое из этих высказываний вы могли бы считать (почти) своим?

- «Человек не способен на выбор, и он всегда действует, уступая наиболее сильному искушению» (Андре Жид).
- «Мы сами почти не выбираем. Выбирает наша судьба» (Ромен Роллан).
- ▲ «Поскольку я не способен выбирать, я принимаю выбор других» (Мишель Монтень).



♦ «Выбор есть всегда. И сама наша жизнь – это сумма наших выборов» (Джозеф О'Коннор).

## 3. Как вы реагировали, если в детстве вас заставляли что-то делать (или чего-то не разрешали)?

- Горячо возражая, если вы считали, что это несправедливо.
- С безразличием, ведь больше всего вы не любите поднимать шум.
- ▲ Находя баланс между чувствами противоречия и здравого смысла.
- ◆ Подчинялись, подавляя свое чувство гнева.

## 4. Во что воплотились мечты вашей юности?

- В реальность.
- В движущую силу.
- ▲ В искры фейерверка.
- ◆ Какие мечты?

## 5. Что означает для вас выражение «успешная жизнь»?

- Чувство, что вы полностью и наилучшим образом раскрыли свой потенциал.
- Достижение успеха в самых важных областях.
- ▲ Путь, пройденный без особых осложнений.
- ◆ Возможность сойти с накатанных рельсов.

## 6. Когда нужно сделать выбор, какой фактор вы учитываете?

- Желание.
- Интуицию.
- ▲ Других людей.
- ◆ Осторожность.

## 7. Чего сейчас недостает в вашей жизни?

- Творчества.
- Мотивации.

- ▲ Времени.
- ◆ Вызова судьбы.

## 8. Вам хочется осуществить какую-то затею, по поводу которой вы слышите многочисленные предостережения от окружающих.

- Вы отказываетесь от нее с чувством некоторого облегчения.
- Вы внимательно изучаете наиболее весомые предостережения.
- ▲ Вы пожимаете плечами и продолжаете свой путь.
- ◆ Вы невозмутимо меняете планы.

## 9. Трудно быть действующим лицом своей жизни, не располагая...

- твердой волей.
- надежным планом по самореализации.
- ▲ поддержкой со стороны окружающих.
- ◆ способностью к самоанализу.

## 10. Какая ассоциация со словом «судьба» первой приходит вам в голову?

- Грандиозная судьба.
- Трагическая судьба.
- ▲ Наперекор судьбе.
- ◆ Смириться с судьбой.

## 11. Некоторые события могут быть восприняты как знаки. Как вы на них реагируете?

- «Их еще надо разглядеть!»
- Вы не придаете им значения, это просто случайность.
- ▲ Они наводят вас на размышления о себе.
- ◆ Они лишь усугубляют вашу нерешительность.

## 12. Как вы обычно ведете себя, сталкиваясь с трудностями?

- Вы, не упорствуя, отступаете в свое укрытие.

- Вы пускаете в ход как свою интуицию, так и разум.

- ▲ Вы предвкушаете возможность перейти в атаку.

- ◆ Вы встречаете их с некоторой долей фатализма.

## 13. Какое высказывание вам ближе?

- Чему быть – тому не миновать.
- Все зависит от удачи.
- ▲ Риск хорош в меру.
- ◆ Главное – это захотеть.

# РЕЗУЛЬТАТЫ

Обведите в таблице свой вариант ответа на каждый вопрос, а затем подсчитайте количество А, Б, В и Г, которое вы набрали.

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

Итого:

А....., Б....., В....., Г.....





БОЛЬШИНСТВО **А**

## Вы скорее актер

Вы (наконец?) находитесь в согласии с собой и довольны своим жизненным выбором. Вы знаете свои сильные стороны, осознаете границы своих возможностей, и вам, как правило, удается проводить различие между мечтами и планами: первые подпитывают ваше творческое начало, а вторые помогают приближаться к вашему жизненному идеалу. Вы умеете прибегать к помощи фантазии, чтобы выстраивать свою жизнь по-своему; в то же время вы можете отказаться от цели, если сочтете ее недостижимой или если поймете, что она дастся вам слишком дорогой ценой. Вы научились осознавать свои желания и находите способ их реализовывать, когда представляется возможность. Эта способность, несомненно, результат вашей внутренней работы. Может быть, вы извлекли урок из прежних ошибок? Или вам доводилось оказаться в тупике, в какой-то мучительной ситуации? Как бы там ни было, похоже, сейчас вам удастся жить жизнью, которая вам подходит больше всего. Вам близка мудрость дзен, которая гласит: «Каждая возможность — это лучшая из возможностей».

**СОВЕТ:** сохраняйте творческий подход к своей жизни, оставайтесь открытым, но в разумных пределах, поскольку ваше умение опереживать вкуче с креативным началом может привлекать так называемых энергетических вампиров. Избегайте излишнего консерватизма. Вы осуществляете свой жизненный проект и знаете, как его воплощать в повседневности, но это не должно вам мешать рискнуть при случае или сказать «да» чему-то незапланированному, неожиданному.



БОЛЬШИНСТВО **Б**

## Вы скорее режиссер

Вы — человек сильной воли. Ваши амбиции бросают вас на передовую, где, сжав зубы, вы добываетесь своего, не позволяя себе расслабиться до тех пор, пока не сочтете свою миссию выполненной. Вы организованны и предусмотрительны и тщательно контролируете все свои действия. Для вас не может быть и речи о том, чтобы положиться на волю судьбы или рассчитывать на других. Вы хотите сами и только сами быть автором сценария, продюсером, режиссером и актером фильма вашей жизни. За кого вы отвечали в вашем детстве? Какие надежды возлагали на вас родители? Возможно, вам очень рано пришлось ощутить на себе груз ответственности. Или на вас возложили высокую миссию по реализации семейных амбиций? А может быть, вы страдали от одиночества или равнодушия окружающих, и это подстегивало ваше желание проявить себя и добиться всего без посторонней помощи. Вы можете быть внешне невозмутимым, но внутри вас снедает тревога. Вы боитесь утратить контроль над какой-то из областей вашей жизни, и это мешает вам наслаждаться своими успехами и радоваться тому, что есть. По той же причине вам неизвестно, что такое счастливый случай и каким подарком судьбы может обернуться непредвиденная встреча.

**СОВЕТ:** чтобы облегчить себе жизнь, вам стоит научиться не брать на себя все роли. Для этого необходимо понять, почему вы хотите быть всемогущим и непременно все контролировать. Дайте вашим близким возможность принимать решения самим, не советуясь с вами. Поставьте себе цель научиться порой «отпускать вожжи» и доверять другим. ■■■





## БОЛЬШИНСТВО В

### Вы скорее статист

Шаг вперед, шаг назад – вот ваша манера подступать к осуществлению своих намерений. С одной стороны, разнообразие желаний и планы переполняют вас, с другой – когда настает пора их реализовывать, включаются тормоза. Вы вдруг останавливаетесь и начинаете спрашивать мнение других. Сбор разных точек зрения лишь усугубляет ваши внутренние противоречия, и вы вновь откладываете решающие действия на потом. Причины такой нерешительности, несомненно, следует искать в вашем прошлом. Ваши порывы и желания резко пресекались, их высмеивали или вас пугали опасными последствиями? Что же вам больше всего мешает жить так, как вам хочется: боязнь разочаровать своих близких или страх не суметь реализовать свои амбиции? Чего вы ждете, не трогаясь с места? Ведь главный риск состоит в том, что со временем упущенные возможности накапливаются, неосуществленные желания и фрустрации множатся и в конце концов они способны окончательно подорвать ваше самоуважение.

**СОВЕТ:** для начала составьте список ваших представлений (о себе, о других, о жизни) и найдите, что же мешает вам действовать. Затем припомните все планы, которые вы забросили, и постарайтесь понять, что не дало воплотить их в жизнь. Наконец, постарайтесь избавиться от привычки постоянно искать совета или одобрения со стороны. Сосредоточьтесь на каком-нибудь одним, самом желанном проекте и возьмитесь за его осуществление. Возможно, вам поможет календарь, где вы будете день за днем отмечать конкретные шаги, сделанные вами в направлении своей цели.



## БОЛЬШИНСТВО Г

### Вы скорее зритель

Вы полны энергии или предпочитаете сохранять статус-кво – все зависит от обстоятельств. Вы способны вкладывать немало сил в какое-то дело, но не вовлекаетесь в него эмоционально. Вы обладаете подвижностью и гибкостью, вас ценят за способность к адаптации, за непристрастность и способность быстро восстанавливаться, но в то, каким образом вы проживаете свою жизнь, вы по-настоящему не вкладываете ни страсти, ни убежденности. Волнение наблюдается лишь на поверхности, но вихри чувств и эмоций не затрагивают самых глубин вашего существа. Как правило, вам проще «подключиться» к переживаниям или жизненным планам кого-то другого – вашего партнера или коллеги по работе. Вы ведете себя так, словно стремитесь уберечь себя от огорчений и разочарований. На самом деле такая стратегия бессознательной защиты обходится вам слишком дорого: она мешает получать удовольствие от жизни. Вероятно, вы очень рано «покрылись броней» и замкнулись в ответ на регулярные проявления агрессии или пережив сильный эмоциональный шок.

**СОВЕТ:** стоит понять, что же способно вас оживить... хотя это не так просто. Для начала попытайтесь вспомнить, какие занятия доставляли вам удовольствие в самые давние времена. Что вы любили в детстве? К чему вы проявляли способности? Затем проведите инвентаризацию ваших самых личных решений и выборов. Представьте их зримо, вслушиваясь в ощущения и чувства, которые они у вас вызывают.





Светлана Кривцова – экзистенциальный психотерапевт, научный редактор бестселлера «С собой и без себя. Практика экзистенциально-аналитической психотерапии» (Генезис, 2009).

# Сила преодоления

Один мой друг недавно сказал, выслушав очередную мою довольно рискованную идею: «Я бы никогда в этом не стал участвовать. Но у тебя с твоим характером может получиться». «О чем он? – подумала я. – Чем мы с ним отличаемся? Почему этот успешный, умный человек проявляет осторожность?» Поразмыслив, я поняла наконец, о чем он говорил: способность рисковать, выдерживать неопределенность и стресс у каждого из нас разная. От природы, от родительского влияния, от событий, которые с нами произошли, получаем мы некий «личный коэффициент страха», который, как множитель перед скобкой, преобразует наше восприятие потенциально опасных ситуаций.

Хорошо известно, хотя бы на примере литературных персонажей-авантюристов, что есть личности, не ведающие страха, легко перепархивающие опасности и удерживающие фокус внимания на возможностях ситуации. А у других первая реакция такая: «Это же опасно, здесь столько угроз, столько возможных отрицательных последствий!» Они переживают катастрофические последствия так, как будто плохое уже произошло. Не то чтобы они не видят и плюсов, но это как с фокусом: одно четко, а другое раз-

мыто. Это не значит, что они всегда трусят, но цена храбрости у них особая. Чтобы судить о личной храбрости человека, нужно учитывать величину его личного коэффициента стра-

из нас в любой момент может случиться все что угодно... К сожалению, гарантировано только это. Кажется, остается завидовать тем, кто не страдает от тревоги. Но они многое теряют.

**СИЛА НАШЕЙ ЛЮБВИ РАВНА СТРАХУ ПОТЕРИ.  
ЦЕНА ПОБЕДЫ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ТЕМ, СКОЛЬКО  
СОМНЕНИЙ МЫ СМОГЛИ ПРЕОДОЛЕТЬ В ПУТИ.**

ха. Собственно, об этом есть анекдот. На передовой в Первую мировую войну офицер пытается поддеть рядового-еврея: «Страшно тебе?» «Еще как страшно, – отвечает он. – Но если бы ты так боялся, тебя бы уже здесь не было».

Мир, в котором мы живем, можно представить в образе натянутой над пропастью сетки. Кто-то живет с ощущением: этот мир хорошо удерживает его, иногда подбрасывает так, что дух захватывает, но не дает провалиться – и он чувствует доверие к миру. Другой же все время смотрит сквозь ячейки сетки в бездонную пропасть. При таком взгляде сетка уже не в фокусе, ее как будто и нет, а человек становится все требовательнее в отношении каких-то других, более надежных опор, абсолютных гарантий. К сожалению, мир не надежен: с каждым

Что именно? Парадокс: страх придает нашей жизни серьезность и вес. Сила любви равна страху потери. Цена победы определяется тем, сколько неуверенности и сомнений мы смогли преодолеть по пути. Знать свой коэффициент страха, ухаживать за душевными и физическими силами – вот что нужно, чтобы, имея естественную человеческую способность бояться, все-таки жить так, как считаешь правильным.

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

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Михаил Эпштейн, Николай Крышук, Татьяна Заславская, Анна Фенько, Евгений Гришковец... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.





В чем **мужчин**

НЕ СТОИТ  
упрекать





ФОТО: CORBIS/PHOTO S.A.

## отношения

«Н а них ни в чем нельзя положиться», — сетуют женщины. «Все мужики сво...» — несетя с телеэкрана. Кому из нас не доводилось слышать или произносить нечто подобное? Но мужчин, похоже, не слишком задевают нелестные обобщения. 36-летний Иван женат девятый год, у него растет маленький сын. «Желание сбежать на несколько дней у меня возникает раз двадцать за год, но я никогда этого не делаю, — признается он. — А вот моя жена, решив отдохнуть, оба раза собирала сумку и без малейших колебаний уезжала к подруге на выходные».

Пока мужчина плывет по течению, женщина действует. «Это может показаться парадоксальным, — замечает юнгианский аналитик Мария Ломова, — но такие противоположные стратегии поведения связаны с нашим самым первым опытом любви к матери». В раннем детстве мальчик воображает, что является для нее буквально всем. И обнаруживает свою ошибку только в возрасте трех-пяти лет, когда понимает, что подлинный объект желания его матери — не он, а его отец. Это открытие одновременно вызывает у него и тревогу, и чувство облегчения. В то же время искренняя любовь

С ними трудно разговаривать, особенно о чувствах и отношениях, они не способны хранить верность и всегда уходят от решения проблем... **Перечень женских упреков в адрес мужчин звучит почти хрестоматийно и не меняется годами. Почему так происходит?**

мальчика к отцу, ожидание взаимности неизбежно связаны с гомосексуальными (а значит, запретными) чувствами. «Поэтому отец и сын, — поясняет психоаналитик Петер Куттер (Peter Kutter), — бессознательно избегают проявлений нежности, что усиливает у ребенка болезненное чувство неразделенной любви\*. Мальчикам только и остается, что сохранять память о первой, безусловной любви к матери и одновременно преодолевать ее, учиться выстраивать отношения с другой женщиной. «Но многие мужчины продолжают чувствовать непосредственную связь с ней, словно остаются в утробе, — поясняет Мария Ломова. — Если этот материнский образ ■■■



■ ассоциируется с их спутницей, он мешает им проявлять инициативу в отношениях и провоцирует безотчетный страх быть покинутым, испытать одиночество и отверженность».

Сексуальное развитие девочки происходит иначе: и потому, что у матери ребенок одного с ней пола вызывает большее доверие, утверждает Петер Куттер, и потому, что ее любовь к отцу гетеросексуальна. А значит, у нее есть шанс познать нежность, трепетность, уважение в любви. «Ее отношения с отцом – это первый опыт отношений в паре, – говорит Мария Ломова. – Он обогащает личность девочки, дает женщине свободу чувств и действий, но в то же время завышает ее любовные ожидания». Так что встреча мужчины и женщины – это всегда встреча двух противоположных представлений об отношениях, разного опыта. Размышляя, например, о своей сексуальной идентичности, мы задаемся разными вопросами. Мужчина изначально боится не удов-

## «ЖЕНЩИНЫ БЕССОЗНАТЕЛЬНО УБЕЖДЕНЫ, ЧТО ЛИШЬ ЛЮБОВЬ СПОСОБНА ИЗБАВИТЬ ИХ ОТ ВСЕХ ВОЗМОЖНЫХ ПРОБЛЕМ И НАПАСТЕЙ».

летворить партнершу сексуально. А женщина спрашивает себя о том, что значит быть женщиной. Вести себя, как это делала моя мать? Одеваться как фотомодель? Завести детей, как моя сестра или подруга? «Женственность ощущается как неполнота, недостаток чего-то, – утверждает психолог Дэриан Лидер (Darian Leader). – Тем

более что женщины бессознательно убеждены в том, что лишь любовь способна избавить их от проблем и напастей». Подобная иллюзия возводит любовь в абсолют. «Но абсолютная любовь, которую они мечтают обрести, никогда не сможет воплотиться в реальном мужчине, – добавляет психоаналитик. – Когда-то у женщин оставалось единственное прибежище – любовь к богу. Сегодня отсутствие идеальной любви они восполняют увлеченностью профессией или же любовью к детям».

### «Он меня не понимает»

Мужчинам чужды терзания их спутниц. «Женщина думает об отношениях прежде всего как о словесном договоре», – объясняет Дэ-

риан Лидер. Отсюда частые упреки партнеру: «Ты со мной совсем не разговариваешь!» Что в переводе значит: «Ты меня не понимаешь». В этих фразах ярко выражаются разные психологические потребности двух полов. «Женщинам необходимо выражать свои эмоции вербально, – говорит Мария Ломова, – большинство из них нуж-

## Почти идеальные мужья

**Несмотря на то что российские женщины не устают упрекать мужчин вообще и своих партнеров в частности... все не так плохо!**

В подавляющем большинстве случаев между супругами есть диалог и понимание, они помогают друг другу и могут положиться друг на друга. Женщины в браке полагают, что их мужья в подавляющем большинстве (95%) готовы поговорить с ними о важных, значимых делах. При этом супруг понимает их образ мыслей (92%), готов дать совет (92%) или помочь (96%), укрепляет их уверенность в себе (90%). Такую радостную в целом картину омрачают только две цифры: 49% женщин признались, что муж усложняет им жизнь, а 73% – что он действует им на нервы.

По данным Исследовательского центра «Демоскоп» («Российский мониторинг экономического положения и здоровья населения»).

даются в том, чтобы обсуждать с партнером мельчайшие детали каждого прожитого дня. Благодаря общению они осмысливают свои переживания, лучше понимают себя. Мужчины устроены иначе. Например, в зонах их мозга, ответственных за речь, на 17% меньше нейронов, чем в аналогичных отделах мозга женщин\*\*. «Кроме того, нас с детства воспитывают по-разному (крайне редко мальчики разговаривают с матерями о своих чувствах), – комментирует семейный психотерапевт Александр Черников, – в результате женщины умеют говорить о своих переживаниях, а мужчины предпочитают пользоваться словом экономно и в основном для передачи информации».

### «Он уходит от проблем!»

Потребность женщины в словах порождает и следующий упрек: «Ты всегда стараешься уклониться от проблемы». Действительно, в случае конфликта обычная мужская практика – замкнуться в молчании. Многие из них утверждают, что не хотят расстраивать женщину, но правда ли это? «Зачем объяснять подруге, что я больше не хочу ее видеть? Если я перестану ей звонить, она сама поймет, что все кончено», – объясняет 32-летний Борис. Мария Ломова считает, что кажущаяся трусость мужчин ■



## «Мужчины всегда боялись **женщин**»

Женская сексуальность, половые органы женщины всегда завораживали мужчин и повергали их в трепет, считает психотерапевт Жерар Леле (G  rard Leleu). Именно поэтому в разные эпохи и в разных культурах мужчина неизменно стремился господствовать над женщиной.

**Psychologies:** Вы утверждаете, что мужская «боязнь любви» причина многовековой дискриминации женщин. Почему?

■ **Жерар Леле:** Женские органы сами по себе всегда вызывали у мужчин противоречивые чувства. В преданиях всех народов вагина описывается как темное, влажное место — засасывающее болото, морские глубины, где можно затеряться... Широко распространена и фантазия о ранящей вагине — ведь она кровоточит! Женская сексуальность всегда озадачивала мужчин. Женщины могут испытать множество оргазмов подряд, тогда как мужчины обычно «выбывают из игры» после двух-трех семяизвержений. Не будем забывать и о мужском опасении перенять от женщины мягкость, слабость, поз-

волить пробудиться своей чувствительности.

**Как возникло сексуальное давление?**

■ Скорее всего, в доисторические времена мужчина еще не понимал, какую роль в оплодотворении играет его сперма. Видя, как округляется живот беременной женщины, он приписывал это ее сверхъестественным способностям. В объятиях женщины мужчина познавал самое яркое наслаждение. Доисторический мужчина поклонялся богине-праматери — ведь «Бог Отец» не мог сотворить таких созданий, как женщины.

**Как и когда мы перешли к патриархату?**

■ Тысяч 15–20 лет назад, когда мужчина обнаружил связь между своей спермой и зарождением новой жизни. Потом началось разви-

тие сельского хозяйства, городов, что потребовало поддержания порядка. Эту обязанность взяли на себя мужчины, поскольку именно они владели оружием. Мужчины завоевали власть и... стали бояться, что жен-

щина вновь отберет у них «главные роли». На всех (за редким исключением) широких мужчины внедрили систему жестоких правил, принижающих женщину, ограничивающих ее права и возможности. г. с.



III объясняется их боязнью собственных чувств. «Уходя от решения проблем, мужчина словно забывает о том, что его беспокоит», — говорит психотерапевт. — Он прячется от себя и заодно защищает свою самооценку».

«Не сумев пережить разлуку с матерью, мужчины бессознательно действуют по модели избегающей привязанности», — добавляет Александр Черников. — Они не раскрываются, не хотят вкладывать себя в отношения, чтобы вновь не пере-

жить разочарование и потерю. Поэтому большинство из них ориентированы на решение профессиональных задач, а не на отношения в паре. Поведение же многих женщин можно назвать тревожной привязанностью: им важно во что бы то ни стало чувствовать близость с партнером. Так те и другие справляются с детскими травматичными переживаниями. В результате она стремится к нему, а он убегает». По мнению Дориана Лидера, это бегство связано и с осо-

бым отношением мужчин к смерти: «Принять решение — значит лишить себя возможности повернуть назад. Чтобы избежать этой тревоги, многие мужчины ведут себя так, как если бы уже были неживыми. Такая невротическая тактика позволяет им избавиться от чувства страха, предоставляя женщине действовать вместо себя».

**«Им только это и нужно»**

Женщины занимаются сексом, чтобы быть любимыми. Мужчи-



## МУЖЧИНАМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ПОДТВЕРЖДАЛИ ИХ СТАТУС УНИКАЛЬНОЙ ЛИЧНОСТИ.

ны же признаются в любви, чтобы получить возможность заняться сексом... Слова «у тебя одно на уме» часто означают для женщины следующее: «Когда ты занимаешься со мной любовью, у меня такое чувство, что ты мог бы делать это с любой женщиной. А когда ты говоришь, что любишь меня, я чувствую себя единственной, неповторимой». Очевидно, что мужчины и женщины наделяют сексуальность разным смыслом. Мужчины без колебаний заявляют: «Секс – это потребность». Последователи Фрейда считают, что эта ситуация связана со структурой мужского либидо, радикально отделяющего любовь от сексуального наслаждения.

### «Все мужчины полигамны»

Измена партнера, а тем более разрыв с ним вновь заставляет женщину мучиться вопросом: «Настоящая ли я женщина?» Реакция, немислимая для мужчины. Его скорее будут мучить воображаемые сцены секса его партнерши с соперником. Свойственное мужчинам отделение любви от сексуального удовольствия имеет неприятное для женщин последствие: их партнеры полигамны «по своей природе». Даже если дама заведет целую коллекцию любовников, в ней всегда будет один, «настоящий», вокруг которого она организует свою жизнь. Зато мужчина, даже влюбленный, никогда не посвящает себя женщине полностью. У него уже есть одна жен-

щина, которую он называл мамой, и это любовь до гроба.

Но против всякой очевидности «именно женщины овладевают мужчинами, а не наоборот», утверждал один из классиков психоанализа Жак Лакан (Jacques Lacan). Мужчины, зачарованные женственностью, нередко готовы сдать-ся без боя первой же прекрасной незнакомке. Впрочем, как только они пытаются с ней сблизиться, начинаются недоразумения. Мужчина думает об удовольствии, а женщина – о любви. Женщине нужно, чтобы мужчина был рядом. Мужчина нуждается в дистанции, в собственном пространстве, чтобы свободно дышать и мечтать о любимой... а той кажется, что ее бросают, и она упрекает его. Мужчина не понимает, чем провинился. Почему женщина его ругает? На помощь! Мама вернулась!

АЛЕКСАНДР ГРИГОРЬЕВ,  
ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ

\* П. Куттер «Любовь, ненависть, зависть.

Психоанализ страстей». София, 2004.

\*\* М. Бугоская «Тайны пола. Мужчина и женщина в зеркале эволюции». Век-2, 2004.

### ✉ SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ  
СТАТЬЮ НА E-MAIL

Отправьте SMS-сообщение  
на номер 5544, указав  
код статьи 1827 и ваш e-mail.

Пример сообщения:  
1827 abc@mail.ru

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

Sheba®  
fusion

Искусство  
необычных сочетаний



Новая коллекция  
Fusion\* от Sheba® –  
это удивительные рецепты,  
в которых сочетаются самые  
необычные ингредиенты.  
Изысканная новинка для вашей  
кошки.

Sheba®  
Так кошки понимают нежность



# «Я слишком много говорю о себе»

Непосредственность – замечательное качество характера! Но нередко любители чрезмерной откровенности ставят в неловкое положение и себя, и собеседников. Откуда эта потребность беззастенчиво распахивать душу?

**Чересчур словоохотливые и откровенные, они готовы вывернуть душу, не слишком заботясь о том, насколько это уместно.** Но их признания нередко звучат невпопад или воспринимаются как бестактность. «Подобная манера вести себя свидетельствует о том, что у человека нарушен контакт с собой и с другими людьми, – поясняет юнгианский аналитик Татьяна Ребеко. – Тот, кто рассказывает о своей личной жизни, не прибегая при этом к внутренней цензуре, настолько поглощен собственными чувствами, желаниями или страхами, что теряет ощущение связи с другим человеком и не учитывает, что у того есть свой круг интересов». Отчего так происходит?

## Бегство от одиночества

Дистанцию трудно соблюдать тем, кто не может пережить фрустрацию, связанную с осознанием экзистенциального одиночества. «Когда взрослый

постоянно (и откровенно) говорит о себе, он ведет себя как ребенок, – рассказывает Татьяна Ребеко. – Такое регрессивное поведение – бессознательная попытка отгородиться от истины, с которой рано или поздно сталкивается каждый: человек одинок по сути своей, одинок в страдании и перед лицом смерти». Этот феномен говорит о размытости границ между внутренним и внешним, между «Я» и «не-Я». Излишне откровенный в каком-то смысле сливается с другим человеком, воспринимая его как свое продолжение. Поэтому и в его общении не существует символической дистанции.

## Смешение фантазий с фактами

«Люди, легко переходящие к доверительным признаниям о себе, в детстве не сумели отграничить свою территорию, выстроить свой отдельный внутренний мир, – говорит психотерапевт Николь Приер (Nicole Prieur). –

Психологическое пространство личности с его неперменной областью тайны у них не сформировалось. Им по-прежнему сложно отличить реальность от воображения, факты от фантазий». Так бывает, если ребенок рос в неблагополучной среде, испытывая страхи и не чувствуя себя в безопасности, если ему не хватало общения с родителями, семья была неполной или, наоборот, любящие родители бесцеремонно вторгались в его жизнь, воспринимая его как свое продолжение. Такие довлеющие взрослые не могли научить ребенка простому молчанию, заставляя его рассказывать им все, что он думает.

## Постоянное желание нравиться

Потребность постоянно и много говорить о себе психотерапевты объясняют также расстройством личности, пограничным проявлением характера, близким к истерии. Цель (часто неосознанная) таких людей проста: произвести впечатление, привлечь к себе внимание любой ценой. Они используют стратегию «забегания вперед»: наболтать всего как можно больше, чтобы избежать разговора о том, о чем говорить не хочется. Шокирующие заявления, радикальные взгляды служат дымовой завесой, скрывающей уязвимые места. Психотерапевт Джейн Тернер (Jane Turner)



Ольга, 30 лет, менеджер по продажам

## «Я учусь строить общение так, чтобы люди говорили о себе»

«Я знаю, что слишком много говорю, но мне кажется, если я замолчу, то окажусь в тени и меня вообще перестанут замечать. Хотя мои непосредственность, говорливость, общительность многим не нравятся. Мужчины, например, часто раздражаются,

наши отношения быстро начинают их утомлять. Чтобы как-то изменить ситуацию, я пошла на психотерапию по методу НЛП и очень надеюсь, что смогу освоить иной стиль общения, научусь интересоваться другими людьми, слышать, что они говорят».



## Что делать?

### ■ Восстановить границы своего тела

Шаг за шагом выстраивайте границы между собой и окружающими. Для начала попытайтесь почувствовать, где заканчивается ваше тело: ощутите подошвы стоп, кончики пальцев, макушку. Проведите воображаемую линию, которая отделяет и защищает ваше «Я», и не допускайте, чтобы кто-то (в том числе и вы сами) ее пересекал.

### ■ Изучать свой внутренний мир

Найдите время, чтобы побыть в тишине и одиночестве. Прислушайтесь к своим мыслям и чувствам, переберите их... и оставьте при себе. Если вы ведете дневник, можете их записать, но никому не читайте! Привыкните к мысли о том, что делиться всем на свете невозможно. Стать по-настоящему взрослым можно, только научившись переносить фрустрацию и одиночество.

### ■ Избавиться от иллюзии слияния

В любовной и семейной жизни старайтесь избегать слова «мы», признайте автономию партнера и собственную индивидуальность. В дружбе и на работе задайте четкую дистанцию: если каждый будет соблюдать принцип неприкосновенности личного пространства другого человека, общение станет комфортнее для всех.

объясняет такое поведение желанием проверить на прочность отношения: «Если после того, как я выложу о себе все, в том числе и самое плохое, меня все равно принимают, значит, я встретил настоящего друга». Эти взрослые ведут себя как несносные дети, намеренно проявляя себя с худшей стороны, чтобы убедиться, что их любят. За неумной откровенностью скрывается тревожный вопрос: «Заслуживаю ли я любви и уважения?»

НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

## Тому, кто рядом

Если близкий вам человек подвергает вас в замешательство своей излишней откровенностью или вы просто устаете от его бесконечных рассказов о себе, стоит сообщить ему об этом. Корректно и ясно остановите его, объясните, что вам неловко выслушивать подобные вещи. А сами постарайтесь понять, почему он так навязчив, чего он ждет от вас на самом деле, чего ему не хватает или чего вы ему недодаете. Ведь нередко, говоря слишком много и слишком откровенно, человек дает понять, что мы уделяем ему недостаточно времени и внимания, что он не в полной мере ощущает нашу симпатию.





Умея слышать  
себя, проще  
открыться  
другим и миру.



# Помочь им **открыть** свой внутренний мир

**С**овременные дети все меньше способны сосредоточиться, стремясь получать лишь новые вещи и впечатления, которые, впрочем, вскоре перестают их увлекать... Это описание может показаться чересчур негативным, хотя детские психологи, педагоги и родители ежедневно отмечают, что в целом оно соответствует действительности. Что тому виной? Само устройство нашей (а значит, и их) сегодняшней жизни – общественной, семейной, школьной, в которой мы почти всегда отдаем приоритет нашим внешним занятиям в ущерб тому, что происходит у нас внутри. Родители, стремясь ускорить развитие своего ребенка, с раннего возраста включают его в режим перегрузок. «Большинство детей сейчас живут словно вне собственного «Я», – отмечает Жак де Кулон (Jacques de Coulon). – И в школе, и дома они непрерывно

Включенные в жесткие ритмы сегодняшней жизни, наши дети становятся все более рассеянными, констатирует педагог и философ Жак де Кулон. **Как помочь своему ребенку? Научить его обращаться к своему внутреннему миру, жить внутренней жизнью.**

но переходят от одного вида деятельности к другому, не уделяя ни минуты себе самим. Внешние стимулы заполняют все их внутреннее пространство!» Философ и педагог обеспокоен происходящим, ведь в наши дни все больше детей страдают расстройствами внимания. Детям, чрезмерно ориентированным на внешний мир, грозит и более серьезная опасность: они гораздо легче становятся жертвами всевозможных зависимостей. Если ребенок слишком сильно поддается внешнему влиянию, он не в состоянии гармонично развивать свой внутренний мир.

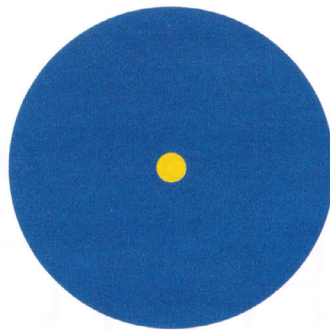
А ведь именно за счет внутренних ресурсов своей личности он учится быть самостоятельным. «Внутренний мир – это не абстракция, это наша реальность, необходимое условие нашего развития, – уточняет Жак де Кулон. – Это то душевное пространство, которое позволяет ребенку оставаться наедине с собой, не страдая при этом от скуки или тревоги. В нем он творит, фантазирует, чувствует, размышляет и учится на протяжении всей жизни, как уникальная и осознающая себя личность». Педагог напоминает: воспитание должно направлять ребенка ■■■



ОТ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ

## «Волшебный круг»

Ребенку трудно сосредоточиться или справиться с собственными эмоциями? Чтобы помочь ему собраться, предложите ему это 10-минутное упражнение, разработанное педагогом Жаком де Кулоном. Освоив упражнение, ребенок сможет выполнять его самостоятельно перед контрольной, сочинением, спортивными соревнованиями или просто для того, чтобы привести мысли в порядок. Сядьте с ним поудобнее в тихом уголке и произнесите следующий текст.



**1. Садись прямо, закрой глаза и прислушайся к своему телу,** мысленно двигаясь по нему снизу вверх, одну за другой ощущая каждую его часть.

**2. С закрытыми глазами попытайся представить себе свое дыхание.** На вдохе твой живот округляется, а на выдохе снова «сдувается». Твоя грудь на вдохе раскрывается, как зонтик, а на выдохе вновь «закрывается», опускается. Когда ты вдыхаешь, воздух по носу, внутри, поднима-

ется вверх, до точки между бровями, а после, когда выдыхаешь, струится вниз.

**3. Открой глаза и смотри на желтую точку в середине синего круга,** расслабляя лицо, примерно полминуты. Теперь закрой глаза, расслабь веки и ощути то пространство, которое находится у тебя в голове, прямо за лбом. Возможно, ты увидишь ту же картинку, но с другими цветами: большой круг теперь стал желтым. Чтобы сделать картинку более

яркой, прикрой глаза ладонями. Когда картинка исчезнет, убери руки и несколько секунд, не открывая глаз, смотри, как слабый, едва ощутимый свет проникает через закрытые веки.

**4. А теперь представь себе то, как ты будешь делать контрольную.** Просмотри эти образы быстро, как кадры, сменяющие друг друга на экране. Нарисуй в воображении, как ты готовишься к контрольной: читаешь матери-

ал, запоминаешь его основные моменты, повторяешь его вместе с одноклассниками... Затем представь детали самой контрольной. Наконец, представь себе минуту, когда учитель отдает тебе проверенную работу или сообщает о результатах — и хвалит тебя.

**5. А сейчас снова почувствуй пространство за лбом.** Прислушайся к своему дыханию, пройди вниманием по всему телу, а затем открой глаза. Все, ты готов!

к самостоятельности, готовить к свободе. «Наше общество потребления ориентировано на результат, оно побуждает человека в основном к двум действиям: «иметь» и «делать». Большинство преподаваемых в школе предметов оставляют без внимания как тело, так и воображение ребенка — то, что, собственно, и есть он сам. Поэтому именно родителям стоит ежедневно заботиться о развитии его внутреннего мира».

### Видеть пример

«Как родители могут показать ребенку важность его внутреннего

мира, если сами они ориентированы исключительно на мир внешний?» — ставит вопрос Жак де Кулон. Жизнь современной семьи идет на фоне сменяющихся друг друга телепрограмм, под разговоры материального плана (работа, досуг, приобретения); гости приходят и уходят, но на более глубокое общение времени не остается. В такой обстановке нам трудно прикоснуться к собственному «Я». Ребенку надо научиться получать удовольствие от времени, которое он проводит наедине с собой, в покое. А также от занятий, которые расширяют его внутреннее пространство:

он может мечтать, читать, слушать музыку, рисовать или просто сидеть, ничего не делая. Но для этого необходимо... чтобы его родные регулярно и с удовольствием проводили время таким же образом!

### Осознать свое тело

«Когда человек живет вне собственного тела, он теряет связь с собой, — подчеркивает Жак де Кулон. — За партой или перед экраном компьютера дети отключены от своих телесных ощущений». В результате они усваивают информацию лишь интеллектуально. Ущербны и те виды досуга, в которых



III тело используется механически, как инструмент для получения результата. «Вот почему параллельно с традиционными физическими упражнениями и играми, в которых надо победить, детям стоит предлагать и такие, где задействован любой из пяти органов чувств, – советует Жак де Кулон. – Можно ходить босиком, месить руками тесто, слушать с закрытыми глазами музыку, вдыхать приятный аромат, не спеша пробовать фрукты...» Поэтому, прежде чем садиться за уроки, ребенку можно предложить посидеть минут-другую с закрытыми глазами, прислушиваясь к своему дыханию и ощущениям собственного тела. Вступая в контакт со своими телесными ощущениями, ребенок знакомится с собой, начинает воспринимать себя как активное действующее лицо и доверять себе.

### Развивать воображение

«Не стоит считать телевизор источником всех бед – просто вспомним, что картинка приковывает, а слово освобождает», – советует Жак де Кулон. Ребенок может послушать сказку с закрытыми глазами, смастерить маскарадный костюм, придумать сказочных персонажей, вслушаться в музыкальный отрывок... Все эти занятия, если регулярно уделять им внимание (в выходные или на каникулах), превращают его из заурядного потребителя досуга в создателя новых образов и миров. Сила его воображения позволит ему уходить от скуки или чувства тревоги, когда он окажется в одиночестве, а значит, защитит и от зависимостей. Активное воображение делает ум

гибким и пытливым – ведь оно раздвигает границы известного нам мира, позволяет делать открытия, изобретать.

Но чтобы выражать себя, творить свободно и с удовольствием, ребенок должен чувствовать, что эти виды деятельности предлагаются ему не ради «совершенствования его навыков» и, следовательно, оценка ему не грозит. Делать то, что ты сейчас делаешь, с удовольствием – это лучшая стратегия.

### Позволить себе праздность

В сегодняшней жизни господствует культ деятельности. Мы далеко ушли от философа Мишеля Монтеня, который считал, что праздность – «не только естественное, но и самое блистательное из занятий»\*. Уже с первых лет жизни наши дети в этом смысле подвергаются сильному давлению, особенно со стороны родителей. «Мы забываем о том, что за прессингом по логике вещей следует депрессия», – предупреждает Жак де Кулон. Он напоминает: чтобы выстроить свою личность и стать самостоятельными, детям жизненно необходим опыт недеяния. Родителям, взрослым не стоит перегружать детей, пичкая их активным

чтобы лучше взрослеть, детям необходим и опыт недеяния: только такие мгновения помогают им найти контакт со своими истинными желаниями.

досугом наряду со школьными заданиями... с одной лишь целью – уменьшить собственную тревожность. Скучать, бродить без дела, о чем-нибудь мечтать – все эти варианты «безделья» на самом деле продуктивны. Тело и ум расслабляются, отдыхая от внешних стимулов. Не получая информации извне, ребенок переживает опыт «отдельности», отделенности от внешнего, а следовательно, и независимости, опыт иногда трудный, но необходимый. Именно в эти свободные, ничем не заполненные моменты он может вступить в контакт со своими истинными потребностями и желаниями, а не их заменителями.

подготовила ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ

\* М. Монтень «Опыты». Эксмо, 2009.

### ✉ SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ  
СТАТЬЮ НА E-MAIL  
Отправьте SMS-сообщение  
на номер 5544, указав  
код статьи 1828 и ваш e-mail.  
Пример сообщения:  
1828 abc@mail.ru

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





Тодд Кашдан (Todd B. Kashdan) – клинический психолог, сотрудник Университета Джорджа Мейсона (США), один из лидеров направления позитивной психологии.

# Хороший вопрос

**Правила общения просты: не разговаривать о политике, религии, сексе (а тем более мастурбации) и ни при каких обстоятельствах не высказывать сомнения в чужих методах воспитания.** Ведь что мы будем делать, если собеседник не одобрит нашу точку зрения? По силам ли нам бурная ссора или изнуряющее молчание? Отношения часто бывают недостаточно прочны, чтобы выдерживать напор чувств, вызванный противостоянием. С другой стороны, наше личное пространство так перенаселено, мы видим проявление стольких эмоций на множестве лиц, что столкновения оказываются неизбежными, а умение их разрешать – необходимым для нашего благополучия, для здоровой обстановки дома, на работе и вообще в любом сообществе.

Споры очень быстро превращаются в тяжелую перебранку, поскольку их участники не ощущают, что их понимают. Значит, оппоненту надо дать почувствовать, что его внимательно выслушали. Эксперименты сотрудников Стэнфордского университета показывают, что для этого достаточно проявить интерес и желание узнать больше о чужой (и чуждой) точке зрения\*. Например, задать проясняющий вопрос. Только и всего.

Но этот единственный вопрос должен быть задан «по правилам»: мы собираем информацию, и только. Мы по собственной воле временно отказываемся от своих предубеждений и даже убеждений, чтобы приглушить собственную защитную реакцию. Мы не обещаем изменить свою позицию после того, как услышим ответ.

Если мы искренне интересуемся тем, что важно для других, то и они, скорее всего, захотят узнать от нас больше.

Иначе говоря, мы просто разбираемся в том, что думает другой человек, а не оцениваем его мысли. Поймите меня правильно, это очень непростая психологическая установка. Но что произойдет, если мы действительно выразим искреннее любопытство и попросим сообщить дополнительные сведения? Тот, к кому обращен наш вопрос, почувствует, что перед ним открытый и внимательный собеседник. Более того, он заметит разницу между нами и типичным носителем взглядов, отличных от его собственных. При этом человек не только испытывает хорошие чувства, но начинает воспринимать другого как хорошего человека. И любознательность заразительна: если мы интересуемся тем, что важно для других, то и они захотят узнать больше от нас.

Но любопытство в форме вопроса, в котором нет ни осуждения, ни критики, – это маневр, позволяющий справляться с ситуациями эмоционального напряжения, обходя с флангов раздражение, конфликты, неопределенность и неоднозначность, которые пронизывают всю нашу жизнь.

\* J. Minson, F. Chen, Z. Tormala, L. Ross «The inference of interest: The effect of asking clarifying questions on actual and perceived receptiveness to counterattitudinal information». Доклад на конференции Ассоциации психологической науки, Чикаго, 2008.

**www.psychologies.ru**  
**КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ**  
**Михаил Эпштейн, Николай Крышук, Татьяна Заславская, Анна Фенько, Евгений Гришковец... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.**



# «Моя дочь любит девушек»

«Н аверное, до того телефонного разговора я могла считать, что моя жизнь сложилась благополучно: я одна вырастила дочь и даже смогла отправить Алену учиться в Европу... Ей было 20 лет, она была далеко, но мы часто созванивались. В тот вечер она извинилась, что не может говорить: торопится с подружкой в клуб. Я забеспокоилась: все-таки еще девчонки... Нормальное ли место, куда они пошли? Чтобы отвлечься, включила телевизор, но это лишь усилило тревогу: шел старый фильм «Интердевочка». Переключила канал, там что-то рассказывали о гомосексуальных пристрастиях богемы, о молоденьких девочках, втянутых в приключения звезд... Я не выдержала, позвонила Алене. «Ты еще на дискотеке? Будь осторожнее!» И зачем-то пересказала ей сюжет про лесбиянок. Она не перебивала, а потом спросила: «Мама, ты

Прошло четыре года с того вечера, когда 46-летняя Лариса услышала от своей взрослой дочери признание, которое опрокинуло всю ее жизнь. О своей драме, о нелегком пути понимания и примирения с самым близким ей человеком Лариса написала нам, в Psychologies.

ведь любишь меня?» И добавила: «Я тоже такая...» Я как-то сразу поняла, что дочь говорит правду. Внутри у меня все похолодело, стало трудно дышать. Я словно оцепенела.

## «Я себя казнила»

«Мама, мамочка!» – повторяла Алена в трубке. А потом я услышала, как холодно чеканно в ответ: «Какая я тебе мама? Мне не нужна такая дочь. Я не хочу такую, слышишь!» «Ладно, я не дочь», – Алена повесила трубку. В отчаянии я швырнула телефон, он разлетелся на части. Да что телефон – мне хотелось разломать себя, почувст-

вовать физическую боль, но я ничего не чувствовала. Я металась по квартире и кричала в голос: «За что мне это? Этот позор. Позор!» В какой-то момент я вдруг ясно поняла, что это ошибка, что дочь все себе придумала! «С Аленкой этого просто не может быть!» В одно мгновение я вспомнила лучшие моменты ее жизни, и свою радость, и свою гордость за нее. И что же теперь: кто она, а кто я? Я – мать... «Лесбиянки» я не могла произнести даже мысленно. Нет! Я не хочу с этим жить! Я потянулась к шкафчику с лекарствами, налила воды и выпронила стакан. Он разбился.







■ За окном рассвело, значит, Алена уже спит... в объятиях той подруги. Я ощутила острую злость, мне хотелось разбудить ее, заставить страдать, почувствовать тот ад, который кипел у меня внутри. Разбитый телефон валялся на полу, и я позвонила с мобильного. Алена ответила сразу: «Как ты, мамочка?» В ответ я сказала такое, что даже не возьмусь повторить. Самое мягкое было: «Отправлю

тебя домой, будешь работать дворником!» Она положила трубку.

### «Она была умницей»

Я не спала больше суток, не заснула и в самолете, когда вечером следующего дня летела к Алене. Всю дорогу я мучительно искала слова, и каждое из них отзывалось острой жалостью к себе. Разве я виновата? Много лет я каждый день «брала стометровку», тянула

воз на нескольких работах. Я смогла обеспечить ей самое лучшее, дала ей больше того, что могут дать полные семьи. Одна, сама! Муж ушел, когда Алене было два года. Но у моего ребенка было все: игрушки, книги, модная одежда, нормальная еда, прекрасные учителя! Правда, мы мало с ней общались, почти не говорили по душам. Все мои силы уходили на то, чтобы создать достойную жизнь. Я недо-

## «Осознать свои чувства и заново научиться разговаривать»

Как родителям пережить известие о том, что их ребенок «не такой»? Какие чувства их охватывают и почему от их реакции так много зависит? Объясняет психотерапевт Инна Хамитова\*.

**Psychologies:** Что чувствуют родители, когда узнают, что их сын или дочь склоняются к нетрадиционной сексуальной ориентации?

■ **Инна Хамитова:** Шок, стыд, ярость, вину, ощущение обманутых ожиданий – это лишь малая часть того, что чувствуют большинство родителей в подобной ситуации. Когда же в отношениях существует дистанция, родители воспринимают известие о гомосексуальности их ребенка еще и как совершенно внезапный и остро болезненный удар, как трагедию. Чувства столь невыносимы, что родители не могут бездействовать. Им кажется, что необходимо срочно вмешаться, что-то предпринять, немедленно

изменить ситуацию. Порой легче думать, что ребенок болен или безумен, нежели просто принять действительность.

### Почему это так тяжело?

■ Некоторые родители искренне считают «неправильное» сексуальное поведение ребенка аморальным или противоестественным. Если общественное мнение оказывается важнее чувств сына или дочери, родители воспринимают свое положение как позор, боятся всеобщего осуждения. Часто на детей возлагают определенные надежды, и тогда родители чувствуют себя обманутыми, когда ребенок их не оправдывает, строит свою жизнь иначе, чем они для него планировали. Нако-

нец, родитель может обвинять себя в происшедшем: «Надо было заметить это раньше и отвести его к врачу»; «Я чувствую, что что-то мы упустили в ее воспитании»; «Были же все признаки, а мне не верилось». Но не мать с отцом отвечают за сексуальную ориентацию ребенка.

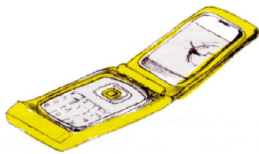
### Как справиться с невыносимыми чувствами?

■ Какой бы болезненной ни была новость, необходимо справиться с собой и не доходить до прямых оскорблений. Родителям очень важно понять, что их отношение к нетрадиционной сексуальной ориентации и принятие самого ребенка – не одно и то же. Неприятие родителями сексуальной ориентации

детей – одна из самых распространенных причин попыток самоубийства молодых людей. Не стоит забывать, что ребенку потребовалось очень много мужества, чтобы сказать о своей сексуальной ориентации. И не нужно пытаться его лечить. А вот принять свою дочь такой, какая она есть, и заново научиться с ней разговаривать – просто необходимо. В конце концов, если любовь – это не только пенис во влагалище, а что-то большее, то разве важно, в каком теле заключена душа любимого человека?

\* Инна Хамитова – клинический психолог, системный семейный психотерапевт.





«Я ЕЩЕ НЕ ПОНИМАЛА,  
ЧТО ПРОИСХОДИТ  
СО МНОЙ, НО ЗНАЛА,  
ОЩУЩАЛА, ЧТО ТЕБЯ  
ЭТО НАПУГАЕТ».

дала ей тепла, внимания? Но разве я работала бы так много, если б не ради нее? Да и Алена всегда была умницей, училась блестяще. Ее успехи были мне как медаль «за проявленный героизм» и служили утешением: сама я почти не жила, зато вот какую блестящую реальность построила для дочери. И что же теперь?

### «Не бросай меня»

У Алены никогда не было мальчика: были друзья, но никаких личных отношений. Я полагала, что просто не пришло ее время. Знала, что у меня очень хорошая девочка, она ко всему относится всерьез, ответственно. Но ведь так действительно и было. Значит, «это» ей навязали уже в Европе.

«Нет, — сказала Алена при встрече, — я стала понимать, что не такая, как другие, когда мне было 12 лет». Я не верила ей: «Ты бы мне обязательно сказала!» — «Я не знала, что со мной, но чувствовала, что тебя это напугает. Мама, ты так часто плакала тогда, тебе самой нужна была опора». Я не могла остановиться, я говорила ей, что тот образ жизни, который она теперь ведет, против природы, что надо прекращать... Мы поссорились, и впервые она не стала меня провожать в аэропорт. Но, прощаясь, сказала: «Не бросай меня...» ■■■

## «Дайте ей почувствовать, что любите ее по-прежнему...»

Американский психоаналитик Дженелл М. Холлман (Janelle M. Hallman) много работает с лесбиянками и их родными\*. Фрагменты своей переписки с психоаналитиком Лариса любезно предоставила в распоряжение Psychologies, будучи уверенной: они удержат от тяжелых ошибок тех, кто сегодня оказался в подобной ситуации.

«...Дорогая Лариса, вы пишете о том, что замечаете перемены в дочери с тех пор, как она призналась вам в своей гомосексуальности. И эти перемены действительно значительны. Она сбросила со своих плеч тяжелое бремя: мучительно жить, сомневаясь в том, любит ли тебя по-прежнему твоя собственная мать...»

«...Лесбиянки хотят, чтобы мамы их любили, но в то же время не желают скрывать свой образ жизни. Я не думаю, что Алена живет со своей подругой специально для того, чтобы свести вас с ума. Она взрослый человек и вправе решать, как ей жить. И она не должна подчинить свою жизнь вашему счастью...»

«...Вряд ли имеет смысл обсуждать правильность жизни и поступков дочери — по крайней мере сейчас. Она не готова говорить с вами об этом. Думаю, отношения должны строиться вокруг интересов Алены. Избегайте ситуаций, в которых ей придется так или иначе «заботиться» о вас. Похоже, ваша дочь очень болезненно относится ко всему, что связано с вами и вашими чувствами, и боится причинить новую боль. Ей важно знать, что с вами все в порядке, видеть в вас сильную женщину, чье состояние не зависит от образа жизни или решений дочери».

«...Вы, конечно же, рады, когда она теперь звонит вам каждый день, но стоит дать ей понять, что это не обязательно делать. Очень может быть, что Алена действительно нуждается в том, чтобы почаще с вами разговаривать. Но если ее звонки связаны с тревогой за вас, поговорите с ней об этом, успокойте и разрешите не звонить так часто...»

«...Меня волнует вопрос о том, как часто Алена видит ваши негативные эмоции. Вы не можете перестать огорчаться или грустить, но вам стоит обсудить свои чувства с другом или с психотерапевтом: это поможет вам чувствовать себя более уверенно рядом с дочерью».

«...Подайте какой-то знак, чтобы она поняла, что вы интересуетесь ее жизнью и по-прежнему заботитесь о ней. Почему вы боитесь разговаривать с ней об этом? Очень важно преодолевать свои страхи и действовать открыто, то есть обсуждать с дочерью все, что смущает вас в ее жизни. Чувствуя, что вы не можете «вынести» разговор с ней о ее сексуальной ориентации, опасаясь того, что вы с собой не справляетесь или на самом деле боитесь такого разговора, она, скорее всего, не захочет с вами об этом говорить...»

\* Автор книги «В сердце женского влечения к своему полу» («The Heart of Female Same-Sex Attraction: A Comprehensive Counseling Resource», InterVarsity Press, 2008).



### «Я очень старалась»

Я не могла ни с кем поговорить: мне было очень стыдно. Однажды, очередной бессонной ночью, я подумала совсем невообразимое: «Вот если бы у нее был рак, тогда бы мне все сочувствовали. Нашли бы ей лучших врачей, лучшие лекарства...» Меня охватил ужас: моя дочь жива и здорова! В тот момент я впервые спросила себя, чего я сейчас хочу. Благополучия и счастья моей девочке! Мы по-разному это понимали, но я должна была что-то сделать с этой разницей, а не с ней. Как только эта мысль оформилась, мне стало легче. Я вздохнула полной грудью – впервые с той ночи. А потом села за компьютер. В интернете я, кажется, прочитала все, что можно найти об однополых

### Понимать и принимать

«Родителям очень трудно научить-ся отпускать детей, когда кажется, что они двигаются в неверном направлении, – говорит Дженелл Холлман. – Но мы должны это делать. Лариса смогла принять тот факт, что ее дочь еще не разобралась в себе и у нее есть глубокие эмоциональные травмы. Но именно так сейчас обстоят дела. Неопределенная сексуальная ориентация не отменяет всех досто-

инств и достижений дочери... Больно слышать, что твоя дочь – лесбиянка, но ведь сексуальностью личность не ограничивается. Может быть, это не то, что мать хотела бы для дочери, но такова ее жизнь. Нам стоит учиться любить и учиться принимать наших детей такими, какие они есть. И это даст им поддержку – может быть, для того, чтобы изменить свою жизнь...»

Д. Х.

лись ее влечения к женщинам. Когда дочь засыпала, я заходила к ней, как в детстве, поправлять одеяло, смотрела на нее спящую и знала, что буду любить ее, что бы она ни сделала. «А что она сделала?» – спрашивала меня в письмах Дженелл Холлман. Не спилась, не подселла на наркотики, соглашалась я, она просто живет так, как нравится ей. Мне это не нравится. Но ведь она –

близким людям. У вашей дочери есть свои проблемы, и стоит это просто принять», – примерно такие слова сказал мне случайный попутчик, когда в самолете я вдруг рассказала ему, незнакомому человеку, всю свою жизнь и мне не было стыдно...

Алена как-то внутренне успокоилась, когда поверила, что я действительно стараюсь ее «отпустить». У нас, кажется, больше нет запретных тем. Моя дочь сейчас живет одна, и в глубине души я все-таки надеюсь, что она еще не до конца определилась в своей сексуальной ориентации. Но если у нее вновь появится подруга, думаю, я смогу с ней познакомиться и буду общаться с открытым сердцем. Потому что она сделает мою дочь счастливой. Я все же не мать лесбиянки. Я – мать Алены».

подготовила ГАЛИНА МУРСАЛИЕВА



«Я УЧИЛАСЬ СЛЫШАТЬ  
ТО, ЧТО ГОВОРИТ МНЕ ДОЧЬ,  
БЫТЬ БЕРЕЖНЕЕ К НЕЙ  
И СЕБЕ. К СЕБЕ САМОЙ».

любви. Помогло знание английско-го: советы американского психо-аналитика Дженелл Холлман очень поддержали меня. Я отправила ей письмо по адресу с сайта. Она ответила. Эта переписка вела меня два года, как поводья сле-пого. Я училась понимать себя, слышать то, что на самом деле го-ворит мне дочь, быть бережной к ней и себе. Постепенно жизнь вновь обретала смысл. Алена приехала на каникулы; как и советовала аналитик, мы не каса-

человек и не может жить для того, чтобы делать меня счастливой. Начался новый учебный год, Алена часто звонила, а через месяц сказала, что решила снимать квар-тиру вместе с подругой. В этот момент я почувствовала новую волну отторжения, мое «пони-мание» ситуации было все еще черес-чур абстрактным.

### «Я смогла отпустить»

«В каждом из нас есть то, что труд-но понять другим, даже самым

### ЕСТЬ ВОПРОС?

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



# «Я стремлюсь быть нужной»



## «Я была ребенком очень своенравным»

«Это чуть ли не единственная моя фотография в возрасте четырех-пяти лет. Ужасно не любила фотографироваться, заставить меня сесть и посмотреть в объектив было просто невозможно. Очень своенравная, того, чего хотела, я добивалась правдами и неправдами. Родители не могли со мной совладать. Как-то совсем маленькой я устроила страшный скандал в центре Москвы только из-за того, что не хотела идти туда, куда направлялись родители. Даже милиционер пришел на мой крик. Возможно, меня, самую младшую в семье, слишком баловали. Я много болела, мне все дозволялось, и я стала неуправляемой. В школе мне пришлось меняться, что было болезненно».

Ее острохарактерные героини в фильмах «Охота на Пиранию», «Точка» и «Остров» словно сыграны разными актрисами, перевоплощения – ее стихия. Виктория Исакова улыбчива, располагает к себе... но не скрывает и других своих граней. Актриса листает альбом с личными фото и комментирует самое важное.

## «Во мне живут два человека»

«Это мои родители, Надежда Сергеевна и Евгений Герцельевич. Мама – остров тишины и покоя. Она может всех помирить и сгладить конфликты, умеет идти на компромиссы, а в семье, где трое детей, это особенно важно! И к людям у нее отношение очень радостное. А папа – домашний тиран. Во мне есть и папины, и мамнины черты. Я всю жизнь воюю с «тираном» в себе и ощущаю «светлого человека». Но папины гены очень сильные, что не всегда плохо, – жесткость характера помогает достигать поставленных целей».







## Кто я?

«Я – лето. По времени года, по темпераменту. Раньше я постоянно находилась на высшей точке кипения, но с возрастом научилась дозировать энергию. Уже могу себя контролировать, находить в себе зону покоя. В то же время я большая самоедка. Добиваюсь успехов, упрямая, с сильным характером, но при этом могу догрызть себя до неуверенности. Меня надо любить, постоянно окучивать и поливать. Говорят, что в артисты идут люди, сильно нуждающиеся в любви. Мне важно даже не то, чтобы мной восхищались, а чтобы я постоянно чувствовала: меня любят, я нужна. Я никогда не была обделена любовью – ни в личной жизни, ни в профессии. Но жажда любви в глобальном смысле слова настолько велика, что, наверное, это и есть основной двигатель моего существования».

**ВИКТОРИИ ИСАКОВОЙ 33 года.**

**Актриса Московского драматического театра им. А. С. Пушкина.**

Лауреат театральных и кинопремий, в том числе «Чайки» и «Триумфа». Играет в спектаклях театра им. А. С. Пушкина «Вий» (6 декабря) и «Саранча» (8, 25 декабря). Роли в фильмах: «Точка», «Охота на Пиранию», «Остров», «Ветка сирени», «Осенние цветы», в сериалах «Дневник убийцы», «Каменская-2», «Доктор Живаго», «Братья Карамазовы», «Пелагия и белый бульдог».

## «Он дает мне чувство равновесия»

«Это мой супруг, режиссер и продюсер Юрий Мороз. Все в нашей семье увлекаются кино: мы и смотрим, и снимаем, снимаемся сами, пишем, поддерживаем друзей в кино. Вся наша жизнь вертится вокруг этого. Но дома стараемся просто отдыхать. Юра очень мудрый, он не допускает невротического состояния дома, гасит во мне постоянную истерическую жажду деятельности, уравнивает меня и помогает примирить «внутреннего тирана» со «светлым человеком».







## «Я стала лучше понимать себя»

«У Катерины Ивановны в сериале Юрия Мороза по роману Достоевского «Братья Карамазовы» характер сложный. Она так же, как я, непоследовательна, очень эмоциональна, чувственна. После съемок в картине я стала лучше понимать, отчего совершаю те или иные поступки. Что можно подумать одно, а через день поменять мнение и это будет справедливо. В жизни все относительно. И если раньше белый цвет был для меня просто белым, то, повзрослев, я различаю в нем множество оттенков».

## «Хорошо, что сегодня мы стали ближе»



«Брат старше меня на четыре, а сестра – на два года (она почему-то не попала на эту фотографию). Мы росли шумной компанией, дрались. Они надо мной главенствовали, им казалось, что мама любит меня больше. Помню, как мы играли: брат был фараоном, сестра – стражником, а я – рабом... В раннем детстве они меня часто обижали. Сейчас, конечно, это смешно вспоминать. Повзрослев, мы стали ближе, теперь сестра – мой первейший советчик во всем. Если со мной что-то случается, я понимаю, что семья – это надежный тыл».

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА ГУБАЙДУЛЛИНА



## «Ефремов дарил нам чувство избранности»

«Курс Олега Ефремова! Мы чувствовали себя избранными. Как будто прикоснулись к чему-то невероятному! Для меня очень важна этика поведения, которую культивировал Олег Николаевич. Уважение к партнеру, честное и высокое отношение к театру. Буду погибать, но не отменю спектакль. Режиссер – это главная инстанция в театре. Спасибо Ефремову за эту ясность приоритетов».



## «В деревне все становится на свои места»

«Деревня, куда мы с Юрой ездим постоянно, – то место, где я действительно отдыхаю. Там красота невероятная: можно рыбу ловить, собирать грибы в сосновом бору. Там все встает на свои места. Жизнь в деревне возвращает к истокам, становится понятно, что женщина – это женщина, а мужчина – это мужчина. Мужчина носит воду, колет дрова, топит баню, копает, выполняет тяжелую работу. Женщина готовит еду, убирает в доме. И никто никуда не спешит, нет суеты. Стараемся уезжать надолго, но удаётся вырваться раза два в году».



Погружаясь  
в сон, мы  
переходим  
в другое  
измерение нашего  
существования,  
символы  
и механизмы  
которого кажутся  
загадочными.

Попробуем  
их расшифровать,  
обратившись  
к современным  
данным  
нейрофизиологии  
и психоанализа.



# ключей

**И**нтерес к этой теме возник не вчера: в Британском музее можно увидеть найденный в Фивах папирус 1350 г. до н. э., где записано более 200 снов с соответствующими толкованиями. Но понимание сновидений по-прежнему вызывает споры и волнует многих из нас. Попробуем ответить на десять самых интересных вопросов о сновидениях.

### 1. Существует ли методика, позволяющая запоминать сны?

Да, конечно. Впрочем, если вы забываете свои сны, то, вероятно, потому, что никогда не уделяли им серьезного внимания. Кто виноват? Наша культура, которая, если оставить в стороне психоанализ, не придает большого значения сновидениям, и современная жизнь: утром нас поднимает будильник, и мы слишком быстро встаем, боясь опоздать на работу. А поскольку сновидения случаются в конце естественных циклов сна, они сразу же тонут в нашей умственной активности наяву. Некоторые люди бессознательно блокируют процесс вспо-







Зачем мы  
видим сны?  
Гипотез  
пока больше,  
чем ответов.

# К НАШИМ СНОВИДЕНИЯМ

минания, чтобы не встретиться с подавляемой стороной своей психики. Кроме того, выяснилось, что в фазе «быстрого сна», который как раз сопровождается сновидениями, не происходит синхронизации нейронов гиппокампа (отдела мозга, где формируются воспоминания) и неокортекста (где они хранятся). Возможно, поэтому мы плохо запоминаем то, что нам снилось\*. Лучший способ вспомнить свой сон – завести будильник на 15 минут раньше обычного, остаться в постели, чтобы образы прошли перед мысленным взором, и записать увиденное. Чем больше времени мы этому посвятим, чем больше запи-

шем, тем лучше сможем запоминать свои сны день за днем.

\* Neuron, vol. 61, № 4, 2009.

## 2. Что происходит ночью у меня в мозгу?

Каждая ночь складывается из нескольких циклов сна по 90 минут каждый\*. Сначала сонливость сменяется поверхностным сном, после чего начинается первый цикл: наступает глубокий «медленный сон» без сновидений, который сменяется «быстрым сном» со сновидениями (он сопровождается быстрыми движениями глаз). У новорожденного «быстрый сон» составляет половину общего времени

цикла сна, у детей до двух лет – 30–40%, а у взрослых – 15–25%.

\* П. Сидоров, А. Парняков «Клиническая психология». Гэотар-Медиа, 2002.

## 3. Когда я воображаю что-то на грани сна и яви, это настоящее сновидение или нет?

Не совсем. Настоящие сновидения – бессознательная психическая активность, а когда мы грезим, наше сознание плывет по воле воображения, но мы более или менее сохраняем над ним контроль. В этом состоянии мозг генерирует альфа-волны, как перед засыпанием, но их частота несколько ниже. Когда говорят, что ребенок ■■■



■ «витаает в облаках», он находится в режиме альфа-волн. Это же верно и для релаксации. Затем, по мере того как тело расслабляется, у нас спонтанно возникают странные образы, называемые гипнагогическими: это вторжение сновидческого компонента «быстрого сна» в состояние бодрствования. К таким пограничным состояниям\* относятся хождение во сне (лунатизм), нарколепсия (склонность засыпать на середине фразы), «воспоминания» о похищении инопланетянами.

\* Nature, 2005, vol. 437.

### 4. Может ли посторонний шум повлиять на мои сновидения?

Во время сна уши не выключаются! Иначе нам было бы труднее просыпаться утром. Точно так же слова, звук упавшего предмета, любой шорох вполне могут встроиться в сюжет сновидения и даже изменить его. Если вы в состоянии поверхностного сна, то даже очень слабые звуки могут вас разбудить. Так же воздействуют приятный или неприятный запах, чье-то прикосновение, вспышка света. Кроме того, если вас резко разбудили,



АРХЕТИПЫ  
ВОЗНИКАЮТ В СНАХ,  
КОГДА НАШЕЙ  
ПСИХИКЕ НУЖНО  
ЗАМЕНИТЬ  
НЕПРИЕМЛЕМУЮ  
СИТУАЦИЮ ТОЙ,  
ЧТО БОЛЬШЕ  
ЕЕ УСТРАИВАЕТ.

у вас может наступить состояние, известное как инерция сна\*, в котором человек полностью дезориентирован: социально он проснулся и считает себя готовым в выполнении повседневных задач, а функционально – еще спит. Это один из вариантов нарушения границ между сном и явью.

\* Sleep Medicine, 2009, vol. 10.

### 5. Для чего все-таки нужны сны?

Для нейробиологов это пока тайна. Как, впрочем, и то, почему мы вообще спим. Конечно, у каждого ученого есть свои гипотезы на этот счет. По мнению классика современной сомнологии Мишеля Жуве (Michel Jouvet)\*, «быстрый» сон служит для генетического программирования мозга: он позволяет сформировать у младенца базовые формы поведения нашего вида, а у взрослого – сохранить их. А нобелевский лауреат физиолог Фрэнсис Крик (Francis Crick) считает, что сны нужны, чтобы забывать: в этот момент все накопленные за день и хранящиеся в памяти впечатления реорганизуются так, чтобы устранить одни воспоминания и сохранить другие. По мнению психоаналитиков, у каждого из нас есть такие желания и порывы, которые вытесняются, поскольку неприемлемы для сознания. При этом возникает энергия, требующая разрядки, и с помощью сновидения мозг освобождается от возникшего

психического напряжения\*\*. Поэтому Фрейд называет сновидение «царским путем к бессознательному».

\* М. Жуве «Замок снов». Век-2, 2006;  
«Похититель снов». Время, 2008.

\*\* З. Фрейд «Толкование сновидений».  
Азбука, 2004.

### 6. Мне часто снятся кошмары. Как от них избавиться?

Кошмары – это сны о страхе, боли или необъяснимой тревоге. Эти тягостные сны, которые периодически снятся каждому, могут быть вызваны множеством причин: неразрешенным конфликтом, телесными зажимами, слишком плотным ужином... Они становятся проблемой, только если вы каждую ночь просыпаетесь с криком и не можете больше заснуть, поскольку боитесь увидеть новый кошмар. В этом случае речь идет скорее о посттравматических кошмарах, которые помогают преодолевать невыносимые эмоции, вызванные несчастием (таким, как война, стихийное бедствие, сексуальное насилие, авто- и авиакатастрофы...). Они требуют помощи психолога. А вот разобраться с «нормальными» кошмарами способен каждый. Вы можете, например, самостоятельно проделать работу по визуализации болезненных сцен, лишив их тем самым драматического накала, после чего переиграть в позитивном ключе. Так что от кошмаров не «избавляются», их разрешают как проблему. ■■■

### ОБ ЭТОМ

**Виктор Мазин,**  
**Павел Пепперштейн**  
«Толкование сновидений»  
НЛО, 2005.

**Роберт П. Гонглофф**  
«Матрица сновидений.  
Новый подход  
в исследовании снов»  
ИГ «Весь», 2009.

**www.sleep.ru** –  
главный российский интернет-  
ресурс по проблемам сна  
и сомнологии.



### 7. Я вижу во сне символы не из моей жизни. Почему?

Элементы повседневной жизни составляют лишь от 30 до 40% содержания наших снов. В отношении оставшейся части Карл Густав Юнг объясняет, что это так называемые архетипы\*. Он подразделял бессознательное каждого человека на две «территории». Личное бессознательное – продукт жизненного опыта и переживаний каждого из нас. А коллективное бессознательное – настоящий океан сведений, порожденных всем человеческим опытом от начала времен. Именно в нем постепенно выкристаллизовались универсальные символические темы, те самые знаменитые архетипы. Дракон, великая мать, герой, мудрый старец, рыба, песок – вот лишь некоторые из тысяч существующих архетипических образов. Герой, убивающий дракона; крещение; космическая катастрофа – это уже архетипические мотивы. Они возникают в наших снах, когда некая проблема приводит их в движение и когда нужно заменить психологически неприемлемую ситуацию той, которая больше устраивает нашу психику. Так что эти символы имеют отношение к вашей повседневной жизни, только их надо расшифровать.

\* К. Юнг «Человек и его символы». Серебряные нити, 2002; Дж. Холл «Юнгианская интерпретация сновидений». Класс, 2007.

### 8. Могу ли я самостоятельно интерпретировать свои сны?

Да, но для этого нужна тренировка! Фрейд показал, что сновидение – не просто ребус, как думали до него, оно связано с нашей индивидуальностью, с тем, как мы устроены. Вдобавок интерпретация символов значительно

Сновидение не ребус, оно связано с нашей индивидуальностью и обстоятельствами.



разнится в зависимости от того, придерживаетесь ли вы фрейдистского, юнгианского, адлеровского или трансперсонального подхода. А также в зависимости от обстоятельств, в которых вы находитесь.

### 9. Мне уже случалось видеть во сне катастрофу до того, как она произошла. Это что, особый дар?

Пророческие или телепатические сны представляют собой, конечно, явление исключительное. Но то, что они встречаются редко, не означает, что их не бывает вовсе. В этой области уже более сорока лет проводятся многочисленные эксперименты. Наибольшую известность получили исследования американского психоаналитика Монтага Ульмана (Montague Ullman)\*. Они показывают существование предчувствия и телепатии во сне. С 1966 года частная американская организация Central Premonitions Registry принимает у населения сообщения обо всех «пророческих» снах, ведет их учет и пытается соотнести с реальными событиями\*. Что же до того, как это происходит, тут наука пока не может ничего объяснить...

\* M. Ullman et al. «Dream Telepathy: Experiments in Nocturnal ESP». McFarland, 1989.

### 10. Мой пес во сне твякает, повизгивает и перебирает лапами. Ему снятся сны?

Очень может быть. Хотя спят все животные, только у млекопитающих и птиц есть фазы «быстрого сна», связанные со сновидениями. Вероятно, существует корреляция между этими фазами и механизмом терморегуляции теплокровных животных. Поскольку у холоднокровных животных (рыбы, пресмыкающиеся, земноводные и беспозвоночные) этот механизм отсутствует, предполагается, что снов они не видят. Наиболее значимые данные в этой области получены при наблюдении за кошками. Во время «быстрого сна» они воспроизводят типичные формы поведения своего вида: атакуют, преследуют добычу, вылизывают себя... Однако исследователи пока не установили, идет ли речь о настоящих сновидениях или об автоматических реакциях, которые не сопровождаются «картинками».

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

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

«ДНЕВНИК МОИХ СНОВ»

Благодаря ему за 15 дней вы научитесь лучше запоминать и понимать свои сны.



# Мастер Догэн, открывший дорогу дзен

## ЕГО ДАТЫ

**2 января 1200:** родился в Киото. **1213:** посвящен в монахи в монастыре японской буддийской школы Тэндай. **1221:** монах Мёдзэн осуществил передачу дхармы Догэну, признав тем самым, что тот усвоил учение. **1223:** отправляется в Китай с наставником Мёдзэном, чтобы встретиться там с буддийскими учителями. **1225:** Догэн посещает наставника по имени Жу-цзин на горе Тяньгун. В общении с ним Догэн пережил освобождение тела и разума, когда услышал слова учителя: «Отбрось тело и разум». **1227:** Догэн получает дхарму от Жу-цзина и приходит к выводу, что наконец закончил поиск великой мудрости всей своей жизни; возвращается в Японию и пишет самую первую книгу о дзадзен. **1236:** основывает Эйхэй – первый независимый монастырь дзен – и собственную школу дзен Сото, действующую и поныне. **28 августа 1253:** умер в Киото.

В XIII веке один из великих мыслителей Японии Эйхэй Догэн научил своих соотечественников медитации дзен. Его философское и поэтическое творчество продолжает влиять не только на жизнь Японии, но и на развитие мирового буддизма.

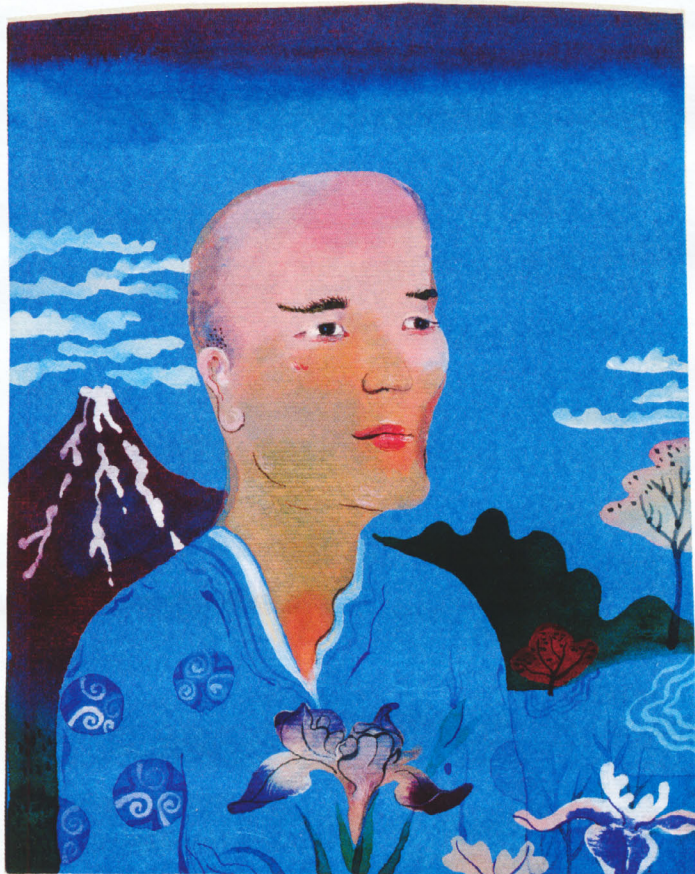
**Догэн родился в аристократической семье, близкой к императору. Зрелость наступила очень рано: сначала умер отец, а в семь лет Догэн потерял мать, навсегда проникшись ощущением хрупкости жизни...** Перед смертью она просила сына стать монахом, чтобы помочь спасению всех живых существ. Японский буддизм переживал упадок. Став монахом, мальчик сразу обратил внимание на контраст между ясным учением Будды и сложными интерпретациями религиозных наставников, на несоответствие между простой, которую проповедовал Будда, и пышной роскошью монастырей. Почти десять лет юноша искал ответы на экзистенциальные вопросы у лидеров разных буддийских течений Японии, но только отправившись в Китай, смог обнаружить первозданную чистоту чань – китайского варианта дзен-буддизма, одновременно более про-

стого и более строгого. А главное – там ему открывается дзадзен – сидячая медитация Будды, при которой медитирующий сидит «в состоянии обостренного внимания, которое свободно от мыслей, не направлено ни на какой объект и не привязано ни к какому содержанию».

Вернувшись в Японию, он встречает сопротивление косного духовенства, пишет книгу о дзадзен и основывает собственную школу дзен Сото... Он переосмысливает роль медитативной практики дзен, которую отождествляет с постижением Пути, и создает новые ритуалы, регламентирующие повседневную жизнь.

За свою жизнь Догэн много написал и по-китайски, и по-японски: мону-ментальный труд «Сёбо гендзо», стихи, философские сказки и даже книги наставлений, которые можно считать первыми в истории пособиями по личностному росту...





## ОБ ЭТОМ

**Ошо**

«Догэн. Великий мастер дзэн» София, 2004.

**«Путь к пробуждению. Основные труды наставника дзэн Догэна»**  
Евразия, 2001.

**Догэн**

«Избранные произведения»  
Серебряные нити, 2002.

«ИЗУЧАТЬ ПУТЬ БУДДЫ —  
ЗНАЧИТ ИЗУЧАТЬ СЕБЯ.  
ИЗУЧАТЬ СЕБЯ —  
ЗНАЧИТ ЗАБЫТЬ СЕБЯ.  
ЗАБЫТЬ СЕБЯ — ЗНАЧИТ  
ДАТЬ ПРОЯВИТЬСЯ  
МНОЖЕСТВУ ВЕЩЕЙ».

## Ключи к пониманию

### Осознавать повседневный опыт

Для Догэна даже наша повседневная жизнь является полем для практики дзэн. Встать, умыться, почистить овощи, поесть... Каждый момент нашей жизни — это уникальная возможность поэкспериментировать с нашим полным сознанием и с настоящим моментом. В своих «Наставлениях дзэнскому повару» он лучше всего излагает этот принцип: «Когда вы готовите пищу, не смотрите на это обычным взглядом и не думайте своим обычным умом». Другими словами, нужно осознавать в полной мере себя и свои движения, что позволяет достичь духовного измерения жизни даже тогда, когда вы режете морковь.

### Искать простоты

Здоровье, материальное благополучие, друзья, спутник или спутница жизни помогают нам жить счастливо и не препятствуют Пробуждению — при условии, что мы «всегда стремимся к большей простоте». Копить материальные блага — значит улаживать свое эго, обманываться и лгать себе. Необходимо научиться различать желание и потребность, обладание и благо, научиться заглушать свое эго, чтобы услышать себя.

### Найти путь внутри нас

Каждый человек есть дремлющий Будда. Достижение Пробуждения, осознаем мы это или нет, — конечная цель каждого из нас. И хотя сам Догэн очень много писал, он настаивал на том, что путь к Пробуждению лежит не через книги, а через себя, через личный опыт и упорную практику медитации дзадзен. По этой причине в учении дзэн нет ни священных текстов, ни догматов: истина скрывается в нас самих. И каждый должен найти ее сам...



# БЫТЬ благодарным

## содержание

112

■ Благодарность идет нам **на благо!**  
Доказательства современной науки.

118

■ **Мое** большое спасибо  
Эксперимент нашего корреспондента.

124

■ «Мы все в долгу с рождения»  
Мнение психоаналитика.

130

■ Мне это сложно, **потому что...**  
Советы экспертов.

134

■ Спасибо, которое надо было **сказать**  
Работа над ошибками.

Говорить спасибо от души и делать это естественно, в знак глубокой благодарности к жизни и тем, кто живет с нами рядом, – может быть, именно так и пробуждается в нас ощущение счастья? Искреннее спасибо – это гораздо больше, чем простая формула вежливости, произносить которую многие из нас привыкли почти машинально. Наполненное чувством, оно может стать ключевым словом новой жизненной философии, основой нашего искусства жить. Для этого нам стоит только вникнуть в его смысл, научиться узнавать и развивать в себе то чувство, которое оно и выражает, – чувство признательности. Это переживание, сегодня заново открытое исследованиями в области позитивной психологии, содержит в себе обещание внутренней гармонии, благополучия и мира в нашей душе. Так почему же, кому и за что нам стоит быть благодарными? Об этом наше «Досье».





©OTO. SANDRINE EXPILLY FOR PSYCHOLOGIES FRANCE





### ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

■ **Чувство благодарности примиряет нас с жизнью,** позволяя ценить то, что мы имеем, а не жалеть о том, чего у нас нет.

■ **Оно нас исцеляет:** те, кто часто ощущает благодарность, лучше спят и меньше болеют.

■ **Благодарность улучшает отношения с другими,** не давая заикнуться на себе.



# Благодарность

Это научно доказано: испытывая благодарность, мы чувствуем себя лучше – физически и морально.

Когда, получив нечто от других, взамен мы отдаем частицу себя, нам становится легче не только переносить стресс, но и жить, сознавая, что мы нужны друг другу.

**С**па-си-бо! Эти три слога могут изменить нашу жизнь, – уверен Роберт Эммонс (Robert Emmons), социальный психолог, профессор Калифорнийского университета (США). Конечно, речь не о тех формулах благодарности, которые мы машинально произносим, когда идущий впереди придерживает перед нами дверь или сидящий за общим столом передает нам соль. Эммонс подчеркивает, что чувство признательности благодарно, только когда мы выражаем его осмысленно. Это происходит так: вначале мы отмечаем, что получили дар (материальный



Искреннее спасибо делает счастливее... и нас самих!



# идет нам на благо!

подарок, помощь или моральную поддержку), который имеет определенную ценность (усилия, приложенные дарящим), а затем признаем, что «источник благ находится вне нас самих». Этим источником может быть другой человек, но также и сама жизнь.

## Видеть жизнь позитивно

Чтобы определить, насколько сильно влияет на нашу жизнь чувство благодарности, Роберт Эммонс и его коллега Майкл Маккаллох (Michael McCullough) провели интересный эксперимент\*. Они пригласили для исследования

несколько сотен добровольцев и разделили их на три группы. Первая группа ежедневно записывала в дневник все свои переживания; вторая – только неприятные; а в третьей группе каждый участник должен был ежедневно записывать имена людей и событий, вызвавших у него чувство благодарности. Через десять недель обнаружилось, что третья группа настроена более позитивно, чем остальные: ее участники занимались повседневными делами с удовольствием, а в будущее смотрели с оптимизмом. И это еще не все: они меньше тревожились

о своем здоровье и лучше заботились о себе, в частности занимаясь спортом. Роберт Эммонс отмечает, что изменения к лучшему происходят, когда мы настроены на благодарность: чем чаще пытаемся отыскать для этого причины, тем легче их находим. Кроме того, чем чаще мы благодарим окружающих, тем выше они нас ценят, тем теплее к нам относятся, и у нас появляются новые поводы для признательности. Мы словно включаемся в бесконечный круговорот добра во Вселенной.

Как работает этот механизм? «Благодарность помогает направить ■■■





■ ■ ■ внимание на счастливые события своей жизни и отвлечься от чувства неудовлетворенности, — объясняет психотерапевт Маргарита Жамкочьян. — Она не отрицает отрицательных эмоций, но побуждает нас чаще испытывать эмоции положительные, привлекающая внимание к нашим удачам и открывающимся перед нами возможностям. В результате мы в целом начинаем относиться к жизни более позитивно». Поэтому так важно уметь переходить от неудовлетворенности («У меня нет того, мне не хватает этого») к благодарности: («Я доволен тем, что у меня есть»). Размышляя об этом, Майкл Маккаллох утверждает, что «благодарность может стать удачной альтернативой материализму, разъедающему, подобно язве, современное общество сверхпотребления»\*\*.

И наконец, добавляет Маргарита Жамкочьян, «испытывая благодарность, мы перестаем заикливаться на себе и обращаем внимание на других людей». Такое центробежное перераспределение внимания позволяет нам не только отдохнуть от гнетущей сосредоточенности на себе самом, но и наладить теплые отношения с миром и окружающими нас людьми.

### Шагнуть навстречу

«Благодарить, дарить благо, воздавать должное — значит делиться своим чувством с другим, — объясняет философ Андре Конт-Спон-

## Как дети **учатся** признательности

**В раннем детстве ребенок произносит «спасибо» автоматически, повторяя за родителями, и лишь к шести-семи годам начинает благодарить вполне осмысленно.**

«Мама испекла специально для нас пирог!» — сообщает 5-летняя дочь отцу, с которым они только что вернулись с катка. От того, что он скажет в ответ, от умения родителей благодарить друг друга и детей за помощь или полученный подарок зависит то, насколько легко овладеет ребенок навыком благодарности. Это чувство не только объединяет, но и обладает «очеловечивающей» функцией: участвуя даже в формальном обмене любезностями, ребенок понимает, что не мо-

жет жить во власти своих импульсов, и воспринимает себя как личность, способную существовать с другими людьми. «В возрасте трех-четырех лет выражение благодарности формально, — рассказывает детский психолог Татьяна Бедник. — Ребенок не осознает намерений того, кто ему что-то дает, и не способен оценить этого жеста, а также не может понять, что другой подумал о нем и его удовольствии. Ситуация обмена — ты мне что-то даешь, а я тебя благодарю — осознает-

ся примерно к шести-семи годам. В это время мозг ребенка созревает для того, чтобы благодарить осмысленно». Но настоящая благодарность требует более зрелой психически. Это чувство — как, например, и смелость, нельзя ощутить по команде. Ребенок становится смелее, если видит, как старшие преодолевают свои опасения и сдерживают беспокойство. То же происходит и с благодарностью: наблюдая ее в своих родителях, дети впитывают это чувство.

КСЕНИЯ МЕДВЕДЕВА

вилль (André Comte-Sponville). — Удовольствие, которым я обязан тебе, мы переживаем вдвоем». Благодарность — словно рука, протянутая другому человеку в ответ на его помощь, поддержку или подарок. Поэтому от признательности другим за то, что мы чувствуем себя человеком, достойным внимания и любви, и до признательности как символа благодарности — всего лишь шаг. От нас он требует осознания одной простой истины: чтобы жить, мы нуждаемся друг в друге. Именно взгляд другого человека изначально дает нам почувствовать, что мы действительно существуем, а затем подтверждает нашу ценность. Не получая признания от других, нельзя ощутить собственную значимость.

Чтобы убедиться в этом, можно вспомнить чувство, которое охватывает нас, когда мы не получаем ни малейшей признательности за оказанную нами услугу. Неблагодарность наносит нам глубокую рану: мы чувствуем себя так, словно в признании отказано не нашему подарку или помощи, а всей нашей личности.

«Благодарность не требует героизма, — отмечает итальянский философ Пьеро Ферруччи (Piero Ferrucci). — Она не зависит от нашего таланта, силы или оригинальности. Она основывается на нашей способности быть уязвимыми, то есть принимать помощь от других и радоваться этой поддержке». Подобно киноактеру, который отмечает полученный «Оскар» ■ ■ ■





III бесконечными благодарностями, мы отражаем в словах признательности то, что находится в нас и при этом от нас не зависит. Такое представление характерно для философов-стоиков, которые всегда ставили смирение выше тщеславия. Так, в первых строках своих

ни, как умением быть благодарным, — признавался Цицерон. — Ибо это не только величайшая добродетель, но и мать всех других добродетелей»\*\*\*\*.

Роберт Эммонс и Майкл Маккаллох заинтересовались благодарностью в поиске ответа на вопрос:

открытость всему, что несет нам судьба: и горестям, и радостям. Это безусловное принятие, примиряющее нас со всей нашей жизнью — как с настоящим, так, разумеется, и с прошлым. «Когда мы благодарим, мы радуемся тому, что уже произошло, — напоминает Андре Конт-Спонвилль. — Благодарность — это радость памяти, это и любовь к нашему прошлому». Она дарит нам «вновь обретенное время» и избавляет от терзавших душу сожалений или тоски по прошлому. Благодарность исцеляет нас от страданий, связанных с конечностью человеческого существования, ограниченностью возможностей, быстротечностью времени, гневом, обидой, а также одиночеством. Благодарность не равнозначна счастью, но она позволяет нам его испытать!

ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ

## ОНА ИСЦЕЛЯЕТ ОТ СТРАДАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С БЫСТРОТЕЧНОСТЬЮ ВРЕМЕНИ И НАШЕЙ ЖИЗНИ, ГНЕВОМ, ОБИДОЙ И ОДИНОЧЕСТВОМ.

«Размышлений» древнеримский философ Марк Аврелий упоминает всех, кому обязан своими лучшими качествами: «От Вера, моего деда, я унаследовал сердечность и незлобивость. От славы моего родителя и оставленной им по себе памяти — скромность и мужественность... От матери — благочестие, щедрость, воздержание не только от дурных дел, но и дурных помыслов. А также — простоту образа жизни, далекую от всякой роскоши...»\*\*\* Подобный взгляд на жизнь также дает возможность осознать свои ограничения, а значит, помогает принять себя таким, как есть.

### Эмоция мудрости

Смирение, великодушие, милосердие — вот лишь несколько добродетелей, которые вызывают благодарность и сами берут в ней начало. «Ни одним качеством я не хотел бы обладать в такой степе-

почему глубоко верующие люди часто чувствуют себя счастливее, чем остальные? Ученые пришли к выводу, что верующие чаще испытывают чувство благодарности, чем неверующие. Ведь благодарность, отмечает философ Бераджер Касини (Bérangère Casini), «это принятие всего, что несет нам судьба, и в этом она сродни благодати Божьей». «Голос благодарности куда более тихий, чем стон боли, зато у нее больше тем, вариаций, имен, — говорит православный священник Владимир Зелинский. — Благодарность — это всегда зашифрованная весть о Боге, о котором мы узнаем еще до того, как овладеваем языком или только алфавитом веры»\*\*\*\*.

Благодарность воспитывает в нас умение жить здесь и сейчас, к которому призывал Будда. Она сродни состоянию полной осознанности, достижимому с помощью медитации. Благодарность — это

\* R. Emmons, M. McCullough «The Psychology of Gratitude». Oxford University Press, 2004.

\*\* Journal of Happiness Studies. Springer, 2006.

\*\*\* М. Аврелий «Размышления». Эксмо, 2008.

\*\*\*\* Цицерон «Речи». Директмедиа Паблишинг, 2008.

\*\*\*\*\* Из выступления на Первых Библийских чтениях памяти о. Александра Меня 11 сентября 2004 года.

### ОБ ЭТОМ

**Роберт Чалдини**

«Психология влияния»  
Питер, 2009.

**Александр Шмеман**

«Евхаристия. Таинство Царства»  
Паломник, 2006.

**Илона Бонивелл**

«Ключи к благополучию»  
Время, 2009.





# Мое большое спасибо

Меня зовут Инна, мне тридцать шесть лет, и я получила редакционное задание: в течение нескольких дней выражать благодарность всем, кто ее заслужил. Мне казалось, что с этим справился бы каждый, но выяснилось, что произнести три коротких слога не так просто. И тем более – услышать их.

**В**ообще-то я человек благодарный. В этом плане родители воспитали меня хорошо, за что им большое спасибо. Хорошо, но, конечно же, не идеально. До сих пор помню, как мне было стыдно услышать от своего университетского преподавателя, человека изысканного и безупречного, напоминание о том, что я не поблагодарила его за помощь в подборе литературы к диплому. Нет, он не хотел ни цветов, ни подарков – он спокойно сказал: «Инна, это невежливо»,

но я в тот момент готова была провалиться сквозь землю. Пожалуй, именно с того момента я стараюсь благодарить всех, знакомых и незнакомых, водителей маршруток и продавцов в магазине... Мои друзья дразнят меня за это «Амели».

«Когда я был в Англии, я тоже вдруг начал всех благодарить, – рассказывает мне Игорь. – Британцы очень лобезны, и дня через два я заразился их учтивостью. Дома я редко улыбаюсь и не говорю спасибо никому, кроме друзей,

но в Англии мне было это делать приятно, казалось, что я участвую в спектакле на иностранном языке. Вернулся, какое-то время вел себя так же, но потом меня так достали на работе, что я быстро вернулся к себе прежнему». «А я никогда не говорю спасибо друзьям, – заинтересовывается нашим разговором Оксана, – они и так знают, что я их люблю. Мы по несколько раз в день переписываемся, посылая SMS: «спасибо» кажется не только автоматическим, бесчувственным, но и бестолковым словом. Человек открывает сообщение, думает, что я ему написала что-то важное, а там обыкновенное «спасибо!». Слушая Оксану, я вспомнила, что как-то поздравила своего бывшего мужчину с помощью SMS с днем рождения. Написала короткий милый текст, использовала понятную только нам обоим шутку ■■■









«КТО-ТО СТЕСНЯЕТСЯ ВЫГОВОРИТЬ «СПАСИБО»,  
ДЛЯ ДРУГИХ СЛОВО ДЕВАЛЬВИРОВАЛОСЬ И УЖЕ  
НЕ СВЯЗАНО С ИСКРЕННЕЙ БЛАГОДАРНОСТЬЮ».

И спустя полдня получила ответ: «Спа!» Было действительно обидно – и теперь для меня лучше молчание, чем все эти укороченные «спс», «спсб» и прочее.

Кто-то стесняется выговорить или даже написать слово «спасибо», для других оно просто девальвировалось и не имеет ничего общего с настоящей, искренней благодарностью. Как по Маяковскому: «Слова у нас – до важного самого –

в привычку входят, ветшают, как платье». «Да, – соглашается Лина. – Я могу сказать спасибо тому, у кого что-то купила. Но когда я хочу выразить маме, как благодарна ей за то, что вообще живу, то этого слова не произношу, подбираю другие, особенные. Здесь одного «спасибо» мне кажется недостаточно».

Какое-то время мы еще говорим о несказанных словах благодар-

ности. Света рассказывает о своей старшей подруге: «Мы познакомились, когда мне было восемь, а ей шестьдесят пять. Я ходила к ней в гости, и она научила меня очень многому. А потом я стала подростком, и мы перестали общаться. О том, что она умерла, я узнала не сразу. И мне до сих пор грустно, что я не могу ее поблагодарить».

После встречи с друзьями я еду домой, записывая в блокнот имена тех, кому собираюсь сказать спасибо. Мой муж, на котором я решила «потренироваться», услышав мои слова, нисколько не удивился и в ответ сказал все то, что мне хотелось услышать, и даже немного больше. Но наши отношения устроены так, что мы часто друга благодарим – и за сделанное, и за то, что мы собирались сделать, и просто за то, что мы есть; здесь мне повезло. В принципе мне есть за что поблагодарить и других своих мужчин. Каждый из них меня чему-то научил: любить, прощать, не прощать, ссориться. Один помогал понимать кино и стихи, другой рассказал, как мне идут пиджаки, третий... Вот только мое желание увидеться и поговорить они отчего-то воспринимают как предложение начать все сначала, так что лучше я подожду Нового года. Чудесный повод сказать другому человеку хорошие слова, избегая при этом излишней серьезности и непонимания.

В несколько умиленном состоянии начинаю звонить по списку –

## Зависть и благодарность

**Психоаналитик Мелани Кляйн (Melanie Klein) была уверена в том, что чувство благодарности зарождается в нашей душе в самые первые дни нашей жизни.**

Когда младенец ощущает физическое удовольствие от кормления, когда этот процесс ничто не нарушает, он чувствует, что получил прекрасный дар. Желая его сохранить, он чувствует признательность к тем, кто доставляет ему такое удовольствие. Именно из этих переживаний и зарождаются чувства благодарности, веры в добро и, как пишет Кляйн в своей книге «Зависть и благодарность» (Б.С.К., 2001), «способность переживать единство с другим

человеком, что подразумевает полное понимание, необходимое для всяких счастливых любовных отношений или дружбы». По мнению психоаналитика, противоположностью благодарности является зависть, которая возникает в тех случаях, когда младенец по каким-либо причинам не получает от кормления удовлетворения. Зависть связана с невозможностью насытиться и в дальнейшем не дает возможности почувствовать себя полностью довольным,

а значит, и благодарным. Но определенная польза в ней тоже есть: зависть, если она не слоняет весь мир и не трансформирует нашу жизнь достаточно сильно, обычно побуждает нас бороться за достижение того, что мы хотим получить. И. Ф.







■ и спустя полчаса уже смеюсь сама над собой. Действительно, все выходит довольно глупо. Одна из моих собеседниц, судя по звукам, пыталась одновременно справиться с детьми и собакой и прокричала мне что-то вроде: «И тебе спасибо, а за что, потом расскажешь!» А я хотела поблагодарить ее за то, что в тяжелые времена на одной из моих работ она сидела со мной в кафе и выслушивала мои бесконечные жалобы. Второго, который своими шутками тогда поднимал мне настроение, так и не удалось убедить в том, что я не выпила лишнего. А третий, не раз выручавший меня своим умением обращаться с компьютерами, неожиданно очень смутился и все бормотал: «Да ладно, да ну что я такого сделал...»

С первой историей мне все более-менее ясно: многое зависит от удачного или неудачного момента. Нужно выбрать время, когда другой человек готов воспринять нашу благодарность, готов разделить с нами сопутствующие благодарности чувства. Это должен быть момент, выпадающий из обычной жизни, какой-то повод: не только Новый год, но и отъезд надолго, рождение ребенка, день рождения – словом, особенный день, когда естественно подводить итоги. В такой момент легко найдется искренние слова – может быть, потому, что, собираясь на чей-то праздник, заранее настраиваешься на волну этого человека,

думаешь о нем, вспоминаешь то, что вы вместе пережили, и понимаешь, что говорить ему слова благодарности ты будешь не потому, что так принято.

А иногда желание поблагодарить кого-то приходит как озарение.

**«СЛЫШАТЬ «СПАСИБО» ЕЩЕ НАДО НАУЧИТЬСЯ, ЧТОБЫ НЕ ОТШУЧИВАТЬСЯ, НЕ БОРМОТАТЬ, СМУЩАЯСЬ, «НЕ ЗА ЧТО» ИЛИ «ДА УЖ ЛАДНО».**

Не так давно, стеля на стол скатерть, подаренную подругой на день рождения, я заметила, что ее цвета, зеленый и оранжевый, подобраны в тон моей не самой обычной в мире кухне. И поняла, что Лада, которая живет в другом городе и давно не была у нас в гостях, выбирала не просто красивую вещь – она думала обо мне, представляла, как я обрадуюсь, когда замечу совпадение цветов. Конечно же, я моментально ей позвонила и услышала в ответ шуточное: «Жаль, что эта скатерть не обладает еще и функциями самобранки».

Это еще один из вариантов такой частой реакции на благодарность: отшутиться, засмущаться или настолько не верить в то, что заслуживаешь этой благодарности, что посчитать благодарящего не вполне адекватным. И если говорить спасибо мы еще умеем, пусть даже автоматически (а ведь со временем в голосе может появ-

виться настоящая теплота, как это произошло в Игоре в Англии), то слышать это спасибо еще надо научиться, чтобы не отвечать «не за что» или «да ладно». А еще стоит научиться благодарить самих себя – может быть, мы

иногда себя и хвалим за что-то, но вот благодарим очень редко. Я вношу в список свое имя и кладу блокнот в ящик стола. Но неглубоко – чтобы почаще доставать его и дописывать другие имена, которые, возможно, помогут мне ответить на вопрос, когда-то заданный Осипом Мандельштамом: «За радость тихую дышать и жить кого, скажите, мне благодарить?»

ИННА ФИХТЕНГОЛЬЦ

Р. С. Автор благодарит поэтов Владимира Маяковского и Осипа Мандельштама за предоставленные цитаты и не только, а также читателей журнала Psychologies за то, что они прочли этот текст.

## ЕСТЬ ВОПРОС?

**Тренинг «Обретение силы. Искусство творить свою жизнь».**  
Центр обучения персонала «Класс»,  
т. (495) 624 2060, [www.klacc.ru](http://www.klacc.ru)

**«Тренинг уверенного поведения».**  
Институт практической психологии «Иматон»,  
т. (812) 320 7154, [www.imaton.ru](http://www.imaton.ru)





# ИНТЕРВЬЮ с Жаком Аренем



Жак Арен (Jacques Arènes) – психоаналитик, автор многочисленных книг, среди которых «Стать взрослым, чтобы быть наконец свободным» («Devenir adulte pour être (enfin!) libre», Hachette, 2009).

# «Мы все в долгу с рождения»

С точки зрения психоанализа, благодарность – одна из тех добродетелей, что в наибольшей степени делают нас людьми. Но иногда она оборачивается слишком тяжелым бременем обязательств. Насколько может быть велик наш сыновний, дочерний или родительский долг?

**Psychologies:** Благодарность действительно приносит пользу?

■ **Жак Арен:** Это понятие может показаться устаревшим, даже слегка наивным, поскольку оно первоначально было частью религиозного языка: под «благодарением» подразумевалось благодарение Бога, благодарственная молитва. Однако настоящая благодарность исходит из глубины нашего существ-

ва. Иногда я встречаю своих бывших пациентов, которые спустя пятнадцать лет благодарят меня за все, что я для них сделал, за те перемены, которые потом случились в их жизни. Что именно я сделал, чтобы заслужить их благодарность? Я не знаю. Что-то произошло: слово, фраза, взгляд – что-то, что они восприняли и что исподволь произвело в них внутренние перемены. Я искренне верю, что настоящая благодарность – это скорее способ поблагодарить жизнь, нежели конкретного человека; она выражает радость быть живым. Ей противостоит позиция «Я не просил меня рожать, поэтому мне все должны – жизнь, мир, люди», в которой выражается абсолютная неблагодарность. ■■■



Между детьми  
и родителями  
уважение пред-  
почтительнее  
благодарности.







**В целом, по-вашему, мы скорее существа неблагодарные?**

■ Благодарность предполагает осознание ответственности за собственную жизнь: какова моя роль в происходящем со мной? Тот, кто убежден, что другие – родители, партнер и т. д. – должны заботиться о его благополучии, не сможет почувствовать благодарность. Мы вообще вступили в эпоху «потерпевших»: они полагают, что счастье им причитается, и требуют возмещения ущерба, если счастья нет! Я полагаю, что самоощущение жертвы связано с детской иллюзией, когда кажется, что судьба больше балует других и что всегда есть какой-то способ избавиться от страданий. Я не отрицаю того, что некоторым людям пришлось пережить чудовищную несправедливость. Я не говорю, что легко отвечать за себя в нашем разобщенном обществе, где очень быстро можно стать изгоем. И тем не менее: вера в то, что

мается как слабость и недостаток бойцовских качеств. Я чувствую в людях некую горечь, общее недовольство. Мы неблагодарны не в том смысле, что забываем

**«БЛАГОДАРНОСТЬ ПРЕДПОЛАГАЕТ ОСОЗНАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СВОЮ ЖИЗНЬ: КАКОВА МОЯ РОЛЬ В ПРОИСХОДЯЩЕМ СО МНОЙ?»**

ЖАК АРЕН

мы на самом деле заслуживаем большего счастья, мешает благодарить жизнь за то, что она нам дает. К тому же быть довольным своей судьбой считается чем-то почти постыдным, это восприни-

сказать спасибо. Неблагодарность – это отказ признать то доброе, что с нами происходит. Соглашаясь с тем, что было и хорошее, мы смотрим на жизнь реально, что позволяет признавать и наши

раны, и наши неудачи, – без этого невозможно двигаться дальше.

**Психоанализ помогает разрешить эту проблему и научиться благодарности?**

■ Напрямую – нет. Но Фрейд писал об идее долга, который есть у каждого из нас с рождения – просто потому, что мы появились на свет. Один из его пациентов пытался вернуть воображаемый долг и таким нереальным образом расплатиться с реальными долгами собственного отца (см. в рамке на этой странице). В данном случае мы имеем дело с неврозом, но вообще-то мы действительно обязаны жизнью родителям. И некоторые до конца своих дней спрашивают ■■■

## История «Человека с крысами»

Его настоящее имя Эрнст Ланцер (Ernst Lanzer), и он стал одним из самых знаменитых пациентов Зигмунда Фрейда\*. Его история строится вокруг долга, который вернуть невозможно, так как он порожден воображаемым чувством вины больного.

Ланцер заказал себе по почте пенсне. Один из его командиров, лейтенант Энгель, оплатил почтовые расходы. Однако пациента преследовала мысль о том, что он должен вернуть деньги другому командиру, лейтенанту Давиду. Дело дошло до того, что во сне он придумывал блистательные и безумные способы возвращения денег Давиду. Более того, он был убежден, что если ему не удастся это сделать, то его покойный отец будет подвергнут в за-

гробном мире ужасным пыткам крысами! Фрейд выяснил, что у отца пациента действительно были долги – как финансовые, так и символический долг перед его собственным сексуальным желанием: он трусливо отказался от бедной молодой девушки, которую он желал, и женился на богатой женщине, которую не любил. Отождествляя себя со своим слабавольным отцом, Эрнст Ланцер не мог подступить к своей избраннице.

Будучи в принципе неспособным наслаждаться жизнью, он погиб во время Первой мировой войны. По мнению психоаналитика Жака Лакана (Jacques Lacan), эта трагедия была не случайна. Эрнст Ланцер позволил себя убить, поскольку не мог смириться с чувством вины за воображаемые долги. К. К.

\* Его история изложена в работе «Заметки об одном случае невроза навязчивого состояния» (З. Фрейд, «Знаменитые случаи из практики», Когито-Центр, 2007).





III себя, как выплатить этот долг. Одни ожесточенно портят себе жизнь, говоря тем самым: «Я ничего вам не должен, это из-за вас я законченный неудачник». Часто такое бывает в случае амбивалентных отношений между родителями и детьми, которые сопровождаются бессознательным желанием смерти другого и эмоциональным шантажом. Другие действуют более позитивно: признавая ограниченность роли своих родителей, они пытаются принять то, что им было дано. Благодарность дается легче, если между родителями и детьми хорошие отношения. Лучший способ отдать этот долг, возникший у нас с рождения и по определению неоплатный, – это в свою очередь подарить жизнь или стать творцом собственной жизни. Фрейд цитирует Гете, призывавшего сыновей, и вообще детей, присвоить себе на символическом уровне наследие предков: мало пассивно принять наследие, нужно желать его и работать с ним – только так мы сможем осознать долг всей нашей жизни и не рухнуть под его тяжестью.

**Должны ли мы быть преисполнены благодарности по отношению к родителям, давшим нам жизнь?**

■ Когда речь идет о детско-родительских отношениях, благодарности я предпочитаю уважение. Я действительно считаю, что мы должны помогать нашим родителям, когда они стареют. И не

в силу сентиментальных соображений, вроде «спасибо вам за все, что вы для меня сделали», или потому, что они пожертвовали собой ради нас. Это просто наш нравственный долг (я должен им помогать!). Скорее из благодар-

**«ЛУЧШИЙ СПОСОБ ОТДАТЬ ЭТОТ НЕОПЛАТНЫЙ ДОЛГ – В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ ПОДАРИТЬ ЖИЗНЬ ИЛИ СТАТЬ ТВОРЦОМ СОБСТВЕННОЙ ЖИЗНИ».**

ЖАК АРЕН

ности жизни, которую мы получили через них, чем из чувства благодарности им самим! Даже если я их не люблю, я должен уважать их – не как личностей, а как воплощение родительской роли. Даже если отец – ничтожество, он все равно отец.

**А что мы должны нашим детям?**

■ Конечно, не нужно каждую секунду выражать им признательность за то, что они есть. Но мы действительно им обязаны, поскольку благодаря им получили доступ к той творческой силе, которую они подарили нам своим появлением на свет: сотворив новую жизнь, мы становимся подобны Творцу. Это не значит, что мы должны все от них терпеть, покорно переносить их упреки, их притязания. Мы стали причиной их рождения, но это еще не повод вечно отвечать за них.

Конечно, они не просили их рождать, о чем они не устают напоминать. Однако с того момента, как они живут среди нас, по мере того как они взрослеют, они сами отчасти отвечают за то, что с ними происходит.

**Согласны ли вы с мнением о том, что благодарность – это способность любить жизнь, несмотря на неизбежные разочарования?**

■ Да, и в этом есть что-то от любви к неожиданностям, удовольствия от непредвиденного. Это умение превратить неожиданное в нечто положительное, записать «в плюс». Я ждал чего-то, произошло что-то другое, и я доволен. Жизнь состоит из этих зияний между нашими ожиданиями и реальными событиями. Бессмысленно надеяться на полное совпадение мечты и реальности. Это верно и применительно к отношениям: между тем, что я отдаю, и тем, что получаю, между моим намерением и восприятием другого человека почти всегда есть зазор. И наша задача – принять это и жить с этим! Обещание «беспроигрышных вариантов» – просто обман.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА





# Мне это сложно, ПОТОМУ ЧТО...

Выразить свою признательность  
другому человеку не всегда просто.

Как быть, если в нужный момент  
не найти нужных слов или сильная  
эмоция лишает дара речи?

**Д**руг приходит к нам на помощь, спутник жизни неожиданно дарит что-то без повода, коллега говорит комплимент... А мы вдруг смущаемся, невпопад что-то бормочем или вообще не можем в ответ произнести ни слова. Такое замешательство в простой, казалось бы, ситуации говорит о том, что нам трудно выразить свою признательность. Не всегда просто разделить свои чувства с другими. Не всегда легко ощутить себя кому-то обязанным или признаться, что чему-то бесконечно рад. Тем не менее благодарить можно научиться – искренне и от всего сердца, без общих мест и витиеватых вежливых формул, в которых чем больше слов, тем меньше нас самих. Четыре полезных урока для тех, кому непросто выразить свои чувства.











# Мне это сложно, ПОТОМУ ЧТО...

## ...мне всегда мало

КСЕНИЯ КОРБУТ, психоаналитик:

«Способность испытывать и выражать благодарность связана с самым сильным переживанием в начале жизни — чувством полного удовлетворения или неудовлетворения, которое мы ощущали благодаря материнской груди

и заботе о нас. Если в нас живет ощущение, что нам «недали» (неважно, действительно ли было так или это плод нашего воображения), то, что бы ни делал для нас сегодня другой человек, нам будет недостаточно. С другой стороны, тем, кто получал больше, чем было необходимо (людям избалованным и сверхопекаемым), тоже трудно испытать чувство благодарности: добрый жест другого человека они не воспринимают как подарок, для них он в порядке вещей».

**Как изменить ситуацию.** Если мы не умеем искренне говорить спасибо — ни другому, ни себе самому, если мы не благодарны собственной жизни и страдаем от этого, понадобится курс психотерапии или психоанализа. «Он поможет понять, что происходило в нашем детстве (реально или в наших фантазиях) и как этот опыт влияет на нас, — считает Ксения Корбут. — Если затруднение возникает в общении с конкретными людьми, стоит задуматься, какова природа наших с ними отношений. И прояснить, что же мы проецируем на эту ситуацию». Подарок партнера вызвал чувство досады? Возможно, в глубине души мы ждем от него чего-то иного. Комплимент коллеги вызывает неловкость? Может быть, мы его недолюбливаем (хотя не замечали этого) и нам не хочется с ним сближаться. Научиться отдавать себе отчет в своих чувствах — первый шаг в освоении науки благодарности».

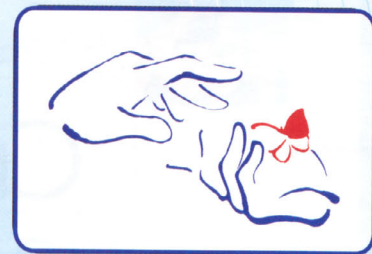
## ...я чувствую себя в долгу

МАРГАРИТА ЖАМКОЧЬЯН, психотерапевт:

«Словами благодарности нас связывают непростые отношения. Часто мы произносим их лишь потому, что нам неудобно ощущать себя в долгу перед человеком, который сделал для нас что-то хорошее. Говоря «спасибо», мы желаем ему спасения («спаси бог»), говоря «благодарю», отдаем ему что-то от себя, частичку своего добра и тепла. Таким образом мы восстанавливаем в отношениях баланс, который, по нашему ощущению, был нарушен добрым поступком другого человека. Но чем более неожиданным был комплимент или подарок, тем более зависимым он делает нас от другого, мы чувствуем себя слабее, уязвимее и беззащитнее. Логика наших мыслей такая: «Я же тебя ни о чем не просил. Зачем ты мне это подарил? Своими действиями ты лишаешь меня свободы, ждешь от меня благодарности. Я должен тебе что-то дать взамен?» Именно эти мысли не дают нам просто душевно радоваться подарку и заставляют защищать свою независимость и оберегать границы своей территории».

**Как изменить ситуацию.** Важно понять, что благодарность — это не вопрос личного выбора, а ритуальный обмен, регламентирующий отношения в обществе. «Если мы хотим облегчить свои отношения с другими людьми, нам нужно научиться их благодарить, воспитать в себе такую привычку, — говорит Маргарита Жамкочьян. — Для начала можно воспользоваться готовыми формулировками, которые помогут легко и спокойно вернуть человеку тот позитивный посыл, который он вложил в свой комплимент или подарок: «Мне приятно слышать (получить) это именно от вас».





## Выздоровление возможно!

### ЛЕЧЕНИЕ НАРКОМАНИИ

- Комплексный – био-социо-психологический подход.
- Программа ТС и «12 шагов».
- Гарантия – более 8 лет успешной работы в области лечения наркомании.

т. 8(495) 661-40-06

т. 8(499) 940-49-40

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

### ...Я ИСПЫТЫВАЮ НЕЛОВКОСТЬ

**МАРИЯ АНДРЕЕВА**, гештальттерапевт:

«Наше представление о себе, наша самооценка складываются в общении с другими людьми, и у нас, как правило, есть очень четкое мнение: «Этого я заслуживаю, а этого недостойн». Если добрый жест по отношению к нам вписывается в «традиционные» рамки – подарок на Новый год или на день рождения, – он, скорее всего, не нарушит сложившийся образ. Но когда мы получаем больше, чем могли бы предположить (подарок без всякого повода или неожиданный комплимент в наш адрес), мы вынуждены корректировать представление о себе, к чему не всегда бываем готовы».

**Как изменить ситуацию.** Не прячьте неловкость, наоборот, воспользуйтесь моментом для того, чтобы объяснить себе свое замешательство. «Скажите прямо своему дарителю о том, что вы сейчас чувствуете: «Я этого не ожидал», «Я не думал, что заслужил столько внимания», – добавляет Мария Андреева. – Когда мы делимся с другим человеком тем, что чувствуем, произошедшее между нами приобретает особую ценность для нас обоих».

### ...мне трудно подобрать слова

**СВЕТЛАНА МАРДОЯН**, экзистенциальный психотерапевт:

«Благодарю!», «Спасибо!», «Как любезно с вашей стороны!» – кажется, стандартные для этой ситуации слова не вмещают того, что мы на самом деле чувствуем, а по-другому выразить себя нам не удастся. И мы... не говорим ничего. Чтобы поблагодарить, нужно отдавать себе отчет в том, что ты сейчас чувствуешь. А мы зачастую этого не умеем делать, не умеем интерпретировать собственные эмоции, не доверяем себе. Такому человеку его искренняя радость может показаться неуместным, смешным проявлением собственной слабости. А досада или разочарование при получении подарка могут его просто напугать. В результате он долго подбирает слова и его благодарность становится сухой, банальной по

форме, превращаясь в автоматизм, лишенный чувства».

**Как изменить ситуацию.** Старайтесь выражать свои чувства невербально. «Это может быть и внимательный взгляд, и какой-то жест, выражающий дружескую признательность, и улыбка – открытая и искренняя, – поясняет Светлана Мардоян. – Невербальное общение дает нам возможность быть искренними и не бояться неточных слов».

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

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

**ЧТО ПОМОГЛО МНЕ  
СКАЗАТЬ СПАСИБО?**

Поделитесь своим опытом  
на форуме нашего сайта.





# Спасибо, которое надо было сказать

Мы бываем застенчивы, нерешительны или слишком торопимся, в спешке не находя нужных слов, откладывая душевный разговор на потом. И порой забываем о тех, кто сделал для нас что-то важное. Работа над ошибками.

## Фирюза, 34 года

Мне хочется поблагодарить работника почты, который не выбросил письмо, адресованное... Деду Морозу. Его написал мой сын, и мы с мужем были уверены, что на почте конверт без марки и адреса просто выбросят. Но через пару дней мы получили ответ с поздравлениями и даже небольшой подарок!»

## Анна, 33 года

Я говорю спасибо отцу, который умер несколько лет назад. Много, без чего я не мыслю себя, я получила от него. Все, что раньше воспринималось в штыки – его уроки дисциплины, режим дня, утренняя зарядка, правильное, но скучное питание, поучительные разговоры и умные советы, – сегодня вызывает во мне глубокое чувство благодарности. Пока я была маленькой, мы с папой очень дружили. Но потом стали ссориться, отдалились друг от друга. Я не выдержала и уехала из дома. Несколько лет мы не виделись. От мамы я узнала, что он в больнице, перенес тяжелую операцию. Она была с ним рядом, и он

всю ночь говорил о главном, что накопилось за годы молчания, о том, как он нас любит, понимает, прощает, о нашем совместном будущем... Я сразу же решила ехать к нему, но не успела.

## Александра, 22 года

Я никак не могу собраться с духом и сказать спасибо учительнице, которая готовила меня к поступлению в университет. Она не только учила, но и очень тепло ко мне относилась, переживала за меня, поддерживала... Я поступила, но не позвонила ей сразу, а теперь мне стыдно и немного страшно...»

## Константин, 39 лет

Я бы хотел поклониться батюшке, с которым случайно встретился в церкви, куда зашел поставить свечку за упокой души мамы и сестры. В тот момент я твердо решил отомстить человеку, из-за которого они погибли в аварии. Я рассказал священнику о своей горе и о своей жажде мести. Он предостерег меня совершать самосуд, и его слова дошли до моего сердца».

## Марина, 43 года

Я часто вспоминаю акушерку маленькой поселковой больницы, где я случайно оказалась на восьмом месяце беременности. Она не отходила от меня двое суток, и только благодаря ей я смогла справиться со страхом, что ребенок погибнет... Она тихонько рассказывала мне о своей жизни, доме, детях, ее голос успокаивал и вселял надежду. Сразу после родов меня на вертолете эвакуировали в район, и я не успела ее поблагодарить».

## Светлана, 35 лет

Как часто я мысленно благодарю своего первого начальника! За то, что он не просто взял меня на работу (мне было всего 17, к тому же я была беременна), но и оберегал меня, был очень внимателен. Вскоре его уволили из-за ложного доноса, все контакты были потеряны, и я так и не смогла поблагодарить одного из самых замечательных людей в моей жизни!»

## Артур, 33 года

Я хорошо помню голос, улыбку молодой медсестры, которая работала в больнице, куда я, шестилетний мальчишка, попал с диагнозом «дизентерия»... Каждый день она приносила мне что-нибудь новенькое, развлекала меня и буквально спасла в той страшной больнице!»

ЗАПИСАЛИ КСЕНИЯ МЕДВЕДЕВА,  
ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ



# Тело (и душа

ДЕКАБРЬ 2009 № 44

Привести в равновесие потоки **энергии** своего организма, подобрать для себя но-настоящему гармоничный аромат, использовать **природные** средства для сохранения красоты и здоровья...  
Делать выбор в пользу гармонии – это значит научиться решать, что будет **лучше** именно для нас, исходя из собственных ощущений.  
Прислушиваться к своим чувствам нам, помимо всего прочего, еще и выгодно: ведь так у нас появляется **ВОЗМОЖНОСТЬ** тратить намного меньше сил впустую – на противостояние с собой и миром.



140

**КРАСОТА**

Найти свой аромат

146

**ЗАМЕТКИ ДАВИДА  
СЕРВАН-ШРЕЙБЕРА**

Помочь себе иначе



148

**ЗДОРОВЬЕ**

Что могут антиоксиданты

154

**ПИТАНИЕ**  
Какие специи вам нужны



160

**ВКУС**

Рождественский ужин



# Найти свой аромат

Ничто не способно так тонко передать желания нашего тела и движения нашей души, как хорошо подобранный аромат.

**Однако мало кому из нас удастся избежать ошибок – и нелюбимые духи остаются немимым украшением на полке.**

Они, как и многие красивые вещи, могут быть приятными для первого восприятия, но в результате все же оставлять нас равнодушными. Или даже вызывать неприятные ощущения, неожиданно проявив скрытые стороны своего «характера». И лишь некоторые ароматы способны пробудить в нас волшебное чувство узнавания, восторга, влюбленности – и действительно стать нашим продолжением.

## МЕТКИ В ПРОСТРАНСТВЕ

Тело и запах – это наши неотделимые составляющие. В стремлении найти «свой» аромат скрыто нечто большее, чем просто желание себя приукрасить. Если аромат действительно является отражением нашей индивидуальности, это вселяет в нас веру в себя. Он становится уютным коконом, окутывающим нас, наполняя собой наше индивидуальное пространство, помеченное как «своя терри-

тория». Позволяя другому его вдохнуть, мы словно даем разрешение приблизиться к себе. Мы воспринимаем аромат как нечто интимное, неосознанно отдавая должное его архаичному предназначению: запах привлекает сексуального партнера. Именно к этому древнему инстинкту вызывает обычная парфюмерная реклама, представляя аромат как непрменный атрибут соблазна. «Долгое время обольщение считалось главной миссией парфюмерии, но сегодня положение изменилось, – констатирует парфюмер Жак Польж (Jacques Polge), создатель ароматов Chanel. – Женщины скорее ищут гармонии для себя, желают чувствовать себя более свободно: некогда они присвоили наши брюки, теперь они используют наши ароматы. Поэтому сегодня граница между мужскими и женскими ароматами размыта: «пол» аромата перестал быть важен, гораздо важнее, чтобы человек получал удовольствие от него».

## ИСКУССТВО ВЫБОРА

Давно прошли те времена, когда считалось, что духи (как и спутник жизни) должны быть единственными. Теперь аромат выбирают в соответствии с временем года, характером работы, манерой одеваться, по прихоти моды или по настроению... И мы можем себе это позволить: хотя духи по-прежнему ■■■







■ олицетворяют роскошь, они давно перестали быть настолько дорогими, чтобы мы могли довольствоваться единственным флаконом. Молекулярные технологии позволяют воспроизвести (или изобрести) самые экзотические ароматы, самые парадоксальные композиции – но это ничуть не облегчает нам выбора. Парфюм, купленный «по случаю», имеет немного шансов оказаться «тем самым», что будет радовать нас снова и снова, принося чувственное удовольствие, сравнимое с наслаждением от звуков любимой музыки, от вкуса излюбленной еды. Словом, стать одним из тех важных нюансов, что передают ощущение качества жизни, делают ее ярче. Умение сделать правильный выбор в магазине, среди разнообразия и какофонии запахов, становится искусством. Как считают специалисты, чтобы оценить свои впечатления от аромата, нам потребуется не менее суток – и за это время придется как минимум три раза посетить парфюмерный магазин.

## НАБРАТЬСЯ ТЕРПЕНИЯ

Запах, как и все, что непосредственно связано с нашими эмоциями, требует от нас умения прислушаться к своим ощущениям,



■ Парфюмерная вода Ange Ou Démon Jasmin Sambac, Givenchy ■ Парфюмерная вода Christina Aguilera By Night ■ Парфюмерная вода Cascade, Chopard ■ Парфюмерная вода BLV II, Bvlgari

прочувствовать, распробовать их. Поэтому, выбирая духи, не следует спешить. «Лучше всего выбирать аромат во второй половине дня, так как в это время обоняние находится в оптимальной форме, – советует Елена Лыкова, эксперт марки Lancôme. – Во-первых, нанесите аромат на бумажную полоску-блоттер (они находятся в свободном доступе в крупных парфюмерных магазинах). По всем правилам классической ольфактивной пирамиды ему нужно около получаса, чтобы полностью раскрыться: 10 минут уходят на раскрытие головных нот композиции, 10 – на сердечный аккорд, и 10 – на ноты шлейфа». Считается, что наше обоняние утомляется достаточно быстро – человек способен последовательно воспринять и «распробовать» от трех до восьми парфюмерных композиций зараз. Поэтому, выбрав три-четыре вызывающих симпатию аромата, нанесите их на блоттеры и заберите с собой, за пределы парфюмерного магазина, где царит «запаховый шум». Время от времени «изучайте» их при помощи обоняния в течение дня и, остановив свой выбор на одном, вернитесь в магазин и нанесите его на запястье. Чтобы

## Органная церемония

В самом сердце парфюмерного дома Dior расположен «Парфюмерный орган», где профессиональные консультанты проводят для каждого посетителя особенную «Органную церемонию».

Здесь представлена парфюмерная коллекция, созданная за всю историю дома Dior. Эксперты дома помогут подобрать идеально подходящие духи, определив ваш «ароматный профиль»: консультант проводит анкетирование и определяет ваши индивидуальные предпочтения. Затем предлагается попробовать три ароматические композиции, соответствующие вашему профилю, – путем «слепого теста» отмечается тот аромат, который нравится вам больше всего. Консультант знакомит с ароматом – его названием, концепцией, основными нотами и секретами нанесения.

Москва, Красная Площадь, Articoli ГУМ, т. (495) 620 3184.



# С косметическими инъекциями ПОКОНЧЕНО?



Доказано, что  
**Relaxaderm™  
Advance**  
сокращает  
морщины  
на две трети  
за 28 дней

## На 30% более эффективное средство в борьбе против морщин!

Если вы думаете, что выглядеть значительно моложе своего возраста женщины могут, лишь прилагая серьезные усилия, то вы явно поспешили с выводами! Представляем новый Relaxaderm™ Advance от Skin Doctors™ – новейшее прогрессивное средство для борьбы с морщинами.

**Relaxaderm™ Advance – это крем для лица высшей категории, одновременно решающий две задачи: разглаживание морщин и повышение упругости кожи!**

Relaxaderm™ Advance является единственным безинъекционным расслабляющим средством двойного действия, в состав которого входит инновационный ингредиент Dermatox-63, представляющий собой уникальное сочетание активных компонентов и заметно сглаживающий глубокие морщины и мимические линии.

Dermatox-63 – эксклюзивный запатентованный компонент от Skin Doctors, воздействующий на кожу на 30% эффективнее, чем другие известные релаксанты. Крем содержит также гиалуроновую кислоту, что позволяет ему работать в трех направлениях: расслабляя мимические мышцы, он предотвращает образование морщин, сокращает проявление уже имеющихся и буквально "выталкивает" морщинки изнутри, делая кожу упругой!

Как показали клинические испытания, Dermatox-63, являющийся смесью SNAP-8 и пептидного усилителя, способен уменьшить проявление глубоких и мимических морщин до 63% за 28 дней регулярного применения!

В отличие от косметических инъекций Relaxaderm™ Advance обладает накопительным эффектом. Таким образом, пользуясь кремом, вы с каждым днем будете выглядеть моложе и моложе.

Итак, если вы скептически относились к альтернативе косметическим инъекциям, самое время изменить свое мнение – откройте для себя новый Relaxaderm™ Advance, новую прогрессивную формулу с Dermatox-63.

Спрашивайте продукцию  
**Skin Doctors™**  
у региональных представителей  
компаний в вашем городе

109316, Москва, Остаповский 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™**  
COSMECEUTICALS

РЕКЛАМА



### КСТАТИ

[www.thefragrancefactory.com](http://www.thefragrancefactory.com) – сайт уникальной компании The Fragrance Factory, где можно приобрести редкие ароматы или духи, которые были сняты с производства.

понять, как аромат контактирует с вашей кожей, стоит провести с ним ночь. После этого можно принимать решение о покупке.

### ОДЕТЬСЯ В АРОМАТ

Коко Шанель рекомендовала наносить духи «везде, где вы хотите, чтобы вас поцеловали». Классические зоны: затылок, граница роста волос, места за ушными раковинами, запястья и сгибы локтей. Но этот проверенный временем прием имеет свои недостатки – невозможно быстро сменить аромат, если мы меняем одежду или макияж. К тому же аромат меняется вместе с состоянием кожи – в зависимости от гормонального цикла, съеденной пищи, принимаемых медикаментов. Современная альтернатива – распылить аромат на волосы или на ладони. Стоит ли наносить духи на одежду? ■■■

■ Туалетная вода Climat, Lancôme ■ Туалетная вода Etra, Etro ■ Одеколон Eau De Cologne, Chanel ■ Парфюмерная вода J'adore, Dior





Профессионалы до сих пор дискутируют на эту тему. Гуру парфюмеров Жак Польж считает, что этот вопрос персональных пристрастий: «Мне нравится душить костюм, ткань хорошо держит аромат, – говорит он. – Но в принципе, наносить аромат на тело или на одежду – личный выбор каждого». «Строго говоря, парфюмерия разрабатывается по формулам, предполагающим, что ее будут наносить на кожу, – объясняет Рошель Блум (Rochelle Bloom), глава Fragrance Foundation, ассоциации крупнейших производителей парфюмерии. – Если капнуть парфюм, например, на синтетику, это может разрушить как аромат, так и волокна ткани. Кроме того, духи могут оставлять пятна на одежде». Специалисты парфюмерного дома Guerlain рекомендуют наносить духи только на собственную кожу, но допускают нанесение на одежду

■ Парфюмерная вода DKNY Be Delicious  
■ Парфюмерная вода Astor Place, Bond № 9  
■ Туалетная вода Light Clouds, Moschino Cheap and Chic  
■ Туалетная вода Kenzo Amour Florale  
■ Парфюмерная вода Vivara Black Edition, Pucci



туалетной и парфюмерной воды: с большой осторожностью для светлых натуральных тканей и не на меха, а только на подкладки шубок или жакетов. Если вам хочется пропитать каким-нибудь ароматом костюм, можно использовать прием, рекомендованный парфюмером Сержем Лютенсом (Serge Lutens): распылить аромат в воздухе и войти в это душистое облако.

## ПО ОБРАЗУ И ПОДОБИЮ

Новая, современная тенденция – выбирать аромат так, чтобы он соответствовал нашему внешнему образу (создаваемому при помощи особого стиля одежды, обуви, аксессуаров, макияжа). Сегодня жизнь женщины очень разнопланова, и образов у нас обычно несколько: формальный для работы, комфортный для свободного времени и праздничный, что называется, «на выход». По мнению экспертов Fragrance Foundation, для того чтобы каждый из этих образов можно было подчеркнуть ароматом, потребуется от четырех до восьми разных парфюмов. Елена Лыкова советует задать себе несколько вопросов, прежде чем отправляться в парфюмерный магазин: «Стоит подумать, какой образ женщины я хотела бы себе создать (классический, спортивный, экзотический, романтический?). С какой одеждой я буду носить аромат? Какой макияж я сделаю для завершения своего образа? Когда, в какой ситуации я буду его носить? Ответив себе на эти вопросы, мы сможем проинформировать о своих нуждах профессионального консультанта – он предложит несколько ароматов, соответствующих выбранному имиджу». Это гораздо более эффективно, чем просто пробовать все подряд: позвольте специалисту рассказать вам о концепции и составляющих парфюмерной композиции. Слова, которые он будет использовать для описания аромата, помогут вам понять, насколько сама идея парфюмера соответствует вашим вкусам и вашему стилю.

МАРИЯ ЛАСТОЧКИНА





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

# Помочь себе иначе

**«Какого черта ученый вашего уровня жертвует своей карьерой ради альтернативной медицины?!» Во взгляде декана факультета читалась**

смесь дружелюбия и сердитого недоумения. Такой вопрос я и сам часто себе задавал, ведь это касается не только меня. Как происходит, что современный медик, воспитанный в духе западной цивилизации, обладая вполне здоровым и аналитическим умом, вдруг начинает интересоваться так называемыми альтернативными методами лечения? Ведь современная медицина так эффективна!

Мой отец, да и вся моя семья, свято верили в научно-технический прогресс. Это вообще был дух той эпохи – 50–60-х годов, в которой я рос, дух глубокого преклонения перед всемогуществом науки и техники. В таком же ключе был воспитан и я, с таким подходом стал работать сам и в итоге благополучно возглавил лабораторию томографии мозга, финансируемую Национальным институтом здоровья США. Так отчего же у нас все-таки вдруг возникает этот интерес к лекарственным растениям, йоге и капусте брокколи?

Наверное, в каждом случае к такому сдвигу в сознании человека приводит его личный опыт... В детстве я сломал ногу и три месяца ходил в гипсе. Когда кости срослись и его сняли, любая попытка согнуть ногу в колене причиняла ужасную боль. Два раза в неделю я должен был ходить к массажисту, весьма известному и опытному. Он вел меня в специальную комнату, которая представлялась мне пыточной: всякий раз я вскрикивал от боли, когда он резкими движениями преодолевал сопротивление моих тканей. К тому же это мне не слишком помогало, лучше не становилось, и я все больше боялся идти к нему на прием.

А потом произошла встреча – встреча с женщиной, которая предложила мне совсем другой путь: «Спешить не станем, будем работать столько, сколько потребуется, продвигаясь миллиметр за миллиметром. Ткани будут потихоньку разрабатываться в ответ на совсем небольшую нагрузку...» После часа такого терпеливого, можно сказать, любовного труда





Собиратель  
базилика,  
«Трактат  
по гигиене»  
(Tacuinum  
Sanitatis), XIV век.

## ПРОГРЕСС СЕГОДНЯ СКОРЕЕ В ТОМ, ЧТОБЫ СТРЕМИТЬСЯ К ГАРМОНИИ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ СИЛЫ ПРИРОДЫ, А НЕ БОРОТЬСЯ С НЕЙ.

я сгибал ногу в колене почти полностью. На первом же сеансе! И при этом не чувствовал никакой боли. Прошло несколько недель, и мое колено вновь обрело подвижность... За что я так люблю альтернативные методы? Совсем не за то, что они «нетрадиционные». Просто в некоторых случаях они действуют тоньше и, я бы сказал, умнее. Все мы можем отдавать предпочтение продуктам, произведенным без применения пестицидов, помогать себе здоровым питанием, прогулками на воздухе,

физическими упражнениями и медитацией. А если наш ребенок кашляет, вместо сиропов от кашля давать ему мед (который, как было доказано научно\*, в некоторых случаях более эффективен, чем лекарства). Все эти методы порой дают гораздо лучший результат, а побочных эффектов имеют существенно меньше. Почему? Потому что они используют силы самой природы, а не борются с ней. Поколение моих родителей считало прогрессивным развитие главной идеи индустриального XIX века —

укрощения природы силой человеческого разума. Теперь, я думаю, нам следует усвоить новый взгляд на прогресс: суть его — в стремлении к гармонии и равновесию. Ведь только они по-настоящему защищают нашу жизнь.

\* «Effect of honey, dextromethorphan and no treatment on nocturnal cough and sleep quality for coughing children and their parents» in Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 2007, vol. 161, № 12.

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

**КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ**

Михаил Эпштейн, Николай Крышук,  
Татьяна Заславская, Анна Фенько,  
Евгений Гришковец... Все заметки  
обозревателей вы сможете  
прочитать на нашем сайте.



# Что могут антиоксиданты

Мы все чаще слышим о пользе этих веществ – считается, что они стоят на страже нашего здоровья, красоты и долголетия. Действительно ли они настолько эффективны и безопасны, что мы можем руководствоваться принципом «чем больше, тем лучше»?

Мы обратились за разъяснениями к биохимику Светлане Ельчаниновой.



**СВЕТЛАНА ЕЛЬЧАНИНОВА** – доктор биологических наук, профессор, заведующая кафедрой биохимии и клинической лабораторной диагностики Алтайского государственного медицинского университета (АГМУ).

## **Psychologies:** Что такое антиоксиданты?

■ **Светлана Ельчанинова:** Начнем с понятия «оксиданты». Это химические вещества, молекулы которых имеют один или два неспаренных электрона и поэтому вынуждены забирать недостающие электроны у молекул других клеток, делая их нестабильными. Пострадавшие молекулы начинают атаковать остальные, возникает цепная реакция, в результате которой повреждается клеточная структура всех тканей организма. Антиоксиданты (их еще называют «ловцами свободных радикалов») – вещества, которые инактивируют, делают безопасными оксиданты и не дают образовываться новым. Они превращают их молекулы в стабильные, и вещество легко выводится из организма, не оказывая на него вредного воздействия.

## **То есть оксиданты и свободные радикалы – это одно и то же?**

■ Большая часть оксидантов (или, по-другому, окислителей) – это свободные радикалы, то есть у них есть один неспаренный электрон на внешней оболочке молекулы. ■■■







# 5 ЖИВЫХ ИСТОЧНИКОВ



## Флавоноиды

обладают антибактериальным и противовирусным действием.

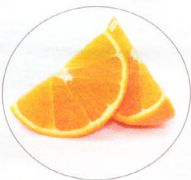
**Источники:** красное вино, зеленый чай, бобовые, гранат и клюква.



## Витамин А

способствует регенерации тканей и восстановлению костей.

**Источники:** морковь, оранжевые овощи и фрукты, брокколи и артишок, молочные продукты.



## Витамин С

улучшает иммунитет.

**Источники:** красные ягоды, апельсин и другие цитрусовые.



## Ликопин

снижает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, повышает упругость кожи.

**Источники:** помидор, арбуз, розовый грейпфрут.



## Витамин Е

защищает артерии, помогает противостоять стрессу.

**Источники:** орехи и сухофрукты, листовая зелень, нерафинированные растительные масла.

Сейчас много говорят о том, что загрязненная окружающая среда вызывает появление в организме большого количества оксидантов. Это действительно так?

■ Да, ведь в основном оксиданты образуются в результате процесса горения: чем больше вокруг нас машин, дымящих заводов и производств, сжигающих отходы, тем больше вероятность избытка оксидантов в нашем организме. Вызывать образование свободных радикалов могут также ультрафиолет и гамма-излучение (радиация). Но чтобы говорить о том, насколько серьезна угроза для нашего здоровья, необходимо исследовать состояние воздуха, почвы и воды.

### Оксидантный стресс – что это такое?

■ Это состояние, при котором в организме накапливается избыточное количество оксидантов (их также называют активным кислородом). Оно возникает и под влиянием

внешних негативных факторов, и в результате некоторых заболеваний, например при стенокардии, ишемической болезни сердца, при любых воспалениях. Свободные радикалы меняют структуру клеток, нарушают естественный обмен веществ, и мы плохо себя чувствуем. Но есть ситуации, когда оксидантный стресс, наоборот, спасает нас.

### Что вы имеете в виду?

■ Благодаря повышенному количеству свободных радикалов мы адаптируемся к экстремальным условиям и крайне негативным воздействиям окружающей среды. В таких обстоятельствах (например, при сильном холоде или тяжелых физических нагрузках) организм сам начинает активно продуцировать оксиданты, и обмен веществ перестраивается. А затем он же производит... антиоксиданты, которые «блокируют» уже ненужные свободные радикалы. Таким образом наш организм «учится» справлять-



ся с экстремальными нагрузками. Этот процесс похож на спортивную тренировку. Если она построена правильно, то пойдет на пользу здоровью. Но если физическая нагрузка неадекватна возможностям организма, это, скорее всего, приведет к его истощению и болезни.

#### **Похоже, наш организм настолько мудр, что не нуждается в дополнительных антиоксидантах?**

■ Как раз наоборот – некоторые из них мы можем получить только извне, например витамины Е, С, флавоноиды, ликопин. Растительная пища – самый надежный и естественный источник полезных веществ с антиоксидантными свойствами.

#### **Как антиоксиданты влияют на процесс старения?**

■ Активные формы кислорода (оксиданты извне или изнутри) воздействуют на генетический аппарат клеток и вызывают их естественную смерть (апоптоз). Тем самым они ускоряют процесс старения, а антиоксиданты (теоретически) могут его замедлить – этому есть экспериментальные подтверждения. Однако добиться полного, научно обоснованного контроля над старением ученым пока не удастся. Нам еще предстоит понять, как, в каких дозах и какие именно антиоксиданты нужно для этого использовать.

#### **Насколько эффективны эти вещества в косметике?**

■ В антивозрастных средствах используются вещества, действие которых хорошо изучено. Например, витамины С и Е или метаболитный антиоксидант под названием Q10, (который вырабатывается в нашем организме, но с возрастом становится дефицитным). Их эффективность связана с тем, насколько легко эти антиоксиданты проникают ■■■

# ТВОЯ СВОБОДА



Ты сможешь больше, если под контролем главный

# ТВОЙ КОНТРОЛЬ

**Вокруг Вас миллион возможностей!**

Но что делать, если времени не хватает даже на себя? А ещё дети, любимый, работа, вечер с подругами, визит к косметологу... И всё это требует постоянного контроля.

Но есть вещи, в которых контроль неуместен. Понимаете, о чём идёт речь?...

Только когда Вы абсолютно расслаблены, полностью отдаётесь своему партнёру и чувствуете, что он тоже принадлежит только Вам, совершается нечто восхитительное, после чего и глаза горят, и лицо светлеет...

Узнайте у гинеколога об инновационных контрацептивных системах, которые называют контрацепцией 21 века. Созданные по принципу «Поставь и Забудь», они призваны в течение нескольких лет защищать женщину от риска нежелательной беременности и некоторых других женских неприятностей.

А сайт [www.moimetod.ru](http://www.moimetod.ru) поможет Вам разобраться во множестве мифов, окружающих тему контрацепции.



■ в кожу. Скажем, жирорастворимый витамин Е хорошо усваивается кожей. А водорастворимые витамин А и бета-каротин проникают только в ее поверхностные слои. Если антиоксиданты «упакованы» в нанокapsулы (микрочастицы, размер которых позволяет транспортировать заключенные в них вещества в глубь тканей, не повреждая их), они, как правило, эффективны – но далеко не все косметические марки могут позволить себе эту дорогостоящую технологию. Однако стоит иметь в виду, что вид нашей кожи в большей степени зависит от того, насколько эффективно она питается изнутри, через кровеносную систему.

## Так как же нам себе помочь?

■ Наиболее эффективны антиоксиданты в натуральных продуктах, поскольку они обладают высокой биодоступностью, то есть легко проникают в кровь и хорошо усваиваются. Искусственно же произведенные антиоксидантные препараты никогда не всасываются полностью. Многие продукты содержат антиоксиданты: фрукты, ягоды, красное вино, зеленый чай (подробнее см. в рамке на с. 150). Например, витамин С есть в растительных продуктах, но важно знать, что он разрушается при длительном хранении. Поэтому, когда заканчивается сезон свежих фруктов и овощей, нам стоит начать принимать витамин С в виде драже. Что касается пищевых добавок (БАД), научно проработанными являются только те препараты, которые продаются в аптеке. У каждого из них своя антиоксидантная активность, поэтому оптимальная доза и курс приема зависят от конкретной ситуации – с этим вопросом лучше обратиться к врачу.

## Могут ли антиоксиданты быть опасными?

■ По большей части это водорастворимые вещества, поэтому даже в большом коли-

## Ученые напоминают

**Курение усиливает образование оксидантов.** Биохимики доказали, что смола и никотин усугубляют возникновение свободных радикалов\*. Поэтому оксидантному стрессу особенно подвержены курильщики. Воздействие табака можно смягчить, употребляя большое количество фруктов и овощей, содержащих антиоксиданты. Но лучше, конечно, бросить.

### Антиоксиданты способны помочь при беременности.

По данным Всемирной организации здравоохранения, они могут предотвратить развитие позднего токсикоза беременных – преэклампсии\*\*. Но все же есть ограничения, например на дополнительное (в таблетках) использование жирорастворимых витаминов А и Е.

**Вред от воздействия ультрафиолета можно снизить.** Под действием солнечных лучей наш организм вырабатывает естественный антиоксидант меланин, но, когда мы загораем долго и на сильном солнце, этого недостаточно. Поэтому все современные средства защиты включают компоненты, которые эффективно инактивируют свободные радикалы.

Ю. В.

\* Alternative Medicine Review, 2003, February.

\*\* A. Rumbold et al. «Antioxidants for preventing pre-eclampsia». Cochrane Database of Systematic Reviews, 2007, vol. 4.



## СВОЯ ЗАЩИТА

Сохранить молодость можно путем тренировки естественных механизмов – когда организм сам вырабатывает антиоксиданты. Например, путем грамотно построенной физической нагрузки: в процессе ее образуется антиоксидантная ферментная защита – не только в мышцах, которые мы тренируем, но и во всех тканях.

честве они безвредны и сами выводятся из организма. Однако не стоит долго употреблять (без контроля врача) пищевые добавки, механизм действия которых не изучен до конца. Они полезны лишь при повышенных нагрузках – в период эмоционального перенапряжения, при респираторных и вирусных заболеваниях, во время тяжелой сессии или сдачи сложного проекта на работе. Но в целом лучше рассчитывать на собственные силы организма, тем более что у нас есть все возможности укреплять их, тренировать наши приспособительные системы.

ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ



## SMS-СЕРВИС

### ПОЛУЧИТЕ ЭТУ СТАТЬЮ НА E-MAIL

Отправьте SMS-сообщение на номер 5544, указав код статьи 1829 и ваш e-mail.

Пример сообщения: 1829 abc@mail.ru

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



# Какие специи вам нужны

Включить в свое меню все шесть видов вкуса, узнать свойства пяти пряностей и приготовить три согревающих напитка, чтобы обрести равновесие в духе аюрведы.

**Согласно идеям аюрведы, во время еды мы питаем не только тело, но и наши чувства – вкус, конечно, в первую очередь.** Чтобы его «насытить», в полной мере его удовлетворить, в пище должны присутствовать все шесть вкусовых элементов: соленый, сладкий, горький, кислый, острый и вяжущий. Их сбалансированность в нашей еде – это одно из условий физического, эмоционального и интеллектуального благополучия, а значит, и нашего ощущения удовлетворенности жизнью. Проще говоря, именно такое питание и способно сделать нашу жизнь «вкусной». Как же включить в свое меню все разнообразие вкусов? Ключевую роль здесь могут сыграть специи.

## ПОЧЕМУ ЭТО ВКУСНО

Почему сладкий и соленый вкусы мы находим приятными, а горький и вяжущий – скорее наоборот? Горечь кажется нам не просто невкусной – мы склонны ее отвергать, поскольку она ассоциируется у нас с неприятны-

ми, горькими переживаниями. Как считает специалист по аюрведе доктор Джеймс Брукс (James Brooks), один из авторов книги «Аюрведические секреты долголетия и абсолютного здоровья»\*, концепция шести вкусов позволяет нам проанализировать некоторые особенности «западной диеты». «Наша обычная диета состоит в основном из трех вкусов – сладкого, соленого и кислого, которые успокаивают вату, одну из трех дош (о концепции дош см. в рамке на с. 156), – объясняет он. – Дисбаланс ваты типичен для наших современников из-за стремительного, напряженного ритма жизни и эмоциональных проблем: раздражения, чувства незащищенности, тревожности и непрекращающегося беспокойства. Так как эти чувства связаны с переизбытком ваты, нас притягивают три вышеуказанных вкуса. В итоге избыточное количество жиров и сахара приводит к дисбалансу другой доши, капхи. И беспокойство сменяется ленью, избыточным весом, замедленной умственной активностью, депрессией и жадностью».

Согласно идеям аюрведы, отсутствие в нашем рационе остальных трех вкусов приводит к тому, что тело, как и эмоциональная и интеллектуальная сферы, не удовлетворено. Доктор Брукс предлагает сбалансировать свой рацион в соответствии с концепцией шести вкусов: «Это поможет нам не только повлиять на вес и здоровье, но и легче ■■■







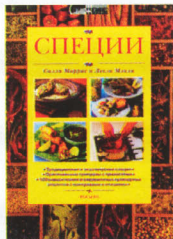
## ОБ ЭТОМ

Салли Моррис,  
Лесли Мэкли

«Специи»

Росмэн, 2002.

Все о происхождении, свойствах и использовании специй.



■■■ справиться с некоторыми вредными привычками». Например, пристрастие к алкоголю, считает он, может быть порождено именно неудовлетворенностью «вкусом жизни».

## ВОССТАНОВИТЬ РАВНОВЕСИЕ

Скорректировать ситуацию помогут специи. Они предназначены именно для того, чтобы насытить блюдо разными оттенками вкусов, — нам нужно только овладеть искусством ими пользоваться. В теории аюрведы существует принцип «гармонизирующих вкусов». Например, вате соответствуют горький и вяжущий вкусы, и, если она вышла из равновесия, помогут такие специи, как имбирь, тмин, анис, тамаринд, семена горчи-

цы. Вкусы, соответствующие пите, — кислый, соленый и острый. Их уравнивают фенхель, корица, кардамон, кориандр. «Огненная» по своей природе пitta менее всего нуждается в повышении внутреннего огня, и количество острых специй должно быть минимальным. Людям этого типа не стоит злоупотреблять чили, горчицей и гвоздикой. Капхе соответствуют сладкий, соленый и кислый вкус. Люди конституции капха часто страдают от недостатка «пищеварительного огня» и замедленного обмена веществ, поэтому им идут на благо практически все специи — только не стоит употреблять в больших количествах соль и тамаринд.

## В ПЕРВОЙ ПЯТЕРКЕ

Есть специи, которые благотворно влияют на все три доши. Они присутствуют в приготовлении практически каждого блюда аюрведической кухни: это куркума, имбирь, фенхель, корица, кориандр.

**Куркума** — естественный антисептик, обладающий сильным противовоспалительным эффектом. «Содержащиеся в ней вещества блокируют большинство биохимических реакций, которые ведут к воспалениям того или иного рода, — подтверждает Бхарат Аггарвал (Bharat Aggarwal), профессор Центра изучения раковых заболеваний университета Техаса (США). — Между тем 98% всех наших болезней связаны именно с неспособностью организма справиться с воспалительными процессами». Аюрведа рекомендует включать куркуму в ежедневный рацион.

**Имбирь** в аюрведе называют универсальным лекарством. Широко известны его благотворное влияние на пищеварение и действенность при простудах. Помимо этого имбирь обладает анальгетическими свойствами и способен понижать уровень сахара и холестерина в крови\*\*.

**Фенхель** богат фитоэстрогенами, которые имеют целый ряд полезных свойств. Одно из них — усиление лактации, поэтому аюрведа рекомендует его для кормящих матерей. ■■■

## Доши: три кита аюрведы

Три доши — три «элемента», из которых состоит все сущее. Каждую из дош определяет наличие энергии особого качества. Из соотношения дош складывается и наша индивидуальная конституция, при этом одна из дош является доминирующей. Наш образ жизни и наше окружение могут влиять на уровень той или иной энергии и «вывести из равновесия» одну из дош.

**ВАТА.** Люди конституции вата склонны к худощавому телосложению, легкости, быстрой в мыслях и действиях. Переменчивость — одно из их ключевых качеств. Сбалансированная вата — это творчество, энтузиазм и жизнерадостность, если она теряет равновесие, появляются тревожность, бессонница и проблемы с пищеварением.

**ПИТТА.** Доминирующая пitta характерна для людей атлетического сложения, рациональных, целеустремленных. Если пitta сбалансирована, человек обладает развитым интеллектом, может быть хорошим руководителем. Если же пitta выходит из равновесия, это делает его излишне критичным, раздражительным и агрессивным.

**КАПХА.** Люди конституционного типа капха обладают крупным (даже полным) телом, думают и двигаются неторопливо, отличаются эмоциональной стабильностью. Сбалансированная капха придает человеку такие качества, как спокойствие и преданность. Ее переизбыток приводит к инертности, застою в организме.



## Каждому свой напиток

■ Он также устраняет вздутие живота и снижает нервозность. Если съесть щепотку семян фенхеля после еды, это поможет перевариванию пищи и облегчит дыхание.

**Корица** способна противостоять развитию плесени и других грибковых и дрожжевых микроорганизмов, которые могут вызывать различные заболевания. Другое свойство корицы – способность снижать уровень сахара в крови. Аюрведа рекомендует ее тем, кто болен или у кого велик риск заболеть диабетом. Ученые доказали, что вещества, содержащиеся в корице, оказывают положительный эффект при диабете второго типа\*\*\*. Также корица улучшает кровообращение, снимает мышечные боли и в сочетании с имбирем используется при простуде.

**Кориандр** (кинза) входит во многие аюрведические рецепты. Он улучшает пищеварение, помогает при невралгиях и ревматизме. А экстракт или отвар из листьев кориандра снимает беспокойство и раздражительность.

### ВЫВЕСТИ ТОКСИНЫ

«Слабое пищеварение и плохо переваренная пища – это основной источник токсинов, образующихся в нашем организме, в этом и аюрведа, и академическая медицина совершенно единодушны, – утверждает Эбриел Бенжамин (Gabriel Benjamin), специалист по аюрведе и преподаватель йоги. – Специи же помогают расщеплению токсинов и их выведению. Они также способствуют увеличению «пищеварительного огня», то есть стимулируют секрецию пищеварительных соков, улучшают кровообращение и перистальтику в зоне желудочно-кишечного тракта, предотвращая само образование токсинов».

При использовании специй важно помнить еще об одном принципе аюрведы – умеренности, а значит, вводить пряности в свой рацион постепенно, соблюдая чувствительные меры, советует Эбриел Бенжамин. «Открыть для себя специи – значит научиться



### Вата:

**молоко с корицей**  
Сладкий, обволакивающий, согревающий напиток помогает снять напряжение и тревожность.

Пригоршню измельченного инжира или фиников залить литром теплого молока, добавить 5 зерен кардамона, палочку корицы, по половине чайной ложки куркумы и сухого молотого имбиря. Довести до кипения. При простуде можно добавить несколько бутонов гвоздики и один лавровый лист. Этот напиток лучше употреблять на ночь.

### Питта:

**пряный чай**

Вязущий вкус крепкого чая, смягчающие свойства молока и уравнивающее действие пряностей помогут снять раздражительность и вернуть эмоциональный баланс.

6 ч. л. черного чая, 6 зерен кардамона, 2 палочки корицы, ½ ч. л. сухого имбиря, 4 ст. л. сахара залить литром кипятка, дать настояться. Добавить половину стакана молока, довести до кипения, кипятить на маленьком огне 5 минут.

### Капха:

**имбирный чай**

Этот острый кисло-сладкий напиток усиливает «пищеварительный огонь», регулирует вес и аппетит.

Два корня (80 г) свежего имбиря измельчить, добавить 2 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли, щепотку перца чили, залить литром кипятка. Довести смесь до кипения, варить на медленном огне примерно 20 минут. Снять с огня и добавить сок половинки лайма.

получать большее удовольствие как от самой еды, так и от жизни», – уверяет он.

НАТАЛЬЯ ШУВАЛОВА

\* J. Brooks, P. Anselmo «Ayurvedic Secrets to Longevity and Total Health». Prentice Hall Press, 1996.

\*\* B. Ali, G. Blunden, M. Tanira, A. Nemmar «Some phytochemical, pharmacological and toxicological properties of ginger (Zingiber officinale Roscoe)». Food Chem Toxicol, 2008, vol. 46.

\*\*\* Результаты исследований влияния корицы на уровень сахара в крови при диабете второго типа опубликованы Американской ассоциацией диабета на сайте <http://care.diabetesjournals.org>





# Рождественский ужин

Хотя по известным причинам для большинства из нас он давно стал новогодним, по-прежнему очевидно, что этот ужин должен отличаться от всех других. Чтобы не просто «мило посидели» и не просто «все было очень вкусно».

**Новый год заслуживает большего хотя бы потому, что это единственный день в году, когда мы ждем чуда.** Хотя немножечко, но ждем. В детстве, для того чтобы придать ужину рождественские (что бы это ни значило) черты, вполне хватало елки. Красиво накрытый стол со вкусностями плюс елка с игрушками – и вот он праздник. Кстати, многим кажется, что ощущение праздника, то самое предновогоднее настроение, которым потом можно согреться еще очень долго, с годами как-то слабеет. Подумать только: господа оформители сбились с ног, украшая города и веша лампочками и блестками, Дедами Морозами и Санта-Клаусами, а людей с озабоченными лицами по-прежнему много. Однажды я тоже пой-

мала себя на том, что Новый год уже на носу, а настроение какое-то обыкновенное. Пришлось тут же забросить все дела и полностью погрузиться в предпраздничные хлопоты. Помогло!..

Мы, собственно, отправились кататься на лыжах. Во Французские Альпы, в последних числах декабря. На первый взгляд ничего необычного: Новый год в горах встречают толпы любителей горных лыж. Но мы хотели совместить свежесть ощущений с незаблемостью традиций. То есть дополнить лыжные и вообще горные радости обязательным новогодним поросенком.

Запеченный поросенок, бесспорно, относится к высокому кулинарному жанру. И на новогоднем столе он особенно уместен и органичен. Кроме того, поросенок удивительно сближает людей, формируя новую общность любителей новогодних поросят. Рекомендуются закладывать поросенка в духовку еще в старом году, а извлекать – в новом. Это своего рода наглядное доказательство того, что новое счастье в новом году – не просто фигура речи, а реальная и достижимая цель.

Так вот, о счастье: мы искали апартаменты с духовкой. Девушка из турагентства выразилась мягко и деликатно. Она сказала: «Вы очень странные». Она уверяла нас, ■■■







■ ■ ■ что в любых апартаментах есть микро-волновка. Мы же решительно отметили варварские намеки на то, что поросенка можно приготовить в СВЧ-печке. «Зачем вам там поросенок? – не унималась девушка. – Вы на лыжах едете кататься или свинину запекать?»

Понимания от девушки мы добиться не смогли, но жилье с духовкой она нам все-таки нашла. Далее начались поиски поросенка уже по месту нахождения духовки. Объехав несколько рынков, мы почти потеряли надежду, и тут кому-то умному пришла в голову идея обратиться за помощью к рестораторам. И нам помогли. «Я позвоню в стадо, – сказал метрдотель второго по счету рестораника, – они привезут вам маленькую свинью». Я представила себе стада горных поросят, пасущихся на крутых альпийских склонах, и на душе у меня потеплело.

Французский поросенок оказался очень изящным. 31 декабря вся наша компания отправилась на рынок в ближайший поселок, чтобы закупить закусок к праздничному столу, а я осталась дома заниматься поросенком. С утра ярко светило и горячо грело солнце, снег активно таял, и по горным дорогам бежали полноводные ручьи. А к вечеру подморозило, и дороги превратились почти в бобслейные трассы. Въехать на крутую гору, на вершине которой были наши апартаменты с духовкой, моим друзьям не удалось: такси безнадежно крутило колесами, скребло по льду, но хоть чуть-чуть продвинуться вперед и вверх у него не получалось.

Положение казалось безвыходным, но... за 15 минут до Нового года я смазала поросенка маслом и отправила в духовку. И почти в то же мгновение на дороге, на обочине которой устроили вынужденный пикник мои друзья, появился трактор. Встречали они его, как встречают освободителей, то есть орали, прыгали и лезли к водителю целоваться. Что привело туда эту прекрасную мощную машину новогодней ночью, так и осталось тайной. Веселый французский тракторист



## Новогодний поросенок

На 8 персон. Время приготовления: 2 часа.

■ 4-килограммовый потрошенный поросенок (обязательно девочка: она потолще и слаще на вкус!) ■ по одной горсти кураги, чернослива и изюма ■ 2 кислых яблока ■ 3 ст. л. растительного масла или сметаны ■ соль и перец

Поросенка обдать кипятком, обсушить, натереть изнутри солью и перцем и оставить часа на три. Сухофрукты замочить на 30 минут в кипятке, затем плотно нафаршировать ими поросенка и зашить отверстие кулинарной нитью. Ушки и пяточок обернуть фольгой (тоже в каком-то

смысле блестящий новогодний аксессуар), чтобы не сгорели. Положить поросенка на противень брюшком вниз, смазать его маслом или сметаной и запекать в духовке при температуре 180–200 °C в течение двух часов, время от времени поливая сверху выпившимся жиром.

сказал, что его прислал Санта-Клаус, и лично я верю, что так оно и было...

Я думаю, праздничное настроение прямо пропорционально как нашему желанию его испытать, так и нашим стараниям порадовать тех, кого мы любим. Праздник – явление изысканное, нежное, требующее ухода и душевного тепла. Вообще-то, в окружающей нас атмосфере всегда есть и радость, и воодушевление, и надежда. Но праздничные флюиды очень разборчивы и, как правило, устремляются туда, где уютно и тепло, туда, где их очень ждут. И мимо рождественского ужина, центральной композицией которого будет запеченный поросенок, они никогда не пролетят.

А. М.



# хорошие **НОВОСТИ**



## **MARC JACOBS**

### Блестящее исполнение

Дикая клубника, листья фиалки, жасмин, гардения и мускус.

Daisy Silver, Marc Jacobs, 4390 руб.



## **LANCÔME**

### Гениальность генов

Поддерживает «гены молодости», сохраняет красоту кожи.

Активатор молодости для области вокруг глаз Génifique, Lancôme, 2960 руб.



## **CHANEL**

### Наполнить светом

Бархатное прикосновение для скул и декольте.

Пудра-сияние Les Tissages Lamés De Chanel, 1923 руб.



## **GUERLAIN**

### Богемская рапсодия

Новый оттенок ресниц для счастливого Рождества.

Тушь Le 2 De Guerlain, 1688 руб.



## **DIOR**

### Многогранная натура

52 кристалла Swarovski снаружи и сверкающе-прозрачный до синеватого оттенок для губ внутри.

Кулон-блеск для губ Cristal Boreal, Dior, 3913 руб.



## **HELENA RUBINSTEIN**

### Находится в розыске

Иланг-иланг, ирис, магнолия и теплые древесные ноты.

Парфюмерная вода Wanted, HR, 3600 руб.

# Люкс



# хорошие **новости**



## **BENEFIT**

### Украсть кораллы

Теплые оттенки летнего настроения.

Румяна Coralista, Benefit, 1449 руб.



## **SAMSUNG**

### Взглянуть на себя

Распознавание лиц, управление жестами и два экрана, чтобы с легкостью запечатлеть самого себя.

Компактная камера Samsung 2View, 12 990 руб.



## **SISLEY**

### Накинуть вуаль

Растительные экстракты и ультрафактурный эффект «второй кожи».

Тональный крем Phyto-Teint Éclat, Sisley, 3950 руб.

# Эффект

## **SCHWARZKOPF**

### Голова в облаках

Восстановление и питание для поврежденных и окрашенных волос.

Крем-шампунь Bonacure Repair Rescue, Schwarzkopf Professional, 420 руб.



## **LG**

### Широкая натура

Четырехдюймовый LCD-дисплей плюс кинематографическое качество изображения.

Телефон LG Chocolate, 25 000 руб.



## **CLINIQUE**

### Стойкий характер

Мягкий шелковистый оттенок на 10 часов.

Кремовые устойчивые тени Quick Eyes, Clinique, 750 руб.



### Радует глаз

Против морщин, темных кругов и отечности век.

Концентрат для контура глаз Vichy Homme, 745 руб.



## **AVON**

### Два конца

Тушь для выразительных ресниц, сыворотка для здоровья их корней.

Двойная тушь-уход Anew, Avon, 400 руб.







## OLAY

Семь в одном  
Усиленная  
антивозрастная  
формула.

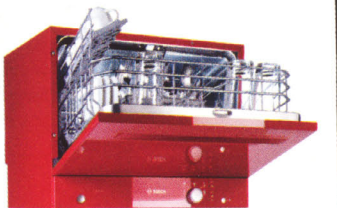
Дневной крем  
без отдушек  
Olay Total Effects 7,  
600 руб.



## SATICO

Японский мандарин  
Экстракт юдзу  
и аминокислоты  
для глубокого  
восстановления волос.

Шампунь для  
ежедневного  
использования  
Yudzu, Satico, 720 руб.



## BOSCH

Меньше, да лучше  
Яркий стиль, высокий  
интеллект, маленький  
размер и большие  
возможности.

Компактная  
посудомоечная машина  
Active Water Smart,  
Bosch, 18 990 руб.



## STYLE

Зеленая серия  
Масло огуречника  
и жожоба  
для деликатного  
ухода за кожей.

Гель для душа  
Style Aromatherapy  
Natural Series, 630 руб.

## ROWENTA

Соблюдать тишину  
Сама деликатность:  
бережет кожу,  
не раздражает слух.

Эпилятор Silence,  
Rowenta, 2900 руб.



# Комфорт

## L'OCCITANE

Лакомство для рук  
Питательное масло карите,  
тонкий аромат ванили.

Крем для рук Karité Vanille,  
L'Occitane, 386 руб.



## TERME DI SATURNIA

Запас воды

Ромашка, липа,  
аквапорины,  
масло миндаля  
и авокадо для  
обезвоженной  
кожи.

Увлажняющий крем  
Aqua Sponge,  
Terme Di Saturnia,  
5719 руб.





**Анна Скавитина** – детский аналитик, член Международной ассоциации аналитической психологии (IAAP), автор и ведущая мастерской по детской аналитической терапии.

**Анна Скавитина** прочитала для нас книгу Вайолет Оклендер «Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии».

# «Волшебство понимания»

«**П**еречитывая книгу «Окна в мир ребенка», я все время вспоминала старого фокусника. Мы видели его в прибрежном кафе. Заметив стайку ребятишек, он с улыбкой начал извлекать шары всех цветов из ушей, рук и карманов его замороженной публики. А когда внимание детей было обеспечено, фокусник, поправив очки, спокойно съел свой суп и ушел, напоследок превратив зеленый платочек в вереницу мышей. Казалось, его фигура растворилась в воздухе, оставив после себя легкий аромат ванили. Так и Вайолет Оклендер ненавязчиво стучится в окна детских комнат, и дети, не сопротивляясь, распахивают свои сердца. Это искусство, о постижении которого мечтают маститые психологи и любящие родители.

В этой книге профессионалы найдут многие способы развития детской фантазии и будут любоваться легкостью, с которой Вайолет достает из своего рукава интерпретации проблем, о которых еще три минуты назад ребенок не решался рассказать ни одному человеку. Кто же автор? Гештальтист, игротерапевт, аналитический психолог? Какая разница, если рядом ребенок, который ждет понимания! Легко жонглируя парадигмами, Вайолет интуитивно выбирает подручный материал для проявления



**Вайолет Оклендер (Violet Oaklander)** – выдающийся американский гештальттерапевт; автор психотерапевтического метода по работе с детьми и подростками, в котором она соединила теорию, философию и практику гештальттерапии с множеством других терапевтических техник. Книга «Окна в мир ребенка» переведена на тринадцать языков.

**В. Оклендер «Окна в мир ребенка. Руководство по детской психотерапии», Класс, 336 с., 350 руб.\***

спрятанного, для выражения невыразимого. Для кого-то эта книга может послужить примером рефлексии профессионального опыта, перехода от

**ФАНТАЗИИ РЕБЕНКА  
ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ  
И СМЫСЛ: ОНИ КАК  
ВОЗДУХ НЕОБХОДИМЫ  
ДЛЯ ЕГО РАЗВИТИЯ.**

ступеньки «я просто делаю, и что-то меняется» к ступеньке «я знаю, что можно сделать, чтобы произошли изменения». Но главное – автор не учит, а показывает, что все детские фантазии необходимы как воздух для нормального развития ребенка и они все-все имеют смысл и значение.

Как давно вы пытались услышать своего ребенка и понять, зачем он говорит эту абракадабру, да еще и требует предельного внимания? Когда моя дочка, идущая вечером из детского сада, сообщает, увидев широкую полосу на небе, что это не самолет был, а упряжка Пегасов и Пегасок полетела в свой «домашний» мир, я, кажется, понимаю, что она мне хочет этим сказать.

Иногда в серый московский день мечтается, чтобы какая-нибудь фея присела рядом с тобой на корточки и заглянула в глаза. И я вдруг почувствую «близость к маме, давшей мне имя... близость к маленькой девочке, которая смеялась и радовалась... близость ко всей себе теперь». Но феи редко приземляются рядом с нами, и поэтому приходится учиться волшебству у таких, как Вайолет». **А. с.**



## ПСИХОАНАЛИЗ

### В поисках фаллоса. Приап и Инфляция мужского

Д. Уайли

Книга американского психолога-юнгянца Джеймса Уайли посвящена глубинно-психологической проблематике мужской



идентичности. Цель автора – «продемонстрировать этиологию разрушительной инфляции мужского и предложить установку, которая поможет ее преодолеть». Его аргументация базируется на эмпирических данных, представленных на коллективном уровне мифами и другими культурными феноменами, а на индивидуальном – снами современных мужчин, проходящих психоанализ. В своем литературно-историческом исследовании Уайли свободно пере-

двигается между областью физиологии и пространством воображения, фактом и метафорой, психологией и мифологией. Азбука-классика, 224 с., 127 руб.

## ПСИХОТЕРАПИЯ

### Вчера наступает внезапно

Е. Михайлова

Трава забвения и лики старости, культурные травмы и фигура отца, речевые роли и место женщины. Психотерапевт, специалист по психодраме, коуч и эксперт Psychologies Екатерина Михайлова пишет о том, над чем работает вместе с клиентами, и одновременно о тех вопросах, которые кажутся ей наиболее укорененными во времени и пространстве – сегодняшнем и вчерашнем, в пространстве жизни наших предков и в пространстве нашей культуры и истории. Эта книга – рефлексия о профессии и методе, о поколениях и школах в психологии, о желании психотерапевтов стать признанным (и в этом смысле банальным) общественным институтом и о совсем небанальной культурной



функции психотерапии. Эта книга – «собрание пестрых глав», написанных в разное время и по разным поводам, но объединенных восприятием перед тем, какие невероятные результаты может дать психодрама, каким ярким и мощным инструментом работы с личной, семейной и культурной памятью она является. Эта книга – архив человеческих историй, рассказанных от первого или третьего лица, в трех строках или на нескольких страницах. Эта книга – для коллег по цеху, для социологов, культурологов и прочих гуманитариев, для студентов и клиентов, наконец, просто для наших современников, которые многое в ней смогут примерить на себя. А поскольку время сейчас предно-воводнее, начать чтение уместно с главы

про «Рождественскую уборку». Потому что сказано ведь: вчера наступает внезапно... Класс, 286 с., 298 руб.

### Жизнь в движении В. Росси

Винченцо Росси – итальянский психотерапевт, более 20 лет практикует и преподает в разных странах мира свой авторский метод (Rio Abierto), который позволяет освободить тело от мышечных блоков и зажимов. Телесные зажимы формируются в детстве – с того момента, когда родители дают нам ясно понять, какими они хотели бы нас видеть. И мы непроизвольно выбираем лишь то, за что нас могут полюбить, мы словно «застигаем» – психически и физически. Осознанная работа с телом оказывает лечебное воздействие на «телесную позу». Напри-

мер, расправляя область грудной клетки, мы чувствуем себя более уверенно... Система техник Rio Abierto – это движение под музыку в группе, руководимой инструктором, освоение энергии тела при помощи массажа, расслабление в медитации. Винченцо Росси уверен в том, что движение ведет нас к внутреннему росту, освобождает от детской скованности, раскрывает наш внутренний потенциал. Неожиданно мы начинаем ощущать новые степени свободы: творить, любить, действовать, менять свою жизнь к лучшему.

Этерна, 253 с., 285 руб.

## ПСИХОЛОГИЯ

### Психология лжи

П. Экман

Это самая знаменитая из 14 книг Пола Экмана. Опираясь





■ на обширный бытовой, исторический и экспериментальный материал, американский психолог анализирует феномен лжи с точки зрения современной психологической науки. Какие особенности нашего поведения, мимики выдают неискренность или свидетельствуют о преднамеренной лжи? Эта книга – ценное пособие для специалистов и практическое руководство для всех, кто не хочет становиться жертвой обмана и психологических манипуляций в жизни. Питер, 304 с., 167 руб.



## Тайны нашего мозга

С. Амотт, С. Вонг  
Главный редактор журнала Nature Neuroscience Сандра Амотт и вундеркинд-нейрофизиолог Сэм Вонг объединились, чтобы рассказать наконец о том, «почему умные люди делают

глупости». Для начала нам предлагается пройти тест «Насколько хорошо вы знаете свой мозг?»; выясняется, естественно, что знания наши очень скромны или отсутствуют вовсе. Зато потом авторы подробно и доступно рассказывают обо всех свойствах мозга, которые имеют хоть какое-то значение в нашей повседневной жизни. Как меняется мозг со временем, как устроены эмоции, счастье и любовь, интеллект и принятие решений, механизмы сна и разница между полами, личность и духовное начало... В книге есть все, от последних научных данных до уместных литературных цитат и практических советов. Эксмо, 384 с., 226 руб.

## ФИЛОСОФИЯ

### Психическая болезнь и личность

М. Фуко

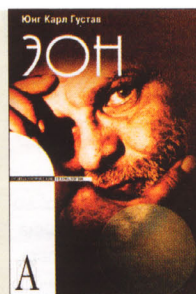
Эту свою юношескую работу знаменитый французский философ и историк культуры Мишель Фуко отказывался переиздавать и никогда не упоминал, считая недостаточно зрелой. Между тем именно в ней, рассматривая

## Эон

К.-Г. Юнг

Эта книга написана Юнгом в преклонном возрасте и посвящена самой значимой для него теме – самости, духовного центра личности. Юнг с детства столкнулся с кризисом духовности. «Эта книга... складывалась постепенно... в ходе бесчисленных бесед с людьми всех возрастов и всевозможных судеб – людьми в запутанных условиях нашего общества, лишенного корней, похоже, теряющими всякий контакт со смыслом европейской культуры и впадающими в состояние внушаемости...» Как современному человеку удовлетворить свой религиозный инстинкт? Как соотнести свой опыт и знания с традиционным христианством? По сути, сама жизнь Юнга и все его работы отвечают на этот вопрос. И в частности, «Эон», как итог долгих психологических и духовных поисков Юнга. Однако нужно предупредить, что сложность темы определила довольно трудный, перегруженный ссылками язык книги. Читать ее не развлечение, а настоящий интеллектуальный труд. Но затрагиваемые темы того стоят: дилемма Христа и Антихриста, пророчества Нострадамуса, ну и, конечно, ключевые архетипы: эго, тень, анима-анимус и самость.

Академический проект, 340 с., 288 руб.



СТАНИСЛАВ РАЕВСКИЙ

различные концепции природы и сущности психического заболевания, он набрасывает свой первый проект исторической эпистемологии безумия, заверченный им позднее в знаменитой книге «История безумия в классическую эпоху». Издание первой книги Фуко дает возможность проследить формирование взглядов философа и, кроме того, восхититься тонкостью и изяществом словесной и идейной

ткани работы, которую можно назвать и научным трудом, и литературным произведением. Гуманитарная Академия, 320 с., 254 руб.



## Будущее пространства-времени

С. Хокинг, К. Торн, И. Новиков, Т. Феррис, А. Лайтман, Р. Прайс





Сборник работ выдающихся астрофизиков современности возник из докладов на конференции, посвященной 60-летию одного из них – Кипа Торна. Как признают сами авторы «сборной солянки», в книгу помещены три статьи на научные темы, одна – о том, как нужно писать на научные темы (Феррис), и одна – о различиях между учеными и писателями (Лайтман). В центре собственно научных рассуждений – путешествия во времени, их парадоксы и их (не)возможность, будущие открытия в области пространства-времени (spacetime). Если «вакуумные флуктуации», «голая сингулярность», «космическая струна» и «фиолетовое смещение» не кажутся вам непреодолимой преградой для чтения этих живых монологов, у вас есть шанс понять что-то, к чему раньше вы не решались даже подступиться.

Амфора, 254 с., 360 руб.

## ОБЩЕСТВО

### Выдающиеся результаты

Дж. Колвин

Любой выходящий за рамки обыденного

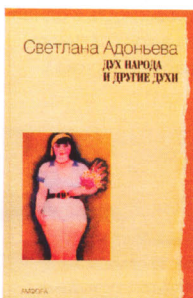
успех мы привычно объясняем талантом, а сам талант считаем результатом удачного стечения обстоятельств: кому-то повезло родиться гениальным музыкантом, математиком или футболистом, а кому-то – нет. И кажется, сколько бы мы ни трудились, нам никогда не сравняться с гениями.



ми, получившими свой дар от природы. Однако американский журналист и редактор журнала Fortune Джефф Колвин убежден, что эта теория – не более чем попытка оправдать собственные более чем скромные достижения. Исследуя биографии успешных людей – от Моцарта до великого гольфиста Тайгера Вудса и лидеров крупнейших корпораций, – он развенчивает миф о всемогуществе таланта.

Аргументированно

и остроумно Колвин показывает, как «осознанная практика» (так он называет интенсивные целенаправленные усилия) позволяет добиваться выдающегося успеха практически в любой области вне зависимости от стартовых возможностей. Манн, Иванов и Фербер, 272 с., 345 руб.



### Дух народа и другие духи С. Адоньева

«Осознать природу собственных действий и правил означает возможность... не зависеть от них, освободиться». Тезис, под которым подпишется любой психолог, однако эту пронзительную книгу о современном коллективном бессознательном написал антрополог, специалист по фольклору Светлана Адоньева. Книга состоит из отдельных глав-сюжетов, отзывающихся



«ЖИТЬ! ЭТО ИМЕННО ТО, ЧТО ДОЛЖНО ДЕЛАТЬ. ЖИТЬ И В ПОЛНОЙ МЕРЕ ПЕРЕЖИВАТЬ «ОПЫТ» БОЛЕЗНИ. ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ ПРОЧУВСТВОВАТЬ, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ НА САМОМ ДЕЛЕ БЫТЬ ЖИВОЙ...»

ТЬЕРРИ ЯНСЕН



CORPUS  
PSYCHOLOGIES



■ в каждом из нас: материнство, «секретки», Новый год, Пушкин, Вечный огонь, Первомай... Размышление о том, какой смысл мы вкладывали и продолжаем вкладывать в эти символы и ритуалы, строится на пересечении двух равно интересных автору пространств: традиционного уклада русской деревни и культурных императивов советского человека. Но эта работа, в ко-

торой освоен и осмыслен огромный разнообразный исторический материал, не о прошлом. Она о нашем настоящем: как «разобраться в том, что в моем и общем проживании жизни не творческое, массовое, воспроизводимое», чтобы перестать чувствовать себя «собакой Павлова» и осмысленно принять или отвергнуть доставшееся наследство. Амфора, 287 с., 380 руб.

## РОДИТЕЛЯМ

### Школьные страдания

**Д. Пеннак**  
Даниэль Пеннак, невероятно популярный во Франции детский и взрослый писатель, немало лет своей жизни отдал школе – как скверный ученик и как замечательный учитель (он преподавал словесность в одной из школ спального района Парижа).

Из этих лет по обе стороны учительской кафедры и родилась его новая книга. Словно вчера пережитые страдания двоечника, который очень хотел бы хорошо учиться, но у него не получается; наблюдения мудрого учителя, которым стал этот двоечник и который в силу собственного опыта видит за нарочито развязными манерами подростков из

Ренодо – второй по значимости (после Гонкуровской) литературной премией Франции. Амфора, 249 с., 267 руб.

## КУЛЬТУРА

### Вилла «Бель Респиро»

**К. Гринхолф**  
Это история краткого и бурного романа Игоря Стравинского и Коко Шанель в Париже в 1921 –

## Собрание

### Андрей Платонов

Самый оригинальный, необычный автор XX века. В этом нет преувеличения, когда мы говорим о Платонове. И самый загадочный, самый неизведанный. Платонов как будто открывает другие миры, погружает нас в самую материю существования, в глубины языка. Он на глазах преображает Вселенную, делает вещественными, осязаемыми время и течение жизни во времени. Он ваятель – основательный и тяжеловесный, каким и должен быть настоящий скульптор. Он не столько живописует, сколько лепит поразительный мир своих романов и повестей. Платонова нельзя просто читать. Он заставляет себя переживать. Он «нагружает» своим созерцанием читателя. И конечно, его проза – это серьезный груз. Легкость и Платонов – антонимы. Данное собрание его сочинений – первое наиболее

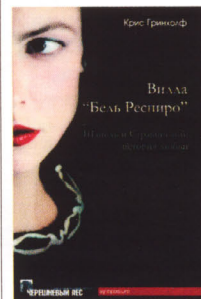
полное и не искаженное цензурой. Вышли три тома из готовящихся восьми. Причем каждую книгу можно купить по отдельности. Хочешь – романы («Котлован» и «Чевенгур»), хочешь – рассказы и стихотворения 1920-х годов, хочешь – повести («Эфирный тракт»). Но все-таки приятнее держать в руках все три книжки.

НИКОЛАЙ АЛЕКСАНДРОВ

Время, 656 с., 560 с., 608 с., 352 руб. за каждый том.



предместий гораздо больше, чем считают уместным видеть большинство учителей; размышления писателя, который пытается разобраться в проблемах сегодняшней школы, – все это Пеннаку удалось уместить в книгу, читающуюся на одном дыхании, как роман. В 2007 году «Школьные страдания» были отмечены премией



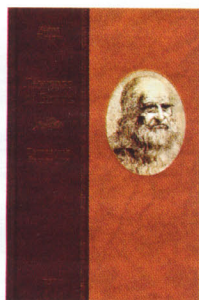
1922 годах. Во многом этот сюжет – плод фантазии британского прозаика Криса Гринхолфа, ведь этот период жизни композитора и будущей королевы моды скрыт для историков. Однако и немногих достоверных деталей и фактов Гринхолфу достаточно, чтобы показать: жизни Стравинского и Шанель были свя-



заны независимо от их желания. Оба обладали высочайшим чувством стиля. Оба любили ощущать под руками сопротивление и податливость материи – ведь Стравинский сочинял только за клавиатурой. Коко обожала черно-белые туалеты (параллель – черно-белые клавиши). Наконец, оба умерли в один год, будучи на вершине немыслимой славы, каждый – своей. Книга была успешно экранизирована с датским актером Мадсом Микельсеном в роли Стравинского («Коко Шанель и Игорь Стравинский» Яна Кунена, 2009) и на русском языке вышла с кадрами из фильма в качестве иллюстраций. Симпозиум, 368 с., 446 руб.

### Леонардо да Винчи К. Кларк

Знаменитая монография английского искусствоведа Кеннета Кларка, одного из лучших специалистов по эпохе Возрождения, впервые выпущена на русском языке. Внимание автора сосредоточено на творческом пути Леонардо, особенно на его живописных



и графических работах, многие из которых представлены в черно-белых репродукциях. Кларк пишет с тем особым восхищением, которое немедленно передается читателю. И хочется вслед за ним «рассматривать произведения Леонардо не как творения человеческих рук, но как творения человеческого духа». Вита Нова, 2178 руб.

### ПИТАНИЕ

### Полная чаша С. Цигаль

Художник Сергей Цигаль – личность дионисийская и демиургическая; для крымского Коктебеля (где он проводит значительную часть жизни) Сергей, обладатель впечатляющей и обаятельной внешности, – своего рода реинкарнация легендарного Максимилиана Волошина.

А его рассказы в журналах и на ТВ об экзотических блюдах – в первую очередь средство заразить читателя позитивными эмоциями. Так что «Полная чаша» – это книга о креативном подходе не столько к приготовлению пищи, сколько к самому процессу бытия. Разумеется, здесь можно найти множество любопытных рецептов, типа «кефаль с имбирем», «гратен из артишков» или «крокодилий хвост фри». Однако при более внимательном рассмотрении в этом иллюстрированном альбоме обнаруживается целая жизненная философия. Для Сергея Цигала, художника не только по профессии, но и по мировосприятию, объектом творчества становится весь окружающий его материальный мир. Астрель, CORPUS, 312 с., 993 руб.



\* Приведены отпускные цены издательства.



## БЮРО ИНТЕРНЕТ-ЗАКАЗОВ

- **ЗАХОДИТЕ**  
на [www.moscowbooks.ru](http://www.moscowbooks.ru)
- **ВЫБИРАЙТЕ**  
нужные книги
- **ОФОРМЛЯЙТЕ**  
доставку домой или в офис







– Это твой первый грабеж?