



СЕМЬЯ
Что хранят
наши реликвии

ДЕТИ
Желанные –
значит
счастливые?

ТЕСТ
Определите
мотивы своих
поступков

Досье
Верить
в себя
и будущее
У нас для этого
есть причины!

**Энн
Хэтэуэй**
«Я кое-что
узнала
о любви»

ЮБИЛЕЙНЫЙ
ПРОЕКТ НОМЕРА

«Без сексуальности
нет личности»

Зигмунд
Фрейд



WWW.PSYCHOLOGIES.RU

D: 5,5€; A/B/F/GR/I/NL/P/CY/E: 6,5€; CH: 11CHF;
DK: 59 DKK; CZ: 190 CZK; TR: 15,5.

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

10012





Фото на обложке:
Robert Erdmann/
AUGUST/rpg

обозреватели

Альфред Лэнгле **100**, Маргарита Жамкочян **128**, Давид Серван-Шрейбер **190**,
Андрей Россохин **226**, Игорь Иртеньев **234**

- 16** От редактора Юна Козырева
- 18** Вопросы психологу Екатерине Михайловой
- 22** Вопросы детскому аналитику Анне Скавитиной

диван Энн Хэтэуэй

24 «Я кое-что узнала о любви»

ориентир

34 Общество / Здоровье / Родители / Книги / Музыка /
Кино / Выставки / Интернет / Стиль

72 5 лет мы вместе!

Мы можем легче и радостнее проживать каждый день своей жизни! С такой уверенностью пять лет назад мы создавали первый номер этого журнала. О том, что в нас изменилось сегодня, – эксперты, авторы и читатели Psychologies.

гость номера

88 Зигмунд Фрейд, виртуальный редактор Psychologies
«Без сексуальности нет личности!»

- 94** чувство Почему так прекрасно быть влюбленным
- 104** тест Как вы выбираете?
- 110** самоанализ «Я человек суеверный»
- 112** первый сеанс «Я не понимаю,
почему мы расстались»
- 118** сексуальность В поисках точки G...
- 122** родители Проще ли быть желанным ребенком?
- 130** автопортрет Ирина Медведева: «Стараюсь жить осознанно»
- 134** юмор О чем говорят наши шутки
- 140** семья Подарок в наследство
- 144** учитель жизни Антон Чехов, который не знал, как жить



94 При чем здесь гормоны
и бессознательное?

ПОДПИШИТЕСЬ
НА **PSYCHOLOGIES**



Первые 50 читателей,
оформивших годовую
подписку, получат
в подарок один
из трех изысканных
ароматов
из коллекции
LIFE THREADS
от **LA PRAIRIE**.

ВАШ
ПОДАРОК



Подробнее об акции
на с. 139

ДЕКАБРЬ 2010 № 56

содержание

146



досье

Верить в себя и **будущее**

У нас для этого есть причины!

тело и душа

- 180 самооущение **О чем заявляет новая женственность?**
- 188 экспертиза **Стимул к росту**
- 192 гармония **Терапия удовольствием**
- 198 тест **Забота о себе: какой стиль вам подходит?**
- 204 питание **Шоколадная репутация**
- 210 вкус **Хорош гусь!**

226 Книги перемен



www.europaplus.ru

Темы этого номера – в вечернем прямом эфире
«Европы Плюс» по будням и на сайте радиостанции.

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

198

Заботиться
о себе –
по-своему.

найти себя и жить лучше

PSYCHOLOGIES

Редакция

Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 316,
т. (495) 633 5778, 981 3910, факс (495) 981 3911;
e-mail: info@psychologies.ru

Главный редактор **Юна Козырева**
Арт-директор **Борис Захаров**
Шеф-редактор **Ирина Умнова**
Зам. главного редактора **Ксения Киселева**
Редакторы **Алла Ануфриева, Анастасия Аскоченская,**
Наталья Балынина, Надежда Василевская,
Галина Северская, Ольга Сувчинская,
Алина Хараз, Елена Шевченко
Выпускающий редактор **Александра Кушталова**
Фоторедактор **Александра Ознобищева**
Дизайнер **Алла Баженова**
Ассистент гл. редактора **Зарема Расулова**
Корректор **Татьяна Озерская**

www.psychologies.ru

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

Благодарим за помощь
в работе над номером:

Романа Арбитмана, Анну Князеву, Елену Малыгину,
Анну Подольскую, Екатерину Сваровскую, Нину Смолину,
Ольгу Сорокину, Виталия Цыганкова, Ирину Шубину,
Александру Шеймович, Тамару Эйдельман.

Рекламный отдел:

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

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

HASHETTE
FILIPACCHI
— SHKULEV —

PSYCHOLOGIES, 149, rue Anatole France
92300 Levallois-Perret, France. Copyright
© 2010. 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**
Бренд-менеджер **Мария Иванова**
Корпоративный директор по маркетинговому
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 Головченко**

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Корпоративный коммерческий директор **Станислав Поволоцкий**
Директоры по корпоративным продажам **Елена Лакош, Татьяна Першина**
Менеджеры по рекламе **Ирина Василенко, Анжелика Симкина,**
Дарья Добрянская
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, 316,
т. (495) 981 3910, факс (495) 981 3911; e-mail: hfs@hfm.ru

PSYCHOLOGIES

President & CEO, Editorial director: **Arnaud de Saint-Simon**
International Associate Publisher **Claire Landrau**
International Editor-in-Chief **Philippe Romon**
149, rue Anatole France
92300 Levallois-Perret, tel.: (33) 1 44 95 89 19

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, abandinii@l-g-a.it;
London, **Amandine Dufour**, tel.: (44) 207 150 74 34,
amandine.dufour@lgalondon.co.uk;
Madrid, **Melinda Snider**, tel.: (34) 91 728 92 87, msnider@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@adnativet.net;
Amsterdam, **Joris de Voort**, tel.: (31) 20 311 97 10, joris.devoort@publicitas.com.

ПЕЧАТЬ

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

PSYCHOLOGIES («Психологии»)

Ежемесячный психологический журнал. Свидетельство о регистрации
средства массовой информации ПИ № ФС77-30693 от 14.12.2007.
Дата сдачи в набор и подписания в печать 31.10.2010.
Тираж: 350 000 экземпляров.



Найти себя

Пять лет назад, когда для нас, в Psychologies, все только начиналось, именно так мы ощущали свое основное желание. Нам было ясно, что мы хотим делать другой журнал – непохожий на все остальные. Что нам интересно писать для тех, кто стремится больше знать о себе, лучше относиться к миру и другим людям и просто быть счастливее... По большому счету, мы хотели помочь каждому из наших читателей найти для себя ответ на вопрос: «Кто я такой?» И понимали, что это будет непросто.

«Быть первым», «иметь лучшее» – примерно такие ориентиры сегодня задает нам наше общество. И чтобы хоть как-то найти в нем себя, человек невольно цепляется за вещи.

А если говорить на языке психологии – то за ложные представления о себе самом. Многие из нас определяют себя именно так: я – это моя работа, квартира, машина... Ну и так далее. Такие ответы на вопрос «Кто я?» получаются очень неточными, ущербными, размытыми. Как, собственно, и наша личность. И если мы хотим вновь ее обрести, придать новый смысл собственной жизни, нам нужно прежде всего освободиться от этих неверных, слишком уж схематичных представлений о себе. А также от «модных» ориентиров и ценностей – с тем, чтобы сильнее укрепиться в своих, глубинных и человеческих. Одним словом, нам нужно постараться обрести более ясный взгляд на себя и мир. И в этом смысле мы, в Psychologies, очень верим в возможности психологии. Потому что любой процесс глубинного преобразования личности идет как минимум в два этапа. На первом мы интересуемся только собой: исследуем наше прошлое и отношение к настоящему, к своим родителям и всему тому, о чем так много знает психотерапия. И постепенно начинаем **все чаще говорить от первого лица, освобождаясь от ложных образов нашего «Я», приводя в гармонию разные его части.** И лишь потом мы учимся по-настоящему интересоваться чем-то кроме себя – другими людьми, искусством, природой... Чтобы однажды ясно сказать: «Да, я – такой» и «Таков мир, частью которого я являюсь».

Ну вот, примерно так мы представляем себе то, чем занимаемся сегодня. Насколько успешно – по-прежнему судить лишь вам, нашим читателям. От себя же мы можем только сказать: нам очень интересно.

ЯСНЕЕ ВИДЕТЬ СЕБЯ,
ЧТОБЫ ЛЮБИТЬ ДРУГИХ
И ПРИДАТЬ НОВЫЙ
СМЫСЛ СВОЕЙ ЖИЗНИ.



вопросы Екатерине Михайловой

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

Екатерина Михайлова — психотерапевт, автор бестселлеров «Я у себя одна», «Вчера наступает внезапно» (Класс, 2006, 2009).

“Почему моего друга раздражают женские украшения?”

«Мой молодой человек никогда не дотрагивается до колечек, сережек и прочих женских безделушек — испытывает чуть ли не отвращение к ним. О чем это говорит?» Лада, 30 лет

Много может быть причин, из-за которых вашему другу неприятно прикасаться к «женским безделушкам». Скажем, колечки-цепочки могут символизировать для него женскую алчность и желание получать дорогие подарки или рожают образ обручального кольца как «ловушки». Но это может быть и боязнь аллергии на какой-нибудь металл, или детский страх, как-то связанный

то логически не объяснимые реакции на вполне обычные вещи — на звук рвущейся бумаги или тапочки определенного цвета. Мне кажется, что вы сами не слишком обеспокоены: как следует из письма, молодой человек не мешает вам носить все, что нравится. Так стоит ли докапываться до глубинной причины возникновения этого крошечного симптома, никому не мешающего жить? Лучше оставить в покое и не увлекаться любительским психоанализом. Такая эмоциональная реакция вашему бойфренду зачем-то нужна, какую-то работу она выполняет, но понимать, что именно здесь «неспроста», совершенно необязательно. Вы остаетесь при своих украшениях, ваш молодой человек — при загадках своего бессознательного. Когда или если он захочет понять, что его так отталкивает в женских украшениях, он это выяснит сам или с помощью профессионалов.

ТАКАЯ РЕАКЦИЯ НУЖНА ВАШЕМУ ДРУГУ. ВАЖНО ЭТО, А НЕ ТО, ЧТО ЗДЕСЬ «НЕСПРОСТА».

с украшениями матери, или бессознательная зависть к традиционно женской привилегии украшать себя... В общем, можно найти много всяких объяснений, только это пустая трата времени. У большинства из нас есть какие-

“Мне говорят, что я жесткая и неотзывчивая...”

«Если меня о чем-то просят, моя первая реакция — сказать «нет». Помогаю только тогда, когда отказать неприлично...» Елена, 22 года

Вы стараетесь ничего ни у кого не просить, но и не благодарить и не извиняться. По-моему, вы ведете себя с другими так, как боитесь, что поступят с вами. Так вы защищаетесь. Ваша неприязнь и даже ненависть к тем, кто просит о помощи, отражает какие-то давние события: ваша детская беспомощность кого-то из близких сильно раздражала. Автоматический, мгновенный характер ваших отказов подтверждает раннее происхождение этой ролевой модели поведения. Сейчас вы взрослый человек и в состоянии решать самостоятельно — оставить все как есть (то есть без конца «разыгрывать в лицах» то, как когда-то другие относились к вашим просьбам) или что-то менять. В детстве мы все отчаянно нуждаемся в других людях. Но у ребенка нет выбора, и он часто идентифицирует себя с теми, от кого страдает, — с личностями сильными или жестокими. С теми, кому ничего не надо и к кому не подступиться. У взрослого человека выбор больше, а уж как и что выбирать, дело, конечно, личное.

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»



«Как научиться ОТДЫХАТЬ?»

«Я не умею отдыхать, не могу позволить себе «просто поваляться с книжкой» – стыдно за бездарно потраченное время, заедает чувство вины...» Юлия, 25 лет

Не знаю, чего опасались те, кто вас воспитывал, – того ли, что «вырастет бездельница», или чего-то еще, – но отсутствие свободного времени явно считалось в вашей семье признаком того, что с девочкой все в порядке. Чувство вины за «неполезные занятия» (даже когда одергивать некому) – это всегда «бывшее» чувство вины перед кем-то. Со временем оно усваивается настолько, что уже и наедине с собой «валяние дурака» вызывает сильную тревогу: я делаю что-то не то, срочно надо заняться чем-то полезным! Но неумение отдыхать, Юлия, в вашем случае – вовсе не главное. А главное – отсутствие своих планов, задач, желаний. Можно, конечно, всю жизнь выполнять чьи-то задания и поручения, но тогда важно, например, правильно выбирать себе начальников, чтобы они вре-

теста внутренне не вырасти. Третий сценарий основан на постепенном и настойчивом приучении себя планировать дела, отдых, ставить цели и четко понимать, где именно ваши желания и цели, а где чужие. Для этого придется развить в себе не свойственное вам сейчас представление о том, чего вы сами хотите от жизни, во что готовы вкладыв-

вать силы и время – не ради чьего-то одобрения, а ради реального результата. Когда мы занимаемся по-настоящему своими делами, вопрос об отдыхе стоит совсем иначе: с паузами и даже периодами праздности, в общем-то, работаете и думается лучше. Усилие и расслабление чередуются сами, как вдох и выдох: дышим-то мы для себя.

«Мой СЫН не может за себя постоять...»

«Сыну 11 лет. Он открытый, веселый мальчик, но реагирует на любой конфликт паникой и бегством, скрываясь даже от тех, кто слабее и младше!» Владимир, 39 лет

Похоже, вы убеждены в том, что ребенок должен быть дома послушен и управляем, а на улице не бояться вступать в конфликты и, если что, уметь двинуть в челюсть обидчику. Вы приводите пример «паники и бегства» вашего сына: пристававшие к нему обидчики были слабее и младше. Получается, что не поражения он боится, а самого конфликта, конфронтации. Подумайте: где и как он мог научиться постоять за

себя и как у него вообще обстоит дело с проявлением собственной агрессии? Случалось ли ему, к примеру, скандалить по поводу ваших запретов, сказал ли он хоть раз твердое «нет», когда не хотел надевать «эту дурацкую шапку», или принимать противное лекарство? Видел ли он за свою недолгую жизнь людей, эффективно отстаивающих свои права, или усвоил, что «смелым» следует быть только на улице, а дома

надо демонстрировать удобный характер, – вот в чем вопрос. Вы, судя по всему, человек властный – и не исключено, что первые попытки вашего мальчика постоять за себя будете наблюдать совсем не на улице, а гораздо ближе – дома. Через год-другой он станет «вредным» подростком. И это будет гораздо труднее, чем признать недостаток бойцовских качеств в его характере, поверьте.

НАЙТИ СВОИ ЖЕЛАНИЯ И ЦЕЛИ. ДЕЙСТВОВАТЬ НЕ РАДИ ЧЬИХ-ТО ОЦЕНОК, А РАДИ СЕБЯ.

мя от времени все же давали команду «вольнo!», разрешая законный отдых. Это не разовьет вашу самостоятельность, но обеспечит душевный комфорт. Другой сценарий – бунт: плюнуть на все и «пуститьсь во все тяжкие», невзирая на чувство вины. Путь в целом разрушительный, хотя без всплесков про-



Анна Скавитина – детский аналитик, член Международной ассоциации аналитической психологии (IAAP).

вопросы **Анне Скавитиной**

*Рубрика
для детей
от 2 до 12 лет*

«Здравствуй! Ты девочка или мальчик. Тебе уже больше двух, но меньше 12 лет. И у тебя есть разные вопросы. Ты можешь мне их задать. Или написав письмо, или попросив это сделать твоих родителей. До скорой встречи».

Анна Скавитина

info@psychologies.ru / Россия, 107045 Москва, а/я 64

*«Зачем я родился,
если я так несчастен?»* **Антон, 5 лет**

Антон, каждый человек иногда чувствует себя несчастным. Когда переживает трудные времена. Или когда его кто-то обидел. Я знаю, что дети часто грустят, когда им одиноко, не с кем поговорить или поиграть. И некоторые из них в такие моменты чувствуют себя никому не нужными. И тогда они думают: «Зачем я вообще родился?» Но я хочу сказать тебе, Антон, что ты родился не просто так. Раз ты родился, значит, твои родители захотели, чтобы ты у них появился. Но и это еще не все: я думаю, что и ты сам хотел родиться.

Какая-то часть тебя еще до твоего рождения из всех сил стремилась к жизни. Некоторые люди верят, что душа человека существует еще до его рождения. И даже сама выбирает себе семью: годятся ли эти родители для меня, смогу ли я справиться? И если ты родился, то, значит, решил, что со всем справишься. И еще: Антон, никто не обязан быть все время счастливым! Для любого человека нормально иногда чувствовать себя несчастным. Я скажу тебе больше: быть счастливым все время – вредно. Потому что тогда нам ничего не

нужно делать, и мы перестаем развиваться. В тот момент, когда мы грустим, мы задумываемся о том, как поменять свою жизнь, чтобы стать счастливее. Когда ты чувствуешь себя не очень счастливым, представь, что у тебя есть волшебная палочка: чего бы ты тогда пожелал, чтобы стать счастливее? Это поможет тебе самому лучше понять свои чувства. А еще, если ты расскажешь о них своим родным, им будет легче понять, чего тебе не хватает в данный момент, – и вместе вы сможете придумать, что можно изменить.

*«Если Деда Мороза не существует,
то кто же дарит мне подарки?»* **Надя, 9 лет**

Надя, скажу тебе честно: я сама никогда Деда Мороза не видела. Но многие люди в него верят. Почему? Пожалуй, потому что хотя бы верить в чудо, в сказку. Новый год – очень важный праздник: в прежние времена люди в этот день просили у судьбы счастья и благополучия на весь наступающий год. Да и сейчас говорят: «Как Новый год встретишь, так его и проведешь». Родителям очень приятно видеть, как радостно для детей первое

утро нового года, когда можно открыть подарки и удивиться: «Ура, как раз то, что я просил у Деда Мороза!» Чтобы помочь мечтам детей осуществиться, папы и мамы перед Новым годом тоже немножко становятся Дедом Морозом или его помощниками. Одна девочка, твоя ровесница, сказала так: «Похоже, что подарки все-таки готовят мои родители... Но даже если это так, я думаю, Дед Мороз все равно в этом участвует». Как помощники

Деда Мороза, родители зарабатывают на подарки деньги, помогают с их доставкой в то место, где от-

дома на свете одновременно. Родители, которые помогают Деду Морозу, просто помнят из собствен-

**В ДЕТСТВЕ НАМ ХОЧЕТСЯ ВЕРИТЬ
В ЧУДЕСА. ВЗРОСЛЕЯ, МЫ УЧИМСЯ
ДАРИТЬ ИХ ТЕМ, КОГО МЫ ЛЮБИМ.**

мечают праздник. Потому что, если бы Дед Мороз был один-единственный и ему никто не помогал, он, конечно, не смог бы успеть одновременно разложить подарки во все

ного детства, что без веры в чудо жить труднее. Может быть, поэтому им так приятно примерить на себя роль волшебника – того самого, подарков от которого они так ждали в детстве.



Энн Хэтэуэй

«Я кое-что узнала О ЛЮБВИ»

Она не любит скрывать и не любит публичности. Называет себя везучей и пережила личную драму. Стала героиней в глазах девчонок, и ее уважают взрослые мужчины-режиссеры. Там, где у других «но», у нее всегда стоит «и». Встреча с Энн Хэтэуэй, которая не делит жизнь на плюсы и минусы.

Ее называют второй Джулией Робертс — из-за ослепительно широкой улыбки. И второй Джули Эндрюс — из-за того, что может профессионально петь. Но если бы вы, как я, видели, как она входит в нью-йоркский ресторан Water's Edge, вы, как и я, не сомневались бы: она просто не может быть ни второй Робертс, ни второй Эндрюс. Она вообще не может быть второй. Между Джулией и Джули она обязательно найдет свое, только свое место. А к первому и стремиться не будет. Вот как сейчас — пропустила вперед себя официанта с подносом... «Потому что он на работе, а я всего лишь поговорить пришла», — объяснит она потом. У нее манеры коренной жительницы Нью-Йорка — свободная пластика и непринужденная мимика при общей предупреди-

тельности: дитя большого, перенаселенного города, она явно привыкла учитывать интересы соседа. «А папа мне говорит: ты давно в метро заходила? Я же ему отвечаю: мне не надо обновлять впечатления, метро всегда со мной — оно у меня в крови».

Она не кокетничает и не играет в демократический политекс, просто точно знает, кто она и откуда. И что играть где-либо помимо сцены и экрана неуместно. Да и незачем — на нее и сейчас будто направлен софит: у нее такая белая, такая фарфоровая кожа, и такие яркие глаза, и такие несоразмерные — и фантастически гармоничные — губы... И только начав разговор, вдруг понимаю: девушка в джинсах, голубой рубашке в мелкую, изысканно-васильковую клеточку и синих замшевых ■■■





«Я РАССМАТРИВАЮ СОБСТВЕННУЮ
ВНЕШНОСТЬ КАК ИНСТРУМЕНТ.
НО ВЕДЬ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ
И ДРУГИЕ. МОЗГИ, НАПРИМЕР».

■ мокасилах, эта красавица и звезда поразительно похожа... на мальчишку, угловатого мальчишку, сорванца и задиру.

Psychologies: Как вы чувствуете, Энн, ваша красота помогает вам жить?

■ Энн Хэтэуэй: Спасибо за комплимент, конечно. Я нахожу, что у лица моего действительно есть преимущество – оно изменчиво, гуттаперчево. Полезная штука в нашем деле. Насчет красоты... не думаю, что это такая уж нужная вещь. Миллионы людей живут без нее и счастливы. С ней тоже можно быть счастливым. Но уж точно не благодаря ей.

Вы хотите сказать, что не придаете особого значения внешности?

■ Своей? Придаю. Она имеет большое значение: из-за нее мне не достанутся многие любопытные роли, из-за нее мне в беде особенно не сочувствуют – как будто я априори везучее других. Я рассматриваю внешность как инструмент. Но можно использовать и другие. Мозги, например.

Так вы считали и тогда, когда были подростком?

■ В детстве я была сорванцом, а подростком – оторвой. Кроме того, я вовсе не была красавицей. До 14 лет ходила исключительно в рубашках старшего брата и мальчишковых ботинках, а после 14... Ну, я же из 90-х, из поколения «гранж»! Конечно, носила какое-то

рванье с этноакцентом и презирала косметику. И родители со мной намучились: тинейджерский бунт гормонов у меня выразился в депрессиях, приступах ярости и ненависти к себе, к собственному телу в частности. А вследствие чего и ко всем окружающим. Годом к 18 я начала смотреть на себя со стороны и прекратила выглядеть уж совсем вопиюще. Кроме того, одна школьная подружка получила флаер-приглашение на два лица на сеанс make-up от Lancôme. Когда визажист закончила работу, я была потрясена! Я понравилась себе, и это был шок. И главное, мне понравился этот ритуал – ухода за собой, украшения себя, даже исправления. В нем была какая-то глубинная женственность. Та, о которой я не догадывалась раньше: до того я думала, что краситься – это красить лицо. Но тогда поняла: это процесс улучшения себя посредством внимания к себе. А внимание к себе – синоним самоуважения. Его-то мне и не хватало. С тех пор я спокойно отношусь к своему... физическому воплощению.

То есть вы отделяете себя от своего тела? Ваше тело – это не вы?

■ После поездок с благотворительными целями по некоторым странам, где тысячи людей пострадали от противопехотных мин, и встреч с этими людьми я сказала себе: глупо сожалеть, что у тебя с талией не очень и «нижний этаж» тяжеловат, – ты хотя бы можешь ■■

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1982** В Нью-Йорке, в семье Джеральда Хэтэуэя, юриста, и Кэйт Макколи, театральной актрисы, родился второй ребенок – дочь Энн Жаклин (братья – Майкл и Томас – соответственно старше и младше ее).

■ **1988** Семья переезжает в городок Милбурн, пригород Нью-Йорка.

■ **1995** Энн участвует в школьных постановках, учится пению.

■ **1997** После того как Майкл открыто заявляет о своей гомосексуальной ориентации, семья прерывает связь с католицизмом, а Энн оставляет намерение в будущем принять монашеский обет.

■ **1998** Получает награду «Восходящая звезда» театрального центра The Paper Mill Playhouse в номинации «Лучшая актриса в школьном спектакле»; выступает со сборным хором учеников школ восточных штатов США (в том числе в Карнеги-холле).

■ **1999** Поступает в престижный Vassar College, где изучает женское право и филологию; первая роль на ТВ – в сериале Get Real.

■ **2000** Учится в Университете Нью-Йорка (NYU) по специальности «филология».

■ **2001** Дебют на большом экране – в фильме «Глаз бури» Митча Дэвиса; «Как стать принцессой» Эри Маршалла.

■ **2004** «Заколдованная Элла» Томми О'Хавера; начинает личные отношения с Раффазелло ■■■





ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ Фолльери, 25-летним итальянским бизнесменом.

■ **2005** «Горбатая гора» Энга Ли; работает в основанном Фолльери благотворительном фонде, посещает страны Латинской Америки в рамках программы вакцинации детей против ряда инфекционных заболеваний.

■ **2006** «Дьявол носит Prada» Дэвида Фрэнкела.

■ **2007** «Джейн Остин» Джулиана Джарролда.

■ **2008** Становится «лицом» аромата Magnifique Lancôme; «Пассажиры» Родриго Гарсии; «Напряги извилины» Питера Сигала; расстается с Фолльери, обвиненным в финансовых махинациях; начинает личные отношения с актером Адамом Шулманом.

■ **2009** Номинирована на «Оскар» и «Золотой глобус» за роль



в «Рейчел выходит замуж» Джонатана Демми; «Война невест» Эри Виника; роль Виолы в спектакле «Двенадцатая ночь» нью-йоркского театра Delacorte.

■ **2010** «Алиса в Стране чудес» Тима Бертон; «День святого Валентина» Эри Маршалла.

■ ходить. Тело доставляет меня туда, куда я хочу – в карьерном и территориальном смыслах. Я его тренирую в спортзале и одеваю. Но я не из тех, кому нужны три гардеробные. В душе я почти дауншифтер.

Да, многим известна история о том, как вы отказались забрать себе все эти дизайнерские вещи, в которых снимались в «Дьявол носит Prada»...

■ А зачем они мне? Для официальных случаев костюм найдется, а в моем кругу так не одеваются.

То есть у вас, голливудской звезды, какой-то особый круг, в котором не носят Prada?

■ Я в этих случаях говорю: и Бог не носит Prada! А круг у меня устойчивый: университетская подруга Тереза, двоюродная сестра Меридит, братья, Майк и Том. Майк работает моим ассистентом, а точнее союзником и советчиком, а Том учится в Британии, в Оксфорде, но мы с ним часами разговариваем по Skype, когда у него ночь, а у нас в Нью-Йорке вечер... Еще у меня трое школьных друзей и чудесная компания из колледжа – вот уж кто умеет зажечь! И конечно, родители. А из кино в жизнь я привела только одного друга – Эмили Блант, с которой мы вместе играли как раз в «Дьяволе...». И вместе голодали – потому что моей героине из «Энди, 6-й размер» надо было стать «Энди, 2-й», и у Эмили была та же драма. Невозможно забыть, как мы плакали,

обнявшись, – от голода. Это почти фронтовая дружба.

Если уж вы упомянули Бога...

Говорят, вы, как и вся ваша семья, вышли из лона католицизма, когда ваш старший брат решил не скрывать, что он гей, – поскольку католическая церковь осуждает гомосексуализм. Вам бы хотелось найти больше терпимости у Бога?

■ Мне вообще хотелось бы найти Бога. Я в процессе. И не знаю, найду ли я его. И в чем он. Но мы отказались от католицизма не потому, что ищем комфортабельную веру, а из солидарности. Не худшее из чувств, согласитесь. Зачем мне такая религия, которая разлучает меня с родным человеком? Мне важно было показать брату, что я с ним в любых обстоятельствах, кем бы он ни был. Что ему не надо бороться за то, чтобы мы приняли его таким, какой он есть. Это худшая из битв, уж поверьте.

Вы ведь и сами приняли участие в такого рода борьбе?

Я имею в виду ситуацию с вашим бывшим бойфрендом...

■ ...осужденным за финансовые аферы. Знаете, два года, с тех пор прошедших, я избегала говорить на эту тему. А поскольку скандал вокруг Раффаэлло был очень громкий, полностью отвернуться не удалось – например, в интервью по ТВ. И я отшучивалась. Но меня потрясло, просто потрясло, насколько легко меня осуждали.



«С красотой
тоже можно
быть счастливым.
Но не благо-
даря ей».

«ЗАЧЕМ ТАКАЯ РЕЛИГИЯ, КОТОРАЯ МОЖЕТ
МЕНЯ РАЗЛУЧИТЬ С РОДНЫМ ЧЕЛОВЕКОМ?
Я ХОЧУ БЫТЬ С НИМ, КАКИМ БЫ ОН НИ БЫЛ».

Но, Энн, ведь действительно: вы расстались с Фолльери, когда на горизонте замаячил судебный процесс. Многие решили, что вы соглашались быть с ним «в радости и в богатстве», а не «в горе и в бедности». Вам ставили в вину запугивающие высказывания в прессе о том, что вы решили расстаться с возлюбленным из-за вреда, который наносил вашей карьере скандал вокруг него.

■ Не собираюсь оправдываться, но считаю важным всегда объясняться. Мне был 21 год, когда мы познакомились. Я влюбилась. Безголовно и фатально. Мы были вме-

сте около четырех лет. До моих 25. Это много. Это долго. И это было здорово, и роскошно, и шикарно – страсть, лофт в манхэттенской башне Трампа, благотворительный фонд... В конце концов, я ведь получила очень традиционное воспитание, мы просто средний класс, у родителей не было лишних денег – только необходимые для жизни семьи с тремя детьми. А тут и первый успех, и баснословное богатство возлюбленного. Я не разбиралась, откуда оно. А вы бы разбирались? Ответ ведь был очевиден: конечно, он зарабатывает так много, потому что он потряса-

ющий – потрясающе умен, обаятелен, работоспособен, прозорлив. Мне, в конце концов, тоже ведь немалые деньги доставались не за малярные работы! Но потом, как-то исподволь, отношения начали разлаживаться. За год до скандала. Разговоры о каких-то моделях, с которыми видели Раффаэлло, пока я была на съемках. Споры. Разные мнения решительно обо всем и ожесточенное их отстаивание. Как-то я на цветочном рынке купила зацветшие веточки вишни. Нежные розоватые цветочки. Эти веточки месяц стояли в воде и через месяц все еще были прекрасны. Потом я уехала на выходные, возвращаюсь – нет веточек. Спрашиваю у горничной, она отвечает: «Синьор Фолльери попросил их выбросить». Раффаэлло всегда ценил качество. А веточки мои были уже не свежи... Мне стало понятно, насколько по-разному мы смотрим на вещи. Не в том смысле, что он не чувствовал красоты. Наоборот: он итальянец, вырос в красоте, его она всегда окружала – архитектура, культура, люди... Тоскана! Красота для него обыденность. А я американка и к красоте отношусь трепетно... В общем, отношения наши становились все более... болезненными. Отношения подтачивались, но еще хуже, что подтачивалось мое отношение к нему. За этот последний год я узнала кое-что новое о любви – ■■■



«ТЕПЕРЬ Я ЗНАЮ: ЗА КАЖДЫМ ИЗ НАШИХ
ЖИЗНЕННЫХ МИНУСОВ ВСТАЕТ ПЛЮС,
ЗА ПОТЕРЕЙ — УРОК, НОВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ».

■ оказалось, она не только способ отдавать, дарить, но и способ получать дары. Не подарки — дары... Я начала чувствовать себя обделенной — несмотря на лофт и спецповара для моей собаки! И задаваться вопросом: а стоят ли отношения боли? Небеспочвенной ревности? Я не знала ответа. А тут следствие, ФБР в квартире, мой дневник как улику конфисковали. И я ушла. Не выдержала новой порции боли. Ушла в никуда. Надо было где-то жить. Собаку отдала родителям. Сама поселилась у брата. Если бы не он, не папа с мамой, не знаю, что бы со мной было. Но сами собой вспомнились кое-какие привычки из детства. В детстве я легко дралась. Если оскорбляли — сразу в глаз. Я не объяснялась — в ответ на оскорбление надо бить. Выяснилось, что и сейчас могу врезать. Это принципиально.

Это был не нервный срыв, а именно принципы?

■ Слушайте, психотерапевты принесли много пользы, но и много вреда — теперь вместо здоровой моральной оценки все получают диагноз! Ленивый ребенок признается страдающим дефицитом внимания, безграмотный школьник — дислексиком. А вот у меня не принципы, а невроз. Ну хорошо, представьте себе ситуацию. Она имела место вскоре после моего разрыва с Раффаэлло, но до его ареста. Мы с братом в аэропорту Лос-Анджелеса, летим

в Нью-Йорк. Стоим в очереди на проверку безопасности. Тут ко мне оборачивается человек, стоящий впереди, и спрашивает так беззаботно: «Энн, а ваш брат — педик?» Я уж замахнулась, чтобы засветить ему... Но кто-то сзади схватил меня за руку. Пожилой мужчина. Он потом объяснил — заехать хаму было все равно что положить чек ему в карман: среди папарацци был явно объявлен конкурс с золотым призом за фото меня плачущей... Этот человек и мой брат схватили меня, вытолкнули из очереди и довели до какого-то закутка за колонной, где я и разрыдалась... Я, конечно, понимаю: тот человек, что удержал меня, был прав, спасибо ему. Но, знаете, все-таки надо было врезать! Должно быть равновесие справедливости в природе.

Вы считаете, что лучше верить в равновесие добра и зла?

■ Конечно. В равновесие справедливости — да. Я больше всего ценю верность, могу все простить, кроме обмана доверия. И сама человек преданный, просто по характеру. А тут меня обвинили в предательстве, да еще кто-то решил на этом нажиться — и нельзя дать отпор?

То есть вы хотите, чтобы было как в кино, как в вашем «Дьявол носит Prada» — начальница, монстр и тиран, получает в финале по заслугам, а хорошая девочка обретает счастье?

■ О'кей. Расскажу вам историю. А мне ее рассказал один человек, теперь продюсер, когда я собирала материал как раз для «Дьявола...». Я ведь играла личную ассистентку главного редактора модного журнала, так что расспрашивала людей, когда-либо работавших личными ассистентами значительных лиц. И тот продюсер рассказал, что в молодости работал личным ассистентом одного актера, знаменитости, тогда мегазвезды. Однажды ему пришлось сообщить шефу чрезвычайно неприятные новости, не трагические, но неприятные — про деньги. Он некоторое время говорил, а актер развернулся и как даст ему кулаком прямо в лицо! Тот инстинктивно уклонился, благодаря занятиям в школе боксом, но почувствовал холод на лице — от волны воздуха. Тем же вечером актер прислал к его дому роскошную машину, подарком. И тот ассистент его принял. И продолжил работать у актера. Потому что актер попытался — да, неловко, вещь, только вещь — но восстановить баланс справедливости в мире. Извиниться.

А вы бы на месте ассистента приняли подарок?

■ Я — нет. Если бы взяла, всегда бы чувствовала ту холодную волну на лице. По моим принципам, звезда должна была извиниться по-настоящему, глядя в глаза жертве. Купить за деньги справедливость нельзя. Несправедливость ■■■



■ не компенсируется вещью. Но я засчитываю попытку. Потому что знаю, теперь знаю: за каждым жизненным минусом встает плюс, за неудачей – урок, за потерей – новая возможность. Мое расставание с Раффаэлло заставило меня вспомнить о принципах. Один британский юморист сказал: «Худшее из происходящего с тобой может стать лучшим для тебя, если не выбьет лучшего из тебя».

Это правда, что некоторое время назад вы думали бросить актерскую профессию?

■ Правда. Не понимала, что такого важного я делаю, играя принцесс. Повышаю свою актерскую ставку? Ращу карьеру? Как раз тогда Энг Ли предложил мне роль в «Горбатой горе». Думаю, сыграв, а там увидим. А потом мы поехали в Венецию на фестиваль... До показа там я фильм не видела. Если помните, я появляюсь далеко не в начале картины. И вот незадолго до своего первого эпизода я вылетела из зала. Выбралась из ложи группы, со своего почетного места, и побежала в туалет – закрыться в кабинке и отдышаться. Фильм был такой прекрасный, такой чувственный, такой пронзительный. Мне стало ясно: я появилось и все испорчу. Но надо было вернуться, и я заставила себя. Вошла как раз на крупном плане своей обнаженной груди! О, это особое ощущение... «Ну, хоть отважно», – сказала я себе. И мне стало как-то легче. Яснее. Оставшись актрисой,

Чувства вне гламура

Несмотря на внешность принцессы и большой успех в связи с ролью все той же принцессы, к выбору героини Энн Хэтэуэй всегда относилась с ответственностью подлинно творческой личности. Поэтому в свое время она так боролась за совершенно антигламурную роль завязавшей наркоманки в независимой «низкобюджетке» «Рейчел выходит замуж». Поэтому же в нынешнем году сня-

лась сразу в двух романтических комедиях – «Любовь и другие медикаменты» Эдварда Цвика и «Один день» Лоне Шерфиг. И Энн готова аргументировать свой выбор: «Несмотря на экономический кризис, людям остро не хватает не денег. Им не хватает чувств, чувств друг к другу, переживаний и сопереживания. Поэтому я и играю сейчас про любовь, ее нелепости и открытия». В. Б.

я смогу иметь отношение к таким фильмам. К фильмам, способным изменять мир.

И вы поняли, что хотите изменить мир к лучшему?

■ Как раз и нет. То есть да. То есть, понимаете, тогда я словно очнулась. Папа, мой папа, который настоял, чтобы я поступила в университет, потому что образование дисциплинирует мозги, всегда говорит: всякую мысль надо додумывать до конца. Даже если страшно, если неприятно, нельзя останавливаться на удовлетворяющем тебя в данный момент ответе. Надо думать дальше. И двинувшись дальше, я поняла: это перфекционизм. Перфекционизм – считать, что ты должен делать нечто идеальное, безусловно важное, изменять мир к лучшему. И у китайцев, говорят, есть такая пословица: «Мир изменить легче, чем свою жизнь». Одним словом, с тех пор я делаю то, что считаю важным не абсолютно, а в своем, небольшом, масштабе: учусь готовить – а хуже меня этого не делает никто! – играю в филь-

мах, которые могут кому-то понравиться, пусть и не факт, что в шедеврах.

А свою жизнь вы никак не собираетесь изменить?

■ Выйти замуж, например? Это странно: я семейный человек, самые близкие мне люди – мои родные, папа, мама, братья. Мои родители вместе 28 лет, я совсем не романтизирую их отношения, они пережили всякое, но они вместе и мы семья. И я вижу себя в семье, но совсем не вижу себя в браке, подписавшей некие брачные обязательства. Я не знаю, как разрешить это противоречие. Но, наверное, узнаю позже. В жизни всегда рано или поздно узнаешь то, чего не знал раньше.

САНДРА ФЛАУЭРС / FAMOUS FEATURES
подготовила ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

www.psychologies.ru

УЗНАЙТЕ ИХ БЛИЖЕ

Натали Портман, Одри Тоту, Джуд Ло, Сигурни Уивер... на нашем сайте в рубрике «Диван».



Лучше один раз увидеть,
чем сто раз откусить.

Причем размер порций неуклонно рос, особенно в последние 500 лет. Всего же за тысячелетие размер изображенных порций и блюд увеличился на 69%.

АЛИНА ХАРАЗ

* B. Wansink, C. Wansink «The largest Last Supper: depictions of food portions and plate size increased over the millennium». International Journal of Obesity, 2010, vol. 1.

НАБЛЮДЕНИЕ

Аппетиты растут!

Американский специалист по пищевому поведению Брайан Вансинк (Brian Wansink, на фото) проанализировал самую известную в мире трапезу – Тайную вечерю – в 52 вариантах, исполненных художниками в период с 1000 до 2000 года*. Хотя, согласно евангелиям, она была скромной и состояла лишь из вина и хлеба, через несколько сотен лет художники начали ставить на стол и горя-

ОТНОШЕНИЯ

Проверенные кадры

Незамужние женщины часто объясняют свое положение тем, что «хорошие мужчины все заняты». И не догадываются о том, что сами выбирают несвободных мужчин. Американские психологи Джессика Паркер и Мелисса Беркли (Jessica Parker, Melissa Burkley) попросили одиноких мужчин и женщин рассмотреть фотографию человека другого пола и ответить на вопрос: привлекает ли он (она) их как потенциальный партнер? Половине участников представили человека на фото как одинокого, а другим – как имеющего отношения. Все мужчины оказались заинтересованы в любых новых контактах. А вот одиноких женщин чаще привлекали мужчины, уже состоящие в отношениях. «Субъективно такие мужчины кажутся более надежными, – замечает психолог, – ведь их партнерские качества проверены другой женщиной».

АНАСТАСИЯ КОЗЕРЕНКО

ВРЕМЯ

Десять, девять, восемь, семь...

Зима скоро
тоже закончится!

Конец учебного года (стажировки, отпуска и т. д.) или завершение календарного сезона... Осознавая, что определенный период времени вот-вот закончится, мы начинаем воспринимать оставшиеся дни и часы как очень ценный ресурс – для работы, общения или получения недостающих знаний. И стремимся как можно полнее его использовать: становимся более активными, решительными, чаще общаемся с близкими людьми, особенно ценим каждое мгновение и чувствуем себя в целом счастливее, чем обычно. Одно только «но»: исследование, проведенное психологами из Колледжа Помоны (США), показало, что в целом мы редко осознаем скоротечность происходящих с нами событий. Психологи советуют чаще напоминать себе о том, что есть сейчас, но скоро закончится. СВЕТЛАНА СОУСТИНА



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

покупки

Больше – не всегда лучше

Решение о покупке мы принимаем под влиянием количественных показателей – идет ли речь о лошадиных силах в двигателях автомобилей, звездах отелей или калорийности продуктов. Американский психолог Кристофер Хзее (Christopher Hsee) попросил участников эксперимента выбрать один из двух цифровых фотоаппаратов. 74% предпочли камеру, которая давала возможность получать более яркие снимки. Но после сообщения о том, что у другой фотокамеры (снимающей более четко) в два раза



Расчетливость на пользу... если расчет верный.

больше мегапикселей, 75% выбрали именно ее. «Когда мы должны принять быстрое решение, мы бессознательно ориентируемся на очевидные признаки, выраженные в числах, – объясняет психолог Евгений Осин, – ведь оценка качества требует дополнительных усилий. Мешает неуверенность в себе: вдруг нам только кажется, что эта камера снимает лучше? Зато количество мегапикселей – критерий объективный. В итоге мы делаем выбор, не всегда лучший для нас: например, покупаем дорогой мобильный, вместо того чтобы купить удобный. Приобретая что-то важное, полезно спросить себя: какие ощущения у меня вызывает каждая из альтернатив? Какая из них мне больше нравится? Согласие с собой – единственно верный критерий».

АННА ГРАНОВСКАЯ

THE NEW YORKER



– Хорошо, что мы работаем на другом этаже...

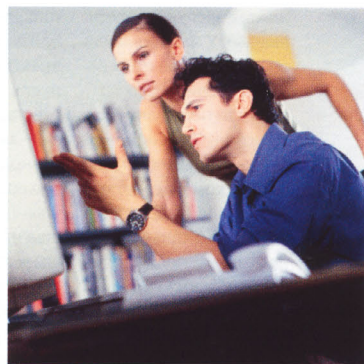
РАБОТА

Увлекательный пример

Если нас не вдохновляет какое-нибудь занятие (а делать все равно надо), полезно найти того, кому оно по душе. Когда мы наблюдаем за теми, кто увлечен своим делом, получает удовольствие от самого процесса, а не от благ, которые должны принести ему достигнутые результаты (психологи называют это внутренней мотивацией в противовес внешней), мы и сами начинаем работать так же. В ходе эксперимента, проведенного психологами университетов США и Нидерландов под руководством Эдварда Деси (Edward Deci), испытуемые наблюдали за тем, как другие участники решали математические задачи, а затем отвечали на вопросы ученого: в одном случае увлеченно и азартно, в другом – со ску-

кой, постоянно напоминая об обещанной награде. Те, кто следил за «внутренне мотивированным» участником, затем работали охотнее, прикладывали больше усилий и справлялись с заданиями лучше.

Д. Л.



ИСПЫТАНИЕ

Им удалось сохранить человечность

69 дней, проведенные чилийскими горняками в подземной ловушке, стали рекордным испытанием для человеческой психики. Мы снова убедились в том, что, адаптируясь к стрессу, способны объединиться и «обжить» даже самые невыносимые обстоятельства.

Шахтеры испытывали на себе все стрессовые факторы, известные человеку, но ценой больших усилий смогли освоиться в этой экстраординарной ситуации, структурировать ее, сделать более привычной, в чем-то даже рутинной. «Главное – создать цивилизованный распорядок жизни в обстоятельствах, вовсе не подразумевающих никакого распорядка и никакой цивилизации», – подчеркивает военный психолог Том Колдитц (Tom Kolditz)*. Самыми тяжелыми были первые недели

заточения, когда 33 горнякам удалось в замкнутом пространстве площадью 50 м² сохранить рассудок и жизнь в условиях угрозы смерти, неопределенности будущего и полного отсутствия контактов с внешним миром. Когда пришла помощь, первым делом шахтеры попросили прислать им бритвы и зубные щетки – и это не случайно. В опрятности находит выражение дисциплина, а дисциплина в критической ситуации спасительна, полагает Том Колдитц: «Умываться и бриться каждый день – это способ сохранить

цивилизованность, а цивилизованность защищает от конфликтов, жестокости, от потери человеческого облика».

Старший из шахтеров, 62-летний Марио Гомес, взял на себя обязанности координатора; он разбил всех «узников» на группы из трех человек, с тем чтобы эти «тройки» держались вместе и могли заботиться друг о друге (самому младшему из горняков всего 19 лет). Он также организовал что-то вроде часовни, куда приходили те, кто нуждался в духовной поддержке. 54-летний Луис Урсуа, начальник смены, составил график работ по расчистке обломков, образующихся при бурении спасательных скважин. В качестве рабочего стола он использовал капот техники, работавшей в шахте, – наличие такого импровизированного офиса тоже помогало сохранить привычные координаты жизни. Он же завел твердый порядок: никто не начинает есть до тех пор, пока каждый из тридцати трех не получит свою порцию.

Спасатели и психологи устанавливали свои правила. Чтобы создать под землей смену дня и ночи, они спустили в подземелье специальные лампы. Шахтерам передавали книги, устраивали сеансы связи с родными, даже провели телевидение. Было решено не передавать вниз вино (чтобы не нарушить хрупкое душевное равновесие) и сигареты (чтобы не загрязнять воздух). Когда же шахтеры возмутились и даже устроили бунт, психологи сочли это хоро-

«Мы ощутили чувство, близкое к стыду»

Почему нас так тронула и взволновала история заточения и спасения чилийских шахтеров? Размышляет экзистенциальный психолог Светлана Кривцова.

«Конечно, мы сопереживали шахтерам как людям, попавшим в беду, хорошо нам знакомую: на наших шахтах часто случаются аварии. У нас есть опыт терактов и землетрясений, гибели наших сограждан под селями и снежными лавинами, как это было в Кармадонском ущелье, мы оплакивали моряков, так и не дождавшихся помощи на подводной лодке «Курск»... Но те из нас, кто следил за судьбой шахтеров, испытывали и другие чув-

ства. Нас не оставляла горечь и обида за то, что в нашем отечестве все иначе: жизнь человека имеет ценность только для его самых близких людей. В то же время мы испытали очень болезненное чувство, близкое к стыду, – за разобщенность, равнодушие, отсутствие социальной ответственности у большинства из нас. Эта история ударила по нашим представлениям о самих себе. Раньше, узнав о чудесном спасении рядового израиль-

тянина, американца или англичанина, мы говорили себе: «Это потому, что у них богатое и сильное государство. А наше бедное, у нас переходный период и т. д.» Но теперь многие из нас увидели, что дело не в деньгах и силе (Чили – государство небогатое), а в том, что решение о спасении пострадавших государство принимает вместе с обществом. Так что причины нашей незащищенности надо искать внутри нас самих».

С. К.



54-летний Луис Урсуа пробыл под землей дольше всех.

Правила возвращения

Психолог Альберто Итурра (Alberto Iturra) в сотрудничестве с экспертами НАСА составил памятку, которая должна была подготовить горняков к возвращению*.

После обвала начались сразу два марафона, объясняет психолог: под землей, где шахтеры боролись за жизнь, и наверху, где их семьи пытались сохранить самообладание. Эти испытания завершатся не сразу, поскольку реальность может отличаться от ожиданий шахтеров. «Может быть, у вас совсем маленькие дети, и они не захотят подойти к вам и вас поцеловать. Может быть, ваша жена так измучена, что сон будет ей нужнее, чем общение с вами... Ей пришлось преодолеть много трудностей, за это время она лучше узнала себя. Вам понадобится какое-то время, чтобы приспособиться друг к другу и снова сблизиться. Когда вы почувствуете, что уже готовы поговорить, вы можете рассказать родным о том, что вы пережили, но постарайтесь не совершать ошибку, повторяя жене: «Мне пришлось хуже, чем тебе», — то, что вы оба вынесли и переживали, имеет равное значение... Главное, что вы должны сказать своей жене и детям: «Я вами горжусь». И говорить это надо ясно и часто».

К. К.

* По материалам газеты El País.

шим знаком: возмущенный человек — это человек не обессиливший и не сломленный. Напряжение сохранялось до самого последнего дня, поэтому «33» договорились не разглашать подробности своих отношений в это непростое время. И все же тот факт, что все до единого остались живы, говорит об огромной силе человеческой солидарности, которая объединила шахтеров, их близких, коллег и товарищей, наконец, их соотечественников и руково-

дителей Чили. Чилийские власти сумели поддержать шахтеров, быстро организовать работы по их спасению, подключить международную помощь. Несмотря на сложные отношения двух стран, в Чили прилетел президент Боливии Эво Моралес — ради одного своего соотечественника, попавшего в ловушку! Может быть, это спасение было таким радостным еще и поэтому? к. к.

* Подробнее см. Time, September 20, 2010.

Как пройти испытание... славой

Они выстояли, вырвались на свет... но что их ждет дальше? Отвечает психолог Вадим Гуцин, специалист по работе с космическими экипажами.

Закончились ли испытания шахтеров?

■ Нет, теперь они проходят испытание славой: вся их частная жизнь стала публичной, ее рассматривают под лупой. Кроме того, как это ни парадоксально, спасенным завидуют другие горняки, те, кто не попал в аварию, хотя тоже ежедневно рискует жизнью, спускаясь в забой. Им не досталось ни славы, ни денег...

Как можно справиться с этой новой ситуацией?

■ Слава очень быстро пройдет, мир о них забудет. И тогда эти герои могут почувствовать разочарование, растерянность, даже отчаяние. Но сейчас у них есть уникальный шанс быть услышанными, и если они используют его, то изменят к лучшему жизнь многих людей. Например, они могут отстаивать права шахтеров, добиваться гарантий безопасности, повышения пенсий, возможно став для этого профсоюзными лидерами. Если человек, на которого внезапно обрушилась удача или популярность, поделится ею с другими, он с большей вероятностью сможет избежать их зависти, а сам будет дольше испытывать положительные эмоции.

ПОДГОТОВИЛА
АНАСТАСИЯ АСКОЧЕНСКАЯ



ПИТАНИЕ

Сделайте мне красиво!

Сильно проголодавшись, мы готовы, кажется, съесть что угодно. Психологи Вюрцбургского университета (Германия) доказали, что это не совсем так. Сытые и голодные участники эксперимента оценивали по фотографиям аппетитные, красиво оформленные блюда и отталкивающего вида еду, размазанную по тарелке (например, шоре). В этот момент с помощью приборов психологи измеряли, насколько активно сокращались мышцы

лица, передающие эмоцию отворачивания. Оказалось, что голодные мужчины и женщины бессознательно испытывали к неаппетитной пище гораздо меньше брезгливости, чем сытые. Однако изображение такой еды все участники оценили в равной мере негативно. Получается, что от голода мы действительно готовы съесть то, что нам неприятно. Правда, без всякой радости... А может быть, без радости все-таки не стоит?

ЕВГЕНИЙ ОСИН

ЭКСПЕРИМЕНТ

На пользу ли нам «здоровое» ТВ?

Телепрограмм о здоровье в этом сезоне особенно много: они идут в утренние часы по нескольким центральным каналам. Казалось бы, получая информацию о симптомах и причинах разных заболеваний, мы можем заняться их профилактикой. Однако такая сверхинформированность работает и против нас: ежедневный поток медицинских сведений делает многих чрезмерно мнительными, провоцируя необоснованную обеспокоенность своим здоровьем и будущим. Любопытно, что в эксперименте ученых из Университета Род-Айленда (США), подтвердившем эту гипотезу, принимали участие здоровые, энергичные молодые мужчины и женщины от 18 до 31 года*. Естественно предположить, что у людей старшего возраста от частых просмотров «здоровых» телепередач бессознательные страхи еще больше усиливаются. Руководитель исследования, психолог Йиньджао Йе (Yinjiao Ye) рекомендует тем, кто чувствует тревогу и дискомфорт, смотреть такие телешоу как можно реже: на все вопросы, касающиеся нашего здоровья, должен ответить врач, а не телевизор.

САБИНА САФАРОВА

* Mass Communication and Society, 2010, vol. 13, issue 4.

АКЦИЯ

Остановить насилие

Ладонь, выставленная вперед, – этот жест, пресекающий агрессию, универсален и не требует перевода. Именно он выбран символом кампании «Остановим сексуальную эксплуатацию детей и подростков», организованной косметической фирмой The Body Shop® совместно с благотворительной организацией ЕСРАТ. Ежегодно около 1,2 млн детей и подростков из разных стран обманом вывозят в другие регионы и за-

ставляют заниматься проституцией или участвовать в порно съемках. Призыв остановить это насилие поддержали более 3 млн человек во всем мире. Оставить след своей ладони на бумаге в поддержку кампании может и каждый посетитель российских магазинов The Body Shop®. За два месяца собрано более 5000 подписей. Цель акции – пробудить общественное мнение и привлечь внимание властей к проблеме. АЛЛА АНУФРИЕВА



«Он хочет встречать Новый год в своей компании»

«Отнеситесь к желанию подростка с уважением, осознавая, что вам это принесет новые тревоги и заботы», – советует возрастная психолог **Галина Бурменская***.

«Желание провести новогоднюю ночь без родителей приходит к детям лет в 14–15, иногда и раньше, когда общение со сверстниками становится их главной потребностью. Праздничная ночь, впервые проведенная вне стен дома, событие особое – волнующее, значимое, радостное. И когда родители соглашаются отпустить сына или дочь к друзьям, дети чувствуют, что их признают достаточно зрелыми, им доверяют. Отпустить легче тем родителям, у кого сложились близкие отношения с ребенком, кто хорошо знаком с его друзьями и не ждет от них неприятных сюрпризов вроде крепкого алкоголя, «травки», поиска приключений в ночном городе. Оценить степень риска труднее тем, чьи сын или дочь хотят встретить Новый год с малознакомыми или не внушающими доверия приятелями, и особенно если их ребенок

сам склонен к рискованным поступкам: импульсивен, готов на все ради спора или драчлив, легко поддается влиянию группы. Если вы уверены, что ваши опасения обоснованны, откажите уверенно и твердо. Но вместе с тем подумайте о привлечательном контрпредложении. Как минимум – встретить Новый год в новом месте, будь то каток в центре города или интересная поездка. Или, например, пригласите его друзей к себе домой... Было бы серьезной ошибкой критиковать его компанию (обида и озлобление подростка обеспечены!) или привязывать его к привычному (и не отвечающе-

му его новым потребностям) взрослому застолью. Разрешив подростку встречать Новый год с друзьями, четко оговорите условия: во сколько он позвонит, когда и как возвратится. Вы должны точно знать место вечеринки, хозяев квартиры (созвонитесь с ними заранее) и номера телефонов кого-то из компании. Важно, чтобы и подросток знал, что может с вами связаться в любую минуту. И тогда праздник, который вы впервые встретите не вместе, сблизит, а не отдалит вас».

г. б.

* Галина Бурменская – доцент МГУ им. М. В. Ломоносова, соавтор (совместно с А. Карабановой и А. Лидерсом) книги «Возрастно-психологический подход в консультировании детей и подростков» (МПСИ, 2007).



Оценить риски, проявить доверие, оговорить условия.

Расти среди книг

Чем больше в доме книг, тем выше уровень образования детей и качество их жизни. Причем влияние домашней библиотеки на интеллектуальное развитие ребенка сильнее, чем уровень образования его родителей,

доходы семьи или место проживания. Результаты 20-летнего исследования социологов из Университета Невады (США), проведенного среди 70 тысяч жителей 27 стран мира, показали, что домашняя библиотека в 500 томов

побуждает детей учиться в среднем на 3,2 года дольше. Впрочем, даже 20 хороших книг в доме положительно влияют на интеллект растущего человека: они провоцируют его любопытство и настраивают на учебу.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА



Лучший подарок... нетрудно догадаться какой. Сегодня в подборке исключительно те книги, которые я сама дарю и горячо рекомендую друзьям и близким.



Михаил Шишкин «Письмовник»

«Письмовник» — роман в письмах. Он уезжает на Войну, она живет в Мире. И, как часто у Шишкина, от имени героев говорят не просто Володя и Саша, жившие в самом начале и середине XX века, но мужчина и женщина, Адам и Ева, живущие в вечности. Шишкин соединяет эпохи, лица, голоса, рождения, любви,

смерти. Потому что все мы одно, а время — смешная условность. И герои его — это и мы тоже, это и наши воспоминания о цветущей запруде, сосне, штопающей иголкой небо, снеге. «У перекрестка во рту снежная каша, бормочет что-то. Памятник был брюнет, а теперь альбинос. Гадали, где живет снежный человек,

а он тут, в скверике. Ветки тяжелые, прогнулись, норвят схватить за за-гровок, каждой приходится кланяться. (...) Снег мокрый, липкий. Взяла в кулак, не удержалась, отгрызла кусочек. Снегопад прыток, легконог, буен. Заражает собой весь город...» Хватит, читайте и заражайтесь Шишкиным. АСТ: Астрель, 416 с., 294 руб.



Елена Катишонок «Жили-были старик со старухой»

За незамысловатым названием — семейная сага. Полная человеческого тепла, обаяния и литературной свободы. Старик со старухой обвенчались в конце позапрошлого века и отправились из родного казачьего Ростова в «Остзейский край», к самому синему морю. Старик ловил себе рыбу да мастерил диваны и шкафы дивной прочности и красоты. Старуха, властная, бранчливая, однако рачительная хозяйка и ревностная молитвенница, пекла ему пироги и рожала детей. «Вот неделя, другая проходит»... Явилась советская власть — старик лишился своей мастерской и тут уж совсем превратился в рыбака из сказки. Хотя это история не только старика, старухи, но и их пятерых детей, внуков. А описано все это, как выясняется в финале, глазами правнучки, Лельки, со временем и выросшей в замечательную писательницу — Елену Катишонку. Геликон-Глюкс, 360 с., 390 руб.

Ирина Левонтина «Русский со словарем»

Очень профессионально, но весело и популярно Ирина Левонтина рассказывает об истории происхождения слов «гламурненько» и «позитивчик», анализирует «мочить в сортире» и «кровавые сопли» от небезызвестного политика и неграмотные рекламные слоганы. «Упс», «вау», «шоппинг»... Эти блестящие, острые, иногда язвительные очерки дают не просто картину современного русского языка, но и картину перемен, случившихся за последнее время со всеми нами. Азбуковник, 335 с., 939 руб.



Уильям Шекспир «Сонеты»

Почитать сонеты Шекспира вьюжным зимним вечером — занятие и душеполезное, и духоподъемное. Тем более когда они сопровождаются со вкусом подобранными гравюрами, неожиданным предисловием о возможных прототипах «смуглой леди сонетов» и комментариями питерского сценариста и шекспироведа Сергея Радлова.

Сонеты даны в переводе лингвиста Александра Финкеля (1899—1969), тонко чувствующего ткань шекспировского текста. Издательство Ивана Лимбаха, 552 с., 560 руб.



* Майя Кучерская — литературный критик, обозреватель газеты «Ведомости», писатель, одна из ее последних книг — «Бог дождя» (АСТ: Астрель, 2008).



Леонид Парфенов «Намедни. 1991–2000. Наша эра»

«Санта-Барбара», спирт «Рояль», «Брат-2», реформы Гайдара, Земфира, ваучеры, чипсы, кукла Барби – все это появилось на наших экранах, в наших карманах, наушниках и холодильниках именно в 1990-е. В новом, уже четвертом томе «Намедни» Парфенов моделирует нашу коллективную память. И потому его 1990-е – среднестатистические. Совпадут ли они лично с вашими? Вопрос. Но вставить свое лицо в предложенную фотографию – любопытно. Только осторожно: концентрированность происходивших в 1990-е событий, переворотов, покушений, премьер и новшеств – почти убийственна. Так и хочется «просто добавить воды». Слоган, родившийся, разумеется, все тогда же. КоЛибри, 304 с., 1260 руб.



Мастер Чэнь «Любимый жеребенок дома Маниахов»

Согдийский купец, воин и шпион Нанидат Маниах, глава торговой корпорации, вновь вовлечен в центр политических страстей, на этот раз кипящих в Византии (эта история – приквел «Любимой мартышки дома Тан», Олма Медиа Групп, 2010). Середина VIII века, эпоха иконоборчества, константинопольский ипподром как сердце империи – все тут на месте, но исторические реалии, авантюрный и любовный сюжет лишь декорации. Мастер Чэнь отлично умеет заинтриговать и запутать, и все же главная страсть его в другом. Светя-

щийся зеленый шелк женского платья, старинная золотая пряжка у плеча, медный сосуд, выдыхающий парок горячей воды, венок из ароматных листьев лавра и дуба, изогнутый воинский меч – Чэнь заполняет текст этими предметами и мелочами с бескорыстной щедростью торговца, готового раскинуть перед вами всю тысячу своих ярких цветных ковров, даже заранее зная, что вы ничего не купите. Но его любовь к своему товару такова, что он счастлив просто показать их нам. Олма Медиа Групп, 352 с., 360 руб.

Библиотека в кармане

Современное общество нацелено на удобство. И значит, наше будущее неизбежно — нравится нам это или не очень! — связано с электронной книгой. Ведь преимущества ее совершенно очевидны. Целая библиотека в кармане, из которой можно вынуть любую книжку и почитать — хоть в самолете, хоть на отдыхе, хоть в очереди к зубному. Студент, закачавший все справочники в любимый ридер. Школьник, вместо тяжеленного рюкзака несущий легкую сумку все с той же читалкой внутри. Маленький ребенок, с которым, выглядывая с электронной страницы, разговаривает Винни-Пух. И никаких проблем с книжками ненужными, которые и выбросить жаль, и дома оставлять не хочется. Не говоря уже о том, что электронная книга дешевле бумажной. И ходить в магазин за ней не надо. Но а как же запах типографской краски, уютный шелест страниц? И как быть с домашней библиотекой, которую родители с такой любовью собирали? Не знаю. И не предлагаю никаких рецептов, уверена только, что необходимо думать и об этом тоже, а не бездумно соглашаться с тем, что предлагает прогресс. Только так и можно понять, что мы, собственно, такое, почему и зачем.

М. К.



Наш выбор: три самых удобных ридера

Amazon Kindle 3G

Вес — 300 г, дисплей — 6",
вмещает до 3500 книг.

Чтобы загрузить в этот гаджет новый роман, достаточно связаться с книжным каталогом Amazon по беспроводной связи, оплатить книгу и через пару минут начать читать. Возможности этого красивого и удобного устройства рассчитаны на тех, кто любит англоязычную литературу.
www.amazon.com



OZON Galaxy

Вес — 350 г, дисплей — 6",
вмещает 350–400 книг.

Это — наш ответ Kindle. Работает он по той же схеме: по беспроводной связи читателям открыт доступ к каталогу, в основном русскоязычных электронных книг на www.ozon.ru. Имеет сенсорный экран. Явный плюс — возможность читать в нем текстовые файлы разных форматов.
www.ozon.ru



Где найти?

■ Книги на русском

Электронные издания последних бестселлеров, бумажные версии которых лежат на самых видных местах в книжных, стоит искать, например, в «Аймобилко» (www.imobilco.ru), в разделе «популярное». За русскими остросюжетными романами, детективами и фэнтези имеет смысл зайти на «ЛитРес» (www.litres.ru). Разделы электронных книг поддерживают на своих сайтах и крупные книжные магазины вроде «Москвы» (www.moscowbooks.ru/ebooks).

■ Книги на английском

В отличие от Amazon и Barnes & Noble, электронные книги в которых адаптированы под определенные устройства, в Fictionwise (www.fictionwise.com) издания распространяются в разных электронных форматах. Здесь огромный выбор художественной литературы – от дамских романов до фэнтези для подростков.

■ Книги бесплатно

Интернет-библиотеки Project Gutenberg (www.gutenberg.org) и Internet Archive (www.archive.org) – огром-

ные архивы произведений с истекшим сроком охраны авторских прав. Здесь можно найти «Моби Дика», «Посмертные записки Пиквикского клуба» и прочую англоязычную классику. Литературу на русском стоит искать в «Библиотеке Максима Мошкова» (www.lib.ru). Очень недорогая подписка в каталоге сервиса Bookmate (www.bookmate.ru) – 99 рублей в месяц на все услуги. Кроме прочего, это еще и удобный поисковик по предложениям книжных магазинов. **ВАЛЕРИЙ ЗОЛУХИН**

ЦИФРЫ

В **США** в 2009 году по сравнению с 2008-м на 176% увеличились продажи электронных книг*. Сайт www.amazon.com продает электронных книг больше, чем бумажных. В мае 2010 года соотношение было 143 : 100, в июле – 180 : 100.

В **России** в первом полугодии 2009 года было продано 48 тысяч ридеров, во втором полугодии – 141 тысяча**.

63% посетителей сайта www.psychologies.ru читают электронные книги***.

* Wall Street Journal – <http://online.wsj.com>, New York Times – www.nytimes.com.

** Федеральное агентство по печати и массовым коммуникациям – www.fapmc.ru.

*** Опрос проводился в августе – октябре 2010 года.

В нем приняли участие 1550 человек.

Sony Reader Pocket Edition (PRS-350SC)

Вес – 150 г, дисплей – 5", вмещает до 1200 книг.

В этот компактный ридер файлы необходимо загружать, подключая устройство к компьютеру. Зато решена одна из проблем старых моделей: сенсорный экран значительно меньше снижает контрастность «электронных чернил», благодаря чему экран больше похож на книжную страницу. www.sonystyle.com



Что будет с бумажными книгами?



Наталья Кига́й, обучающий аналитик Московского психоаналитического общества, член Международной психоаналитической ассоциации.

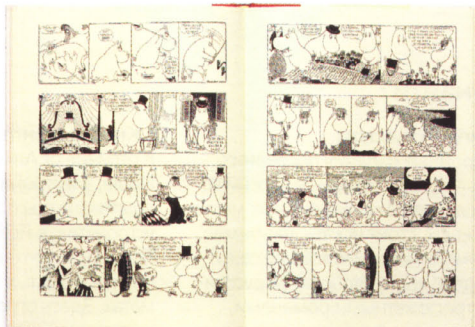
«Текст может существовать в любой форме. А книга – это родное существо, член семьи и часть жизни. В книге можно загнать страницы, ставить метки на полях, которые потом увидят дети и внуки. Книгу можно любить в одном издании и не любить в другом. Бумага, шрифт, запах, вес – все для нас имеет значение. У электронной книги нет истории, она дает другого рода тактильные и эстетические ощущения. Зато в ридеры можно закачать множество книг. Свобода распространения – главное преимущество, которое интернет дает электронным книгам. И на нравственных весах оно для меня зачастую перевешивает ценность красивого редкого печатного издания. То, что у нас уже поколение выросло в условиях этой свободы, – факт, который трудно переоценить. Но для тех, кто вырос с книгой и любит читать, отказаться от печатных изданий будет сложно. Даже невозможно. Потому что книга – это не только текст, это еще и контекст – семейный, исторический, культурный».

н. к.

ОТ 6 ЛЕТ

Мони Нильсон-Брэнстрем «Цацики идет в школу»

Мальчик по имени Цацики Юхансон никогда не видел своего папу. Зато мама у него – необыкновенная: она умеет ходить на руках, шевеля при этом пальцами ног, и играет на бас-гитаре в группе «Мамашины мятежники». Цацики идет в первый класс, встречает первых друзей и врагов, а мама поддерживает сына именно тогда, когда ему это необходимо, говорит слова, которые ему важно услышать, и – может быть, это самое главное? – никогда не навязывает мальчику ни свою помощь, ни свою точку зрения. Попутно мама Цацики, казалось бы, так и не вышедшая из подросткового возраста, умудряется перевоспитать... директора школы. Автор книги, шведка Нильсон-Брэнстрем уверена: у «неформатных» родителей серьезным взрослым тоже есть чему поучиться. Самокат, 160 с., 166 руб.



КОМИКС

Тове Янссон «Муми-тролли»

Этих забавных хвостатых существ с круглыми животами и большими головами финская художница и писательница Тове Янссон (1914–2001) придумала и нарисовала больше 70 лет назад. О жизни обитателей Муми-дола она рассказала в 8 повестях, 5 томах комиксов и 4 книжках-картинках*. Ее первый комикс был напечатан в 1954 году в лондонской газете The Evening News, позже комиксы публиковали газеты и журналы в 17 странах: 20 миллионов человек читали их ежедневно на протяжении 20 лет. На русском языке выходят первые. Полное собрание комиксов в 5 томах. Том 1. Zangavar, 96 с., 650 руб.

* См. также Т. Янссон «Что дальше? Книга о Мюмле, Муми-тролле и малышке Мю». Самокат, 2008; «Все о муми-троллях». Азбука-классика, 2010.



КОММЕНТАРИЙ ЭКСПЕРТА

Наталья Евсикова:

«Эти образы созвучны нашим самым ранним переживаниям»

Psychologies: Почему многим детям так нравятся комиксы?

■ **Наталья Евсикова:** Их сюжеты предельно конкретны, без описаний и отступлений. Только действие и реакция на него. И детям это нравится – ведь мышление ребенка развивается постепенно, от наглядно-действенного к логическому. Поэтому лет до 10–12 он лучше всего воспринимает истории в картинках.

Комиксы Тове Янссон с удовольствием читают не только дети, но и их родители. Что в них особенного?

■ Может быть, в комиксах нет волшебства и мудрости книг Янссон, но и они насыщены смыслом, в них есть

характеры и подтекст, интересный взрослым. Кроме того, у муми-троллей особая внешность: округлые формы, большая, несоразмерная телу голова, широко открытые глаза... Они очень похожи на маленьких детей. Такие персонажи вызывают симпатию у всех читателей: дети узнают в них себя, взрослые непроизвольно возвращаются к своим самым ранним детским переживаниям, вспоминают о чувствах, впервые пережитых тогда – безопасности и покинутости, радости и одиночества. Память о них всегда живет в нашем бессознательном.

Наталья Евсикова – детский психолог, преподаватель психологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова.

ОТ 3 ЛЕТ

Ольга Кувыкина, Наталья Синегина

«Пластилиновая книга.
Кругосветное путешествие»

Эту огромную книгу (40 на 60 см) приятнее всего рассматривать на полу, ползая по ее плотным картонным страницам, изучать разнообразие жизни на Земле. Мангровые заросли Карибского моря, саванна Африки, арктическая тундра — каждая климатическая зона со своей уникальной флорой и фауной занимает целый разворот. Разворотов всего 10, но каких! Подробные иллюстрации Натальи Синегина сделаны в технике пластилиновой живописи, поэтому кажутся объемными. А четкие пояснения к ним написала биолог Ольга Кувыкина, автор «Писем насекомых» (Издательский дом Мещерякова, 2010). Книгу удобно дарить: она продается в прозрачной сумочке с ручкой. Издательский дом Мещерякова, 20 с., 1200 руб.



ОТ 2 ЛЕТ

Холли Хобби «Тут и Там»



Жили-были два поросенка, один домовед, а другой — страстный путешественник. Поросенок Тут остается дома, а Там отправляется странствовать по свету. Там подружился с бегемотами в Африке — а Тут на замерзшем пруду возле дома выделяет па на коньках. Там восхищается египетскими пирамидами, а Тут собирает кленовый сироп. Там плавает в Тихом океане — а у Тута наступил сезон грязевых ванн. Так проходит целый год, и путешес-

венник возвращается. Дружба снова вместе и устраивают большой праздник. «Тут и Там» даст самым маленьким представление о смене времен года, о странах (можно сразу искать их на карте), а еще — о разных характерах, что вовсе не является препятствием для дружбы. Кроме того, это просто очень красивая книжка-картинка, рассматривать которую — одно удовольствие. Мир Детства Медиа, 32 с., 273 руб.

ОТ 6 ЛЕТ

Хуберт Ширнек

«Бутылочная почта для папы»

Папа Ханны — исследователь морей и океанов — ушел в плавание на несколько месяцев. Ханна с мамой, толстым рыжим котом Чарли и настоящей жирафой остались ждать его дома, в маленьком городке на берегу Балтийского моря. На папином корабле нет телефона и интернета, поэтому девочка действует по старинке: пишет письма, прячет их в бутылку и бросает в море. В этих письмах — истории о маме и о школе, о разных выдумках и фантазиях. Не все отцы, которые уходят, уходят в море. Но любому ребенку, растущему без папы, будет созвучно это желание Ханны — сохранить контакт с близким человеком, который оказался далеко. Изданная в 2005 году в Австрии, повесть получила премию по детской литературе. Энас-книга, 56 с., 164 руб.



СМОТРИТЕ ТАКЖЕ «КНИГИ ПЕРЕМЕН» НА С. 226

КЛАССИКА

Хибла Герзмава

в «Новогоднем концерте»



У абхазки Хиблы Герзмавы великолепное лирико-колоратурное сопрано и яркий драматический талант. Что отмечено многими премиями, например «Золотой маской», врученной в этом году. Певицей Хибла стала как будто случайно: ее мать мечтала о дочери-органистке, но педагог музучилища отвел ученицу в вокальный класс. В 16 лет, потеряв маму, Хибла решила осуществить ее мечту – и уже в Московской консерватории три года училась играть на органе. И все же сцена взяла верх: вот уже 15 лет ее сопрано солирует в спектаклях Музыкального театра им. Станиславского и Немировича-Данченко и на концертных площадках мира. На новогоднем вечере Владимира Спивакова и Национального филармонического оркестра России Хибла Герзмава споет сольно и в дуэте – с итальянским тенором Франческо Демуро. 31 декабря, Московский международный Дом музыки, т. (495) 730 1011.

ДЖАЗ

Ал Ди Меола и World Sinfonia

Американский гитарист Ал Ди Меола непринужденно импровизирует, смешивая какие угодно музыкальные стили, будь то фламенко, джипси-джаз или джаз-рок. А еще он любит выступать с исполнителями самых разных направлений в музыке, среди них венгерская классическая флейтист-

ка Эзстер Хоргас и российский поп-певец Леонид Агутин. Тема нынешних концертов Меолы в России – танго. Свое видение этого жанра и музыку аргентинского композитора Астора Пьяццоллы, с ее внутренним напряжением и рваными ритмами, музыкант представит вместе со своей группой

World Sinfonia. Эти новые композиции Ал Ди Меола включил также и в новый диск «Pursuit of Radical Rhapsody»: он выйдет в феврале 2011 года.

15 декабря, Санкт-Петербург, БКЗ «Октябрьский», т. (812) 275 1302.

17, 18 декабря, Московский международный Дом музыки, т. (495) 730 1011.



Также в декабре

Шоу «Notre-Dame de Paris le concert»

Участники легендарного французского мюзикла, включая блестящего исполнителя роли Квазимодо Гару, подарят меломанам Москвы и Санкт-Петербурга 25 песен из «Notre-Dame de Paris». Их поддержат симфонический оркестр, хор и впечатляющая сценография. 11 декабря, Москва, СК «Олимпийский», т. (495) 688 5322; 12 декабря, Санкт-Петербург, Ледовый дворец, т. (812) 718 6620.

Новогодний концерт Берлинской филармонии

Прямую трансляцию этого праздничного вечера можно смотреть и слушать на новом музыкальном спутниковом телеканале MEZZO Live HD. Дирижирует темпераментный и харизматичный Густаво Дудамель, знаменитый маэстро из Венесуэлы.

31 декабря, 17.15. Подписаться на телеканал Mezzo Live HD могут абоненты «Билайн-ТВ», «НТВ Плюс» и «АКАДО».

Звуковая карта

Электронная музыка, оперная классика, джаз – эти новые музыкальные компакт-диски подарят праздничное настроение и безусловно украсят домашнюю или автоколлекцию.



ИЗЯЩЕСТВО

Cecilia Bartoli «Sospiri»

Двойной диск всемирно известной итальянской оперной дивы Чечилии Бартоли – это 21 ария не только из популярных опер вроде «Женитьбы Фигаро», «Нормы», «Севильского цирюльника», но и из редко исполняемых произведений. Например, «Sposa, non mi conosci» из оперы «Меропа» Джеминьяно

Джакомелли, в которой некогда блистал кастрат Фаринелли. Уникальный голос Бартоли – колоратурное меццо-сопрано – особенно хорошо звучит в малых залах и в записи, так что новый диск во всех смыслах большой подарок для ценителей оперного вокала. 2 CD, Decca.

ДЕКАДАНС

Hurts «Happiness»

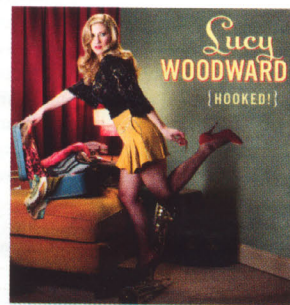
Их первый, черно-белый ролик на песню «Wonderful Life» бюджетом 25 фунтов посмотрели миллионы посетителей YouTube. А в их жизни, созвучно названию песни, мгновенно нашлось место чуду: у британской группы появились продюсер, ротации, концерты, Hurts номинировали на MTV European Music Awards в категории «Прорыв года». И, наконец, они выпустили альбом – он получился мону-ментальным и «киношным». Слушая, например, песню «Evelyn», так и видишь титры, бегущие в конце блокбастера. Не обошлось и без приглашенной звезды: в композиции «Devotion» в дуэте с солистом Тео Хатчкрафтом спела австралийская актриса и поп-звезда Кайли Миноуг. Тому, кто любит качественно сделанный синти-поп с добротным высоким мужским вокалом, этот диск обречен понравиться. 1 CD, Sony Music.



КУРАЖ

Lucy Woodward «Hooked!»

Задорный, легкий и «цепляющий» поп-джазовый альбом 33-летней американки Люси Вудворд и ее джаз-бэнда. Начинала Люси как поп-певица – немного от Пинк, немного от Аврил Лавинь, словом, не очень самобытно. Но при этом дни напролет слушала джаз и писала что-то свое. Поворотным моментом стала работа над знаменитой песней «It's Oh So Quiet», исполненной впервые еще в 1948 году американской певицей Бетти Хаттон, но больше известной по кавер-версии Бьорк. Люси настолько легко почувствовала себя в этом материале, что решила кардинально измениться. Тут-то и пригодились ее ранее написанные песни, остроумные и эмоциональные. Кроме них в диск «Hooked!» вошли и несколько ретрохитов. Приятная атмосфера и хорошее настроение при прослушивании обеспечены, так что внимательнее с педалью газа, когда будете пританцовывать! 1 CD/mp3, Verve.



РЕЖИССЕР

София Коппола: «Мы можем найти общий ритм»

Она унаследовала от знаменитого отца не только «киноген». Она – человек воли. Я разговариваю с ней в садики на острове Лидо, неподалеку от главного зала Венецианского фестиваля, и через пару часов – конкурсный показ ее «Где-то». А София не бежит прихрамывая и не звонит судорожно в службы фестиваля – проверить, точно ли проекция фильма будет идеальной (дело, обычное для киноавторов), даже не источает флюидов тревоги... Наоборот, она спокойна и, кажется, искренне хочет мне помочь рассказать вам о фильме. Он явно стоит – но и требует – того: в нем нет костюмной эффектности ее «Марии-Антуанетты», нет броскости характеров «Девственниц-самоубийц», нет своеобразия среды, как в «Трудностях перевода». В нем всего-то: голливудский актер-звезда, лениво прожигающий жизнь, оказывается лицом к лицу с 11-летней дочкой и проводит с ней пару недель, которые кардинально его изменяют. А это уж слишком простой для кино сюжет, коварно простой.



«Где-то» ★★★★★ (главный приз Венецианского кинофестиваля – 2010)
В ролях: Стивен Дорф, Эльз Фэннинг, Мишель Мондган.
В прокате с 19 ноября.

Psychologies: Не двое ли ваших детей вдохновили вас на рассказ о том, как контакт с ребенком изменяет мироощущение взрослого?

■ **София Коппола:** Нет, свои дети... я не могу наблюдать их, смотреть на них беспристрастно – пока они часть меня. Я люблю наблюдать за дочкой друзей, ей как раз сейчас 11. Это целый мир – мир, полный тех открытий, которые взрослые уже совершили и о которых забыли. Но, если оказаться рядом, вспоминаешь. Чувствуешь то, что чувствовал когда-то. Я и хотела передать это ощущение – освежение от прикосновения к свежести.

А ваше собственное детство? Ведь у вас, как и у героини фильма, – знаменитый отец...

■ Да! И эпизод с приездом героя с дочкой в отель в Милане, в шикарный номер с бассейном – это из моего детства. Папа брал нас с братом в такие поездки – чтобы показать нам фрагменты своего, взрослого мира, так сказать, водил нас на экскурсии во взрослую жизнь.

Ритм вашего нового фильма подчеркнуто неспешный. Не опасаетесь, что зритель, привыкший к энергичности современного кино, заскучает?

■ Я не боюсь за свои фильмы. Это ведь не дети, с ними не может произойти ничего по-настоящему ужасного. Ну, провалятся в прокате. Но кто-то, может, и полюбит их. А ритм... Знаете, когда у меня появился ребенок, я была удивлена, как замедлился мой мир: ты ходишь со скоростью малыша, ты внимательно рассматриваешь вместе с ним листок... Такого «рапида» не испытываешь без ребенка. Вот и в «Где-то» взрослый и девочка находят общий ритм. Это важно, что отец вынужден «замедлиться».

«Где-то» – бюджетно явно скромный фильм. После масштабной «Марии-Антуанетты» он вам не «жал»?

■ Наоборот. Небольшой бюджет – это маленькая съемочная группа. А только так и можно сделать интимный, чувственный и сочувственный фильм. О возможности человеческой связи между родителем и ребенком, о том, как преодолевается формально-родственное – ради кровно-родственного. И потом, я хочу ставить свои сценарии, а настаивать на своем легче, когда то, что отстаиваешь, не стоит денег. Вернее, стоит не денег.



★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



«Ты встретишь высокого незнакомца» ★★★ Вуди Аллена

Теперь уже, выпуская 45-й по счету фильм, Вуди Аллен снимает, кажется, на автопилоте. Его горячее – горячая ирония (и она уже жальче горячих слез), а шасси – знаменитые актеры в новых амплуа. Как, например, в данном случае: Энтони Хопкинс в роли respectable доселе британца, которому бес попал в ребро и теперь он с Барби из эскорт-службы и пользуется солярием... Но если последние фильмы Аллена были похожи на капустник в академическом драмтеатре, то этот, увы, похож на чужое кино. Например, на «Развод» Джеймса Айвори. Даже Наоми Уоттс похожа на себя там. Во всяком случае, тут тоже несколько пар на грани и после развода, их участники активно смотрят на сторону – налево, и все переживают до чертиков. Покинутая супруга героя Хопкинса подседа на чертовню буквально – на столоверчение и астральные встречи с мертвыми... Как известно, Вуди Аллен – единственный из крупных кинотворцов, кто решился сделать свои неврозы киносюжетами. Но мы любим его не только за это. Или?..

В ролях: Наоми Уоттс, Джеймса Джонс, Энтони Хопкинс. В прокате с 9 декабря.

DVD

«На ощупь» ★★★ Юрия Грымова

Отечественное кино, которое без «яиц судьбы» и Comedy Club'a, а напоминает искусство, все чаще прорывается к зрителю с боями. Поэтому качественным DVD с качественными фильмами радуешься вполне патристически. Тем более что новый фильм Грымова неожидан – после его напористых «Чужих» с их геополитическим акцентом на американцах в арабском мире. «На ощупь» скорее про то, что происходит в человеке, чем с ним. С виду это трагикомедия про юношу, родившегося слепым, но прозревшего после смерти отца. Как выяснилось – для мести. Про его любовь и то, что любовь всегда приходится отстаивать. Это с виду. А по сути «На ощупь» – экзистенциальная драма

про «своеволие» в психоаналитическом смысле – нарушение запрета, социального, семейного и прочих диктатов. Но поскольку соавторами сценария стали братья Дурненковы, столпы «новой драмы», в фильме есть и неподражаемая, современная нервность. Которая как-то уживается с выверенной и уверенной красотой грымзовского кадра. Получается, что DVD – не худший способ смотреть этот фильм: можно нажать на паузу, остановиться. Приглядеться. И, кстати, сравнить – как раз с теми самыми «Чужими», дополняющими издание. Озабоченно-серьезными, в отличие от «На ощупь».

В ролях: Антон Шагин, Александр Балугев, Наталья Наумова, Валерий Баранов.



«На ощупь» + подарок: «Чужие» (2 DVD). Общая продолжительность сборника: 215 минут.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



Сол Лейтер. «Снег», 1960.

ФОТО

«Сол Лейтер: Ранний цвет. Фотографии 1950–1960-х годов»

Эта первая выставка в России Сола Лейтера, американского фотографа, который превращает документальную фотографию в живописную абстракцию, а реалии городской жизни – в объект высокого искусства.

В фотографию он пришел из живописи. Оттого и к построению кадра подходит с художественной сноровкой: намеренно помещает в плоскость листа все планы одновременно. В результате трехмерное изображение переходит на плоскость листа так, что зрителю не сразу удастся разглядеть перспективу и разделить живописные «фотомазки» на реальные предметы. Начав в 1948 году эксперименты с цветом, уже к концу 50-х Лейтер стал печататься в ведущих модных изданиях, таких как Harper's Bazaar, Elle, британский Vogue, Queen, Nova. Снимки Сола Лейтера наполнены тонким чувством окружающей среды. Кажется, что художник растворяется в ней – снимает город так, будто сам является его частью, частью асфальта или запотевшего стекла. Будто нет человека смотрящего, а есть мир, наполненный и самоцельный. 30 ноября 2010 – 30 января 2011, Галерея Photographer.ru в цехе разлива в КЦ «Винзавод», т. (495) 228 1170.

ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ

«Если бы я только знал!»

Обновленная экспозиция Музея современного искусства стала учебно-интерактивной. Она буквально воссоединяет искусство с его современниками, не обремененными теоретической базой в этой области. Залы на Петровке разделены на выставочные и «практические». В первых представлены работы из запас-

ников и новые поступления музея, от авангарда до постмодерна. В учебных же залах расположены кафедры с сенсорными экранами – большие (для взрослых) и маленькие (для детей), и там уж зритель сам выбирает, что ему смотреть, о чем читать и какой объект искусства сотворить. Например, в фотозале

можно проявить и напечатать предлагаемый снимок. А в зале «измов» – выбрать интересующее художественное направление с соответствующим окончанием вроде «супрематизм» и получить пояснительную картинку на своем табло.

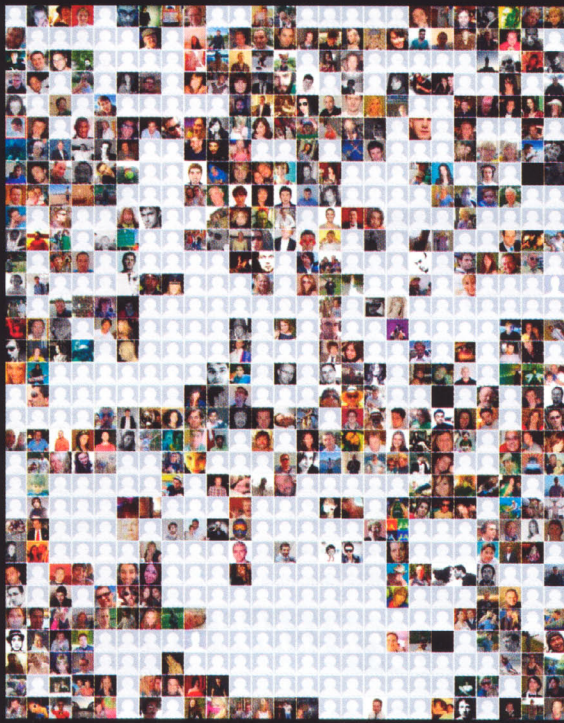
С 1 декабря, ММСИ, ул. Петровка, 25; т. (495) 694 2890, 694 6660.

ИДЕЯ

www.onemillionpeople.com

Пять лет назад 21-летнему британскому студенту Алексу Тью не хватало денег на оплату обучения. И тогда он придумал, как их заработать, – сделал сайт, состоящий из 10 000 квадратов (каждый 10×10 пикселей), и стал продавать места на нем по 1 доллару за точку. Проект он назвал The Million Dollar Homepage – в данный момент ресурс украшают сотни маленьких рекламных баннеров и надпись Sold Out («Продано»). Простая идея принесла своему автору миллион долларов. Теперь находчивый Тью запустил новый проект – One Million People. По сути это тот же сайт-таблица, только теперь здесь ничего не продается, а вместо рекламы в квадратиках публикуются фотографии (точнее, юзерпики) зарегистрированных на Facebook пользователей. Предполагается, что собранные фото в будущем составят книгу про миллион человек. Бумажное издание One Million People толщиной в 1250 страниц будет продаваться по 100 долларов. Никто не сомневается, что затея выгорит и на этот раз – желающих купить уникальную книгу с собой любимым найдется немало (а ведь наверняка появятся еще и спонсоры с рекламой!). Пока загрузить фото на сайт www.onemillionpeople.com можно бесплатно – свободных ячеек много. Кстати, предлагается не только поучаствовать в акции самому, но и пригласить пятерых друзей (для этого есть функция «зарезервирую место»).

ONE MILLION PEOPLE



РЕПОРТАЖ

http://twitter.com/Childcareisfun_

«Помешанная на Twitter мама постила сообщения в процессе рождения дочери» – гласит заголовок статьи на сайте британского издания The Daily Telegraph (www.telegraph.co.uk). Речь об англичанке Фэй Стар-Стоун, которая ведет блог Childcare is Fun, где дает советы по уходу за детьми. Намереваясь «развеем некоторые мифы» о процессе деторождения,

она на протяжении 13-часовых домашних родов публиковала твиты в своем микроблоге – репортаж о том, что с ней происходит. Последнее сообщение перед появлением малыша на свет: «Все еще держусь, мои дорогие! И по-прежнему никакого обезболивающего!» И всего лишь через 20 минут после рождения младенца новая запись: «Разре-

шите представить Оскара Джона Майкла Виктора Стоуна. Благодарю вас за поддержку!» То ли сотрудники The Daily Telegraph переволновались, следя за событием в прямом эфире, то ли по какой-то другой причине, но четыре мужских имени второго ребенка Фэй не произвели на них должного впечатления, и в заголовке их репортажа так и осталась «дочь».

* Анастасия Никитина – заместитель главного редактора газеты F5 (www.f5.ru).

ЦИТАТА

<http://hakamada-irina.livejournal.com>

На отдыхе один незнакомый мужчина рассказывал мне удивительную историю. В 30-летнем возрасте он был совсем бедным и никчемным. Много и тщательно пил, что тоже довольно типично для русской жизни среднестатистического мужчины. Жизнь протекала однообразно и неэнергично. И вдруг ему повезло, он влюбился в прекрасную женщину – ровесницу, красивую и очень успешную. И эта любовь была абсолютно ответная. Все складывалось хорошо: секс, общение, перспективы... Мало того, влюбившись, она спокойно приняла его неустойчивость и строила планы. Наконец она пригласила его к себе домой. Это была ошибка, о которой она не догадывалась и впоследствии так и не поняла, что случилось. Он вошел в элитную квартиру в очень престижном районе и увидел следующую картину. Продуманный дизайн, ковры, лампы и камин, много книг, предметы антиквариата. Все пространство было изящно заполнено, оставляя место воздуху и солнцу. И при этом его настигло чувство оглушительной пустоты. Ни одной старой фотографии, потертой книжки, семейного альбома, дешевой безделушки, напоминающей о чем-то сокровенном, пыльного коврика. НИ-ЧЕ-ГО! Ни прошлого хозяйки, ни прошлого ее предков, ни черточек души хозяйки, ни ее привязанностей. Здесь и сейчас. Все. Пустота. Пустота настолько захватила его, что не оставила места для любви и даже для секса. На следующий день

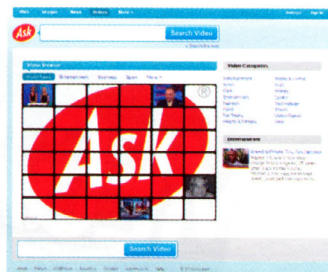
он пропал, так они и расстались. Даже не смогли быть друзьями. Она обиделась, а он не справился с испугом, настигшим его в странно обезличенной квартире. Я не знаю, к чему я это вспомнила, но что-то в этом есть – или нет?»

Ирина Хакамада, экономист, писатель



ОБЩЕСТВО

www.ask.com



За последние 10 лет поисковой системе Ask.com был задан примерно миллиард вопросов. Проанализировав историю обращений своих пользователей, создатели ресурса составили актуальный хит-парад главных неразрешимых проблем человечества. Оказывается, жители нашей планеты в большинстве своем занимают философские («В чем смысл жизни?»,

«Существует ли Бог?», «Что такое любовь?») и естественнонаучные темы («Есть ли инопланетяне?»), заботы менее отвлеченного характера («Как проще всего сбросить вес?») и совсем вроде бы сиюминутные, но оттого не менее животрепещущие вопросы («Умер ли Тони Сопрано?» – у сериала «Клан Сопрано» открытый финал...).

ЗАКЛАДКА

www.album-info.ru

Больше не надо гоняться за любимыми исполнителями по всему интернету с целью не пропустить релизы их новых альбомов. Эту заботу взял на себя сайт www.album-info.ru, который мониторит изменения (по категориям Album, EP, Single, Promo, Live, Compilation, Web) в дискографиях различных исполнителей (в архиве более 6,5 тысячи релизов). Зарегистрировавшись, вы отмечаете интересных вам артистов и получаете на e-mail уведомления, например, о том, что 17 августа «Аквариум» выпустил альбом «Наша жизнь с точки зрения деревьев», 23 августа израильские электронщики Maor Levi выложили на свой аккаунт в MySpace новые треки, а 8 ноября в продажу вышел диск с концертом Depeche Mode «Tour Of The Universe – Live In Barcelona». Удобство и экономия времени налицо.

ОНЛАЙН-
КОНФЕРЕНЦИЯ

**Задайте
ваши
вопросы!**

Три онлайн-конференции состоятся в декабре на нашем сайте. В них примут участие постоянные эксперты:

Лариса Харланова – клинический психолог, юнгианский психотерапевт, автор рубрики «Личность», **Люси Микаэлян** – семейный психотерапевт, ведущая рубрики «Семья», и **Татьяна Бедник** – возрастной психолог, ведущая рубрики «Дети». Темы для обсуждения вы можете определить сами: в рубрике «Опросы» выберите наиболее интересную вам.

6 декабря мы опубликуем темы, которые набрали наибольшее количество голосов, после чего вы сможете прислать свои вопросы.

Конференции состоятся с 14.00 до 16.00: 20 декабря на ваши вопросы ответит Лариса Харланова, 22 декабря – Люси Микаэлян, 24 декабря – Татьяна Бедник.

ФОРУМ

Книга, которая изменила мою жизнь

«Шесть утра, я встаю на работу. Душная маршрутка и радость от того, что я смогла в нее втиснуться. От остановки бегом – и я в офисе. Бесконечные звонки, постоянно обрушивающийся поток новых задач. Рабочий день заканчивается, а я не успеваю заметить, как заходит солнце или начинается идти дождь. Я забыла про себя. Забыла про свои желания, мечты. И перестала спрашивать, чего я хочу на самом деле. Я просто винтик в большой организации. А если с винтиком что-то случится, самое главное – его вовремя заменить. Мою жизнь перевернули слова из книги С. Кови «Главное внимание главным вещам»: «Если бы всерьез задумались о глав-

ном в своей жизни – о трех-четырех вещах, которые имеют для вас наибольшее значение, – что вы назвали бы? Уделяете ли вы этим вещам то внимание и то время, которое вы на самом деле хотели бы им уделять?» Я будто ждала этих слов. Мы сами делаем свой выбор. Сами несем ответственность за него. И если я смогла однажды принять решение, значит, я в силах принять другое. Я уволилась с работы и сейчас просто наслаждаюсь жизнью. Теперь вы вряд ли увидите угрюмую девушку, которая без сил идет с работы. Я улыбаюсь солнцу, другим людям, радуюсь своей свободе. Я чувствую, что живу! И передо мной открыты многие двери. Я наконец-



Стивен Кови, Роджер Меррилл, Ребекка Меррилл «Главное внимание главным вещам. Жить, любить, учиться и оставить наследие», Альпина Паблишерз, 2010.

то начала понимать, чем я хочу заниматься, к чему лежит душа. Я стала внимательнее к окружающему. Прогоуливаясь по городу, я всегда обнаруживаю что-то новое и удивительное, хотя была на этих улочках не раз. Почему же я не замечала этого раньше? cogito
WWW.PSYCHOLOGIES.RU/FORUM

ВИДЕО

О счастье и личной ответственности за него, о важности компромиссов в жизни двоих, о творчестве и самореализации... В серии видеоподкастов гости нашего журнала – Ирина Хакамада, Александр Лазарев, Игорь Кон, Ингеборга Дапкунайте, Александр Ф. Скляр – размышляют о том, что волнует каждого из нас.

С декабря в новой рубрике
www.psychologies.ru – «Спецпроекты».

ЦИФРА

181131

комментарий прислали посетители сайта к опубликованным материалам. 2348 вопросов задали нашим экспертам. 722 ваших рассказа опубликованы в рубрике «Моя история». 49 167 новых пользователей присоединились к нам в этом году.

ЭТАЛОН

СМОКИНГ

Когда Ив Сен-Лоран в 1966 году подарил женщине смокинг, прошлое с его жесткими гендерными ролями окончательно уступило место новой эпохе. Категорично мужской предмет мужского гардероба – ведь смокинг был создан для курительных комнат, куда доступа женщинам не было, – превратился в истинно женский и женственный.

Соблазнительный, элегантный и лаконичный, он может заменить платье и способен без лишних слов заявить об индивидуальности. Его выразительный талант дает блестящую возможность сыграть роль – и вернуться к себе.

< СМОКИНГ

Yves Saint Laurent, ЦУМ.

ШЛЯПА

Maison Michel, ЦУМ.



ОБРАЗ

Смех меха

Пожалуй, это не игра слов, а новая реальность. Мех привыкли считать атрибутом роскоши, ценить наравне с бриллиантами. А что, если попытаться увидеть в нем не статусный знак, а уютную непосредственность? Тогда нам откроется новое, лишенное пафоса обаяние меха, которому идут и драгоценности, и сезонные аксессуары.



1
Совершить жест

БРАСЛЕТ YSL,
бутик YSL, ЦУМ.



2
Обрести легкость

ШУБА Chanel,
бутик Chanel.
ПЛАТЬЕ
Patrizia Pepe,
ТРЦ «Европейский».
КЛАТЧ Diesel, ЦУМ.



4

Хранить тепло
САПОГИ Dior,
бутик Dior.



5

Вдохнуть вдохновения
ПАРФЮМИРОВАННАЯ ВОДА

Eau du Soir, Sisley, лимитированный выпуск 2010 года в коллекционных флаконах, сеть магазинов Articoli.



3
Найти сокровище
КОЛЬЕ H&M,
ТРЦ «Атриум».

С НАТАЛЬЕЙ БАЛЫНИНОЙ



ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ!

Образ L'Air du Temps 1975 года глазами знаменитого фотографа Дэвида Гамильтона.

В ДУХЕ СОВРЕМЕННОСТИ

Туалетная вода L'Air du Temps во флаконе за подписью Филиппа Старка выходит лимитированным выпуском в декабре 2010 года.



ЧАСТРИУМФА

Создатель аромата L'Air du Temps Роберт Риччи.

ПАЛИТРА ВРЕМЕНИ

Коллекция L'Air du Temps Colombes Couleur.



МАРКА NINA RICCI

Миг вечности

Время — одна из самых таинственных материй, которые знакомы человеку. Лишь во власти гения войти с ним в свои, особые отношения, уловить звучание, цвет и вкус времени, сделать сиюминутное вечным. Марке Nina Ricci это удалось, причем настолько точно, что и поныне ее ароматы рождают в нас те же чувства, что и больше полувека назад... при этом меняя свой образ. Романтичный и женственный L'Air du Temps, созданный в 1948 году и облеченный Марком Лаликом в хрустальные формы, и сегодня не изменил своей сути. Этот аромат по-прежнему хранит голубка, символ Nina Ricci, но уже воплощенный знаменитым дизайнером Филиппом Старком. В начале XXI века дух времени — это дух любви и свободы, говорит нам Nina Ricci. И только удовольствие с этим согласиться.



5
nem



Читателей нашего
журнала и его
создателей –
лишь малую часть
которых нам удалось
представить на этих
страницах – объединяет
любовь к жизни
и искренний к ней
интерес, без которого
невозможно
приключение
под названием

ПСИХОЛОГИИ
PSYCHOLOGIES

15

14

30

42

51

60

80

100

9

10

11

12

13

24

26

27

23

25

39

28

29

40

41

48

49

57

50

59

79

58

74

76

77

75

97

98

78

99

72

73

94

95

96



Мы растем вместе с вами!

«Мы достойны того, чтобы легче, лучше и радостнее проживать каждый день своей жизни. И мы это можем!» С такой уверенностью пять лет назад мы создавали для вас первый номер этого журнала.

С тех пор наша позиция не изменилась — зато изменились мы сами. Спасибо за это вам!

Ведь мы искали информацию для вас — и узнавали новое о себе. Знакомились с вами — и понимали, что нам не хватает ответов на множество вопросов. Без наших экспертов мы не смогли бы их найти. Без вас, наших читателей, не может быть **Psychologies**.



1 Елена Шевченко, редактор. 2 Александра Кушталова, выпускающий редактор. 3 Екатерина Жорняк, нарративный консультант. 4 Ольга Долгополова, гештальттерапевт. 5 Борис Дубин, социолог. 6 Ольга Вайнштейн, культуролог. 7 Наталья Евсикова, возрастной психолог. 8 Татьяна Алавидзе, психоаналитик. 9 Сергей Казарновский, учитель, директор школы «Класс-центр». 10 Марина Буговская, антрополог. 11 Николай Крышук, писатель. 12 Екатерина Дайчик, нарративный консультант. 13 Сергей Агарков, сексолог. 14 Светлана Кривонова, экзистенциальный психотерапевт. 15 Дарья Рыбина, журналист. 16 Анна Фенько, психолог. 17 Алла Баженова, дизайнер. 18 Юна Козырева, главный редактор. 19 Лев Гудков, социолог. 20 Екатерина Кадиева, психотерапевт. 21 Виталий Зимин, психоаналитик. 22 Александра Ознобищева, фоторедактор. 23 Андрей Россохин, психоаналитик. 24 Надежда Василевская, редактор. 25 Мария Осорина, возрастной психолог. 26 Варвара Сидорова, семейный психотерапевт. 27 Майя Кучерская, литературный критик. 28 Татьяна Ребеко, юнгианский аналитик. 29 Владимир Паперный, культуролог. 30 Юлия Гипенрейтер, психолог. 31 Марина Хазанова, психотерапевт. 32 Тимур Артамонов, фотограф. 33 Зарема Расулова, ассистент редакции. 34 Елена Белинская, социальный психолог. 35 Галина Бурменская, возрастной психолог. 36 Юрий Фролов, психотерапевт. 37 Мария Иванова, бренд-менеджер. 38 Игорь Кон, социолог. 39 Наталья Кигаи, психоаналитик. 40 Алла Ануфриева, редактор. 41 Анна Скавитина, детский аналитик. 42 Алина Хараз, редактор. 43 Татьяна Бедник, детский психолог. 44 Александр Бахден, психотерапевт. 45 Инна Хамитова, семейный психотерапевт. 46 Александр Черников, семейный психотерапевт. 47 Елена Т. Соколова, клинический психолог. 48 Марина Егорова, психогенетик. 49 Татьяна Озерская, корректор. 50 Виктория Белопольская, кинокри-

тик. 51 Маргарита Жамкочьян, психотерапевт. 52 Юлия Варшавская, журналист. 53 Ксения Киселева, заместитель главного редактора. 54 Анна Варга, семейный психотерапевт. 55 Виктор Макаров, психотерапевт. 56 Александр Орлов, психотерапевт. 57 Светлана Кирьенина, интернет-редактор. 58 Александр Венгер, детский психолог. 59 Светлана Соустина, журналист. 60 Борис Фаликов, историк религии. 61 Леонид Кроль, коуч. 62 Дмитрий Леонтьев, психолог. 63 Марина Арутюнян, психоаналитик. 64 Елена Вроно, детский психотерапевт. 65 Вадим Петровский, транзактный аналитик. 66 Галина Цукерман, школьный психолог. 67 Екатерина Михайлова, психотерапевт. 68 Лев Щеглов, сексолог. 69 Ирина Умнова, шеф-редактор. 70 Юлия Казакевич, юнгианский аналитик. 71 Станислав Раевский, юнгианский аналитик. 72 Ирина Самонова, администратор сайта. 73 Григорий Померанц, философ. 74 Федор Василюк, психотерапевт. 75 Аноп Назаретян, социальный психолог. 76 Михаил Ромашкевич, психоаналитик. 77 Борис Захаров, арт-директор. 78 Анна Клопова, издатель. 79 Михаил Эпштейн, философ. 80 Ирина Млодик, детский психолог. 81 Борис Шапиро, семейный психотерапевт. 82 Екатерина Дубовская, социальный психолог. 83 Елена Ратнер, журналист. 84 Наталья Ким, журналист. 85 Инга Аксенова, художник. 86 Александр Черноризов, психофизиолог. 87 Ирина Панкова, сексолог. 88 Елена Федорович, зоопсихолог. 89 Мадина Слуцкая, аналитический психотерапевт. 90 Наталья Бальникова, редактор. 91 Елена Морозова, возрастной психолог. 92 Елена Ульмасбаева, преподаватель йоги. 93 Ольга Сульчинская, редактор. 94 Сергей Еникиолопов, клинический психолог. 95 Нифонт Долгополов, гештальттерапевт. 96 Анастасия Асоченская, редактор. 97 Светлана Федорова, психоаналитический терапевт. 98 Лев Хегай, юнгианский аналитик. 99 Владимир Магун, социолог. 100 Вероника Нуркова, психолог.

«Это немало — возможность быть услышанным»

С самого первого номера Psychologies психотерапевт Екатерина Михайлова отвечает на вопросы наших читателей.

Перед вами — рассказ о том, как между нами тогда все начиналось и как сегодня продолжается этот, очень личный, диалог.



Екатерина Михайлова,
ведущая рубрики «Вопросы читателей»

«Когда мы начинали, никто не знал, какие письма будут нам писать читатели. Первые вопросы меня смущали: почему он... что я теперь... как правильно реагировать на... И разумеется, нетленные «кто виноват» и «что делать». Во время реальной консультации есть возможность помочь переформулировать вопрос, а письма — «вещь в себе», они такие, какие есть. Не переспросишь, не проверишь свои догадки. Поэтому вся надежда была на читателей. И конечно, на позицию журнала: разговаривать о сложных вещах понятно, но без упрощений. Сегодня мы получаем больше ста писем в месяц, и среди них обязательно встречается хотя бы одно, на которое в журнале ответить невозможно: «Как мне найти смысл жизни?» Есть и обстоятельные, подробно рассказывающие жизненную историю. Приходят письма от очень юных людей — телеграфный стиль, отсутствие не то что подробностей, а порой и знаков препинания: «все время думаю чем ей

помочь запарилась уже». Есть еще — по жанру — философские заметки, служебные записки, стихи... Читаешь их — шум, как на вокзале. Голоса возмущаются, размышляют, признаются в любви (редко) или ненависти (чаще), делятся наблюдениями, горюют... Вот она, жизнь. Если вдуматься, мои ответы на письма — это не совсем ответы автору письма. Письмо целиком не публикуется, поэтому в своих комментариях мне важно хоть чуть-чуть пересказать его, дать услышать пусть искаженный пересказом, но голос. И что-то сказать в ответ. Мы с автором оба знаем, что не одни, это не доверительная беседа на консультации, это вообще не консультация, а возможность быть услышанным, вызвать какие-то мысли и чувства у других участников нашего общего разговора. И только. Это немало. Горечь и растерянность вот этого мальчика, не знающего, «как сказать родителям», — лучший урок другим родителям, чем любые психологические советы. Незатеи-

ливый рассказ о какой-нибудь своей странной привычке — лучшая иллюстрация существования в нас тайных сил бессознательного. Я стараюсь обратить внимание читателей на все, что может оказаться важным и для них тоже. И не советую и не учу жить. И не потому, что я психолог, а просто потому, что глупо. Нам всем слишком много рассказывали, «как надо». Я заметила, что как раз те, кто настойчиво требует именно ответа-совета, никогда не бывают готовы его не то что принять, а даже услышать: «Совет — это то, чего мы просим, когда уже знаем ответ, но он нам не нравится».

Немало писем, в которых видны следы внутренней работы читателей. Написать письмо — ведь это тоже труд. Главный дар и смысл письма в том, что оно рассказывает об уже происходящем изменении: на глазах неважное оказывается важным и наоборот, рождается новое видение, новое понимание себя и ситуации. Началось-то все с того, что проблема не решается привычными способами. Для кого-то это означает, что она неразрешима. Для кого-то — что пора пересмотреть способы. И для меня большая честь принять по-настоящему участие в этой работе, попытаться следовать за автором письма и, возможно, обратить внимание на что-то не лежащее совсем уж на поверхности. Как писала сто лет назад любимая мною Надежда Александровна Тэффи «счастье человеческое очень редко, наблюдать его очень трудно, потому что находится оно совсем не в том месте, где ему быть надлежит. Я это знаю». Я тоже это знаю. Будьте счастливы. Благодаря всем людям, силы и обстоятельства, сделавшие нашу встречу возможной».

Наша встреча не случайна

«Почему вы пишете для Psychologies?» – спросили мы тех, с кем вместе делаем каждый номер. Авторы и ведущие рубрик рассказывают о том, как это сотрудничество изменило их отношение к себе и своей профессии.

«Говорить о психологии ясно и без упрощений»

“Для меня Psychologies – это вызов моим профессиональным умениям, особый экзамен – сказать о самом важном и сложном так, чтобы это было понятно если не всем, то очень многим. И при этом умудриться не упростить. Когда это получается, это дает мне удовлетворение, с которым мало что может сравниться. И без журнала, создавшего пространство для такой работы и беспощадно снимающего стружку с моих текстов, это вряд ли было бы возможно. Лет двадцать назад я писал, что прямой разговор с психологами, воспитание психологической культуры – более важная практическая работа, чем психодиагностика, психотерапия, тренинги и все прочие виды высокого профессионального мастерства, вместе взятые. Я по-прежнему так считаю».



Дмитрий Леонтьев,
ведущий рубрики
«Ориентиры.
Общество»



Майя Кучерская,
ведущая рубрики
«Ориентиры. Книги»



«Здесь я забываю о формате»

“Здесь мне легко быть собой. Здесь я просто пишу про книги, которые мне нравятся и которыми мне, соответственно, хочется поделиться с другими. Это единственный критерий отбора. И это редкое счастье: писать для издания о книгах и не помнить о «фор-ма-те». Так меня учили когда-то отказывать разным полубезумным авторам, стучащим в дверь газеты, в которой я тогда работала, предлагавшим тиснуть их матерьяльчик. «Майя, повторяйте всем только одну фразу: «Это не наш формат», – ласково поучал меня старший коллега. С тех пор я твердо знаю: редакционный разговор о формате чреват лукавством. И отношусь к этому слову с опаской. Потому что не бывает форматов, бывают острые, касающиеся всех темы, и бываем живые мы, которые прекрасны такие, какие уж есть. Разумеется, у Psychologies есть своя интонация, свои приемы, в конце концов, ладно уж, есть свой формат – но я совсем не ощущаю его как внешние рамки, как давление формы. И это не степень свободы – это собственно свобода, за которую я испытываю к тем, кто здесь работает, простую человеческую благодарность».

«Суметь выразить свои чувства»

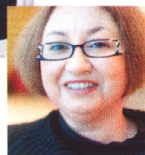
Когда четыре года назад я начала делать в Psychologies обзор детской литературы, мы сразу решили, что книги должны быть не просто хорошими, но особенными. В первую очередь мы рассказываем об изданиях, которые помогают детям и родителям общаться, справляться с трудностями роста. Вот что любопытно: уже в 4–5 лет ребенок произносит слова, обозначающие чувства, настроения, нравственные категории. Но часто не знает, что за ними стоит. И не будет знать, пока с ним об этом не поговорят взрослые. Я всегда помню слова психолога Юлии Гиппенрейтер о том, что тот, у кого не разработаны языковые средства выражения чувств, и чувствует грубо, не утонченно. Он остается в хаосе смутных эмоциональных состояний. Научиться выражать свои чувства ребенку помогаем мы, родители. А книга служит поводом поговорить с ребенком о сложных вещах. Жизнь, смерть, любовь, рождение, страдание, несправедливость — для обсуждения всех этих тем в нашей застенчивой культуре нет ни традиции, ни терминологии. И та и другая вырабатываются у нас на глазах, и мы, родители, в этом участвуем. Поэтому я выбираю те книги, которые служат по-настоящему удачным началом для такого разговора, — для тех родителей, которые хотят быть ближе к ребенку и равнодушны к его переживаниям».



Дарья Рыбина,
ведущая
рубрики
«Ориентиры»
Книги детям»



Виктория Белопольская,
ведущая рубрик «Диван»,
«Ориентиры. Кино»



«Меня удивили читатели журнала»

Пятилетнее занятие рубриками «Диван» и «Ориентиры. Кино» связано для меня по преимуществу с открытиями. До того я несколько лет вела кинорубрику в сверх-, супер-, мегапопулярном женском журнале и была убеждена, что знаю читательниц русского «глянца». Но оказалось, что «психоложистки» и «психоложисты» в блогах подвергают остракизму мои словесные кунштюки и кульбиты, настороженно относятся к тому, что я рекомендую к просмотру, но в худяченности чего и сама-то сомневаюсь, и, наконец, им неинтересна пышная голливудская дева на обложке, востребованная, казалось бы, настолько, что ну нельзя же не напечатать интервью с ней!

Я мучительно думала над этим феноменом — нашим читателем. Мучения никогда не проходят зря, и мне удалось представить его — ваш — психологический профиль. Читатели Psychologies не терпят пустоты. И суеты. Они не хотят жить минутными модами, они хотят ориентироваться на безусловное, непреходящее. Они хотят чувствовать твердую почву под ногами и вдыхать чистый воздух: по-вашему, массовая востребованность объекта его лишь засоряет и уж точно не заставит вас читать многостраничное интервью с тем, за кем не чувствуется судьбы, опыта преодолений, личностной уникальности, живой конфликтности. Вы хотите читать того и о тех, кого можно уважать. Вас не проведешь на мякине популярности, вам не впарить симулякр — симуляцию смысла, знак без подлинного значения. Вы определенно не хотите, чтобы вас учили на примерах успеха, вы цените ошибки, сучки и задоринки — ведь в них и вправду неподражаемая, гурманская горчинка жизни.

В общем, у меня как у сотрудника, предлагающего кандидатуры для «Дивана» и, соответственно, обложки, появилась идея. Представьте: вы, как (надеюсь) обычно, покупаете журнал, а на нем крепится... небольшое зеркальце. Читатель, таким образом, на обложке может увидеть себя. Да, и мне, как «диванному» автору, хотелось бы интервьюировать именно вас и именно вас увидеть на обложке. Во всяком случае, я всегда стремилась, чтобы мой личный жизненный круг состоял именно из таких людей. И жизнь, кажется, удалась».

«Ваши комментарии задают мне ориентир»

«Здравствуйте. Так мы желаем друг другу здоровья, без которого нам трудно себе представить любовь, дружбу, нормальную работу, успех, желание улыбаться. Я знакомлю читателей с исследованиями, результаты которых могут быть полезны каждому, – как распознать инсульт, заподозрить первые признаки аутизма у ребенка, адекватно вести себя во время эпидемии гриппа... Чаше всего это данные исследований зарубежных университетов, психологических ассоциаций, фондов по изучению различных заболеваний – таких сайтов я просматриваю до 70 в день. Я ищу информацию, думая прежде всего о читателях, но оглядываюсь и на себя, а если выбираю заметку о здоровье детей, то и на своего внука. Когда рассказывала про эксперимент, где дети копировали не самые привлекательные наши привычки (заметка «Вылитая копия», № 47), тут же подумала: по-прежнему ли мне дороги все мои (плохие) привычки? А в комментариях читателей на сайте обнаружился такой: «Мой ребенок каждый раз ругает меня за курение, с важным видом грозя пальчиком: горжусь им, а вот дурь эту надо, конечно, бросать». Мои заметки – ваш ориентир. Ваши комментарии – мой ориентир. Я вижу, что исследования, которые заинтересовали меня, заинтересовали и вас. Теперь я читаю намного больше, но берусь за темы, которые меня привлекают. И пусть порой подступиться к теме сложно, я все равно начинаю над ней работать. В результате или сделаю заметку, или поумню. В любом случае и вы, и я в выигрыше».



Светлана Соустина,
ведущая рубрики
«Ориентиры». Здоровье»



5 идей, которые нас вдохновляют

Тысячи дорог ведут нас к тому, чтобы «найти себя и жить лучше». И мы всегда старались исследовать их – о чем бы ни писали. **Перед вами – пять ключевых идей, пять наших убеждений, жить с которыми мы намерены и дальше.**

1. КАЖДЫЙ ИЗ НАС СПОСОБЕН ИЗМЕНИТЬСЯ

Отрицать реальные сложности нашей жизни глупо. Напротив, осознавая их, каждый из нас может стать главным действующим лицом своей судьбы.

«Чем больше мы признаем свою реальность, свои недостатки, тем с большей вероятностью меняемся к лучшему».

Нифонт Долгополов,
психотерапевт (№ 48, апрель 2010)

2. ПРЕЖДЕ ВСЕГО – ЛЮБИТЬ И УВАЖАТЬ СЕБЯ

Только это дает нам возможность любить других и радоваться жизни.

«Любовь к себе – это мужество принимать себя всерьез».

Светлана Кривцова, экзистенциальный психотерапевт (№ 2, февраль 2006)



3. МЫ САМИ ТВОРИМ СВОЮ ЛЮБОВЬ

Да, любить можно научиться: скорее не «встретить», но «вырастить» свою любовь, непрерывно открывая другого человека и заботясь о наших отношениях.

«Только любя кого-то, мы познаем правду о себе»

Жак-Ален Миллер,
психоаналитик (№ 43, ноябрь 2009)

4. НАМ ВАЖНО ВИДЕТЬ СМЫСЛ В ТОМ, ЧТО ПРОИСХОДИТ

Это дает нам силы справляться с испытаниями и жить в согласии с собой.

«Придать смысл тому, что мы переживаем, значит создать возможность надежды».

Тьерри Янсен (№ 43, ноябрь 2009)

5. ЖИТЬ В НАСТОЯЩЕМ

В этом цель любой внутренней работы: усмирить пустые сожаления о прошлом и бесплодные мечты о будущем, чтобы ощутить жизнь во всей ее полноте – здесь и сейчас.

«У нас есть ясность, мудрость, радость – уже сейчас, в эту самую минуту».

**Лама Йонге
Мингьюр Ринпоче**
(№ 54, октябрь 2010)

Я, читатель Psychologies

Чтобы читать этот журнал, необходимо желание лучше знать себя и проживать свою жизнь более полно и осознанно.

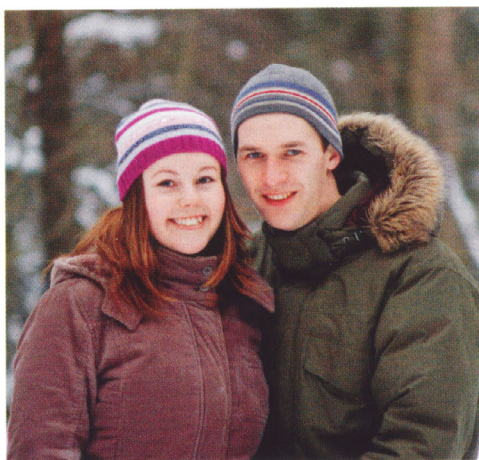
Об этом нам часто пишете вы – те, для кого он стал постоянным спутником, который помогает идти вперед – по собственному пути.

Анна и Михаил Кушталовы,
бухгалтер и менеджер по рекламе, Красногорск

«Мы быстро подружились»

Анна: «Я прекрасно помню, как, покупая Psychologies в первый раз, поймала себя на мысли, что это, наверное, очередной женский глянец. Но с первых же страниц мне стало ясно, что это не так. Все, о чем говорилось в статьях, удивительным образом совпало с тем, что я чувствовала в тот момент, видимо поэтому мы моментально подружились. Psychologies помогает мне понимать, что происходит со мной и вокруг меня, дает возможность без страха анализировать себя. Этот процесс весьма непросто, но так интересен, что дух захватывает! И очень помогает жить: к примеру, я научилась не терять голову, общаясь с мамой...»

Михаил: «Мне нравится ненавязчивость и легкость, которой дышит каждая страница журнала, несомненное качество и приятная манера подачи – я отмечаю это каждый раз, читая выпуск. А больше всего я люблю получать ответы на неожиданные вопросы, которые сформулировал за меня Psychologies».



Мария Мельник,
экономист, Санкт-Петербург

«Я чувствую себя увереннее»

«Я благодарна Psychologies за то, что он дает мне силы чувствовать себя увереннее в нашем огромном мире, что у меня всегда есть возможность вспомнить о себе и улыбнуться новому дню! А после сентябрьского выпуска со мной произошло настоящее чудо. Объясню, в чем дело. Еще совсем недавно я совершенно не боялась летать, но вдруг что-то произошло, и перелеты, один за другим, стали превращаться в кошмар. Я думала, что моя тревожность – из-за новостей о крушении самолетов, но, прочитав статью из рубрики «Первый сеанс»*, я пришла к интересному выводу. Я вспомнила, как сама себе пообещала никуда не отлучаться из города, пока не закончу важный этап в обучении. Но муж продолжал планировать наши поездки, даже не предупреждая меня об этом. И вот выход нашлся – буду бояться, чтобы не летать! Естественно, это произошло неосознанно. И неизвестно, к чему бы привело, если бы я не прочитала статью!»

* № 53, сентябрь 2010.

Татьяна Тихонова,
менеджер, Москва

«По утрам я танцую»



«Журнал помогает мне взглянуть на жизнь под иным углом зрения, подсказывает, что прочесть или куда обратиться. Иногда трудно стронуться с места – нужен первый импульс к действию. Им может стать публикация. Статьи в Psychologies подтолкнули меня к встрече с психологом. Мы начали работать – и у меня даже поднялась температура, настолько это оказалось волнующим. Пришлось сделать перерыв. Но потом мы продолжили. А когда закончили, я ощутила, насколько я стала больше открыта миру. Я и не подозревала, что мой перфекционизм заставлял меня от многого отказываться. По натуре я отличница, все хочу делать на «пять». Но если дело новое – нет гарантий, что все получится сразу. Что же, не браться за него? Мне всегда хотелось танцевать. Но я всегда думала: а как я буду выглядеть? Ведь я не фотомодель, не балерина... А теперь вот уже год как я занимаюсь танцами. И каждое утро танцую со своим мужем. Из одной комнаты мы убрали всю мебель и повесили зеркала во всю стену. И начинаем день с вальса или танго».

Ольга Тенякова,
актриса, Москва

«Мой ключ к самой себе»

«Я читаю Psychologies чуть ли не с первого номера. Он помогает мне не закидать, находить силы и желание двигаться дальше, лучше понимать себя и своих близких. В нем я нахожу ответы на многие вопросы. А однажды, прочитав статью, я вдруг увидела новый ракурс одной, казалось бы, вдоль и поперек изученной ситуации... и это вернуло мне вкус к жизни. Я воспринимаю журнал как некий ключик к самой себе, он позволяет мне говорить с собой – кстати, не обязательно о приятном! А когда я не отваживаюсь произнести что-то вслух, Psychologies делает это за меня. Когда я вдруг чувствую, что мне не по себе, я беру старый номер, устраиваюсь поудобнее и читаю, чтобы обрести душевное равновесие».



Ирина Акользина,
IT-специалист, Липецк



«Моя жизнь изменилась»

«Psychologies помогло мне поверить в себя и свои силы. У меня непростые отношения с родителями и не все в порядке с личной жизнью... И это долго держало меня в напряжении. Прочитав статью «Почему любить так сложно»*, я поняла, что у меня потребительское отношение к родителям и молодым людям. И что ничего хорошего из этого не выйдет, потому что неправильно хотеть, чтобы кто-то решил мои проблемы за меня. Теперь я стараюсь не перекладывать ответственность на других и чувствую, что мои отношения с окружающими улучшились. Прочитав статью «Быть благодарным»**, я решила проверить – а что, если искренне, а не автоматически благодарить людей за помощь? Результат налицо: коллеги стали приветливее, улыбаются мне и желают доброго дня. И это так здорово!»

Ирина Акользина, IT-специалист, Липецк

* № 43, ноябрь 2009.

** № 44, декабрь 2009.

ПОДГОТОВИЛИ НАТАЛЬЯ КИМ, ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

5 лет Psychologies

Планета Psychologies

Сегодня, одновременно с Россией, Psychologies читают еще в 10 странах на всех континентах! «Мы разные, но наши журналы объединяет очень многое», — уверены их главные редакторы.



Хулия Сантибанес (Julia Santibáñez), Мексика

«Первый номер мексиканского Psychologies появился в ноябре 2008 года, как раз в то время, когда мир накрыла волна кризиса. Мы опасались, что люди не захотят тратить деньги на журнал, но оказались не правы! Многие наши читатели признаются: они покупают Psychologies, поскольку для них эта покупка сходна «инвестиции в лучшую жизнь».



Лоранс Фоллеа (Laurence Folléa), Франция

«Psychologies «стартовал» во Франции в 1998 году и сразу же завоевал любовь читателей. Те, кому было интересно узнать о себе что-то новое, кто хотел лучше понять себя, продвинуться в поиске собственного «Я» и смысла жизни, привнести гармонию в свои отношения с окружающими и позитивный заряд в повседневную жизнь, нашли то, что искали, на наших страницах. И мы прилагаем все силы к тому, чтобы держать обещание, данное читателям: быть доброжелательным собеседником, который помогает другим жить лучше».

Ракель Гаго (Raquel Gago), Испания

«Сегодня, когда после падения диктатуры прошло уже 40 лет и испанцы вышли на новый виток развития и взаимодействия с остальным миром, экономический кризис сильно ударил по настроениям людей. В наши дни Psychologies помогает читателям осмысливать реальность, развиваться, яснее видеть мир и строить свои отношения с ним. Желаем российским читателям оптимизма и уверенности в себе!»



Трейси Меласс (Tracy Melass), ЮАР

«Хотя ЮАР прошла большой путь со дня зарождения демократии в 1994 году, в нашей стране еще сильна преступность, коррупция, высок уровень безработицы. Каждый день бросает нам новый вызов. Чтобы справиться со сложностями — как в своей жизни, так и в жизни близких, — женщине нужно нечто большее, чем мода и косметика, а мужчине — мужественность. Мы рассматриваем журнал Psychologies как персонального тренера по личностному росту для каждого из наших читателей, как заботливого и вдумчивого спутника на их жизненном пути».

Лучия Рапаццо (Lucia Rappazzo), Италия

«Мы ценим уникальность каждой личности и исходим из того, что каждый имеет право реализовать свой потенциал. Желаем, чтобы русскому Psychologies это удалось в полной мере!»



Юлиана Алекса (Iuliana Alexa), Румыния

«Исторически нас многое связывает с Россией, и наши пути по-прежнему проходят рядом. Нам еще многое надо наверстать, многое построить и создать, но мы надеемся, что каждодневный стресс можно снимать с помощью чтения хорошего журнала, который предлагает читателям решение многих проблем и доставляет радость. Желаем вам здоровья и творческой энергии на многие годы!»

Софи Вонг (Sophie Wang), Китай

«Когда в 2006 году мы начинали выпускать журнал, многие сомневались: нужен ли он, верная ли у него концепция... Однако нам быстро удалось завоевать интерес и доверие читателей. Психология в Китае развивается стремительно: сейчас в нашей стране работают уже 640 тысяч психологов и психотерапевтов!»



Кристиан Тири (Christiane Thiry), Бельгия

«Сегодня о Бельгии говорят как о стране, раздираемой спорами между представителями двух культур. Но этот образ весьма далек от реальности. Мы, бельгийцы, скромны и открыты другим людям — и эта открытость стала частью политики бельгийского Psychologies. Оба наших издания, на французском и голландском языках, стараются открыть читателям новые способы мышления, соединяя достижения психоанализа, бихевиористского и холистического подходов».



Луиз Чанн (Louise Chunn), Великобритания

«Наши журналисты пишут о том, чем интересен наш мир, что вызывает в нас желание больше знать и развиваться. Мы стремимся быть позитивными, поддерживать и вдохновлять людей. Мы хотим быть ближе к их реальной жизни и показать им, что даже сложные ситуации можно изменить, начав с небольших шагов. В нашей стране принято скептически относиться к психоанализу, люди здесь подчас стыдятся признаться в том, что они проходят курс терапии, но мы стараемся помочь читателям лучше во всем этом разобраться».

Элевтерия Георгакайна (Eleftheria Georgakaina), Греция

«Первый номер Psychologies вышел в один из самых тяжелых периодов в современной истории Греции. Разразился финансовый кризис, правительство ввело суровые меры, зарплаты урезали, по стране прокатились волнения. На страницах журнала наши читатели нашли поддержку и утешение, которые так нужны в нынешние непростые времена».



Зигмунд Фрейд,
виртуальный редактор Psychologies

«Без **сексуальности**
нет личности!»





Psychologies – журнал для очень личного чтения, анализа и размышлений. Но своими мыслями приятно поделиться – особенно с теми, кто нам интересен. В этом юбилейном номере психоаналитики Андрей Россохин и Жан-Пьер Винтер (Jean-Pierre Winter) помогли нам «побеседовать» с самим создателем психоанализа Зигмундом Фрейдом. В наступающем году ему бы исполнилось 155 лет.

Psychologies: На ваш взгляд, почему в последние годы так заметно вырос наш интерес к возможностям психологической науки?

■ **Зигмунд Фрейд:** Я вижу растущее желание людей защищать и развивать свою индивидуальность, которую нынешний мир стремится усреднить и «глобализовать». А что касается психоанализа, то интерес к нему был велик и в мое время, а теперь он вообще стал частью обыденного сознания. С другой стороны, мода на психоанализ способна уничтожить самое ценное, что в нем есть. Судя по тому, что происходит сегодня на улице и телеэкране, все те понятия, которые я отстаивал, – детская сексуальность, эдипов комплекс, ошибочные действия, вытеснение – буквально превратились в штампы. И вряд ли это хорошо. Некоторые люди, с их потребительской позицией, требованиями немедленного удовлетворения импульсивных желаний, одиночеством, безудержной

гонкой за успехом, просто раздуваются от нарциссизма. Многие взяли на вооружение мои идеи, чтобы обосновать свое самодовольство (взгляните, какое потрясающее у меня «Я!») или свое нежелание брать на себя ответственность (это не я, это все мое бессознательное!).

Свое бессознательное за все эти годы мы не стали понимать лучше?

■ Вопрос не в этом. Бессознательное вечно. Оно не знает ни времени, ни различия полов, ни границы между жизнью и смертью. Это область, откуда берут начало психологические проблемы человека и которая обнаруживает себя в снах, ошибочных действиях, забывании слов или фактов. Сегодня, как и вчера, язык бессознательного строится на трех важнейших механизмах: метафоре (когда мы заменяем один объект, персонажа или слово другим); метонимии (когда часть представляет целое, как в выражении «просить руки»)

и обращении в собственную противоположность (большое во сне может быть маленьким в реальности). Пока существуют люди, они будут во власти этих психических механизмов, которые чаще всего ускользают от их внимания.

К снам это тоже относится?

■ Описанные мною процессы могут варьироваться по форме, но не по существу. Мы не найдем в Библии снов про самолеты, но то, как, к примеру, самолет встраивается в сон сегодняшнего пациента, будет очень мало отличаться от того, как появляются коровы в сне фараона, истолкованном Иосифом. Наши сны все подчиняются одному правилу: они представляют собой видение, реализующее вытесненное желание, и потому похожи на ребус. Образы снов подобны иероглифам. Они содержат в себе некое сообщение. Каждый из нас обладает ключом к их пониманию, не зная об этом.

Появились ли у нас сегодня какие-то новые неврозы?

■ Появились небывалые прежде фобии, связанные со скоростью, с перелетами и т. д. Но я не думаю, что есть какие-то новые неврозы. Зато представление о сексуальном извращении меняется, и оно ■■■

■ разное для разных культур: то, что в определенных местах и в определенные эпохи считалось извращением, в другое время и в другом месте таковым уже не считается. Например, гомосексуальность: я внес свой вклад в то, чтобы она больше не относилась к числу нравственных уродств. Общество видело в ней патологию, а я нет. Хотя вначале я пробовал ее лечить по просьбе пациентов, но скоро убедился в бессмысленности этих попыток.

Вас всегда критиковали за то, что вы слишком много говорили и думали о пенисе...

■ Действительно, эти упреки не новы для меня. Подобные критики вымывают из психоанализа роль и значение психосексуальности, превращая человека исключительно в субъект отношений. Проблема в том, что, как бы ни хотелось моим противникам избавиться от сексуальности (отрицая то важнейшее место, которая она занимает в человеческой жизни) или хотя бы приручить сексуальное желание, это невозможно. Оно не является ни животным, ни природным, ни «игровым», как нам сегодня пытаются внушить. Это желание темное и тревожащее.

ОБ ЭТОМ

Психоанализ.
Новейшая энциклопедия
Книжный дом, 2010.

Зигмунд Фрейд

Малое собрание
сочинений
Азбука-классика, 2010.



«СЕКСУАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ НАС ПУГАЕТ. ОНО ВСЕГДА ТЕМНОЕ И ТРЕВОЖАЩЕЕ, КАК БЫ НАМ НИ ХОТЕЛОСЬ ЕГО ПРИРУЧИТЬ».

стью и порождаемыми ею фантазиями. Это те самые конфликты, преодолевая которые младенец становится ребенком, ребенок – мальчиком или девочкой, а те – мужчиной и женщиной.

Депрессия – бич нашего времени. Но вы о ней не писали.

■ Это не так. Я ею всегда интересовался, только я называл ее неврастениями. К тяжелым ее формам я даже применял знаменитое в прошлом название «меланхолия».

Предполагая, что невроз можно лечить лекарствами, вы предсказали появление антидепрессантов и транквилизаторов.

■ Действительно, я думал, что медикаменты скоро будут излечивать неврозы. Но это было в такой период моей жизни, который я называл бы антифрейдистским – он был связан с моей страстью к кокаину, с отчаянием от негативной терапевтической реакции пациентов, которые ополчились на меня потому, что уже были близки к выздоровлению. У меня от этого просто опускались руки! Но это была ошибка: хотя лекарства и помогают пережить тяжелые времена, заглушить тревогу, они все же никогда и никого не исцеляют. В какой-то момент пациенту обязательно нужно пройти через иной опыт. Я, кстати, не предвидел, что общество потребления станет ■■

Эта часть нас самих пугает нас, а вседозволенность современных нравов пытается замаскировать эту сторону Эроса. Отсутствие даже намеков на сексуальность в «новых» видах психотерапии, имеющих шумный успех, говорит о стремлении задушить сексуальное желание.

Но, возможно, роль сексуальности в развитии человека и впрямь изменилась? Сексуальные революции сделали свое дело, мы живем в свободном обществе...

■ Это очередное большое заблуждение. Несмотря на то что половая мораль значительно изменилась и многие прежние страхи исчезли, мы не можем утверждать, что все проблемы мужчин и женщин, связанные с сексуальностью, разрешены. Более того, должен вас огорчить: смысл моих открытий заключается в принципиальной невозможности избежать глубинных внутренних конфликтов, связанных с детской сексуально-

«ВНУТРЕННИЙ МИР КАЖДОГО ИЗ НАС БОЛЬШЕ И СЛОЖНЕЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ. ПОНИМАНИЕ ЭТОГО МОЖЕТ СТАТЬ НАЧАЛОМ ПУТИ К ДРУГОМУ СВОЕМУ «Я».

Даты жизни доктора ФРЕЙДА

- **6 мая 1856** Сигизмунд Шломо Фрейд родился во Фрейберге в Моравии (сейчас Пршибор в Чехии).
- **1860** Семья Фрейда переезжает в Лейпциг, затем в Вену.
- **1873–1882** Фрейд изучает физиологию и биологию на медицинском факультете Венского университета.
- **1885** Стажировка у Жана-Мартена Шарко в парижской клинике Сальпетриер.
- **1886** Фрейд женится на Марте Бернейс и открывает медицинскую практику в Вене.
- **1895** Фрейд публикует «Исследования истерии» в соавторстве с Йозефом Брейером. Параллельно начинает собственный самоанализ и вводит понятие эдипова комплекса.
- **1899** «Толкование сновидений».
- **1905** «Три очерка по теории сексуальности» и «Остроумие и его отношение к бессознательному».
- **1909** «Пять уроков психоанализа».
- **1929** «Неудовлетворенность культурой».
- **1938** Фрейд эмигрирует в Великобританию.
- **23 сентября 1939** Скончался в Лондоне.

■ придумывать себе болезни ради того, чтобы поддержать фармацевтическую промышленность: «Риталин» якобы лечит детскую гиперактивность, виагра – импотенцию и т. д. На каждое конкретное расстройство психики найдется свой препарат. Но моя теория совершенно про другое: я думаю, что большинство проблем является



результатом психического конфликта, который можно выявить и прояснить благодаря слову.

Что вы думаете об иных, отличных от психоанализа видах терапии?

■ Я отказываюсь вступать в схватку с этими методами, в основе которых лежит, как правило, бихевиоризм, когнитивизм или то, что обычно объединяют ярлыком «нейробиологии». Я сам, кстати, по образованию невропатолог. Но я все-таки хотел бы отметить, что эти методики не являются новыми. Бихевиоризм – одна из самых старых среди существующих техник. С незапамятных времен известны попытки лечить людей, изменяя их поведение. Такие виды терапии, возможно, помогают, но вопрос не в этом. Если кому-то становится лучше, то дело тут во встрече с терапевтом. Не важно, какова «теория», главное – эффект переноса: пациент воображает, будто его аналитик или психотерапевт знает о нем больше, чем он сам. И эта иллюзия, необходимая на какое-то время, является условием выздоровления. Между двумя людьми происходит нечто, проходящее по «ведомству» любви, и это может производить терапевтическое воздействие. Я думаю, человечество

всегда будет нуждаться как в поверхностных методах психотерапии, рассчитанных на быстрый результат, так и в познании глубинных тайн психики, пусть даже по этому пути идет меньшинство. Правда, стрессы, психические травмы и неудовлетворенность современной жизнью многих приводят к пониманию того, что внутренний мир каждого человека значительно больше и сложнее, чем кажется. Это становится началом пути к другому своему «Я». И один из путей – психоанализ.

Какие ошибки вы за собой признаете?

■ Я и не мог вообразить, что изливать душу, лежа на кушетке психоаналитика, само по себе может оказаться удовольствием и что некоторым людям захочется продолжать анализ бесконечно. Ведь то, что вы регулярно и в течение неопределенно долгого времени встречаетесь с кем-то, кто вас выслушивает, в корне противоречит тем основам, на которых я строил свой метод. Для меня было аксиомой, что с этой чрезвычайно болезненной процедурой все захотят побыстрее покончить – то есть выздороветь. Увы. Я, вероятно, ошибся.

подготовила КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

■ **Мы выполняем программу** продолжения рода. Действие гормонов наполняет нас эйфорией, заставляет желать, дерзать... и зависеть от другого.

■ **Мы возвращаемся в детство**, переживая (или воссоздавая) то прекрасное чувство целостности, что соединяло нас с матерью в начале жизни.

■ **Мы видим лучшее** в другом, наделяя его лишь желанными для нас чертами. Внимание: ослепительный идеал и действительно может ослепить.

Почему так прекрасно быть влюбленным

Мы очарованы, покорены, у нас кружится голова и колотится сердце. Зато теперь мы точно знаем, в чем смысл жизни. Конечно же, в том, чтобы мы были вместе, здесь и навсегда! Но что если страсть возникает благодаря особым веществам в крови и образам в нашем бессознательном?

Исследуем алхимию любви: тестостерон, люлиберин, окситоцин, эндорфины...

Все эти вещества в огромных количествах наполняют нашу кровь, когда мы встречаем своего избранника (избранницу). Стоит влюбиться – и наш организм превращается в лабораторию сумасшедшего химика. «Можно сказать,

что мы – биохимические роботы, – шутит семейный психотерапевт Инна Хамитова. – Мы запрограммированы на продолжение рода. И наше тело производит сложнейшие химические вещества, взаимодействие которых обеспечит реакции и поведение, ведущие к выполнению этой программы. С помощью сознания мы не можем это контролировать. Ведь

продолжение рода – инстинкт куда более древний, чем само человечество». Потому всем влюбленным и кажется, что их чувства им больше не подвластны. Сначала выделяется тестостерон – гормон сексуального желания (вырабатывается как в мужском, так и в женском организме). Затем люлиберин – и мы испытываем жажду взаимных прикосновений, ласк, объятий и поцелуев. Допамин и норадреналин вызывают прилив сил. Если же предмет любви исчезает из поля зрения, уровень допамина падает – и мы чувствуем тоску и опустошенность. Зато во время оргазма происходит настоящий взрыв эндорфинов: они радикально меняют состояние сознания, приводя нас в экстаз и снижая критичность. Мы видим в розовом свете весь мир – и в первую ■■■



Что мы ценим друг в друге

Влюбившись, мы покоряемся чувству. Но в свободное от влюбленности время мы немало размышляем и довольно ясно представляем себе, какие качества мы хотели бы видеть в своем партнере*.

Что женщины ценят

в мужчинах

Порядочность (61%), заботливость (27%) и верность (27%). 18–24-летние чаще обращают внимание на темперамент мужчины (15%). Те, кто моложе 34 лет, более склонны придавать значение уму (70–72%) и внешней привлекательности (15–19%). Чем старше россиянки, тем более ценными в мужчине для них являются порядочность (63–69% опрошенных женщин в возрасте старше 45 лет) и хозяйственность (45–47% женщин старше 35 лет).

Что мужчины ценят

в женщинах

Внешнюю привлекательность (44%), верность (33%) и сексапильность (14%). Молодые мужчины (18–24 лет) чаще придают значение привлекательной внешности (54%) и сексапильности (27%), 25–34-летние – уму (44%). Хозяйственность ценят практически в равной степени все мужчины (48–52%). Заботливость имеет наибольшее значение для тех, кто старше 45 лет (33–34%). **и. г.**

* Опросы проведены ВЦИОМ в январе-феврале 2010 года. Подробнее см. на сайте www.wciom.ru

■ очередь своего партнера. «Это подарок природы, очень приятный, но не бескорыстный: он обслуживает тот же инстинкт продолжения рода, – уточняет Инна Хамитова. – Если бы мы разумно и критично выбирали тех, кто соответствует нашим представлениям об идеале, человечество просто вымерло бы. А так – вот прекрасный принц, прямо перед нами». Что же будет, когда мы очнемся от волшебных грез, – разочарование неизбежно? Совсем не обязательно. Пока чувства безумствуют, в нашем организме выделяется окситоцин – гормон привязанности. Благодаря ему наслаждение переходит в чувство общности, которое впоследствии может превратиться в глубокую любовь.

Знакомое лицо

Но чтобы забурлила алхимическая реторта любви, необходим начальный импульс – встреча с ним (с ней). По каким приметам мы узнаем этого человека среди множества других? Порой мы склонны верить, что встреча происходит по воле случая. А психологи полагают, что нами руководит наше бессознательное. Чей-то жест, голос, черты лица, осанка или походка пробуждают в нас дремлющую память о самой пер-

вой и самой глубокой эмоциональной связи в нашей жизни – связи с матерью. «Влюбленность основана на ощущении глубинного тождества между собой и другим человеком, – говорит транзактный аналитик Вадим Петровский. – И так уже было в детстве: ребенок не чувствует себя отдельным, он составляет единое целое со своей матерью. Первоначально я не существую сам по себе. Я весь – в этом лице, которое ко мне склоняется. Я переживаю себя через него». Влюбленные часто описывают впечатление мгновенного узнавания, которое они испытали при первой встрече, или возникшее вскоре после знакомства чувство, «словно мы знали друг друга всю жизнь». И это не метафора. Узнавание действительно происходит. Не отдавая себе в этом отчета, мы влюбляемся в тех, кто напоминает нам людей, которые были рядом с нами с момента нашего рождения.

Вторая половина

«Для мальчика важнее всего лицо матери, и так оно и будет, – уточняет Вадим Петровский. – Чувство девочки претерпевает изменения. Изначально ее привязанность точно так же, как у мальчика, обращена на мать. Но со временем она «переучивается» и начинает ориентироваться на отца». Если же отца в семье нет, его место займет либо замещающий его взрослый, либо собирательный образ, созданный на основе рассказов, книг, фильмов, встреч со знакомыми. В некоторых случаях происходит выбор от обратного: мы влюбляемся в тех, кто на первый взгляд совершенно не похож на наших родителей – или даже кажется их полной противоположностью. Однако в любом случае «точкой отсчета» являются мать или отец. Помимо внешности важны также привычки, способы общения, взгляды. «В семье человек усваивает определенные модели поведения ■■

ОБ ЭТОМ

Эрик Фромм

«Искусство любить»
АСТ, 2009.

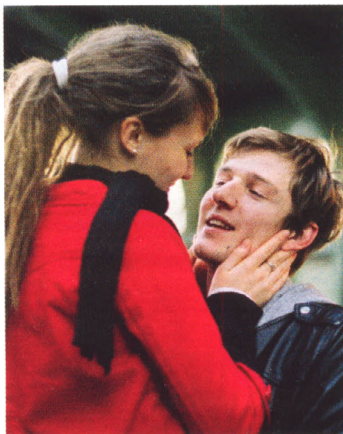
Роберт Джонсон

«Мы: Глубинные аспекты романтической любви»
Когито-Центр, 2005.

■ и убеждения, – развивает мысль Инна Хамитова. – Например, если мать жертвует собой ради карьеры отца, то с большой вероятностью и девочка, выросшая в такой семье, найдет похожего на отца партнера – чтобы реализовать материнскую модель поведения. Совпадения не всегда буквальны. Предположим, отец – отдающий все силы науке ученый. Это не значит, что дочь выйдет замуж именно за ученого. Вполне возможно, ее партнером станет бизнесмен, преданный своему делу, но забывающий о семье. Это похоже на танец: мы выбираем партнера, который знает те же па, что и мы. С кем мы сможем станцевать вместе».

Обретение идеала

Несмотря на то что мы жили без него много лет или даже десятилетий, за несколько часов или дней он становится нам жизненно необходимым. Мы относимся к обретенному нами партнеру так же не критично, как младенец к матери – источнику собственного существования. Пройдет долгое время, прежде чем ребенок начнет судить своих родителей и поймет, что они не идеальны. Влюбившись, мы словно возвращаемся в раннее детство, утрачиваем способность здраво рассуждать, а взамен обретаем блаженное чувство найденного совершенства. Мы закрываем глаза на недостатки любимого. Мы идеализируем его. «Но не нужно считать, что идеализация – это плохо, – предостерегает Вадим Петровский. – Быть влюбленным значит открывать все лучшее, что есть в другом человеке, а иногда и создавать. Расстояние между тем,



КОГДА ВЛЮБЛЕННЫЕ
ОБЕЩАЮТ ЛЮБИТЬ ДРУГ
ДРУГА ВЕЧНО, В ЭТОМ
НЕТ НИ КАПЛИ ЛЖИ:
СЕЙЧАС ОНИ И ПРАВДА
ВНУТРИ ВЕЧНОСТИ.

что есть, и тем, что может быть, не так уж и велико. Мы живем в мире возможности. Я – это то, во что я могу превратиться. Видя в другом человеке достоинства, в том числе потенциальные, мы помогаем ему обнаружить возможности, о которых он раньше не подозревал. А в силу того, что мы не очень различаем его и себя (ведь нам кажется, что мы составляем единое целое), мы и в самих себе открываем лучшее, что в нас есть или могло бы быть».

Неразрывное единство

Когда мы влюблены, реальность расширяется, все противоречия исчезают. «Влюбленность – это восстановление первичной слитности с миром, – объясняет Вадим Петровский. – Рефлексия вычленила «Я» из всего окружающего. Перестав рефлексировать под влиянием сильного чувства, мы вновь погружаемся в состояние единства, нерасчлененности. К нам возвра-

щается младенческое чувство любви к миру и одновременно к себе – ведь границы между мной и миром исчезли, больше нет разделения на «мы» и «другие». Мы переживаем беспредельность бытия, наше «Я» становится бесконечным во времени и пространстве. Я не могу помыслить себя в отдалении от того, в кого я влюблен. Это был бы разрыв внутри себя». Когда влюбленные обещают – вслух или мысленно – любить друг друга вечно, в этом нет ни капли лжи. Ведь в этот момент они в самом деле пребывают внутри вечности. И потому мысль о разлуке непременосима, как мысль о смерти.

Взамен утраченного рая

Но вечность влюбленности не остается неизменной. Чувства развиваются. «Влюбленные как бы на фоне переживания абсолюта ощущают скоротечность бытия. Как если бы приходилось за совершенство расплачиваться ощущением конечности, преходящести, – продолжает Вадим Петровский. – В какой-то момент возникают сомнения: как долго это продлится? Тревога посещает влюбленных, любой намек на расставание болезненно переживается. Но за отчаянием следует надежда: может быть, все можно вернуть! Это очень напоминает отношения младенца и матери. Молоко, ласка, полное единство. Потом они растают, ребенок переживает разлуку, но вот он слышит шаги матери... Здесь есть цикличность, и эти циклы воспроизводятся в душе влюбленных. Наслаждение, страх, отчаяние, надежда. Это детские переживания, они никак не связ-



Ольга Сultzинская – писатель, лауреат Международного литературного Волошинского конкурса, автор книги стихов «Апрельский ангел» (Арт Хаус медиа, 2010). Редактор Psychologies.

Продолжение следует

ны со сложными межличностными отношениями». Любовь воспроизводит наши самые первые эмоции. Но мы никогда к ним не привыкаем, всякий раз ощущая их как новые. Или же как настоящие и правильные. Они вызывают у нас желание все начать с нуля. Покинуть супруга на завтра после встречи с другим? Мы делаем это без колебаний! Пока окситоцин держит нас в своем плену, разум молчит. Но однажды мы увидим, что избранник во многом отличается от нас и не может удовлетворить абсолютно все наши потребности. Что тогда? «Либо охлаждение, расставание и пустая жизнь до встречи с новым «единственным», – отвечает Инна Хамитова, – либо предстоит учиться договариваться, прощать несовершенства и заново открывать другого человека во всей его непохожести на нас. Любовь и влюбленность не тождественны. Бывает влюбленность, которая не перерастает в любовь. Бывает и любовь, не выросшая из влюбленности. У нее другое начало: меньше страсти, больше ответственности и доверия». Пожалуй, можно было бы сказать, основательно перефразируя известный афоризм Льва Толстого: мы все влюбляемся одинаково, а любим по-разному.

ИРИНА ГРАЦ

PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

Поделитесь своим мнением в вечернем прямом эфире радио «Европа Плюс» по будням.



«Еще недавно жизнь человека четко делилась на неповторяющиеся этапы. Детство – юность – зрелость – старость. Место любви было определено где-то в конце юности. Она предшествовала созданию семьи, которое, в свою очередь, становилось чем-то вроде свидетельства о зрелости. В дальнейшем любви надлежало воплощаться в чадолюбии, а не в романтических волнениях. Любовь – удел молодых, таково было мнение всех предшествующих веков. Старый любовник? Смешно. Старая любовница? Невозможно! Влюбленный старик представлял персонажем комическим (Лопе де Вега «Собака на сене», 1613). Или, напротив, трагическим (Герхарт Гауптман «Перед заходом солнца», 1932). В любом случае это было событие из ряда вон выходящее. И влюблялся он (все-таки) в женщину много моложе себя. Такой сюжет казался, по крайней мере, «биологически» оправданным и потому допустимым. Ну а героиня, наматывающая свои седые волосы на пуговицы молодого любовника (Ги де Мопассан «Милый друг», 1885), могла вызывать лишь жалость или отвращение. И такой взгляд на вещи представлялся не просто правильным, а единственно возможным. И вдруг что-то случилось. Первые ласточки советского кинематографа – «Служебный роман» (1978) и «Москва слезам не верит» (1980) – наделали много шума. Зрелая женщина обретает новую любовь! Со своим более-менее ровесником. А у них и дети-то уже взрослые... Сменилась эпоха. Что же дальше? В телесериале «Друзья» (1994–2004) шестеро героев в воз-

расте «тридцать плюс» все еще искали свою пару. Потом вышел фильм «Секс в большом городе» (2008), герои которого родились примерно тогда же, когда и «Друзья». Но минула декада – и им уже за сорок. Они по-прежнему ищут, влюбляясь то в одного, то в другого. Сегодня в сериалах для интеллектуалов «Доктор Хаус» (Universal Channel), «Лечение»/«In Treatment» (НВО) и «Обмани меня» (Первый канал) мы вновь встречаемся с парами, где обоим партнерам за сорок. И, что показательно, любовь в них уже не является основной сюжетной линией. Что свидетельствует о том, что это явление стало обычным. Оно больше не обязано быть в центре нашего внимания. Сериалы и боевики – хороший индикатор общественного сознания. Популярные жанры раньше других откликаются на изменение тенденций и быстрее всего удовлетворяют новые запросы. Недавно вышел на экраны боевик «RED». Красавица Хелен Миррен 1945 года рождения бежит с гранатометом, а в свободное от стрельбы время посещает светские приемы. Грим на ее лице не скрывает морщин. Но когда партнер, нежно обнимая ее в танце, просит: «Скажи, ты любишь меня?» – верится, что это действительно очень его интересует. Это трогательно, может быть, мелодраматично. Но не смешно и не трагично. Неужели мы наконец поверили, что и женщины, и мужчины могут любить друг друга... не то чтобы в любом возрасте – а вообще независимо от того, сколько им лет? Или просто жизнь стала такой длинной, что какие-то этапы начинают в ней повторяться?»

О. С.



Альфريد Лэнгле (Alfried Längle) – основатель современного экзистенциального анализа. В России опубликованы, в частности, его книги «Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций» и «Дотянуться до жизни» (Генезис, 2008, 2010).

Почему мы любим

Потому что мы находим в другом что-то подобное нам. Или наоборот: мы любим, потому что «противоположности притягиваются».

Похожее нам знакомо, я могу как-то опереться на него, и это помогает мне принять себя, укрепляет меня внутренне. Это аутоэротическая, нарциссическая составляющая в любви. Когда же мы любим отличное от себя, то любимый нас восполняет, поскольку он – другой. Заповедь любви к ближнему всем известна как «возлюби ближнего своего как самого себя». На самом деле в оригинале было сказано иначе: «люби своего ближнего, он такой же, как ты». То, что нам кажется иным, в основе своей – такое же, как мы. Поэтому любовь к ближнему требует открытости по отношению к себе. Если я принял самого себя, я могу принять и тебя, другого.

Часто говорят: нужно сначала научиться любить самого себя, чтобы потом научиться любить других. Это так? И да и нет. «Да» в том смысле, что мне необходимо как-то отнестись к самому себе: благодаря этому доступу к себе в перспективе мне открывается доступ к другому. Но здесь есть и «нет», потому что моя любовь к самому себе начинается с любви других ко мне. Благодаря любви других я знаю, что меня можно любить. Если, к примеру, родители меня любят, хотя я не всегда послушный,

значит, что-то во мне есть такое, что ценно для других людей. И это меня вводит в любовь к самому себе. А через это чувство, что в глубине меня есть что-то, что достойно любви, я смогу увидеть, что можно любить в другом.

ЧУВСТВА ПРОБУЖДАЮТ ВО МНЕ МОЮ ЖИЗНЬ: КОГДА ДРУГОЙ КО МНЕ ПРИКАСАЕТСЯ, КАЖЕТСЯ, БУДТО ОН ПОГЛАЖИВАЕТ МОЕ СЕРДЦЕ.

Счастье в любви означает, что кто-то разделяет меня со мной. Это значит, что кто-то приглашает меня быть с ним, переживать его как другого, а сам, в свою очередь, имеет желание переживать меня. Если я готов принять это приглашение, тогда я действительно люблю.

Что мы переживаем, когда любим? Мы переживаем, что нам нравится этот человек. Мы чувствуем, что этот человек что-то значит для нас, что наше сердце привязано к нему. Что происходит со нами, когда мы чувствуем? В чувствовании я открыт и даю чему-то воздействовать на меня, подойти к моему сердцу. Чувства пробуждают во мне мою жизнь. Тогда от прикосновения другого человека я чувствую, будто он касается моего сердца и поглаживает его. Это вовсе не сентиментально. Любовь – это переживание ценности через эмоции.

Другой аспект – это переживание глубокой обращенности ко мне. Самое глубинное во мне начинает вибрировать: это внутреннее родство между моим «Я» и твоим «Я» вступает в резонанс. У любящих есть чувство – через это переживание

резонанса, – что они принадлежат друг другу. Если я с тобой, то я думаю, что тебе от этого хорошо. Моя близость к тебе благотворна для твоего потенциала. И обратное – твоя близость ко мне делает мне хорошо и благотворно влияет на мой потенциал. Я могу в большей степени быть самим собой, а ты – собой. Об этом же говорил Достоевский: «Любить – значит видеть человека таким, каким его задумал Бог».

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Эдгар Бартенев, Александр Кабаков, Авдотья Смирнова, Дмитрий Леонтьев, Григорий Остер...
Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.



Ваш портрет глазами Psychologies

Перед вами – пятая, заключительная часть теста, который мы подготовили к пятилетию нашего журнала*. Сегодня, ответив на эти 12 вопросов, вы узнаете, что существенно для вас в тот момент, когда вы делаете выбор. Это поможет понять, как сблизить его осуществление с вашими реальными желаниями и сделать жизнь гармоничнее. Те из вас, кто каждый месяц отмечал свои результаты тестов в специальных открытках (они прилагались к каждой части теста) и сохранил их, теперь могут прислать нам все пять заполненных открыток для окончательной обработки по адресу: 107045, Россия, Москва, а/я 64, Psychologies (с пометкой «Тест»). В ответ вы получите от авторов теста (на домашний адрес или по электронной почте) персональное письмо с вашим личным психологическим профилем и рекомендациями экспертов. Надеемся, они помогут вам найти себя и жить лучше!

Psychologies

* Тесты № 1, 2, 3 и 4 см. в Psychologies, 2010, № 52, 53, 54 и 55.

ТЕСТ № 5

Подготовили психологи Екатерина Орел, Евгений Осин.

Как вы выбираете?

Принимая то или иное решение, мы не всегда осознаем, что в действительности стоит за нашим выбором: собственные желания или же давление обстоятельств и других людей. И порой, запутавшись в том, что движет нашими поступками, мы теряем ощущение смысла своего существования. Этот тест поможет определить, чем вы руководствуетесь при выборе и как этот выбор влияет на вашу жизнь.

Каждый день множество раз мы оказываемся перед выбором. И совершаем его, даже не отдавая себе в этом отчет: что приготовить на завтрак, каким маршрутом отправиться на работу, куда пойти вечером... Не всегда выбор дается нам легко: мы долго и порой мучительно решаем, в какой институт поступить, сменить место работы или остаться, что делать с отношениями, зашедшими в тупик... Бывает, что мы надолго «зависаем» в простой бытовой ситуации, колеблясь перед выбором, который уж точно не решит нашу судьбу, но, возможно, существенно повлияет на наше настроение. К примеру, когда мы решаем, какие обои выбрать для ремонта своей комнаты, оказавшись в магазине с большим ассортиментом.

Выбирать необходимо, но всегда ли мы хотим того, на чем останавливаем свой выбор? Или же он продиктован желанием кому-то понравиться, соответствовать чьим-то ожиданиям, стремлением не обидеть и, в конце концов, не выделяться из толпы,

ВЫБОР ЧАСТО ТРЕБУЕТ
ОТ НАС ОПРЕДЕЛЕННЫХ
УСИЛИЙ. ОДНАКО
В КОНЕЧНОМ СЧЕТЕ
ОНИ ОПРАВДЫВАЮТ
СЕБЯ, ПРИНОСЯ НАМ
ОЩУЩЕНИЕ ГАРМОНИИ.

не привлекать к себе внимания? Этой теме мы посвятили отдельное «Досье» в нашем октябрьском номере (см. на сайте www.psychologies.ru в рубрике «Досье»). Теперь мы публикуем этот тест, который поможет вам узнать, как выбираете вы, что влияет на ваше решение, насколько вас удовлетворяет ваш выбор и как скорректировать его так, чтобы в результате вы чувствовали внутреннюю гармонию.

Тест состоит из двух частей, и результаты каждой не зависят друг от друга. Первая часть вопросов (утверждения 1, 3, 5, 8 и 11) относится к моменту совершения выбора и определяет то, насколько вы самостоятельны в принятии своего решения. Вторая часть вопросов (утверждения 2, 4, 6, 7, 9, 10 и 12) касается уже сделанного выбора и определяет то, насколько вы им довольны – то есть соответствует ли выбор вашим желаниям; поступаете ли вы в соответствии со своими планами; хватает ли вам сил и смелости отстоять их и воплотить в жизнь. ■■■



специальный проект

Прочитайте каждую пару утверждений (А и Б) и, пользуясь 5-балльной шкалой, определите, какое из них больше вам соответствует в данный период жизни.



1	2	3	4	5
Верно только А	Верно скорее А	Отчасти верны и А, и Б	Верно скорее Б	Верно только Б

	Утверждение А	1	2	3	4	5	Утверждение Б
1	Обычно я свободно делаю то, что я хочу.	1	2	3	4	5	Я часто занимаюсь делами, которые выбраны не мною.
2	Я часто чувствую: то, чем я занимаюсь, не вполне соответствует мне.	1	2	3	4	5	Обычно я чувствую, что мои занятия вполне мне соответствуют.
3	Я всегда сам(а) принимаю решение о том, что нужно делать, и чувствую, что это решение – мое собственное.	1	2	3	4	5	Я часто делаю то, что должен(на), но не чувствую, что это мой собственный выбор.
4	Я лишь изредка проявляю себя по-настоящему.	1	2	3	4	5	Я чувствую, что проявляю себя в том, что я делаю.
5	Чаще всего я делаю то, что мне интересно.	1	2	3	4	5	Чаще всего я делаю то, что я обязан(а) делать.
6	Я чувствую: то, чем я занимаюсь, не имеет для меня никакой ценности.	1	2	3	4	5	Я чувствую: то, чем я занимаюсь в жизни, действительно ценно для меня.
7	Мой стиль одежды и поведения часто не соответствует тому, как я себя ощущаю.	1	2	3	4	5	Обычно мой стиль одежды и поведения вполне соответствует моему внутреннему самоощущению.
8	Чаще всего я делаю то, чего хочу я сам(а).	1	2	3	4	5	Чаще всего я делаю то, чего от меня хотят другие люди.
9	В моем окружении нет людей, в общении с которыми я могу быть собой.	1	2	3	4	5	В моем окружении есть люди, в общении с которыми я могу быть собой.
10	Я чаще всего общаюсь не с теми, с кем я на самом деле хотел(а) бы общаться.	1	2	3	4	5	Я чаще всего общаюсь с теми людьми, с кем я действительно хочу общаться.
11	Чаще всего я действую в соответствии с собственными решениями.	1	2	3	4	5	Чаще всего я действую в соответствии с тем, что от меня требуется.
12	Я чувствую, что живу как будто бы чужой жизнью.	1	2	3	4	5	Я чувствую, что жизнь, которой я живу, – действительно моя.

РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

При подсчете разделите ваши ответы на две группы.

I. Для утверждений 1, 3, 5, 8 и 11 отмеченным в таблице цифрам 1, 2, 3, 4, 5 соответствуют баллы 5, 4, 3, 2, 1. Сложите полученные баллы.

Ваш результат: баллов.

II. Для утверждений 2, 4, 6, 7, 9, 10 и 12 просто сложите те цифры, которые вы отметили в таблице.

Ваш результат: баллов.

I. Насколько вы самостоятельны в своем выборе?

20 баллов и более

Вы ощущаете себя активным действующим лицом своей жизни. Это значит, что вы не склонны перекладывать ответственность за то, что с вами происходит, на других людей, судьбу или внешние обстоятельства. Такая жизненная позиция продуктивна и помогает вам достичь успешной самореализации и психологического благополучия.



от 16 до 19 баллов

Вы, как правило, делаете то, что выбираете сами, но иногда у вас возникает ощущение, что вы занимаетесь чем-то чуждым. В такие моменты старайтесь внимательно анализировать ситуацию: действительно ли у вас нет выбора? В сущности, ведь всегда есть возможность отказаться от любого неприятного или неинтересного дела. Вам важно понять, почему вы все же соглашаетесь им заниматься. Возможно, это служит достижению какой-то важной для вас цели, реализации каких-то ценностей? Когда мы определяем смысл и цель своих занятий, мы находим в них ценность, и даже неприятные дела перестают быть томи-тельной обузой.

15 баллов и менее

Вы предпочитаете, чтобы за вас решали другие люди и обстоятельства, и таким образом как будто снимаете с себя ответственность. Между тем усилия, затраченные на то, чтобы найти, выбрать и осуществить то, чего вы действительно хотите, как правило, оправдывают себя. Возможно, иногда вам кажется, что вокруг мало возможностей для выбора, что ваша жизнь сложилась не вполне удачно. Тем не менее есть множество примеров того, как можно достичь желаемого даже в самых неблагоприятных обстоятельствах. Задуматься о том, что вы сейчас действительно хотели бы делать, и о том, какие конкретные шаги можно предпринять, чтобы изменить свою жизнь в этом направлении. ■■



II. Насколько вас удовлетворяет ваш выбор?



27 баллов и более

Столь высокие результаты говорят о том, что происходящее с вами соответствует вашим внутренним устремлениям. Ваши занятия приносят вам чувство удовлетворения, в них вы выражаете себя. Поэтому ваш внутренний мир гармонично увязан с внешними обстоятельствами.

от 21 до 26 баллов

В целом вы удовлетворены тем, как вам удается выразить себя. Однако временами жизнь не соответствует вашим ожиданиям. Возможно, не все планы вам удастся реализовать. Такие ситуации встречаются в жизни почти каждого из нас, и важно то, как мы к ним отнесемся. Не стоит горевать о том, что вам не удалось. Попробуйте воспринять это как знак, указывающий на возможность что-то изменить. Иногда ведь именно неудачи подталкивают нас к поступкам и решениям, меняющим нашу жизнь к лучшему.



20 баллов и менее

Возможно, у вас иногда возникает ощущение, что вы живете не вполне своей жизнью: и ваши занятия, и круг общения не отвечают вашим внутренним устремлениям. Ощущение того, что жизнь не соответствует вам, — первый шаг к осознанию того направления, в котором вы хотели бы ее изменить. Чувство неудовлетворенности побуждает нас взять происходящее в свои руки. Если вы чувствуете, что живете не так, как вам хочется, не унывайте: большие изменения начинаются с маленьких шагов. Если вы попытаетесь обнаружить и начать делать то, чего вы действительно хотите, хотя бы в мелочах, это поможет вам со временем изменить жизнь так, чтобы она больше соответствовала вашим желаниям.

ТЕСТ № 5

Как вы выбираете?



Получите ваш личный психологический профиль от экспертов Psychologies!

1. Заполните эту открытку.
2. Соберите пять заполненных открыток из номеров Psychologies с августа по декабрь включительно и пришлите их нам до 15 января 2011 года по адресу: 107045, Россия, Москва, а/я 64, Psychologies (с пометкой «Тест»).
4. Не забудьте указать на открытке ваш электронный или почтовый адрес.
3. Прочитайте персональный ответ от экспертов журнала!

«Я человек суеверный»

Присесть «на дорожку», бросить монетку там, куда нам хочется вернуться, – у многих из нас есть свои маленькие суеверия. Но иногда их становится так много, что они мешают нам жить. Как не позволить им стать слишком навязчивыми?

«Суеверие – вера в неведомые потусторонние силы, которые могут влиять на нашу судьбу и успех», – дает определение юнгианский аналитик Татьяна Ребеко. – С точки зрения глубинной психологии это врожденная особенность нашей психики. Суеверия зародились вместе с человечеством и сопровождают его на протяжении всей его истории».

Избежать хаоса

Психотерапевт Кристоф Андре (Christophe Andre) объясняет: в основе суеверия лежит наше стремление устанавливать причинно-следственные связи между событиями. Способность к таким умозаключениям была необходима нашим предкам для выживания. Поэтому нашему разуму часто проще изобрести магическую связь между двумя независимыми фактами, чем допустить случайное совпадение. Так мы делаем непредсказуемый мир более упорядоченным – пусть только в нашем воображении. Весь день меня преследуют неудачи? Ничего страшного, так и должно быть, ведь сегодня пятница, 13-е.

Приручить судьбу

«Мы интуитивно понимаем, что есть силы, над которыми мы не властны, а они могут влиять на нас, – объясняет Татьяна Ребеко. – Например, как бы правильно я ни вела свои финансовые дела, мировой финансовый кризис все равно меня затронет. Мы не можем все контролировать. Это ощущение порождает тревогу. А бездействие ее усугубляет. Ритуалы и приметы – это возможность что-то предпринять для защиты от напастей, установить гармонию со стихиями или утешиться». Например, народная примета говорит: «Безденежье – это перед богатством» и советует подавать милостыню, чтобы разбогатеть. «Чем более мы склонны тревожиться, тем сильнее нуждаемся в суевериях, – добавляет Кристоф Андре. – Ритуалы имеют ту же утешительную силу, что и молитвы. Рискованные ситуации, где исход зависит не от человека, а от случайности, также повышают потребность в суевериях. По статистике, спортсмены-профессионалы, пилоты «Формулы-1» и матадоры более суеверны, чем обычные люди».

Общая память

Суеверия устанавливают не только воображаемую связь между фактами, но и вполне реальную – между людьми. «На нас сильное влияние оказывают также и семейное наследие и культура», – подчеркивает Кристоф Андре. Если мы с кем-то одновременно сплунем через левое плечо или дружно свернем в сторону, увидев на дороге черного кота, мы почувствуем общность. Скорей всего, и сказки нам в детстве читали одни и те же. Я никогда не кладу хлеб корочкой вниз – не потому что верю, будто это к несчастью, а потому что так учила меня бабушка, и я делаю это в память о ней. А музейные легенды – например, о призрак императора Павла I, который, как уверяют, до сих пор блуждает по Михайловскому замку, – оживляют нашу общую историю, делают ее более увлекательной и близкой. Возможно, постукивание по дереву – это память о том, что наши предки верили в доброго древесного духа, которого звали для защиты от зла.

Чувство меры

«Суеверие – свойство нашей психики, оно не может быть хорошим или плохим, – утверждает Татьяна Ребеко. – До тех пор, пока это помогает нам жить, а не мешает, все в порядке». Мы все – или почти все – развлекаемся иногда тем, что переша-

Надежда, 32 года, программист

«Мне хотелось контролировать все, что происходит вокруг»

«Если меня приглашали в гости, я говорила себе: «Нужно думать, что будет скучно, – тогда я прекрасно проведу вечер». Я запрещаю себе радоваться из страха, что моя радость все испортит. Но однажды я решила: хватит суевериям портить мне жизнь – и пошла к психотерапевту. Я рассказывала ему о себе, и иногда он советовал мне, например,

провести день без амулета, составить список негативных мыслей перед важной встречей... В итоге я поняла: суеверия лишь скрывали мои настоящие проблемы – отсутствие уверенности в себе и потребность контролировать все вокруг. Сейчас я забросила «магическое мышление» и не собираюсь к нему возвращаться...»



гиваем трещины на асфальте. Однако если мы делаем это, «чтобы избежать несчастья», и паникуем, нечаянно наступив на разлом, это уже похоже на невроз. В этом случае может оказаться полезной консультация со специалистом. «Определить такой момент можно по частоте «заклинательных» действий, – заключает Кристоф Андре, – по тому, сколько разных суеверий у человека, и по тому, насколько они ограничивают его свободу».

ОЛГА СУЛЬЧИНСКАЯ

ОБ ЭТОМ

Деннис Гринбергер,
Кристин Падески

«Управление настроением:
методы и упражнения»
Питер, 2008.

Хосе Антонио Марина

«Поверженный разум.
Теория и практика глупости»
Астрель, 2010.

Что делать?

■ Быть терпимее к себе

Если ваши амулеты, ритуалы и приметы помогают успокоиться – не отказывайтесь от них.

■ Проверить на опыте

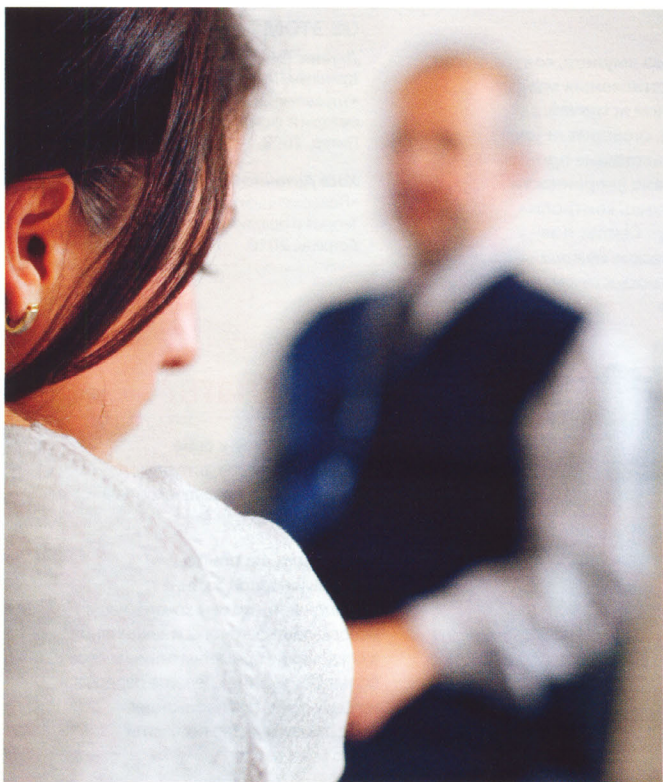
В трудный период жизни вы замечаете, что вам хочется чаще использовать заговоры и заклинания, а следование приметам отнимает все больше времени? Сделайте перерыв и посмотрите, что произойдет. Вряд ли количество несчастий резко увеличится.

■ Спросить у специалиста

Вы попробовали перестать исполнять свои ритуалы, и тревога начала захлестывать вас? Не сомневайтесь, назначайте встречу с психотерапевтом, который специализируется на тревожных расстройствах.

Тому, кто рядом

Отнеситесь с уважением к приметам и амулетам суеверных людей. Нет смысла объяснять близкому человеку, что его ритуалы бесполезны, – вы не убедите его отказаться от них, просто он постарается скрыть их от вас. При этом помните, что собственное поведение вы не обязаны подчинять чужим правилам. Если примет становится слишком много, можно вспомнить или придумать «противоядия». Просыпанная соль не приведет к ссоре, если щепотку перебросить через левое плечо. Скрещенные пальцы «обезвредят» черную кошку на дороге. К тому же у нее на кончиках ушей, похоже, белые волоски...

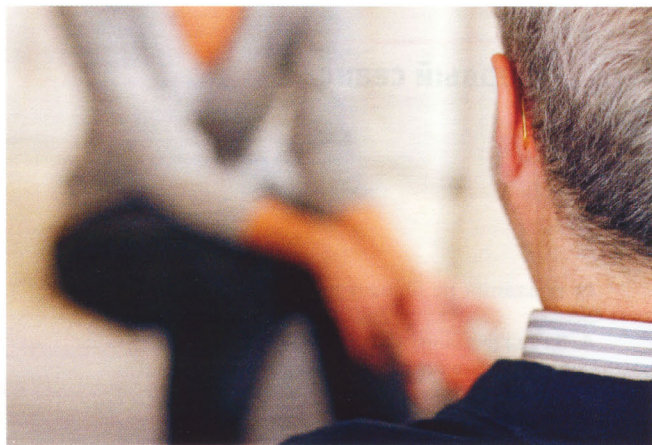


«Я не понимаю, почему

**АЛЕКСАНДР
БАДХЕН** –

психотерапевт,
один из основателей
санкт-петербургского
Института психотерапии
и консультирования
«Гармония». Соавтор
книги «Мастерство
психологического
консультирования»
(Речь, 2006).

Каждый месяц один из читателей Psychologies получает возможность встретиться с психотерапевтом Александром Бадхеном. Их беседа записывается на диктофон: расшифровка дает возможность понять, что на самом деле происходит в кабинете психотерапевта. В этом месяце на консультацию пришла Юлия.



МЫ расстались»

Юлия, 22 года, студентка

Александр Бадхен: Юля, почему вы откликнулись на предложение Psychologies?

Юлия: Я хотела бы понять, что произошло с моей личной жизнью. Я разговаривала по этому поводу с мамой, подругами, но ответов не нашла. Три с половиной года я встречалась с молодым человеком, Никитой, полгода назад мы начали жить вместе. Все было прекрасно, но в какой-то момент я почувствовала, что больше

не хочу этих отношений. Мы расстались. И мне до сих пор непонятно, почему я так решила, ведь о таких отношениях, как наши, можно было только мечтать: бесконечное счастье, абсолютное доверие и взаимопонимание. Мне вдруг стало скучно, грустно. Мы уже месяц не видимся, и я понимаю, что одной мне легче и спокойнее.

А. Б.: Вы сожалеете о том, что расстались?

Юлия: Нет.

А. Б.: Вы сказали, что ваши отношения изменились после того, как вы стали жить вместе.

Юлия: Наверное, это произошло чуть раньше, а наше совместное житье их только ухудшило. Может быть, они стали более обычными... В общем, мне стало чего-то не хватать.

А. Б.: Чего?

Юлия: Не знаю. (Улыбается.) Я хотела сказать, что стало не хватать счастья и радости, но ведь ■■■

■ праздник не бывает каждый день?

А. Б.: Вы сказали, что у вас много вопросов по поводу этой ситуации.

Юлия: Во-первых, я не понимаю, что изменилось в наших отношениях. Что подтолкнуло меня к такому решению? А во-вторых – правильно ли я поступила? Может быть, это была просто глупость какая-то и я потом буду об этом жалеть? Ведь Никита ко мне очень хорошо относится, и нас столько всего связывает, у нас столько общего. Что еще нужно-то?

А. Б.: Значит, что-то еще нужно?

Юлия: Я хочу, чтобы в отношениях сохранялась какая-то искра.

А. Б.: Говоря о причинах расставания, вы сказали: «Может быть, это была просто глупость какая-то...» Что вы имели в виду?

Юлия: Появился молодой человек, который меня заинтересовал. До этого я других мужчин вообще не замечала, а тут была удивлена тому, что кто-то меня эмоционально отвлек. Я утаила это от Никиты. Но ведь раньше мы всегда обо всем друг другу рассказывали.

А. Б.: То есть в какой-то момент у вас появилась своя тайная территория.

Юлия: Да. И я поняла, что для меня это очень некомфортно.

А. Б.: Как эти отношения развиваются сейчас?

Юлия: Никак. Ничего не происходит. Есть интерес, телефонные разговоры. Но и тот человек несвободен, и я была несвободна... и было понятно, что у отношений нет перспективы.

А. Б.: Но это повлияло на вашу жизнь с Никитой.

«ЕСЛИ ТАКИЕ,
ПОЧТИ ИДЕАЛЬНЫЕ,
ОТНОШЕНИЯ
ПРЕКРАТИЛИСЬ ТАК
ВНЕЗАПНО, ЗНАЧИТ,
И В ПОСЛЕДУЮЩИХ
СО ВРЕМЕНЕМ МНЕ
ОПЯТЬ ЗАХОЧЕТСЯ
ЧЕГО-ТО НОВОГО?»



Юлия: Да. Между нами исчезло доверие.

А. Б.: Как сейчас, после того, как вы рассказали мне о своей ситуации, вы видите ее?

Юлия: Она по-прежнему непонятна. Мне кажется, что если есть серьезные отношения, то должна быть очень серьезная причина для того, чтобы они прекратились. А здесь причина, которую можно было бы пережить вместе. Есть еще один вопрос: если отношения, которые казались мне почти идеальными, так внезапно прекратились, значит ли это, что в новых отношениях, когда утихнут первые эмоции, у меня вновь появится потребность в чем-то новом? И как совместить желание постоянно испытывать свежие эмоции с потребностью в постоянстве?

А. Б.: Очень хочется, чтобы сохранялась живая искра, и вместе с тем в отношениях с Никитой эта искра

погасла. Вы не смогли ее снова зажечь.

Юлия: Бывали моменты, когда это получалось. А сейчас даже нет желания ее зажечь. *(С сомнением.)* Или не получается?

А. Б.: У меня такое чувство, что за последние месяцы вы узнали о себе что-то очень значимое, но теперь непонятно, как с этим знанием быть. Вы узнали, что меняетесь сами и что ваши отношения могут быть другими. И эти трансформации могут произойти совершенно неожиданно.

Юлия: Это точно. Я многого от себя не ожидала. Я не ожидала, что смогу остаться одна и ощущать себя гармонично в этом состоянии. Раньше мне неприятно было заниматься домом, готовить еду, а сейчас мне это доставляет удовольствие. И это тоже неожиданно для меня.

А. Б.: Я сейчас подумал о том, как много нового вы узнали о себе за такое короткое время.

Юлия: А недавно я пошла работать. Вообще-то я учусь в институте, но сейчас начала работать в туристической фирме. И это приносит мне столько положительных эмоций! Неожиданным для меня стало и то, что я могу содержать себя сама, – я не беру больше деньги у родителей.

А. Б.: Вы узнали, что можете себя обеспечивать, любить свою работу, вы узнали, что вам нравится жить одной, что вам может нравиться создавать уют, заботиться о себе. И все это впервые. И это приятно.

Юлия: А вот Никита как раз этого и не понимал, он не видел этих перемен во мне. А мне это было необходимо! Я впервые вышла из



дома, из-под колпака – у меня прежде самостоятельности никогда не было...

А. Б.: А он не заметил трансформации, которая произошла с вами, не откликнулся на нее.

Юлия: Не откликнулся, точно.

А. Б.: Вы как будто стали с ним немножко расходиться.

Юлия: Даже когда мы разговаривали о ближайшем будущем – например, что делать в выходные или как провести следующий отпуск, – мы его по-разному видели. Что же говорить о более важных вещах!

А. Б.: То есть ваши потребности стали различаться. Раньше вы этого не замечали?

Юлия: Замечала, но подстраивалась под то, что Никите было интересно и нужно. А сейчас мне оказалось важным самой к чему-то стремиться...

А. Б.: Вы сказали: «Я жила в доме под колпаком». Значит, родители тоже не видели ваших желаний. А когда вы оказались в свободном плавании, вы надеялись на синхронность, совместность с человеком, с которым стали жить вместе...

Юлия: Да, мне нужна была его поддержка. Никита очень хороший человек, я не могу назвать ни одного отрицательного качества, но вот стержня внутреннего в нем нет. А мне важно чувствовать в нем опору.

А. Б.: Особенно в этот период перехода от жизни «под колпаком» к самостоятельной. Юлия, то, о чем мы сейчас говорим, как-то проясняет то, с чем было связано ваше решение о расставании?

Юлия: Мне не приходила в голову мысль о том, что что-то меняется во мне и мне необходимо чувствовать отклик на эти изменения.

А. Б.: То есть дефицит сопереживания – это то, что в последние месяцы присутствовало в ваших отношениях?

Юлия: Да, пожалуй, так.

А. Б.: В вашей жизни сейчас много нового. И это очень ценно для вас. Как будто что-то прорастает, расцветает. Единственное, что беспокоит и что является настоящей потерей, это отношения с Никитой.

Юлия: Да...

А. Б.: (После паузы.) Вы неуверенно сказали это.

Юлия: Я понимаю, это глупо прозвучит, но я не знаю, закончились ли они. У меня в квартире еще остались его вещи, он их будет забирать, и нам предстоит много разговоров. Опять будут вопросы: «Почему? Что я сделал не так?» И я не знаю, что отвечать. И при этом нет внутреннего ощущения, что отношения закончились. Я чувствую, что он меня держит. Он мне звонит, пишет, я понимаю, что он думает обо мне и тем самым меня не отпускает. И мне это тяжело.

А. Б.: Тяжко?

Юлия: Да. Никита самый близкий мой человек, и я не хочу, чтобы ему было плохо. Я готова с ним поговорить, но мне кажется, что я только дам ему надежду. А этого я тоже не хочу.

А. Б.: Вы сказали: «Я чувствую, что Никита меня держит». Как вы это чувствуете?

Юлия: Что-то тянет.

А. Б.: Где вы это чувствуете?

Юлия: Вот здесь. (Прикладывает руки к груди.) Когда он звонит, когда пишет... возникает какое-то неприятное физическое ощущение. Оно словно напоминание... И мне не то что совестно, но... ■■■



■ А. Б.: Как будто бы вы что-то не то сделали?

Юлия: Это как напоминание о какой-то ошибке.

А. Б.: Что вы называете ошибкой?

Юлия: Может быть, последний разговор, после которого он переехал к себе домой. У него слезы в глазах стояли... Я не могу забыть этого.

А. Б.: Того, что ему было так больно.

Юлия: Да, я этого совсем не хотела. Но все равно продолжать наши отношения я не могу.

А. Б.: Это, с одной стороны, потеря для вас. А с другой стороны, благодаря ей вы многое приобрели. Самостоятельность, возможность строить свою жизнь, заботиться о себе, лучше понимать себя.

Юлия: Но я хотела бы вместе с ним это делать. Можно же быть самостоятельным и быть вдвоем. Это было бы прекрасно.

А. Б.: Что вы ощущаете сейчас?

Юлия: Столько всего крутится в голове.

А. Б.: Если из того, что произошло сегодня на нашей встрече, выбрать несколько моментов, которые вы могли бы использовать в своей жизни, что вы выбрали бы?

Через месяц

Юлия: Мне очень помогла эта встреча, появился какой-то иной угол зрения, благодаря которому я увидела то, чего раньше не замечала. И самое главное... сегодня мы с Никитой снова вместе. Хотя сразу после встречи я была уверена в том, что наш разрыв окончателен, мне казалось, что я только утвердилась в своем решении. Но недели через две мы с Никитой встретились и еще раз поговорили. Мы как-то иначе стали слышать друг друга, а я по-иному начала относиться к ситуации. Оказалось, что не только я встречалась с психотерапевтом, но и Никита тоже. И если мне еще раз потребуется помощь, я не задумываясь обращусь к психологу.

Александр Бадхен: Неуверенность и сомнения Юлии – это часть перемен, связанных с ее взрослением. Период, который она сейчас переживает, психологи называют вторым рождением личности: взрослея, отделяясь от родителей, мы формируем собственные ценности методом проб и ошибок. Ребенок, еще вчера во всем опиравшийся на семью, становится молодым человеком и на свой страх и риск ищет собственную дорогу в жизни. Но неизвестность рождает тревогу, которую часто не с кем разделить, поскольку родных и близких перемены тоже пугают. И тогда молодой человек в этот трудный момент своей жизни оказывается в одиночестве, один на один с собой. На нашей встрече Юлии удалось обнаружить то ценное, что перемены привносят в ее жизнь, делая ее более полной, настоящей. Ей становится ясней то, в чем именно она сейчас нуждается. И чего пока не получает от любимого человека.

Юлия: Наверное, период изменений, самостоятельности. И все то, чего я от себя никогда не ожидала. Если столько всего со мной происходит, то, значит, на самом деле я какая-то другая и пока не знаю себя. *(После паузы.)* Может быть, теперь я могу понятнее рассказать Никите о том, что он не заметил перемен, которые со мной произошли... Но, опять же, он это воспримет как упрек.

А. Б.: Вы не хотите его ни в чем упрекать.

Юлия: Мне не в чем.

А. Б.: Конечно. Просто в вас многое изменилось. Вы не можете его упрекать за это. И эти изменения еще продолжаются. Я подумал, что вам, может быть, стоит найти психолога, с которым вы могли бы продолжать это обсуждать.

Юлия: Да, может быть. Я об этом подумаю.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА РАТНЕР

psychologies@hfm.ru

Вас что-то волнует, тревожит, и вы уже задумывались о том, чтобы обратиться за консультацией к психологу или психотерапевту, но не решились это сделать. PSYCHOLOGIES дарит вам первый сеанс – одну встречу с психотерапевтом Александром Бадхеном. Запись сеанса будет нами обработана и (в сокращении) опубликована в журнале. Мы гарантируем анонимность: все личные сведения будут изменены. Отправляйте, пожалуйста, ваш рассказ и вопросы в редакцию.

В поисках ТОЧКИ G...

Существует ли она вообще? Исследование британских сексологов, «закрывших» таинственную точку G, вызвало много возражений. Разгоревшийся спор привлек внимание не только к ней, но и к нашему восприятию собственного эротизма в целом.

В январе этого года ученые из Королевского колледжа Лондона обнародовали результаты проведенного ими опроса*. В год выходят тысячи подобных исследований. Обычно публика к ним совершенно безразлична. Но на этот раз все было иначе. На следующий же день газеты всего мира посвятили ему первые полосы. «Точки G не существует!» — гласили заголовки на всех языках.

В исследовании приняли участие 1804 пары женщин-близнецов в возрасте от 23 до 83 лет. 56% сообщили о том, что они имеют точку G. Обнаружилось, однако, что их сестры далеко не всегда подтверждают наличие у себя этой точки. Но это генетически невозможно! У разнояйцевых близнецов (двойняшек) 50% совпадающих генов, а однояйцевые близнецы имеют идентичный набор генов. Если у одной есть точка G — она должна быть ■■■

ФОТО: MELANIE RODRIGUEZ





и у другой. Но в парах одной-двух близнецов совпадений в ответах о точке G было не больше – как было бы, если бы эта точка реально существовала. Авторы исследования генетик и эпидемиолог Тим Спектор (Tim Spector) и психолог Андреа Бурри (Andrea Burri) сделали логичный вывод: «Точка G является абсолютно субъективным понятием».

Андреа Бурри даже обвинила сексологов в том, что они выдумали эту эрогенную зону – и вызвали чувство вины у женщин, которые ее у себя не находят: «Безответственно заявлять о существовании некоего объекта, наличие которого не подтверждается никакими доказательствами, и таким образом

оказывать давление на женщин, которые чувствуют себя униженными, неполноценными из-за того, что они не соответствуют норме». На такие заявления с негодованием откликнулись ученые, сексологи и... женщины – те, кто нашел у себя точку G или надеется найти. Беверли Уиппл (Beverly Whipple) –

**КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА
УНИКАЛЬНА:
ОНА ОТЛИЧАЕТСЯ
НЕ ТОЛЬКО ОТ ДРУГИХ,
НО И ОТ СЕБЯ САМОЙ
В ДРУГОМ ВОЗРАСТЕ.**

американский сексолог, написавшая несколько популярных книг, посвященных этому феномену, прокомментировала исследование лаконично: «С точкой G не рождаются, ее находят».

Почему же так разбушевались страсти? По мнению сексолога Ирины Панюковой, «здесь отсутствует предмет для спора – физиологически точка G есть у всех. У кого-то выражена больше, у кого-то меньше. А у некоторых может быть выражена настолько слабо, что кажется, будто ее нет совсем. Но, сказав это, мы ничуть не продвинулись в понимании женского наслаждения. Прежде всего важно помнить: каждая женщина отличается от других и от себя самой в другом возрасте. Например, чувствительность груди различна у разных женщин, а иногда еще и меняется в зависимости от периода менструального цикла. То, что одной женщине доставляет удовольствие и служит источником положительных эмоций, другой может быть неприятно».

Наше общество сегодня нацелено на достижение быстрого результата во всем. Так и в сексе – мужчины и женщины порой увлекаются мыслью о том, что достаточно найти главную точку в теле, чтобы убедиться в своей способности давать и получать наслаждение. Но инструментом любви является все наше тело в целом, а не отдельные его части. «Чего точно не существует – так это универсальной «кнопки», которую достаточно нажать, чтобы вызвать женский оргазм», – предупреждает Ирина Панюкова. – Оргазм – закономерное и естественное завершение акта любви.

«G» – как Графенберг

Первооткрывателем точки G был Эрнст Графенберг (Ernst Gräfenberg) – немецкий гинеколог, создатель внутриматочного контрацептива.

В 1950 году в статье «Роль уретры в женском оргазме»* Графенберг описал новую эрогенную зону внутри влагалища. Какие методы исследования он использовал, остается неизвестным. Название этой зоне Графенберг не дал. В честь первооткрывателя ее называли американские сексологи Ладас, Уиппл и Перри, выпустившие в 1982 году книгу «Точка G и другие открытия в обла-

сти человеческой сексуальности»**. По мнению авторов, точка G расположена на передней стенке влагалища (под лонной костью) на расстоянии 1–4 см от входа. Ее размер варьирует от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров. Ее ткань на ощупь отличается от соседних тканей – она более плотная и морщинистая, как мягкий грецкий орех. Есть разные предполо-

жения относительно ее физиологической природы. Одни считают ее внутренней частью клитора, другие – остатком простаты, которая не сформировалась у зародыша девочки, но существовала до того момента, когда определился пол ребенка. **Е. Т.**

* International Journal of Sexology, 1950.

** A. Ladas, B. Whipple, J. Perry. «The G-spot and other discoveries about human sexuality». New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1982.

Секрет струйного оргазма

Как утверждают «защитники» точки G, ее стимуляция ведет к получению сильнейшего оргазма особого типа. Своим мнением делится сексолог Ирина Панюкова.

«В статье Графенберга говорилось, что при стимуляции открытой им эрогенной зоны женщины переживают принципиально новый вид оргазма, который отличается от двух известных (клиторального и вагинального). Он сопровождается резким выбросом из уретры до 150 мл прозрачной жидкости без цвета и запаха. Графенберг утверждал, что это не моча и не смазка, а секрет желез, расположенных внутри уретры. По-

пуляризаторы его открытия называли это явление «струйным оргазмом» или «женской эякуляцией». Конечно, о настоящей эякуляции речи не идет: этот секрет не имеет отношения к оплодотворению. Другие его свойства, как и происхождение, пока недостаточно изучены. Но если «женщина-фонтан» переживает яркое сексуальное наслаждение, насколько ей важно знать, каков в точности химический состав этой жидкости?» **и. п.**

Его можно достичь, но нельзя «добиться». Поиски универсального механизма, неминуемо вызывающего оргазм, — не что иное, как попытка свести близость к механическому воздействию с полностью гарантированным результатом. А это выхолащивает всю эмоциональную сущность нашей сексуальной близости. Насколько велико значение чувства в сексе, легко увидеть на простом примере. Представим себе двух похожих мужчин. Оба делают совершенно одно и то же, но одного из них женщина любит, а другого нет. С кем из них ее сексуальное удовлетворение будет полнее? Специфика женской сексуальности состоит в том, что здесь имеет значение каждое движение, каждый шаг, начиная с самого первого. Чтобы достичь пика наслаждения, женщине необходимо постепенное нарастание возбуждения и эмоционального накала. Возникает оргазм в результате стимуляции точки G или из-за ласк, распространяющихся на всю поверхность кожи, он все равно является результатом последова-

тельной подготовки тела, магии случайных и обдуманных прикосновений, пробуждения эмоций. Можно обсуждать точку G — но важно помнить, что существует не одна, а сотни эрогенных точек, чувственных рецепторов, способных трансформировать звуки, ласки, запахи и слова в многочисленные эротические взлеты. Открытия новых чувствительных зон, игры с неизведанными ощущениями составляют богатство нашей сексуальной жизни. Что, если мы отложим в сторону путеводители и руководства по поиску чудесной точки и для начала отправимся на поиски самих себя? **ЕЛЕНА ТЮЛЕНЕВА**

* A. Burri, L. Cherkas, T. Spector «Genetic and environmental influences on self-reported G-spots in women: a twin study». The Journal of Sexual Medicine. 2010, january.

PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

Поделитесь своим мнением в вечернем прямом эфире радио «Европа Плюс» по будням.



Что сказал бы об этом Фрейд

«Хотя сексуальность и является основной осью моего учения, до точки G я не додумался. Я был уверен, что руководящая эрогенная зона у любой женщины находится в клиторе — в мое время уже это было большим открытием. Изучая мастурбацию у маленьких девочек (вы, конечно, знаете, что это было очень смело с моей стороны: любую мастурбацию в мое время строго осуждали, а иудейская традиция моего детства ее вообще категорически запрещала), я выяснил, что разрядка сексуального возбуждения выражается у них в пульсирующих сокращениях клитора. А когда у взрослой женщины клитор возбуждается во время секса, он передает возбуждение соседним частям гениталий, подобно щепке смолистого дерева, которая может зажечь более твердое и неподатливое топливо. Кстати, я говорил и о том, что со временем эрогенная зона смещается ко входу во влагалище. Оттуда до точки G рукой подать!»

Проще ли быть желанным ребенком?

Быть тем, о ком мечтали родители, кого очень ждали, чье появление на свет планировали, – казалось бы, очевидное «стартовое» преимущество в нашей жизни.

Но переизбыток родительской любви может лечь на плечи долгожданного ребенка нелегким бременем.

Похоже, сегодня для нас наступает эпоха самых желанных детей. Современная наука и медицина также всецело на стороне тех, кто старается и планирует завести ребенка: даже Нобелевская премия в этом году была присуждена британскому ученому Роберту Эдвардсу (Robert Edwards) за разработку технологии экстракорпорального оплодотворения. Но если человек появился на свет желанным – действительно ли это означает, что ему в жизни повезло? Сам этот вопрос может показаться неуместным и даже обидеть тех, кто родился «не вовремя» и страдал от этого.

И все же ответ на него для многих оказывается вовсе не таким однозначным. Как и желание самих родителей будущего ребенка. «Их мотивы могут быть самыми разнообразными, и их отнюдь не всегда легко осознать», – говорит возрастной психолог Юрий Фролов. «Бывает, что родители очень хотят ребенка сознательно, и гораздо меньше – на бессознательном уровне, – соглашается психоаналитик Симона Корфф Сос (Simone Korff Sausse). – Ведь появление ребенка символически приближает нас к смерти: отныне мы – уже не самое молодое поколение в семье, и принять это непросто. Бывает,

напротив, что зачатие происходит случайно, но, когда ребенок рождается, родители вкладывают в него очень много заботы, душевного тепла и сил. То есть хотя ребенка сознательно они и не планировали, но бессознательно желали очень сильно».

Вправе жить

В детстве или позже, в подростковом возрасте, мы все ощущаем потребность узнать обстоятельства нашего прихода в этот мир и удостовериться в том, что они были благоприятны. Расспрашивая родителей, мы словно испытываем на прочность их любовь, которая ■■■



НАСТУПАЮТ

ОБ ЭТОМ

Джон Боулби
«Привязанность»
Гардарики, 2003.



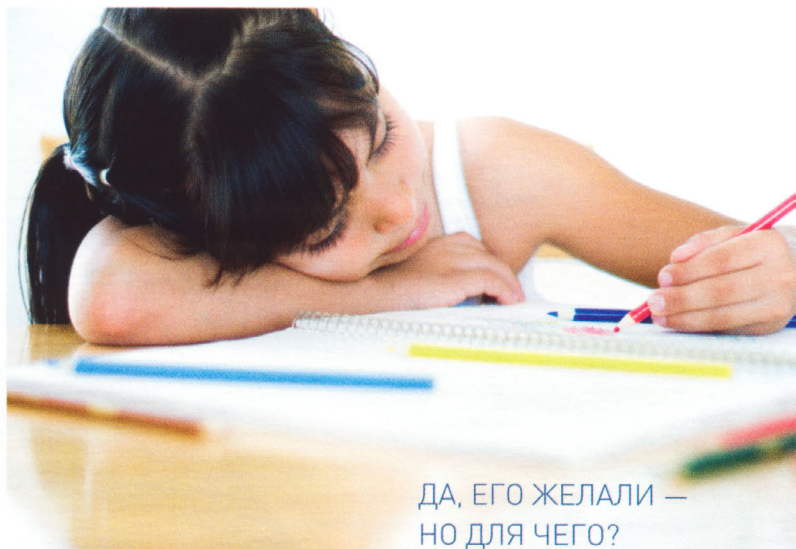
Жан-Мишель Кинодо
«Приручение одиночества»
Когито-Центр, 2008.



Лаура Эшнер, Митч Майерсон
«Когда родители любят слишком сильно»
Добрая книга, 2002.



«Современный ребенок.
Энциклопедия взаимопонимания»
Под редакцией А. Я. Варги.
ОГИ, Фонд научных исследований
«Прагматика культуры», 2006.



ДА, ЕГО ЖЕЛАЛИ —
НО ДЛЯ ЧЕГО?
ЧТОБЫ НЕЧТО
ВОСПОЛНИТЬ
В ЖИЗНИ
ЕГО РОДИТЕЛЕЙ
ИЛИ УТОЛИТЬ
ИХ САМОЛЮБИЕ?

■ нам необходима. «Подтверждение того, что наше рождение не случайно, укрепляет наше базовое доверие к миру, — говорит детский психолог Елена Захарова. — Часто такие расспросы оказываются одним из способов вновь обрести уверенность, когда ребенок чувствует нехватку любви — например, после развода родителей, появления младшего брата или сестры или же при обострении отношений в семье в подростковый период. «Мои родители расстались, когда мне исполнилось два года, — делится 27-летняя Оксана. — И когда я чуть подросла, я часто просила маму рассказать мне о том, как именно они с отцом решили, чтобы я у них родилась. Мне как будто нужно было ощутить, что я появилась на свет с полным на это правом. Кстати, меня всегда раздражало вульгарное словечко «залететь»... словно беременность — это несчастный случай. Однако, задавая родителям такие вопросы, мы рискуем узнать об их интимной жизни больше, нежели хотели бы. «Когда я лет в одиннадцать узнала, что между рождением моей старшей сестры и моим собственным мама сделала аборт, я испытала настоящий шок, — вспоми-

нает 39-летняя Инга. — Ведь на месте этого неродившегося ребенка могла оказаться и я... Почему мне повезло, а ему нет?» «Такие дети, появившись на свет желанными, могут чувствовать себя виноватыми в том, что живут, в то время как их неродившиеся сестры или братья так и не увидели свет, — говорит Симона Корфф Сос. — Это чувство вины сродни тому, что ощущает человек, выживший в катастрофе. В свою очередь становясь матерями, такие женщины нередко гораздо меньше планируют, предоставляя в первую очередь действовать природе, и проще, нежели их матери, реагируют на предстоящую беременность».

Боязнь разочаровать

Желанный ребенок — это тот, чьи отец и мать решили, что ему самое время появиться на свет. Но это его «везение» нередко имеет и оборот-

ную сторону: такой ребенок чувствует, что обязан всегда быть на высоте, как можно лучше занимать место, уготованное ему родителями в их «сценарии». «Мой сын будет программистом и будет увлекаться фэнтези – а как иначе?» – говорит 33-летний Андрей, счастливый отец двухмесячного Егора. «Сегодня рождение детей стало более планируемым, чем это было в предыдущих поколениях, – размышляет детский психоаналитик Анна Скавитина. – Поскольку многие родители понимают, что у них будет только один ребенок, давление возрастает до максимума. Это уже не желанный, а сверхжеланный ребенок, и ни в коем случае нельзя допустить, чтобы что-то пошло не так! На него возлагают слишком много ожиданий, с которыми ребенок может просто не справиться, и тогда все детство, а иногда и жизнь превратится для него в отчаянную попытку «соответствовать» и ни в коем случае не разочаровать». (См. также наше «Досье» на с. 148.) Обремененный грузом родительских надежд, он чувствует за собой обязанность предъявить результаты. «Получается так, словно в реальной жизни ему велят оставаться тем идеальным ребенком, каким он был в родительских мечтах, еще не родившись, – продолжает Анна Скавитина. – В таких условиях ему оказывается трудно хоть в чем-то пойти против родителей: он хочет, чтоб они были довольны, стремиться быть «тем, кого они так ждали». «Я помню, как всегда переживала перед контрольными в школе, – вспоминает 36-летняя Ксения. – Меня пугало не то, что я получу плохую оценку, а то, как скажу ■■■



В ПОИСКАХ УТРАЧЕННОГО ВРЕМЕНИ

По разным подсчетам, на стирку и глажку белья женщина тратит около 200 часов в год! А это почти две недели, которые можно посвятить семье, встречам с подругами и своим собственным увлечениям. Пора пересмотреть свои взгляды на домашние хлопоты!

Но как?... С помощью своего личного генератора свободного времени!

Современная женщина каждый день успевает сделать тысячу дел и при этом хочет выглядеть безупречно. Эту возможность ей предоставляет инновационный парогенератор Tefal. Все дело в мощном постоянном паре, интенсивность которого до 6 раз больше, чем в обычном утюге. Мощный пар глубоко проникает в ткань, качественно распрямляя волокна. Поэтому гладить получается намного быстрее и легче.

Больше не нужно тратить силы на то, чтобы несколько раз проводить утюгом по одежде, одно движение — и все идеально разглажено. Бесконечная и изматывающая борьба с каждым швом и уголком на любимой рубашке выиграна вами с абсолютным преимуществом. Парогенератор Tefal эффективно разглаживает даже постельное белье, сложенное в несколько слоев. А вертикальный пар легко приведет в порядок шторы, пиджаки и другую верхнюю одежду, даже не снимая ее с вешалки!

Парогенератор Tefal позволяет легко сохранить драгоценные часы вашего свободного времени. Вы просто надеваете свое безупречное платье и отправляетесь тратить время на действительно важные дела: прогуляться в парке с детьми, посмотреть долгожданную театральную премьеру, навестить родителей или просто устроить романтический ужин с любимым мужем!



III о ней родителям. Мне казалось, лучше умереть, чем их расстроить. Хотя они на меня особенно и не давили. Наверное, я думала, что за двойку или тройку они меня навсегда разлюбят. Я и сегодня отдаю себе отчет в том, что на работе невольно воспроизвожу такую систему отношений: для меня непеносима даже мысль о том, что я могу в чем-то разочаровать своего шефа, который когда-то выбрал меня на эту должность».

В заложниках у семейной истории

Желанному ребенку завидуют все нежеланные дети, у него нет права жаловаться или страдать. Однако на такого ребенка порой ложится нелегкая задача: он призван восполнить что-то в жизни своих родителей, утолить страдания их самолубия. «Я видела молодых женщин в возрасте 37–38 лет, которые очень хотели родить ребенка, чтобы не стареть в одиночестве и придать своей жизни какой-то

«самыми лучшими» внуками для бабушки с дедушкой, чьей любви их родителям, возможно, когда-то не хватило».

«К 40 годам я вдруг обнаружила, что все еще живу с мамой, – с горечью рассказывает 47-летняя Марианна. – После смерти отца она растила меня одна: хотела доказать бабушке, что справится со всем, что сможет быть хорошей матерью. И она действительно всегда была со мной очень заботливой, любящей, дала мне прекрасное образование. Только однажды, когда я призналась ей, что встретила мужчину, с которым хотела бы жить, она мне с горечью ответила: «А я-то думала, что родила себе друга». Я так и не смогла оставить ее одну».

Вернуться к своим желаниям

Трудности в учебе, безрассудные, связанные с риском поступки – так некоторые дети и подростки бес- сознательно пытаются взбунтоваться против чрезмерных –

РОДИТЕЛЬСКАЯ ЛЮБОВЬ ДОЛЖНА ОБОДРЯТЬ, ПОДДЕРЖИВАТЬ, НО НЕ СКОВЫВАТЬ РЕБЕНКА: ЕМУ ПРЕДСТОИТ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ЖИЗНЬ.

смысл, – говорит Симона Корфф Сос. – Некоторым парам ребенок нужен, чтобы поддерживать адекватные отношения с братьями и сестрами или же с собственными родителями. Таким образом, их дети оказываются жертвами братско-сестринского эдипова соперничества: их негласная задача – занять свое место рядом с двоюродными братьями и сестрами и стать

и чрезмерно их обязывающих – родительских чувств. «Столько любви во взгляде отца и матери – это одновременно и пьянит, и искажает представления о мире, – говорит Анна Скавитина. – Ребенок, открыто проявляющий свой протест, возможно, пытается освободиться. Но родителям, которые во всем стремятся быть «хорошими», часто бывает очень непросто установить

Что сказал бы об этом Фрейд

«Для Амалии, моей матери, я был «золотце Зиги». Думаю, если кто-то является любимцем матери, ему уже дано честолю-



границы дозволенного». Наказывая ребенка, они боятся потерять его любовь, при том что, напоминает психоаналитик, «эти вспышки протеста переходного периода позволяют ему выстраивать и утверждать свою личность. Ребенок не должен чувствовать себя обязанным делать все возможное, только чтобы нравиться своим родителям. А их собственная миссия не состоит лишь в том, чтобы делать своему ребенку приятное».

Желанному ребенку, в которого так много вложено, требуется пройти долгий путь, чтобы вернуться к ощущению собственных желаний, стать творцом своей жизни. «Нужно, чтобы он вновь научился говорить жизни «да», – объясняет Симона Корфф Сос. – Коль скоро он появился на свет, значит, его родители были готовы его принять, но это также означает, что и он сам этого желал». В свое время крупнейший французский психоаналитик Франсуаза Дольто (Fran-

бие и качества завоевателя, которые притягивают успех. Мой отец Якоб был слабым человеком. Однажды какой-то антисемит сорвал с него шляпу и бросил на землю, обзавав «жидом», а он молча поднял шляпу, весь дрожа. Вот тогда-то я усвоил, что мне надо стать большим человеком, чтобы вырваться из мира маленьких людей. Под влиянием матери, которая предрекала мне необычайную судьбу, я стал «господином доктором Фрейдом». До самой моей смерти я бился за дипломы и признание. Но за всеми этими почестями, за всеми этими годами работы скрывается невидимая железная рука Амалии, ради которой я всегда хотел превзойти самого себя. Я освободился от этого бремени лишь после ее смерти. Тогда я испытал подлинное облегчение. Мне в то время было 75 лет».

coise Dolto) говорила, что для появления ребенка на свет необходимо желание троих: отца, матери и самого ребенка.

Единственным в семье сыну или дочери зачастую еще труднее освободиться от груза родительских ожиданий. «Тот, у кого есть братья и сестры, не так тесно связан со своими родителями: ему есть с кем поделиться своим мнением о них, он может опереться на пример более старших», — уточняет Анна Скавитина. Перед родителями всегда стоит одна задача — дать своим детям возможность встать на ноги и выйти в самостоятельную жизнь: их любовь должна поддерживать, ободрять, но не сковывать ребенка. Даже самые желанные дети появляются на свет, чтобы в один прекрасный день уйти из-под родительской опеки, удивить отца и мать, стать кем-то отличным от них. Эта жизнь дана им самим, и они вольны сделать из нее то, что захотят сами.

АЛИНА ХАРАЗ



ПАРОГЕНЕРАТОР TEFAL — ГЕНЕРАТОР СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ!

Устали проводить часы у гладильной доски? С помощью парогенератора Tefal теперь это будет занимать на 30% времени меньше.

- * Мощный постоянный пар под давлением 4,5 бар легко, быстро и качественно справится с любым объемом работы!
- * Ждать 10 минут для нагревания? — Парогенератор Express CV7250 от Tefal будет готов к использованию через 2 минуты!
- * Ждать, пока понизится температура, чтобы доливать воду? — Теперь это можно сделать прямо в процессе глажения!
- * Очистить прибор от накипи? Легко! Просто вынимаете коллектор для накипи и промываете под проточной водой.
- * Парогенератор Tefal можно переносить одной рукой с помощью удобного механизма защелкивания, соединяющего 2 части парогенератора: утюг с паровой станцией.
- * Специальные отсеки для хранения электрического провода и шнура для подачи пара позволяют вам сохранять не только свободное время, но и пространство.

С парогенератором Tefal теперь у вас появится гораздо больше свободного времени на себя и своих близких. Так что можете смело побаловать себя походом по магазинам, насладиться встречей с друзьями или наконец-то достать с книжной полки любимый роман! Времени, чтобы подумать о себе и своих желаниях, никогда не бывает много!



Tefal
Без твоих идей не обойтись.

www.par-tefal.ru



Маргарита Жамкочьян –
социальный психолог,
психотерапевт.

Фактор честности

Лжи повезло больше: о ней пишут, выделяют ее виды и подвиды, описывают процесс и признаки, по которым ее можно узнать.

Предполагается, что ложь – это отклонение от свойства честности. Но если честность – это такая антиложь, то это значит, что, например, родители хотят от детей вовсе не честности (поскольку сплошь и рядом лгут сами – в том числе детям и при детях); они хотят контролировать то, что полностью контролировать не могут. А для детей ложь становится способом уклонения от контроля. Но предположим, что под честностью имеется в виду некоторое нравственное качество. Тогда мы можем ожидать, что у честного человека оно будет проявляться в большинстве ситуаций. Так ли это? В 1920-е годы американские психологи Хью Хартшорн и Марк Мэй (Hugh Hartshorne, Mark May) провели уникальное исследование детской честности. Им пришлось придумать и разыграть десятки разных заданий для сотен детей. В каждом тайлось искушение солгать или смошенничать. И все было устроено так, чтобы дети (10–12 лет) не догадались, что здесь есть подвох, что за ними все время наблюдают.

Вот пример одного эксперимента: детям выдавали ящички с конструктором, чтобы они собрали какое-то несложное устройство, а потом вернули ящички на место на стеллажи,

которые находились за спиной «учителя». В ящичках в одном из отделений среди мелких деталей, шайбочек и гаечек лежали монеты, как будто их тут кто-то забыл. Ящички дети относили на место сами и были уверены, что никто не видит, куда они их поставили... Было и множество других зада-

СКЛОННОСТЬ БЫТЬ ЧЕСТНЫМ ВСЕГДА И СО ВСЕМИ УЧЕНЫЕ ТАК И НЕ ОБНАРУЖИЛИ. КАК И СКЛОННОСТЬ К ТОТАЛЬНОЙ ЛЖИ.

ний с возможностью смошенничать. И что же? Никакого «общего знаменателя» в поведении детей не нашли. Склонности быть честным всегда и перед всеми не наблюдалось, так же как склонности к тотальной лжи. Кто-то предпочитал не обманывать родителей, кто-то – учителей, кто-то мог смошенничать, но не мог украсть, а кто-то, наоборот, мог присвоить деньги, но не воспользовался возможностью солгать.

Итак, первая ложь – ложь как реакция на контроль, как страх перед наказанием... И здесь многое зависит от того, есть ли у нас другие способы защиты и ухода от контроля. Второй уровень – ситуативная ложь, ложь-ресурс. Мало кого можно назвать закоренелым лжецом, но и абсолютно честным тоже. Есть и третий уровень – честность как ценность. И если честность

для нас важна, то мы будем стремиться поступать честно и от других ждать того же. Честность начнет регулировать отношения, а не определять способ поведения. Она начнет приносить удовлетворение, и говорить правду действительно станет легко и приятно. Но это уже совсем другая честность:

она не требует говорить гадости в лицо, она не становится жестким принципом, она остается ценностью – может быть, одной из важнейших, но не единственной. Это позволяет нам быть гибкими и в то же время не нарушать то, что мы не можем позволить себе нарушить. Потому что за отступление от собственных ценностей мы заплатим не стыдом разоблачения и не тем, что нас накажут, а разрушением ядра личности. То есть накажем себя сами.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Эдгар Бартенев, Александр Кабаков, Авдотья Смирнова, Дмитрий Леонтьев, Григорий Остер...
Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

«Стараюсь жить осознанно»



«Уйти в театр целиком»

«Меня очень изменил театральный институт. Я поняла, что театр – это маленький монастырь, куда надо уходить полностью. В нашем институте были черные стены – чтобы ничто не отвлекало от процесса. А у меня было по пять дырок в каждом ухе, рыжие волосы и челка на пол-лба. Маленькая девочка из провинциального города, которая любила дискотеки. Через полгода меня было не узнать. Раньше терпеть не могла читать – теперь читала взахлеб. Первые месяцы, когда засыпала, меня мучили формулы – плоды учебы в математической школе. Отделаться от них можно было, только решая задачи. И я привозила из дома учебники по математике, приходила после репетиции уставшая и решала. Кстати, математический склад ума мне в профессии иногда мешает. Порой душевные переживания хочется выстроить по схеме. А в актерской профессии надо быть органичным, как собака!»

На экране она меняет множество масок, но в жизни остается собой. Непосредственная, экспансивная, она буквально заражает своим оптимизмом. Актриса из популярного скетч-шоу «6 кадров» Ирина Медведева листает альбом с личными фото и комментирует самое важное.

«Прожить яркую судьбу»

«Мне очень интересны исторические персонажи. Можно сказать, меня даже преследует несколько женских судеб. Увидев в детстве репродукцию «Моны Лизы» Леонардо да Винчи, я все время думала об этой женщине, покупала книжки, изучала ее биографию. И только после того, как побывала в Лувре и увидела ее «живьем», она меня отпустила. То же самое было с крепостной актрисой

графа Шереметева Прасковьей Жемчуговой. Я так часто ходила в Останкинский дворец, что теперь могу водить по нему экскурсии. Потом прочитала все, что смогла найти о княжне Таракановой, известной по картине Флавицкого. Мне кажется, я могла бы ее сыграть. В этих судьбах, ярких и драматичных, есть какая-то магия. Мне как актрисе интересно прожить подобную судьбу».





Кто я?

«Я – человек, который идет по жизни, осознанно делая каждый шаг. Всегда просчитываю ситуацию на несколько ходов вперед. Если же делаю что-то спонтанно, то потом очень жалею о том, что совершила необдуманный поступок. Я – верующий человек. Верю, что все происходящее с нами приходит сверху. Трудности стараюсь воспринимать как необходимый этап, любые горести – как опыт. Не расстраиваюсь, когда теряю что-то материальное – зачем на это тратить драгоценные минуты жизни? Живу по принципу: разбитую вазу не склеишь. В общем, я – человек разумный. Порой мне кажется, что в жизни мне везло. Но говорить о том, везучий я человек или нет, пока боюсь».

ИРИНЕ МЕДВЕДЕВОЙ 28 лет.

Окончила Белорусскую академию искусств в Минске. Обладательница Гран-при конкурса актерской песни им. А. Миронова. Снималась в телепередачах «Факультет юмора» и «Дорогая передача» (REN TV). Последние пять лет – постоянная участница скетч-шоу «6 кадров» (СТС). Играет в антрепризных спектаклях «Ворожея» и «Шесть кадров шоу». Замужем за певцом Русланом Алехно.

«Музыка как воздух»

«Пусть это и прозвучит громко, но музыка для меня как воздух. Она у меня в крови. Когда я впервые услышала музыку Яна Тирсена (его знают многие по фильму «Амели»), я заплакала. Да и сейчас меня от нее просто уносит куда-то. Улетаю, когда слушаю «К Элизе» Бетховена. Меня в детстве не надо было просить встать на стул и спеть – я всегда была готова. Помню первую песню, которую пела, – «Крейсер «Аврора», и первый детский конкурс, на котором мне вручили огромного медведя. Потом училась в музыкальной школе, эстрадной студии, занималась классическим вокалом. Страшно жалею о потерянных годах, когда в седьмом классе прекратила занятия пением, решив, что и так хорошо пою. До сих пор мечтаю о белом рояле и хочу, чтобы пение тоже стало моей профессией».

«Мечтаю о доме»

«У меня есть хобби: я покупаю журналы по созданию интерьеров и в деталях представляю свою будущую квартиру. Жить на съемных – очень тяжело. Иногда, взлетая ночью над Москвой и глядя на огни домов, я думаю о том, что моего огонька среди них нет, и возникает ощущение незащищенности. Дом – это клеточка, где можно укрыться от всех проблем. Мама говорит, что счастье – когда все дома. Я согласна с ней. Я люблю

уют, люблю, когда мой дом полон гостей. Люблю вкусно приготовить, и чтобы на столе всего было много. Готовлю я с восьми лет. Но сейчас моя сноровка из-за постоянных съемок и разъездов пропадает, чем я. Я не понимаю женщин, которые не любят готовить. Не надо воспринимать это как обязанность! Это так же прекрасно и женственно, как красиво причесаться или накраситься».

«Я была неформальным ребенком»

«Я думала не как все, одевалась не как все, говорила не как все. И, как любому ребенку, мне казалось, что взро-

слые меня не понимают. Я училась в школе с углубленным изучением математики и информатики, но когда

я сказала, что хочу быть актрисой, родители сразу поддержали меня. Мама поехала со мной в Минск в театральный институт и часами ждала у дверей аудитории. Но только перестав жить с родителями, я поняла, что они для меня значат. И сейчас, чем длиннее между нами расстояние – родители по-прежнему живут в Бобруйске, – чем дольше мы не видимся, тем больше я ценю наши отношения, тем больше мне хочется сделать что-то для папы и мамы, поддержать их, помочь, убедить от неприятностей. Это именно те люди, которые всегда поймут и поддержат меня».



«И после победы нужно расти»

«Я участвовала в конкурсе имени Андрея Миронова через год после переезда в Москву из Минска. Это было нелегкое время: ты рвешься в столицу весь такой самоуверенный, дома тебя уже все знают, а здесь приходится начинать все с нуля. Кто ты такой? Один из тысячи! Я не думала о победе, честно. Мне просто очень хотелось показать свои любимые музыкальные номера зрителям. У одного из них – вокальной миниатюры Гаврилина – была просто сумасшедшая партитура: девушка там то поет, то вроде смеется и тут же и плачет. Очень сложный материал, вокально и драматически. Жюри оценило мою смелость и присудило первое место. Я, белоруска, выиграла у сильнейших актеров, отобранных со всей России. Победа не перевернула мою жизнь, но оказалась такой важной меткой, знаком отличия, – и отношение ко мне стало немного другим. Но конкурс помог понять мне и другую вещь: в Москве каждый день надо доказывать, кто ты и что ты можешь. Всегда есть кто-то, кто готов занять твое место. Расслабляться нельзя. Победы немножко поддерживают тебя за плечи, но каждый день нужно идти вперед, расти».

ЗАПИСАЛА ОЛЬГА ШУМЯЦКАЯ

О чем говорят наши ШУТКИ

Блондинки или чукчи, тещи или поручик Ржевский – герои наших анекдотов способны многое рассказать и о нас самих. Почему мы выбираем именно их? И что скрывается за нашей потребностью смеяться над другими?

Времена меняются, и наши шутки меняются вместе с ними. Штирлиц и Брежнев, армянское радио и «новые русские» – на смену героям прежних времен пришли иные персонажи. Впрочем, по ощущению, и шутить мы сегодня стали реже. Многие ли из нас легко припомним, когда в последний раз слышали хороший анекдот? «Анекдотов в нашем повседневном общении действительно стало меньше, – считает клинический психолог Сергей Ениколопов. – Не последнюю роль в этом сыграл интернет. Ведь прелесть анекдота в его свежести и оригинальности – какой смысл рассказывать шутку, которую наш собеседник мог и сам прочесть в Сети накануне?» Кроме того, на место прежней

формы «живых» анекдотов пришли Comedy Club и другие подобные телепроекты.

И все же мы продолжаем шутить, ведь смешной анекдот помогает нам установить контакт с собеседником, расположить его к себе или разрядить обстановку. Кроме того, шутки идут на пользу и нашему собственному душевному равновесию. «Юмор выполняет ту же функцию, что и сны для отдельного человека или же мифы для целого общества: в нем проявляется озабоченность нашего сознания тем, что мы не можем выразить рационально, – объясняет психоаналитик Муса Набати (Moussa Nabati). – Анекдот проявляет наши глубинные страхи и одновременно предлагает позитивное решение – с помощью

смеха». Так какие же страхи воплощают черты героев популярных шуток?

«Другие»

Если в советские времена многих веселили анекдоты о чукчах, то сегодня (особенно с телеэкрана) чаще шутят над представителями соседних государств, приезжающих на заработки в Россию. «Этих людей мы встречаем ежедневно, – говорит Сергей Ениколопов. – И многие воспринимают их черты (отличные от наших) как угрозу привычному укладу жизни». Мы смеемся над «странностью» тех, кто находится близко, но в то же время с нами не совпадает. «Это позволяет проецировать на «другого» те черты, которые мы меньше всего склонны принимать в самих себе, – продолжает психолог. – Анекдоты, высмеивающие «других», по сути, должны показать, что мы лучше. Такие шутки выполняют сразу несколько функций: с одной стороны, они повышают (в сравнении с кем-то) нашу самооценку, а с другой – помогают отстаивать свою самобытность, отделяя «своих» от «чужих».



Наивные таджики, прижимистые украинцы, «горячие эстонские парни» – в подобных ярлыках психологи и психоаналитики видят проявление нашего противоречивого отношения к чужакам, основанного как на лобопытстве и интересе к непохожему, так и на страхе и неприятии его. «Мы говорим о «других» и когда шутим о политиках и власти. Ведь в них мы также видим прежде всего тех, кто не является ни таким же, как мы, ни полностью другим, и это вызывает ■■■

Что такое «козел отпущения»?

В обыденном понимании «козлом отпущения» является человек, на которого члены данного сообщества возлагают вину за все свои возможные беды и ошибки. И нередко высмеивают его. Но изначально у этого выражения был религиозный смысл, связанный с описанным в Библии очистительным обрядом. В Книге Левит (Лев. 16:7–8, 10) говорится, что во время праздника Йом Кипур первосвященник выбирал двух козлов, на которых возлагал руки, перекладывая таким образом на них все грехи прошедшего года. Одного из них немедленно приносили в жертву, а другого, которого и называли козлом отпущения, прогоняли в пустыню, к скале Азazel, с которой в конце концов его сбрасывали.

Е. К.

Что сказал бы об этом Фрейд

«Мои биографы приписывают мне такое чувство юмора, при котором человек шутит, а сам не смеется. А также и полную неспособность посмеяться над собой... А ведь я видел, что прячется за юмором: косвенный, обходной способ удовлетворять сексуальные или агрессивные побуждения, которые общество не позволяет нам проявлять открыто. Суть юмора состоит в ослаблении наших порывов, к которым подталкивает ситуация: мы шуткой отделяемся от проявления этих «неудобных» чувств. Так что главная привлекательность юмора, по моему, в том, что он сокращает затраты на сильные эмоции. Но в юморе есть и нечто грандиозное, ведь он упрям и не покоряется судьбе: «Я» отказывается подчиняться реальности, принуждающей к страданию, демонстрируя, что несовершенство внешнего мира – всего лишь повод получить удовольствие...»



НЕ ТАКИЕ, КАК МЫ,
НО И НЕ ПОЛНОСТЬЮ
ДРУГИЕ... МЫ ШУТИМ
НАД «СТРАННЫМИ»
ЛЮДЬМИ, КОТОРЫЕ
НАС ТРЕВОЖАТ.

■ у нас беспокойство, потому что искажает границы нашей идентичности, – заключает Сергей Ениколопов. – Это отражается в юморе».

Блондинки

Анекдоты про них, практически став уже общим местом, тем не менее не первый год сохраняют рекордную популярность. Почему же многим так хочется видеть светловолосых женщин откровенно глупыми, беспомощными, неспособными к элементарной логике? «Это завуалированное проявление сексизма, то есть утверждения превосходства одного пола над другим, проявление бессознательной потребности обосновать свое представление о социальном неравенстве мужчин и женщин, – считает Сергей Ениколопов. – В этом

можно увидеть и знак неприятия мужчинами сегодняшней тенденции феминизации общества, и их негативную реакцию на все растущее количество успешных женщин среди нас». «В анекдотах о блондинках сегодня происходит возвращение вытесненного из общественного сознания женоненавистничества, – соглашается Муса Набати. – Оказавшись под запретом в эпоху феминизма, оно нашло себе новое, более осторожное выражение, сделав вид, что сосредоточено лишь на определенном типе женщин».

Подмена оказалась настолько убедительной, что в нее поверили и сами женщины, согласившись видеть в «бестолковой блондинке» козла отпущения (см. в рамке на с. 135). «Такие шутки несут двойную выгоду, – продолжает Муса Набати. – Мужчинам они позволяют вновь ощутить свое преимущество над женским полом, а женщинам помогают дать выход чувству соперничества и ревности. Ревность здесь связана с тем фактом, что светлый цвет волос рассматривался нашими предками как признак красоты. Затем появились фотомодели из журналов – ■■

ОБ ЭТОМ

**Елена Шмелева,
Алексей Шмелев**
«Русский анекдот.
Текст и речевой жанр»
Языки славянской
культуры, 2002.

Алан Дандес
«Фольклор: семиотика
и/или психоанализ»
Восточная литература, 2003.

Род Мартин
«Психология юмора»
Питер, 2009.



ШУТКА ПОЗВОЛЯЕТ РАЗРЯДИТЬ ВНУТРЕННЮЮ АГРЕССИЮ, ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕЕ. И ЗНАЧИТ, ДЕЛАЕТ НАШИ ОТНОШЕНИЯ БОЛЕЕ МИРНЫМИ.

и блондинка превратилась в стандартный эротический идеал. «Насмешки над блондинками – уточняет Сергей Ениколопов, – это в какой-то мере и наши насмешки над нынешним обществом и теми стереотипами, которые оно нам навязывает».

Тещи

Эта эпическая женская фигура впервые стала центральной в еврейском юмористическом фольклоре – в качестве матери мальчика. После этого она приобрела более общие черты, выступая то в качестве тещи, то свекрови. Какие упреки ей предъявляются в наших шутках? Прежде всего ее обвиняют во властности и назойливости. «Тещу или свекровь воспринимали как серьезную угрозу молодой семье в эпоху коммуналок, когда разным поколениям приходилось много лет жить бок о бок на ограниченном пространстве, что не могло не вызывать конфликтов, – замечает Сергей Ениколопов. – Сегодня такие шутки прежде всего отражают наше желание защититься от любого властного влияния тех, кто старше нас по

возрасту или выше по статусу, на нашу взрослую жизнь. Рассказывая анекдот о бесцеремонной теще, мы можем иметь в виду и своего начальника, и свою соседку».

С точки зрения психоаналитиков, в этой героине анекдотов воплощаются все недостатки матери, неспособной примириться с психологической независимостью своего ребенка. При этом подобные анекдоты рассказывают, конечно же, не сами тещи или свекрови. И эти шутки больше говорят о детях, нежели об их матерях. «Прежде всего они о неспособности выросших детей обходиться без родительских схем поведения, стать по-настоящему взрослыми, – уточняет Муса Набати. – Смех помогает разорвать эту изжившую себя связь-слияние между матерью и ребенком».

Но почему тогда смеются именно над тещей, над свекровью, а не над матерью? «Всегда легче критико-

вать чужую, а не собственную мать, – объясняет психоаналитик. – Такой анекдот дает возможность свести счеты со своими переживаниями, не называя напрямую персонажей». Что в конечном итоге может пойти семейным отношениям на пользу. Муса Набати напоминает о том, что наш юмор несет в себе и возможность катарсиса: «Он позволяет нам разрядить внутреннюю агрессию, тем самым избавляясь от нее. А это, в свою очередь, делает отношения более мирными».

ЕЛЕНА КРИВОЯЗ

PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

Поделитесь своим мнением в вечернем прямом эфире радио «Европа Плюс» по будням.



Подарок В наследство

Семейные реликвии, которые передаются от поколения к поколению, укрепляют или восстанавливают связь между ними. Эти знаки любви вызывают у нас ответную признательность, однако порой могут быть и отвергнуты. В любом случае такие дары никого не оставляют равнодушным.

Скрипка, подаренная дедом внучке при поступлении в консерваторию, кулон – талисман от тети племяннице на счастье, шахматы прадеда, фотоаппарат отца... Такие подарки, переходя от старшего поколения к младшему, выражают особые чувства, соединяющие дарящего и принимающего дар. «Выбирая одну вещь из многих, например серебряную ложечку из десяти точно таких же, даритель наделяет ее символическим смыслом, – объясняет психолог Вероника Нуркова. – Такой подарок словно превращается в частичку его души и, конечно, многое говорит об отношении к получателю». В этом сила и суть

семейных реликвий, этим и объясняется их роль в истории семьи. Старинный рубанок, деревянная крышка, стеклянная чернильница... Даже самые обычные вещи, вписываясь в историю преемственности поколений, обретают особую значимость. «Эти предметы помогают нам ощутить связь с прошлым, завязать с ним диалог, почувствовать себя звеном в цепи поколений, – говорит психолог Александра Сучкова. – И таким образом удовлетворить сильную и часто бессознательную потребность: быть уверенным в том, что мой род продолжается». А что движет нами, когда мы преподносим такой подарок? «Осознанно или нет, мы хотим оставить напомина-

ние о себе, символически продлить свое бытие и за порогом смерти, – говорит семейный психотерапевт Екатерина Кадиева. – Но это далеко не единственная причина. Во многом мотивация зависит от того, что считается ценным в семье: один и тот же предмет может нести разное послание. Кто-то вместе с ним дарит часть своего богатства, кто-то – силу, или опыт, или знание». «Мы словно протягиваем нить между поколениями, напоминая детям об их корнях, прививая им те ценности, к которым привержены сами», – добавляет Вероника Нуркова.

Шкатулка для рукоделия, перьевая ручка, старинный флакончик от лекарства... Старшие члены семьи постепенно передают реликвии детям, внукам и правнукам, рассказывая истории, связанные с ними. Вот в чем преимущество передачи такого «наследства» при жизни: она сопровождается рассказом, проясняющим его смысл и ценность. Ведь переходя к потомкам по причине смерти ■■■



РЮМКА ДЛЯ ЛИКЕРА

подарок
моей свекрови

Наталия, 43 года, стоматолог

«В день, когда я переехала жить к мужу, к нам зашла его мать. Она достала из сумки бутылочку ликера и маленькую рюмку. Наполнив ее, она попросила меня выпить содержимое до дна. После чего сказала: «Добро пожаловать в нашу семью, будь счастлива с моим сыном и храни эту рюмку!» Позже я узнала, что ее свекровь когда-то сделала ей этот подарок в таких же обстоятельствах».

Мои чувства: «Меня очень тронул этот подарок, ведь он символизировал мое вхождение в их семью. Но я не смогла выразить свою радость. Мне хотелось обнять свекровь, но я подумала, что она почувствует себя неловко (ведь она человек сдержанный), и не сделала этого».

Сейчас: «Эта рюмка очень дорога мне, ведь я – вопреки всем расхожим представлениям – очень люблю мою свекровь. Любопытно, что она не стала дарить эту рюмку первой жене своего сына, как будто именно меня выбрала в качестве своей невестки. Признаться, мне приятно так думать. К тому же мне дорого то, что преемственность в нашей семье осуществляется через свекровь и невестку, хотя мы и не являемся кровными родственниками. Это так небанально и несет в себе дополнительный глубокий смысл».

В будущем: «У нас с мужем два сына, и эта рюмочка для ликера хранится в нашем серванте, дожидается свадьбы старшего. Ведь по традиции она должна перейти в наследство его будущей жене».

Лилия, 23 года, воспитательница

«Мама подарила мне это украшение четыре года назад, сразу после рождения моей дочери. Сама она получила его от моего папы, когда родилась я. Это был редкий случай: папа не слишком баловал ее подарками. Мама и раньше дарила мне драгоценности, но всегда отказывалась отдать этот кулон, так как очень им дорожила».



Мои чувства: «Мамин подарок меня растрогал до слез. Ведь он — символ любви моих родителей в момент моего рождения, и его переход ко мне означал мое вступление во взрослую жизнь. В нашей семье все очень дорожат драгоценностями, может, потому, что в нас течет цыганская кровь и украшения с незапамятных времен были главным наследством, передаваемым от поколения к поколению кочующего племени. Еще мне достались в наследство обручальное кольцо моей прабабушки и колечко крестной моей мамы. Каждое из них стоит существенно дороже, чем мамин кулон, — но именно им я особенно дорожу».

Сейчас: «Я никогда с ним не расстаюсь: слишком боюсь его потерять. Со временем он стал значить для меня еще больше, ведь я рассталась с мужем. А кулон остался символом нерушимой любви, любви моих родителей».

В будущем: «Конечно, такие украшения уже вышли из моды, и некоторые ювелиры предлагают переделать кулон. Но для меня он неприкосновенен, и я ничего не дам в нем менять!»

■■■ владельца, эти вещи уже ничего не смогут поведать о себе. «Когда мы сами из рук в руки передаем семейные реликвии, мы начинаем по-другому, спокойнее относиться к мысли о смерти, — утверждает Екатерина Кадиева. — Кроме того, мы оставляем память о себе».

Есть традиция приурочивать такие подарки к свадьбе, рождению ребенка, поступлению в вуз. «Здесь кроется надежда, что раз реликвия преподносится в столь важный для семьи момент, то и значимость ее будет больше», — отмечает Вероника Нуркова. Однако важно позаботиться о том, чтобы передача реликвии произошла в правильный момент, чтобы тот, кому мы ее отдаем, был расположен принять наш дар. Мы можем не получить желаемой реакции на наш подарок по разным причинам: например, мы выбрали для этого неподходящее время, молодое поколение оказывается равнодушно к «свидетельству прошлого» или между родственниками возникает зависть и ревность. «Кому-то неприятно ощущать себя частью именно этого рода, кому-то не нравится место, отведенное ему в семейной истории. Или собственная личная история заботит его больше, чем история рода, — поясняет Екатерина Кадиева. — А иногда реликвия настолько сильно обязывает, задает такую высокую планку, что человек предпочитает избавиться от наследства и не нести на себе этот груз». Полученный предмет может всколыхнуть прежнюю обиду, напомнить о пережитом страдании, к примеру, о годах безразличного отношения отца к существованию сына. В та-

Георгий, 34 года, писатель

«Десять лет назад мой дед передал мне эти кассеты со словами: «Может, тебе и не очень интересно слушать про мою жизнь, ну, когда я умру, все же послушай». Разумеется, ждать его смерти я не стал».

Мои чувства: «Для меня этот подарок – настоящее сокровище, ведь я всегда ощущал свою особую связь с дедом, единственной в нашей семье творческой личностью. Благодаря этим кассетам я лучше узнал его и обнаружил много общего между нами».

Сейчас: «На этих кассетах зафиксированы все те ценности, которые дед передал мне: его страстная любовь к музыке (и я не мыслю без нее своей жизни), его оптимизм, широта взглядов, категорическое неприятие конформизма. Он отказался от стандартного обучения и стал уникальным органичным мастером, а затем женился на женщине, которая на десять лет старше его. Он сам избрал свой жизненный путь и сегодня ни о чем не жалеет. Он для меня – пример для подражания».



В будущем: «Я хочу переписать эти кассеты на цифровой носитель, чтобы запись не пропала. Я ею слишком дорожу! Может быть, когда-нибудь я напишу книгу на основе этих историй, и эти рассказы обретут новую жизнь. Но пока еще рано об этом говорить: мой дед жив, а я лишь бережный хранитель его наследия».

ОЩУТИТЬ СВЯЗЬ С ПРОШЛЫМ, ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЗВЕНОМ В ЦЕПИ ПОКОЛЕНИЙ И БЫТЬ УВЕРЕННЫМ: МОЙ РОД ПРОДОЛЖАЕТСЯ.

ком случае реакция получающего подарок будет зависеть от того, готов ли он восстановить добрые отношения. Подарок может быть решительно отвергнут или же принят с вежливой улыбкой. Чем сложнее отношения между поколениями, тем выше риск того, что такого рода подарки разбередят былые раны.

Ценность реликвии в наших глазах напрямую зависит от пережитого нами опыта и того, какие отношения связывают нас с дарителем. Вот почему конфликты

вокруг наследства часто носят столь бурный характер. На первый взгляд предметом спора являются материальные ценности, на самом же деле за этим кроются переживания из-за недостатка любви и внимания со стороны ушедшего родственника – и важно, так ли это на самом деле, или мы только так думаем. Иные подарки могут пылиться на дальних полках и «дозреть» до статуса реликвии долгие годы. Что заставляет нас спохватиться и осознать их ценность? «Забывтый

подарок, ненужный предмет вспоминается в тот момент, когда собственные психологические силы на исходе, когда мы остро переживаем свое одиночество, неудачу, когда не можем справиться с обстоятельствами, – поясняет Александра Сучкова. – Он напоминает о том, что мы не одни, дает возможность почувствовать поддержку своих близких: мой предок смог (преодолеть трудности, достичь чего-то) – значит, и я смогу». Подарки-реликвии утешают и примиряют нас – вот почему лучше, когда мы передаем их потомкам заблаговременно, еще будучи на этом свете. Главное – не ошибиться и верно выбрать момент и адресата.

ГАЛИНА ЧЕРМЕНСКАЯ



Леонид Костюков – прозаик, поэт, литературный редактор сайта «Полит.ру», автор романов «Великая страна», «Мэгги» (ОГИ, 2009) и книги стихов «Снег на щеке» (Арго-Риск, 2009).

Антон Чехов, который не знал, как жить

«Можно благоговеть перед умом Толстого. Восхищаться изяществом Пушкина. Ценить нравственные поиски Достоевского. Юмор Гоголя», – писал Сергей Довлатов. И заключал: «Однако похожем быть хочется только на Чехова».

ЕГО ДАТЫ

17 января 1860: родился в Таганроге, третий сын в небогатой мещанской семье. **1880:** первые публикации. **1884:** окончил курс медицинского факультета Московского университета; первый сборник рассказов «Сказки Мельпомены» (за подписью А. Чехонте). **1888:** половинная Пушкинская премия Академии наук за сборник «В сумерках». **1890:** поездка на Сахалин. **1896:** провал «Чайки»; отречение от театра. **1898:** успех «Чайки» в МХТ Станиславского. **1900:** избрание в Пушкинское отделение Академии наук. **1901:** женитьба на актрисе МХТ Ольге Книппер. **2 июля 1904:** умер в Баденвейлере (Германия) от туберкулеза.

**Прочитав Чехова, мы ощути-
мо вырастаем над собой, но вряд ли
можем сформулировать некий
внятный рецепт «правильной
жизни».** Если и вспоминается что-то из сферы буквального жизнестроительства («по капле выдавливать раба»), то это из частных писем, не для нас. Если же мы находим прямые рекомендации непосредственно в художественных произведениях Антона Павловича («дело делать надо»), скорее всего, они исходят не от самых умных и симпатичных героев.

Есть люди, которые знают, как жить. Они становятся руководителями, банкирами, депутатами, охотно принимают решения за себя и за других. У Чехова есть вполне обаятельные герои с позитивной деятельной программой, однако в поле его сочувствия чаще попадают другие люди. Нелепо стоические, как дядя Ваня.

Или не находящие выхода, как герои «Дамы с собачкой». Или обреченные на вымирание, как Раневская. Загадочно и существование Чехова внутри литературы. Вряд ли можно подвергнуть сомнению членение литературы на лирику, эпос и драму. Чехов, однако, избегает стихов (то есть прямой лирики), романной формы (прямого эпоса), а из своих пьес тщательно удаляет драматический конфликт интересов. Строго говоря, Чехов занят непонятно чем – или всем сразу. И это «все сразу» необыкновенно востребовано; Антон Павлович – один из самых издаваемых, читаемых и экранизируемых писателей мира наряду с Диккенсом, Толстым, Достоевским, Шекспиром и Сомерсетом Моэмом. Вряд ли нам удастся взять да и разгадать загадку Чехова, но, возможно, получится точнее ее сформулировать.



«И КАЗАЛОСЬ, ЧТО ЕЩЕ НЕМНОГО — И РЕШЕНИЕ БУДЕТ НАЙДЕНО, И ТОГДА НАЧНЕТСЯ НОВАЯ, ПРЕКРАСНАЯ ЖИЗНЬ; И ОБОИМ БЫЛО ЯСНО, ЧТО <...> САМОЕ СЛОЖНОЕ И ТРУДНОЕ ТОЛЬКО ЕЩЕ НАЧИНАЕТСЯ».

ОБ ЭТОМ

**Собрание сочинений
А. П. Чехова в 15 томах**
Книжный Клуб
Книгобек, 2010.

Дональд Рейфильд
«Жизнь Антона Чехова»
Б.С.Г.-Пресс, 2008.

Ключи к пониманию

Бросить вызов маленькому человеку

Мало того, что герой рассказа «Смерть чиновника» умирает на наших глазах. Он — что уникально для русской литературы — умирает бесславно и не снискав нашего сочувствия. Даже фамилия его, Червяков, недвусмысленно выражает отношение автора к его жизни и смерти. Между тем очевидна параллель между «Смертью чиновника» и «Шинелью»: Чехов своим рассказом бросает вызов самому Гоголю и всей традиции русской литературы. Согласно Чехову, быть маленьким человеком — это не достойная сочувствия беда, а достойная осуждения вина. Добровольное самоопределение. Универсальное алиби, позволяющее сдаваться на милость судьбы. Чехов имел право на такой взгляд. Учитывая его происхождение, он был практически обречен на прозябание. И как естественно и ненадуманно этот студент-медик становится первым писателем и одним из самых уважаемых людей империи!

Мечтать или действовать?

Допустим, мы не маленькие люди. Вероятно, надо ставить перед собой масштабные цели — и достигать их. Но вот Ионыч (классический неудачник) мечтал лечить людей — и лечит, не перестает. Из главных героев «Чайки» обе женщины — актрисы, оба мужчины — писатели, то есть мы как бы в раю, в пространстве сбывшихся детских мечтаний. Но все несчастны. Хуже того, не все обаятельны в своем несчастье. Внимательно присматриваясь к чеховским героям, мы находим поворотную точку: вот герой перестал мечтать, а принялся реализовывать мечту. Здесь в нем умирает что-то невероятно важное, и деятели вроде Лопухина оказываются на периферии симпатий автора и читателя. Что же делать? Продолжать мечтать? А как же полезная деятельность? Чехов разводит руками. Как, впрочем, и художник из «Дома с мезонином» не умеет возразить ярой защитнице земств и прочих прогрессивных веяний...

В полный рост

«Лирика Чехова этим людям станет в лучшем случае чужда, в худшем — досадна, враждебна, — писал о нас с вами в 1929 году Владислав Ходасевич. — Из кого бы ни состояла будущая Россия — из чеховских героев она состоять не будет. В жизни они явятся разве только большими исключениями, в литературе их разлюбят, потому что перестанут понимать». Только сейчас мы начинаем дорастать до Чехова. В таких понятиях, как личное пространство (согласитесь, очень чеховское по сути), толерантность. Мы постепенно свыкаемся с тем, что другой человек — космос, слишком сложный для нашего понимания, и учимся жить среди космосов. Не то чтобы кто-то из нас был похож на героя Чехова, но все мы вместе иногда похожи на его героев. И наверное, это не худшие ситуации в нашей жизни. л. к.

досье



6 причин верить в себя и будущее



содержание

- 1. Мы можем
понять свои
страхи 148
- 2. Мы можем
обратить
страх в силу 154
- 3. Мы можем
изменить
себя 160
- 4. Мы можем
противостоять
пессимизму 166
- 5. Мы можем
быть сильнее
обстоятельств 172
- 6. Мы можем
доверять
молодым 174

Стабильность и равновесие в наши дни – дело весьма относительное. Многие из нас всматриваются в будущее с тревогой – за себя, за своих детей и близких, за всех нас. Но каждому хочется смотреть вперед с надеждой – особенно в канун перемены дат, на пороге грядущего года. Мы подготовили это «Досье», чтобы сказать: это возможно. Нас одолевают многие страхи (см. результаты эксклюзивного опроса Psychologies на с. 149), но они же могут наполнить нас энергией. У нас – и в нас самих – есть достаточно средств, чтобы начать смотреть на мир с большим доверием к себе и оптимизмом. Не наивно-слепым, но глубинным, принимающим в расчет и наши ресурсы, и наши тревоги, и непростые реалии нашего мира. У нас есть веские причины верить в себя и наше будущее. Мы насчитали их как минимум шесть. Осознаем их уже сегодня – с тем, чтобы лучше жить завтра.



1. Мы можем ПОНЯТЬ СВОИ страхи

Многие из нас переживают за будущее своих детей и страшатся потерять близких и любимых. Но и сами по себе мысли о будущем уже вызывают у нас тревогу.

Наши эксперты единодушны: чтобы освободиться от страха, необходимо прежде всего осознать его причины.

«**К**огда я думаю о будущем, меня охватывает тревога: я боюсь заболеть, состариться в нищете, боюсь, что мой муж однажды может уйти из семьи... У меня двое сыновей, и, наверное, я могла бы думать о том, что ждет меня впереди, с большим энтузиазмом – но это не так! Потому что за них я беспокоюсь еще сильнее: что на дискотеке кто-то предложит им наркотики и они станут наркоманами, что их призвут в армию, и они могут погибнуть. А еще я не уверена в том, что мои дети смогут жить счастливо в нашей стране – со всей этой экономической нестабильностью, терактами, нетерпимостью...» У многих из нас, как и у 43-летней Екатерины,

при мысли о собственном будущем невольно сжимается сердце. «Нас всегда пугает то, что мы не знаем наверняка, а неизвестность подстегивает наше воображение, – объясняет психоаналитик Светлана Федорова. – Наши размышления о себе и будущем бессознательно связаны с «великой неизвестностью» – смертью, про которую нельзя знать ни когда, ни как мы столкнемся с ней. Поэтому страх перед будущим универсален, архачичен и касается каждого из нас».

Но в то же время мы живем в обществе, где много поводов для самых разнообразных страхов, и эта реальность усиливает наши личные переживания. Рост заболеваний, связанный с постоянным

стрессом, и увеличение потребления транквилизаторов и антидепрессантов, без которых все труднее обходиться жителям мегаполисов, подтверждают эту тенденцию. Причина – в конфликте между нашим стремлением к успеху и несостоятельностью наших ценностей представлений, которые должны были бы помочь нам двигаться по этому пути. «Это наши представления о том, что в жизни важно, значимо, каких целей мы хотели бы достичь, – поясняет социолог Владимир Магун. – От них зависит, нравится ли нам наша жизнь, отношения с людьми, наше общество. Именно эти базовые предпочтения задают отношение к частным сторонам жизни, ■■■

Чего мы боимся больше всего?

73%
россиян
боятся
потерять
своих
близких

Это самый распространенный из названных страхов. Он затрагивает 76% женщин и 69% мужчин.

Большинство россиян боятся за своих детей. 39% опрошенных боятся того, что ребенок не будет счастлив. 48% беспокоятся, что он попадет в плохую компанию, станет алкоголиком, наркоманом. Мужчин и женщин также пугает то, что что-то плохое может произойти с ребенком, пока их не будет дома, и родители потеряют его (41%). А 25% опрошенных говорят о том, что боятся оказаться плохими родителями. Страх за будущее ребенка – самый распространенный среди 35–44-летних (59%).

57% опрошенных пугает возможность попасть в экстремальную ситуацию, оказаться беззащитными перед лицом стихийных бедствий и вооруженных конфликтов. 46% боятся экологической или техногенной катастрофы. Наиболее часто говорят об этом женщины и мужчины старше 35 лет.

53% россиян боятся заболеть, их страшит то, что они не смогут



Похоже, наши дети смотрят в будущее с большей уверенностью.

оплатить лечение. Это тревожит 42% мужчин и женщин в возрасте от 25 до 34 лет и 57% тех, кто старше 45 лет. 68% россиян старше 60 лет боятся, что, заболев, не смогут о себе позаботиться. И в то же время 34% из них не хотят оказаться в зависимости от своих близких.

41% боится принять неверное решение, сделать неправильный выбор. Этот страх практически одинаково распространен во всех возрастных группах. Меньше всего боятся брать на себя ответственность мужчины и женщины старше 60 лет – 36%.

Что еще нас тревожит?

- 47% опрошенных пугает одиночество (42% 25–34-летних и 53% 45–59-летних).
- 42% боится остаться без собственного жилья (46% 25–34-летних, 40% старше 45 лет).
- 41% боится произвола милиции (45% 35–44-летних).
- 36% опасаются упустить что-то важное в жизни (43% 18–24-летних, 31% 60-летних).
- 35% испытывают страх потерять работу, быть исключенным из вуза (46% 18–24-летних, 38% 45–49-летних).

Опрос был проведен 25–26 сентября 2010 года Всероссийским центром общественного мнения (ВЦИОМ) специально для журнала Psychologies.



■ ■ ■ влияют на наши поступки». Жизненные ценности – это те точки опоры, которые «старшие» в широком смысле слова (отцы семейств, политики, учителя) воплощают своей жизнью, работой и передают нам. Сегодня эти транслируемые ценности – деньги, власть, любовно и сексуально насыщенная жизнь.

Мы испытываем глубокое чувство незащитности, поскольку ничто сегодня не является данностью, ничто не гарантировано, ни один из наших выборов не подкрепляется никаким авторитетом. Многим знакомо это чувство – мы не можем контролировать свою жизнь, а значит, не можем строить планы. Поэтому каждый раз, оказываясь лицом к лицу с чем-то, что вне нашей власти, мы чувствуем бессознательную тревогу. Это «что-то» и есть наше будущее, точнее (и это показывает наш опрос) – будущее, которое складывается из благополучия детей, нашего собственного здоровья, состояния окружающей среды... Так много составляющих, думая про которые, мы все больше чувствуем свою ответственность и даже вину.

Поскольку невозможно опереться на духовные и моральные ценности общества, каждый из нас должен вырабатывать свои собственные ориентиры в жизни. «Страх всегда больше издалека, он уменьшается при приближении», – писал французский философ Ален*.

Что сказал бы об этом Фрейд

Жизнь в Вене в 1930-е годы была пронизана смутным страхом и тревогой. Один остролов даже называл предвоенную Австрию «экспериментальной площадкой для исследования конца света». Кругом и впрямь было множество невротиков, росло число самоубийств. Мне удалось прояснить механизмы неврозов, но самого себя я, увы, в полной мере излечить не сумел. Многие годы я мучился от приступов депрессии, мне казалось, что лет в 40–50 я непременно умру от разрыва сердца. Наверное, невроз заставлял меня преувеличивать мои недомогания, поскольку я дожил до 83 лет. Когда у меня прогрессировал рак челюсти и речь

стала причинять боль, мне пришла в голову такая мысль: я умираю от того, чем «согрешил», отдав язык бессознательному. Но я никогда не жалел о том, что сделал».



А значит, если научиться видеть и понимать глубинные причины наших страхов, то можно перестать бояться (см. на с. 154). В этом духе высказывается и гештальттерапевт Нифонт Долгополов: «Для того чтобы перестать бояться, нам необходимо прежде всего разобраться, чего мы боимся больше всего, осознать, почему нам так трудно довериться себе, когда нас что-то пугает, и, наконец, взять на себя ответственность за перемены».

Мы боимся **потерять близких**. Этот страх живет в нас, даже если мы никогда никого не теряли. «Ведь частью своей души мы «врастаем» в другого человека, воспринимаем его как часть себя, связываем с ним планы и мечту», – разъясняет семейный психотерапевт Инна Хамитова. При этом мы понимаем, что родителей рано или

поздно не станет, дети вырастут и уйдут от нас, а партнер может найти счастье с другим человеком. «Потеря, будь то смерть, исчезновение или развод, рушит целый мир, который мы построили в своем воображении», – поясняет Инна Хамитова. – Боясь этой потери, мы, в сущности, боимся, что нам придется выстраивать наш мир с нуля, заново наполнять его смыслом, людьми, событиями, искать ориентиры и опоры. С этим сопряжены огромные душевные затраты – они-то нас и пугают».

Кроме того, этот страх усиливается реалиями современной России. «Наше государство не защищает отдельного человека, – уточняет Нифонт Долгополов. – Поэтому мы больше рассчитываем на семью, на родных людей. Близкие становятся в России главной опорой человека, особенно в эпохи войн и нестабильности».

Мы боимся, что **наши дети не будут счастливы**

«Большинство из нас опекает и контролирует детей гораздо больше, чем того требует здравый смысл, – говорит Инна Хамитова. – И делаем мы это потому, что воспринимаем окружающий мир враждебно, не доверяем ему и стремимся как можно дольше оттягивать контакт с ним наших детей». Тревога за них преследует родителей даже тогда, когда дети становятся взрослыми, – об этом говорят 70% участников опроса Psychologies старше 60 лет.

Кроме того, общество настойчиво внушает нам, что важно хорошо заботиться о своих детях. Давление этого стереотипа усиливается тем, что появление ребенка на свет в условиях общедоступной контрацепции и все более широкого применения ЭКО во многом зависит от нашего желания, то есть «он родится, если мы захотим, и тогда, когда мы захотим». Этим объясняется растущее чувство ответственности по отношению к детям, заставляющее нас забыть о том, что счастье другого человека не поддается нашему контролю.

«На самом деле когда взрослые говорят, что боятся за будущее своих детей, они лишь выражают тревогу за собственное будущее, – утверждает Нифонт Долгополов. – Кому-то непросто согласиться с этой мыслью, но это так. Опыт перестройки доказал, что семьи, где старшие могли опе-

реться на младших, даже самые большие потери переживали легче». «Этот страх во многом имеет нарциссическую подоплеку, – соглашается Светлана Федорова. – Всего того, что сами не успели или не смогли реализовать в жизни, многие родители ожидают от своих детей. И их неуспех воспринимают как собственное поражение. Больше того, сто-

«КОГДА ВЗРОСЛЫЕ ГОВОРЯТ, ЧТО БОЯТСЯ ЗА БУДУЩЕЕ СВОИХ ДЕТЕЙ, ТЕМ САМЫМ ОНИ ЛИШЬ ВЫРАЖАЮТ ТРЕВОГУ ЗА СВОЕ БУДУЩЕЕ».

ит, например, подростку усомниться в том, что он хочет поступать в тот вуз, о котором не раз говорили родители, и взрослые моментально чувствуют сильное беспокойство».

Мы боимся **попасть в экстремальную ситуацию**

Войны, репрессии коснулись каждой российской семьи, но у нас не принято говорить о пережитом подробно. «Когда травмирующие события не обсуждаются, появляется неосознанный страх, ужас перед тем, что может произойти что-то чрезвычайное, – поясняет Светлана Федорова. – Он сохраняется в нашем коллективном бессознательном и передается из поколения в поколение. Поэтому даже те, кто не пережил войну, боятся катастроф и вооруженных конфлик-

тов. Об этом говорят 53% молодежи в возрасте 18–24 лет».

«Русская пословица «от сумы и от тюрьмы не зарекайся» отражает наше историческое недоверие к государству, которое сформировало у наших соотечественников так называемую «осадную ментальность», – говорит Инна Хамитова, – постоянное беспокойство, что в любой момент может слу-

читься что-то катастрофическое». Мы отдаем себе отчет в том, что справиться самим нам будет не под силу. В случае катастрофы наша жизнь уже никогда не будет прежней – с обеспеченным бытом, привычной, уютной. И конечно, нас это страшит. «Кроме того, неподвластные нам объекты, события, стихии (мы называем их «тотальными объектами») всегда путают, – уточняет Нифонт Долгополов. – Это и наша огромная планета, и международный терроризм, и стихийные бедствия, и техногенные катастрофы».

Мы боимся **заболеть**

Один из наиболее сильных страхов – страх болезни, он присущ всем людям и во все времена. «Мы боимся болезни, потому что мы боимся смерти», – уверен врач ■■■



«СТРАХ ЗА БЛИЗКИХ ПОДПИТЫВАЕТ НАШУ К НИМ ЛЮБОВЬ. СТРАХ ПЕРЕД ВОЙНОЙ ИЛИ БОЛЕЗНЬЮ ЗАСТАВЛЯЕТ ЦЕНИТЬ МИР И БЛАГОПОЛУЧИЕ».

III и психотерапевт Тьерри Янсен (Thierry Janssen), автор книги «Испытание болезнью» (Астрель: CORPUS, 2010). Но особенностями именно нашей современной западной культуры являются «склонность к гедонизму, желание избежать страдания, стремление снять боль, поиски средств забыться и забыть о своей уязвимости... В этих условиях болезнь представляется еще более ужасной напастью».

Как все главные страхи, у россиян этот страх усугубляется невозможностью рассчитывать на государство, в частности на государственную медицину. «Никто из нас не уверен, что в случае серьезной болезни сможет оплатить лечение, – рассуждает Нифонт Долгополов. – И в нашем сознании болезнь приобретает масштабы небольшой катастрофы». Светлана Федорова считает, что у этого страха есть и более глубокие психоэмоциональные корни. «Мы боимся заболеть, потому что боимся стать беспомощными, пассивными, неспособными реализовать свою судьбу, свои желания, – поясняет психоаналитик. – Ведь когда мы появляемся на свет, нам кажется, что мы – это и есть весь мир, и над ним мы имеем абсолютную власть. Но вскоре обнаруживаем иллюзорность своего всемогущества, чувствуем себя покинутыми, одинокими, беспомощными. Страх вновь столкнуться с одним из самых сильных разочарований в жизни сопровождает нас, хотя

мы и не осознаем этого. Заболеть значит вновь оказаться на грани небытия».

Мы боимся **принять неверное решение**

Отчасти в этом проявляется наше общее наследие – мы выросли в государстве, которое не поощряло самостоятельность и ответственность граждан, – считает социолог Лев Гудков. – К тому же у большинства населения, живущего очень бедно, сегодня не так много возможностей выбирать; в этом случае приходится целиком полагаться на социальную поддержку властей». «Этот страх свидетельствует и об инфантилизме, – комментирует Светлана Федорова, – раз я боюсь принять неверное решение, значит, в моем представлении существует кто-то, кто знает, как поступить правильно».

Характерно, что для облегчения выбора западный человек, воспитанный в демократических традициях, считает полезным иметь оппонента, а мы предпочтем единомышленника, – развивает тему Нифонт Долгополов. – На самом деле хороши могут быть оба варианта, и наша задача – выбрать тот, что нам ближе. Выбор – это наша субъективная ответственность, а не победа «объективных преимуществ».

Мы боимся... **и значит, живы**
«С самого рождения в нас сосуществуют два противоположных

влечения – к жизни и к смерти, – говорит Светлана Федорова. – Влечение к жизни выражается в потребности любви, в созидании. Влечение к смерти – в агрессивных чувствах, разрушительных желаниях и действиях. Фрейд утверждал, что они не могут существовать друг без друга и что борьба между ними порождает все разнообразие явлений жизни человека. Не испытывая влечения к смерти, мы не можем ценить жизнь». Так, подавляя свой гнев, агрессию, мы одновременно подавляем и способность любить. Поэтому наш страх за родителей и детей подпитывает любовь и привязанность к ним, страх перед катастрофами и войнами заставляет ценить мир и благополучие, страх заболеть дает возможность полнее и ярче прожить каждый отпущенный нам день. Лишняя нас беззаботности, страхи все-таки бывают полезны, потому что делают нас человечнее.

АНАСТАСИЯ АСКОЧЕНСКАЯ

* Алан «Суждения». Республика, 2000.

PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

Поделитесь своим мнением в вечернем прямом эфире радио «Европа Плюс» по будням.





2. Мы можем

ШАРЛЬ ПЕПЕН

(Charles Pépin) – философ, журналист и эссеист, автор книг, одна из последних – «Это не учебник философии» («Ceci n'est pas un manuel de philosophie», Flammarion, 2010).



Страхы могут стать точкой опоры и даже мощной силой, которая помогает нам двигаться вперед, в будущее. Но как именно?

Наш журналист рассказала о собственных опасениях философу Шарлю Пепену и психотерапевту Маргарите Жамкочьян. Один сюжет с двух позиций.

Елена Шевченко, Psychologies:
Давайте поговорим о том, чего боюсь лично я. Надеюсь, вы поможете мне понять мои страхи и преодолеть их. Вот для начала вполне естественное мое беспокойство: мне бы не хотелось остаться без работы или перебиваться случайными заработками...

обратить страх **В СИЛУ**



**МАРГАРИТА
ЖАМКОЧЬЯН** –

социальный психолог,
соредактор научного
бестселлера Л. Первина
и О. Джона «Психоло-
гия личности» (Аспект
Пресс, 2000).

■ **Шарль Пепен:** Как и любой человек, вы можете лишиться постоянной работы, а ваши доходы могут уменьшиться. Но оказаться на улице большинству из нас совершенно не грозит. На самом деле мы охотно прячем в кокон «страха оказаться на улице» наши более глубокие страхи, связанные,

например, со смыслом нашей жизни, а не просто с финансовой или социальной состоятельностью.

■ **Маргарита Жамкочьян:** Давайте начнем с того, что сам по себе страх означает, что мы находимся в зоне неуспешности, неэффективности. Он ограничивает наши возможности. Поэтому, если человек

боится высоты, для него закрыты горы, а боязнь потерять работу (как в вашем случае, Елена) закрывает от вас ваши же собственные желания и амбиции. Это самоограничение связано либо с нежеланием выпасть из социальной ячейки, оказаться «единицей», индивидуальностью, которая ■■■



■ сама выбирает собственный путь, либо со страхом потерять контроль над ситуацией.

Могу ли я превратить этот страх в движущую силу?

■ **Ш. П.:** Не все можно обратить себе на пользу. Это может показаться парадоксальным, но чтобы преодолеть свои страхи, мне кажется, следует для начала признать, что они ослабляют нас, делают уязвимыми. А не пытаться справиться с ними наскоком.

■ **М. Ж.:** Превращение страха в движущую силу – непростая работа. Первый шаг – выгащить страх наружу и рассмотреть его, сделать невидимое видимым. И лучше, чтобы это происходило в относительно безопасной обстановке, которую помогают создать психотерапевты. Снятие страха вызывает удивительный эффект – возрастают возможности личности во всех сферах ее деятельности, возникает ощущение безграничности собственной силы – «я все могу».

■ **Ш. П.:** Все сводится к тому, чтобы отправиться на встречу с тем, что скрыто у нас внутри, точнее, с нашими желаниями. Жак Лакан говорил: «Цель психоанализа – найти способ быть верными своим желаниям». Некоторые философы, например Ницше, тоже выдвигали это требование верности самому себе. Так что, возможно, когда нас парализует страх, было бы полезно попытаться понять, что этот страх говорит о нас самих.

Их книготерапия

Наши собеседники назвали нам книги, которые помогут защититься от страхов и сомнений.



Маргарита Жамкочьян рекомендует:

■ **Абрахам Маслоу** «Дальние пределы человеческой личности». Евразия, 2002.

■ **Лоуренс Первин, Оливер Джон** «Психология личности. Теория и исследования». Аспект Пресс, 2001.

■ **Эрих Фромм** «Бегство от свободы». АСТ, 2009.



Шарль Пепен рекомендует:

■ **Эпикур** «Фрагменты». Директмедиа Паблишинг, 2002.

■ **Фридрих Ницше** «Веселая наука».

Азбука-классика, 2010.

■ **Жан-Поль Сартр** «Бытие и ничто». АСТ, 2009.

■ **Монтень** «Опыты». Терра-Книжный клуб, 2008.

Но некоторые страхи существуют объективно и присущи почти всем: например, я беспокоюсь за будущее моих детей...

■ **Ш. П.:** Хочу сразу сказать вам, что это «хороший» страх. Он представляется мне более обоснованным и более здоровым, чем опасение остаться без средств. Наверное, потому что это чувство связано с альтруизмом, а страх нищеты замыкает человека на самом себе...

Вы можете ободрить меня как философ?

■ **Ш. П.:** Этот альтруистичный страх называют еще «нравственным сознанием» или «исторической ответственностью». Именно в нем, по мнению Канта, заключено величие человека. Я бы посоветовал вам сначала полюбить этот страх, так как он вас возвышает. А потом поработать над тем... чтобы стать хорошим покойником! Ведь каждый

из нас знает: «Я умру раньше моих детей, я отвечаю за то, что они появились на свет. Значит, мне нужно постараться не слишком обременять их после моей смерти».

То есть?

■ **Ш. П.:** Быть хорошим покойником значит не портить жизнь тем, кто останется жить, и при необходимости помогать им. Некоторые философские системы, например кантовская, предложили бы нам задаться вопросом: «Что я должен успеть сказать? Какой семейный секрет я должен буду раскрыть перед смертью?» Есть такие вещи, которые надо раскрыть, чтобы от них наконец освободиться. Еще нужно передать следующим поколениям ценности: честность перед самим собой, свободу... Если вы будете работать в этом направлении, то увидите, что ваш страх рассеется.



GEMC
GROUP OF COMPANIES
EUROPEAN MEDICAL CENTER



ОНКОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА ЕВРОПЕЙСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА

Онкологическая клиника Европейского Медицинского Центра — первая и единственная частная онкологическая клиника в Москве. Оказывает квалифицированную медицинскую помощь практически при всех онкологических заболеваниях, в том числе:

- Заболевания в области гинекологии и опухолю молочных желез
- Заболевания в области урологии
- Опухоли легких и средостения
- Заболевания желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы
- Заболевания головы и шеи, лор-органов, щитовидной железы
- Злокачественные новообразования кожи
- Редкие заболевания

Диагностика и лечение онкологических заболеваний по европейскому и североамериканскому протоколам: хирургическое лечение, комплексная химиотерапия, иммунотерапия и гормонотерапия, специализированная реабилитация.

Запись на консультацию к онкологу по телефону (495) 933 66 55 круглосуточно. Орловский переулок, 7

реклама

Лицензия ЕМС № 77-01-000022

Получается, передать нечто в наследство своим детям — это способ обрести бессмертие и, значит, меньше бояться?

■ **Ш. П.:** Я бы скорее говорил о вечности, а не о бессмертии. Бессмертие — это жизнь, которая не кончается. А вечность проглядывает в прекрасном мгновении или в ценности, которую мы отстаиваем и хотим передать... Да, чтобы победить нашу боязнь отпустить тех, кого мы любим, будем стараться в наших отношениях с детьми работать над тем, что принадлежит вечности.

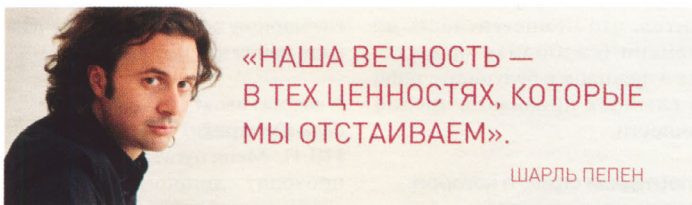
А что скажете о моем страхе вы, Маргарита Степановна?

■ **М. Ж.:** Я предложила бы вам задуматься о том, чего именно вы

ему, всему научить, подготовить к трудностям. Или дадите ребенку газовый баллончик и номера телефонов экстренной связи, расскажете, как реагировать на опасность, опишете ее... Если ваша цель — уберечь ребенка от дурной компании, вы постараетесь воспитать его так, чтобы у него внутри было на что опереться, чтобы ему не надо было заводить сомнительных друзей и таким образом доказывать свою значимость.

А что бесполезного или неправильного в моем страхе за детей?

■ **М. Ж.:** Тревога. Ребенка нет дома, вы нервничаете, переживаете. Очень часто это переходит в агрессию против ребенка — он оказывается виноват, что вы



«НАША ВЕЧНОСТЬ —
В ТЕХ ЦЕННОСТЯХ, КОТОРЫЕ
МЫ ОТСТАИВАЕМ».

ШАРЛЬ ПЕПЕН

боитесь. Если вы опасаетесь за будущее детей, например, как они будут жить в этом мире, если вдруг останутся одни, тогда можно называть этот страх позитивным. Он поможет вам подготовить их будущее, предпринять шаги «на всякий случай». Вы постараетесь обеспечить детей хорошим образова-

нием. И когда он наконец приходит, вы накидываетесь на него с криками: «Ты заставил мать переживать!» Это очень неприятный момент в нашей культуре: очень часто за переживания матери отвечают дети. Запугивание себя и ребенка негативными последствиями ■■■



■ «Будешь плохо учиться, станешь дворником» – это перенос наших страхов на детей. Так что беспокоиться за детей сами! Это же был ваш выбор – стать родителями. А значит, и ваш риск...

■ **Ш. П.:** Хочу добавить, что счастье никогда не бывает полным, к нему всегда примешано беспокойство. Привыкнуть жить в ситуации риска – такую идею разделяют также стоики или Ницше. Правда, эти философы никогда не рассматривали вопрос о «моей» смерти с точки зрения того, что после меня останутся сироты. Но предложение Ницше все равно отличное: люби свою смертность, измеряй свое существование полнотой прожитого мгновения – пусть оно всегда и приятно, и неприятно. Вот вам и руководство для родителей!

Можно ли сказать, что умение жить настоящим поможет мне преодолеть страх?

■ **Ш. П.:** Сартр показал, что страх – это всегда ожидание того, что произойдет в будущем. Он приводит пример женщины, которая панически боялась подходить к окну, поскольку ей казалось, что тогда она начнет зазывать прохожих, как проститутка. Иными словами, мы боимся своей свободы: не того, что не сможем чего-то сделать, а собственной власти делать то, что захотим.

■ **М. Ж.:** Тут можно спорить – рождается этот страх в прошлом, как

думал Фрейд, или порождается будущим... Но внутри каждой личности постоянно пульсирует вся линия жизни, соединяющая прошлое, настоящее, будущее. Если в ней появляются разрывы, тогда становится страшно и от дома отойти! Человек не может жить без перспективы, а если в его прошлом есть травмы, они искажают всю линию времени.

своим желаниям, потребностям. Если вы их боитесь – осознать или проявить, – вы боитесь свободы.

■ **Ш. П.:** Эпикурейцы учили нас довольствоваться тем, что есть. Да, я сделал «всего лишь это», но я это сделал, и, главное, я мог и этого не сделать. Чудесно уже то, что я существую и что я действовал. Счастье живет в простран-

«ЕСЛИ МЫ БОИМСЯ НАШИХ ЖЕЛАНИЙ, ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО МЫ БОИМСЯ СВОБОДЫ».

МАРГАРИТА ЖАМКОЧЬЯН



Знаменитый психолог гуманистической школы Абрахам Маслоу считал, что компетентность во времени (свободная ориентация в прошлом и будущем) – один из главных признаков зрелой личности.

И последний страх, о котором я хотела вам рассказать, – это страх прожить жизнь «неправильно».

■ **М. Ж.:** Для индивидуальности не существует понятия «правильно – неправильно», есть «мое» или «не мое», «соответствующее мне» или «не соответствующее мне». Главный критерий истинности находится внутри личности, а не снаружи. Прислушайтесь к себе,

ве между тем, кем я пытаюсь быть, и тем, кто я есть в своей верности глубинному желанию – но сначала надо найти это желание...

А каковы ваши самые сильные страхи?

■ **Ш. П.:** Меня пугает то, что жизнь проходит слишком быстро, что смерть придет раньше, чем я успею сделать все, что должен.

■ **М. Ж.:** Страх высоты, ощущение безграничного пространства передо мной. Оставляя себе этот страх, я честно признаю, что боюсь потерять голову от собственных неограниченных возможностей. А внутри себя я ничего не боюсь.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО



3. Мы можем изменить себя

Перестать заикливаться на неудачах, меньше тревожиться и быть верными себе... «Это возможно, – считает психотерапевт Варвара Сидорова. – Одним из путей, ведущих навстречу переменам, может стать путь психотерапии».

«Развестись, уйти из семьи и начать все сначала?.. Нет, это безумие». «Уволиться? Сейчас? Я к этому абсолютно не готов». Любые перемены нас пугают. Но стоит ли работать, стиснув зубы? Переносить унижения начальника, который спускает на вас всех собак? Мириться с тем, что любовь прошла, и оставаться вместе ради детей? «Мы постоянно меняем

ся: взрослеем, развиваемся, проявляем себя в различных ситуациях, приобретаем новый опыт – и наша жизнь должна меняться вместе с нами, – говорит Варвара Сидорова. – Вот почему бесполезно цепляться за то, что устраивало нас раньше. Для того чтобы оставаться собой, гораздо важнее разобраться в том, что нужно нам именно сейчас». Главное – найти силы и ресурсы, чтобы совершить поступок: остаться, изменив себя, или уйти, изменив обстоятельства.

Чем тут может помочь психотерапия? Она облегчит понимание того, почему мы перестали внутренне развиваться и чего хотим на самом деле, научит осуществлять свои желания и вслушиваться в голос бессознательного, приблизит к желанному состоянию, в котором мы будем наконец жить своей жизнью.

Осознать свои желания

Вы наскоро позавтракали, на бегу поздоровались с соседями, отвели детей в школу, приехали на работу, в перерыве позвонили родите-

лям и подруге. Все как обычно. Вспомните, сколько раз за это время вы приукрасили реальность, сделали вид, что у вас все прекрасно – и на работе, и в личной жизни? Нам необходимо поддерживать видимость благополучия – окружающим незачем знать, что мы расстроены или недовольны. Однако даже самим себе мы редко признаемся в том, что чувствуем, как ощущаем себя в самой глубине души. «Мы успокаиваем себя и не торопимся ничего менять, потому что уже сжились с ситуацией, в которой страдаем: она безопасна и менее затратна, ведь любые изменения (в том числе и позитивные) всегда становятся стрессом для нашей психики, ресурсы которой ограничены», – объясняет Варвара Сидорова. Нам неуютно с партнером, но мы привыкли к нему, неуютно на работе, но искать другую – слишком хлопотно... Но если мы попытаемся разобраться, как попали в замкнутый круг страдания, честно признаемся, что отношения исчерпали себя, – это откроет возможно-



«ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ СИГНАЛ —
НАШИ ЖЕЛАНИЯ И ФАНТАЗИИ.
ОНИ ВСЕГДА ПОДСКАЗЫВАЮТ
НАПРАВЛЕНИЕ, В КОТОРОМ НАМ
НЕОБХОДИМО ДВИГАТЬСЯ».

сти для изменений, появятся силы, чтобы шагнуть в неизвестность. «Другой важный сигнал — наши желания и фантазии, которые всегда подсказывают направление, в котором необходимо двигаться, — добавляет Варвара Сидорова. — А определить, что стоит за нашими фантазиями, помогут разные методы и направления психотерапии».

Доверять себе

35-летняя Алина пришла к психотерапевту после развода. На сеансе она вдруг обнаружила, что старательно выводит на листке букву «Н». Так ненависть к бывшему супругу — большая ненависть с большой буквы — вышла наружу и помогла Алине сдвинуться с мертвой точки. «Спонтанность, автоматические действия, ■■■



!!! подсказки интуиции – именно так проявляет себя бессознательное, где сосредоточен весь наш опыт, – отмечает Варвара Сидорова. – Всегда полезно прислушаться к тому, что идет изнутри. Другое дело, что не всем удастся наладить контакт с этой частью самих себя: в силу нашей рациональности или просто потому, что нет такой привычки». Все виды психотерапии (за исключением поведенческой) работают с бессознательным, помогают войти с ним в контакт, научиться доверять себе.

Понимать свои сны

Наши сновидения – еще один способ общаться с бессознательным: получить ответ на волнующий вопрос, определиться с желаниями или разобраться, чего не хватает, чтобы начать меняться. 43-летней Светлане приснился такой сон: «Я еду на машине по бульвару, вокруг меня полуразрушенные дома, обгоревшие деревья, все серо, дымно и печально... А в боковых улицах я вижу город – яркий, разноцветный, бурлящий... И кто-то громко кричит мне – возьми руль, возьми руль!» Конечно, не всегда сон содержит такую ясную подсказку: начни управлять машиной и поверни туда, куда хочется, туда, где жизнь... «Обычно мы видим некие образы, поскольку бессознательное не признает формальной логики (из А следует В, из В следует С), – объясняет Варвара Сидорова. – Понять эту информацию

самостоятельно непросто. Помощь терапевта (не только психоаналитика, хотя работа со сновидениями лежит в основе психоанализа) заключается в том, чтобы расшифровать сон, определить, что он значит именно для нас, именно сейчас».

Дать слово... телу

Еще одна подсказка – язык нашего тела. «Все, что с нами происходит, отражается в нем, – говорит Варвара Сидорова. – Важно замечать связь наших душевных переживаний и телесных ощущений. Нам хорошо – мы улыбаемся, наши плечи расправлены, подбородок поднят. Ожидаем удара – и втягиваем голову в плечи, сжимаем кулаки... Танцевально-двигательная и телесно-ориентированная техники, гештальттерапия целенаправленно работают с телом, в результате изменяя наше отношение к собственной жизни». Собирая и обрабатывая все поступающие к нам сигналы (интуитив-

ревших привычек и предвзятых представлений, которые лишают нас свободы выбора и заставляют действовать стереотипно.

Гештальттерапия исследует способы контакта человека с миром и причины, по которым это взаимодействие может нарушаться.

Транзактный анализ помогает осознать привычные модели общения и создать новые.

Системная семейная психотерапия рассматривает проблемы человека как результат разрушенных связей в его семье.

ЖАННА СЕРГЕЕВА

Пути к переменам

Психоанализ – система методов, направленных на изучение бессознательного. Помогает человеку понять причину его внутренних конфликтов и освободиться от них.

Клиент-центрированная терапия опирается на убеждение, что обратившийся за помощью способен сам найти способ решения своих проблем. Психотерапевт обеспечивает ему поддержку и безопасную обстановку.

Когнитивно-поведенческие методы обращаются к сознанию и предлагают избавиться от уста-

ные и телесные ощущения, а также сновидения), мы ведем почти детективное расследование событий своей внутренней жизни, находим «улики», помогающие довести его до конца, и параллельно рассказываем себе историю, отличную от продиктованной нам нашим прошлым или нашим окружением. Это и есть те важные изменения, без которых невозможно движение развитие, жизнь.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

ЕСТЬ ВОПРОС?

Консультация Института практической психологии и психоанализа,
т. (495) 682 1114,
www.psychol.ru

Центр современного психоанализа,
т. (919) 767 1165.

Институт групповой и семейной психологии и психотерапии,
т. (495) 917 8020,
www.igisp.ru



Дочь актрисы Веры Алентовой и режиссера Владимира Меньшова, она с юности стремилась выйти из тени своей знаменитой фамилии.

Юлия Меньшова согласилась рассказать нам о том, как ей удалось найти себя.

Юлия Меньшова, актриса, телеведущая

«Я хотела понять, что чего-то стою»

«Чего я стою сам по себе?» – такой вопрос задает себе каждый молодой человек, вступающий в самостоятельную жизнь. И ответ на него не всегда очевиден. В моем случае эти размышления были отягощены еще и наличием знаменитой фамилии и потому были особенно мучительны. Фамилия сковывала каждый мой шаг – не только пристальным вниманием окружающих, но и вечным сравнением меня с моими родителями. То есть я никак не могла от них отделиться, ощутить саму себя – а именно этого требовало все мое существо.

В случае неудач, кстати, было проще, а вот в случае успеха... Я бесконечно анализировала ситуацию, пытаюсь понять: действительно ли это мой успех, моя заслуга или это случилось благодаря родителям? Кого оценили – меня или фамилию? Чтобы проверить свои способности, я поступала в театральный институт дважды (после 9 и 10 класса), и оба раза под другой фамилией. До тех пор пока не требовались документы, я проходила конкурсные туры как Большова. Мне было необходимо понять, что меня берут не авансом, не «для продолжения династии», а потому что я действительно чего-то стою. Тем не менее и после поступления в институт, и на любом новом месте работы всегда находилось немало людей, которые были уверены, что я – «блатная». Должно было пройти время, чтобы сквозь фамилию люди увидели наконец реальную меня.

Еще в институте я поняла: доказать свое «право на себя» можно только работой. И я работала во много раз больше, чем, возможно, требовала ситуация. Но эта тактика приносила свои плоды.

Спасало то, что я уже знала, как ко мне будут относиться, и была готова к борьбе за себя. Каждое новое преодоление добавляло уверенности в себе. Но по большому счету победа состоялась только тогда, когда я пришла на телевидение. Там сравнения с родителями не работали, в том числе и потому, что это не их сфера деятельности. А когда пришел успех передачи «Я сама»*, все точки над «i» были расставлены: у меня уже не возникало сомнений, что я – это я, а не моя фамилия. Вернее, фамилия наконец стала моей. Сейчас мне кажется, что переживания того времени в большей степени шли изнутри меня, чем давили извне. Сегодня я равнодушна к шушуканьям за спиной, потому что границы моего «Я» мне ясны, и я ими дорожу. А тогда мне было нужно отражаться в глазах других, было важно, чтобы они признали мои способности, потому что только так я сама могла их признать. Но в любом случае я благодарна этому опыту, потому что он заставил меня ощутить веру в себя – как важнейшую и абсолютную ценность».

ПОДГОТОВИЛА ЕЛИЗАВЕТА ЗАМЫСЛОВА

* «Я сама» – еженедельное ток-шоу на канале ТВ-6 в 1995–2001 годах.



4. Мы можем противостоять пессимизму

Когда в нашей жизни наступает сложный период, когда мы устали и сомневаемся в себе, может показаться, что самый простой выход – махнуть на все рукой. Но у каждого из нас есть возможность не поддаваться пессимизму и взглянуть на жизнь спокойнее.

Чем дальше, тем жизнь тяжелее, люди только и делают, что убивают друг друга, планету уже не спасти... Мир часто дает нам поводы для таких мрачных обобщений. А того, кто пытается смотреть на жизнь иначе, торопятся записать в безнадежные романтики и идеалисты. Дело в том, что многие из нас считают пессимизм синонимом реализма, полагая, что действительно умный и проницательный человек воспринимает жизнь с изрядной долей недоверия, а то и браврирует своим цинизмом.

Во всем виноват Декарт

Откуда это универсальное сомнение, которому мы легко и охотно подвергаем жизнь, людей и самих себя? Это наследие картезианского типа мышления, который лежит в основе современного научного знания. Декарт утверждал, что человеку, исследующему истину, необходимо хотя раз в жизни усомниться во всех вещах*. Последовательно критическое отношение ко всему, с чем мы сталкиваемся, будучи усвоено с детства, заставляет нас сомневаться даже в том хорошем, что, несомненно,

есть в жизни: действительно ли это хорошо или только так кажется? Можно ли верить тому, что я вижу, или тут что-то не так? Сегодня все в порядке, но ведь мое знание ограничено, есть еще и неизвестные мне угрозы, поэтому нужно всегда быть готовым к худшему...

Другое тяжелое наследие, доставшееся нам, – это революционные лозунги: сначала «весь мир насилья мы разрушим до основанья, а затем...». Иными словами, в настоящем все устроено неправильно, мы должны его отвергнуть на корню, ничего не сохраняя, и построить новый мир. Причем этот прекрасный новый мир всегда оказывается в далеком будущем, и основания для оптимизма тоже бесконечно отодвигаются во времени.

Наконец, классический психоанализ, пришедший в Россию в начале XX века, а потом вернувшийся на его исход, тоже не способствует оптимизму. Он утверждает, ■■■





III что нами руководят вовсе не светлые идеалы и добрые устремления, а темные импульсы бессознательного, которые оказываются сильнее любых добродетелей и которые определяют нашу несовершенную человеческую природу. В конце концов разочарованность и пессимизм начинают казаться неизменными спутниками ума. Поэтому не приходится удивляться тому, что мыслители так легко поддаются мрачности и увлекают нас за собой.

Следить за своими установками

Чтобы запустить обратный процесс, нам полезно упражняться в бдительности, выявляя наши негативные установки. Философ Мишель Фуко заметил, что мы склонны легко соглашаться с доминирующими взглядами нашей культуры, воспринимая их как истину о том, кто мы и какими нам следует быть. Чтобы освободиться от этих установок и вернуть себе свободу выбора, мы должны заново рассказать себе свою жизнь. «В любой личной и семейной истории, в самых разных обстоятельствах мы можем найти основания для надежды, — объясняет нарративный терапевт Екатерина Жорняк. — Замечая то хорошее, что есть в нашем прошлом, мы находим точки опоры, позволяющие нам верить в будущее»**. Сознательно выбирать позитивный взгляд вовсе не значит смотреть на мир сквозь розовые очки.

Руслан Надюк, пастор



Если мы не видим выхода, это не значит, что его нет. Иногда он там, где мы его не ожидаем найти, где другие еще не ходили. Необходимо верить в нужные для жизни перемены, а не просто мечтать о них. Разница между мечтой и верой в том, что мечта пассивна, а вера активна. Вера побуждает не только мечтать и ждать, но, во-первых, мечтать осмысленно, а во-вторых, делать посильное для осуществления мечты. Поэтому, что бы ни случилось в жизни, вместо безответного вопроса «За что?» стоит спросить себя: «Для чего это со мной происходит?» Поиск смысла и цели дает надежду и устремляет нас в лучшее будущее».

Шмуэль Куперман, раввин



Делайте все по максимуму, поступайте так, как поступили бы в последний день вашей жизни. Старайтесь не строить грандиозных планов — это всегда пугает. Избегайте лишних подсчетов, не держите в голове, сколько вам предстоит потратить в будущем, например, на детей. Это вгонит вас в отчаяние, для которого нет причин. Если сегодня у вас все хорошо — ваши дети одеты, сыты и здоровы, — и завтра должно быть как сегодня или лучше. Хорошие мысли притянут хорошее. У меня восемь детей. Меня спрашивают: как я их обеспечиваю? У меня нет миллионов, но каждый день я знаю, что надо встать и идти. И завтра тоже так».

Это всего лишь способ оградить себя от заразных настроений, витающих в воздухе, и, как следствие, оздоровить отношения с окружающими.

Побыть с собой

Если же все-таки мы заразились печалью или просто чувствуем, что силы на исходе, нет энергии откликаться на происходящее, самое лучшее — прислушаться к себе. «Если у нас есть контакт с собой, чтобы воспринять и различить свои подлинные ощущения — усталость, грусть, нежелание что-либо делать или огорчение, — то мы можем просто дать себе время побыть с собой, — говорит психотерапевт Марина Хазанова. — Важно не бежать от тяжелых чувств, а понимать, что мы имеем на них право: они имеют право быть, а мы, в свою очередь, имеем право с ними

взаимодействовать». От безнадежности нас удерживает то, что мы любим в жизни, тот смысл, который мы в ней находим, продолжает Марина Хазанова: «Даже если совсем плохо, важно вспомнить, что это пройдет, что будет завтра и, может быть, появятся силы». И снова будет интересно жить.

Ощутить силу эмпатии

Наша личность и вообще чувство, что мы существуем, возникают в отношениях с другими людьми. Чем более искренни и гармоничны наши отношения, тем лучше мы себя чувствуем физически и психологически. Чтобы отношения были именно такими, необходимо о них заботиться. Например, стараться, чтобы они были взаимными: мы чувствуем себя лучше, когда даем примерно столько же, сколько получаем, и наоборот. III



III Это касается времени, комплиментов, внимания, подарков. Так мы можем достичь равновесия, которое уберезет нас от зависимости или доминирования. Еще более важно принимать другого человека как принципиально иного, чем мы. Множество открытых конфликтов или случаев скрытого манипулирования порождаются нашим желанием изменить другого, приблизить его к своему образу, чтобы с ним было легко. Создатель гуманистической психологии Карл Роджерс (Carl Rogers) полагал, что кроме принятия важны также эмпатическое (сочувствующее) понимание переживаний другого человека и конгруэнтность (глубокая искренность), когда мы воспринимаем свои ощущения, понимаем свои чувства и можем их выражать, не разрушая себя и других. Последняя означает, что мы не подаем неоднозначных сигналов, вызывающих напряжение. К примеру, предлагаем помощь, только если действительно готовы помочь, и не говорим: «Я на тебя не сержусь», — если на самом деле испытываем злость.

Освоить позитивный язык

Психолог Маршалл Розенберг (Marshall Rosenberg), развивая идеи Роджерса, призывает пользоваться «языком позитивного действия»: «Я говорю другому, что бы я хотел, чтобы тот сделал, а не о том, что я НЕ хочу, чтобы тот делал». Основные принципы нена-

сильственного общения — безоценочное наблюдение, признание своих чувств, определение стоящих за ними потребностей и выражение конкретных просьб***. Соблюдая эти правила, мы научимся лучше чувствовать себя и лучше понимать то, что испытывает другой: «Что он ощущает? О чем не решается сказать? Что в моих словах его ранит или смущает? Что я могу сделать, чтобы мы почувствовали себя комфортно?» Ненасилие в общении означает, что мы уже не так задеваем

других своими словами, не расстраиваемся из-за пустяков, меньше нарушаем личные границы, не обвиняем, не подозреваем и не учим жить. Утопично? Может быть и нет, если мы сможем освободиться от страха, который заставляет нас строить отношения с позиции силы, и ощутить эмпатию. Хотя бы иногда.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

Отец Дмитрий (Хайкин), православный священник



Постоянные страхи — одна из проблем, с которыми люди приходят в храм. Некоторые считают подобные страхи наказанием или расплатой за грехи. По опыту могу сказать, что чаще всего страхи сопровождают тех, кто страдает недостатком любви к себе: у них возникает глубокое внутреннее чувство неуверенности, прежде всего, по отношению к родным и близким. Освободиться от страха можно, только открыв свое сердце для любви, любви к Богу и любви к себе, как к образу и подобию Божию.

Шамиль Аляутдинов, имам



Потери не есть конец жизни — жизнь продолжается. Теряя одно, мы находим другое. Чтобы сохранить оптимизм, нужно много читать хорошей литературы, общаться с жизнерадостными людьми. Чем сложнее проблемы, тем большего можно достичь в жизни: главное, не отчаиваться и делать все, что от нас зависит. В качестве живого примера приведу недавно прославившегося безрукого 23-летнего музыканта Лю Вей из Китая, который играет на пианино... пальцами ног!»

Сонам Дордже, лама



Основная причина пессимизма — неудовлетворенность тем, что есть. Но можно раздвинуть границы опыта: новые вещи и переживания увлекают нас и делают жизнь приятнее. Однако нужно быть готовым к тому, что это дает лишь временную передышку. Нам нужно обрести наполненное радостью душевное спокойствие на более глубоком уровне. Для этого существует медитация. Тем же, кому не совсем понятно, что это такое, стоит развивать способность довольствоваться всем, что есть, и ценить все, что происходит. Стараться видеть мир и людей более светлыми и чистыми. Это не бессмысленное упражнение: так мы учимся видеть мир таким, какой он есть, ведь с духовной точки зрения наше восприятие священно.

* Р. Декарт «Разыскание истины». Азбука-классика, 2000.

** Подробнее о нарративном подходе см. на сайте www.psychologies.ru в разделе «Психотерапия».

*** М. Розенберг «Язык жизни: Ненасильственное общение». София, 2009.



5. Мы можем быть сильнее обстоятельств

Она вслушивается в голоса своих невыдуманных героев и пишет историю их чувств. Размышляет о том, во что они верили и не верили, на что надеялись и чего страшились. Писатель, автор трагической документальной прозы Светлана Алексиевич говорит нам о том, что дает силы жить дальше.

«В ы знаете, какого героя я ищу, люблю? Я ищу человека потрясенного. На войне, в Чернобыле возле смерти и в любви – возле чуда. В нашей истории не так много светлых страниц, но кроме того, что приходилось часто стрелять и умирать, люди все равно любили, дружили, нюхали цветы, любовались закатом. Человек потрясенный – это тот человек, которого не просто несло потоком истории, сметало, как песок, – нет, этот человек находил в себе силы удивиться жизни, дотронуться до ее тайны. Я до сих пор вспоминаю одну свою героиню, на войне она была пулеметчицей. Женщина убивала, пуле-

мет – беспощадное железо, я думаю, что не всякая техника выдержит то, что он делает с человеком, – фарш. Эта женщина пятьдесят лет после войны не могла забыть осеннее поле после боя – «убитые лежат, рассыпанные, как картошка. Русские и немцы. Все молодые, красивые. И тех и других жалко». Человек защищал Родину, но был потрясен безумием жизни, смог подняться на высоту, доступную немногим: ее ненависть умерла... Можно прожить жизнь механически, а можно ее творить. Сотворить. Сохранить детское удивление перед жизнью. Это вовсе не монополия поэтов. Люди всегда хотели быть счастливыми... Мне кажется,

что сегодня особенно. Все идеи пали, осталась только жизнь. И в то же время все труднее быть счастливым. Мир очень быстро меняется и пугает нас. Терроризм, бунт природы... В XIX веке люди надеялись на технический прогресс, на высокие идеи, которые обещали сделать человека счастливым. А сейчас... Что нам досталось? Мы пережили время романтизма, когда пала Берлинская стена, все поверили в новый мир – без насилия. Но очень скоро увидели на экранах телевизоров: в Нью-Йорке рушатся башни-близнецы, и люди летят на землю, как птицы, – и нас снова отбросило в Средневековье. Опять стреляют, взрывают. Спрятаться нельзя уже нигде. О страхах сегодня говорят больше, чем о любви. Страхи новые. И будущее уже невозможно прогнозировать. Весь архив человечества оказался беспомощен. Новые войны... новые страхи... И маленький человек, который все равно хочет быть счастливым. Он хочет знать, как живет, чем держится другой человек, такой же маленький,





СВЕТЛАНА АЛЕКСИЕВИЧ,

писатель, живет в Минске. Ее книги «У войны не женское лицо», «Последние свидетели», «Цинковые мальчики» (Время, 2007), «Чернобыльская молитва» (Время, 2008) переведены на многие языки и отмечены наградами нескольких стран.

как он. Я была в Америке на презентации своей чернобыльской книги. Я зашла, увидела совсем другие лица американцев и поняла, что мужество жить теперь нужно всем. И тут мы имеем несравнимый опыт, мы – цивилизация слез.

Люди хотят жить, жить красиво. Не многие могут, особенно в провинции, но хотят все. Пока Россия вошла в потребительское общество только на уровне желаний. Большинство россиян не могут себе позволить того, что они уже позволяют себе желать. Те, кто могут, ездят по миру, строятся,

и защита от пустоты, и не изведанный нами мир. Большая жизнь кончилась, началась маленькая. С радостями дома. Сколько же можно жить на войне или на крыше атомного реактора? Счастье – незнакомый нам мир. Там столько уголков, окон, дверей, разных ключиков. Это потрясающий мир, о котором все мы имеем весьма смутное представление. Парень, вернувшийся из Афганистана, мне рассказывал: «Когда у меня родился ребенок, я так нюхал эти пеленки. Так бежал домой, чтобы услышать этот запах. Это был запах счастья».

спасаются? Все тем же: своим кругом. Сегодня мы отделились от государства и живем своей отдельной жизнью. В войне, конечно, не победим и в космос не полетим, но, может, научимся жить по-человечески. Однажды я спросила человека, попавшего в сталинский лагерь в 14 лет, – что его там спасло. «Меня в детстве очень любили», – ответил он. Нас спасает количество полученной любви. Спасает в человеческих и нечеловеческих обстоятельствах. Я собираю любовь в своих книгах, дух человеческий. У Чехова есть слова, что у каждого довольного и счастливого человека должен стоять кто-нибудь за спиной и стучать в молоточек, напоминать, что есть несчастные, слабые, те, кому плохо. Раньше мы гордились болью, а теперь ее презираем. Стыдимся.

Когда-нибудь я напишу книгу о любви. Человек больше всего похож на человека, когда он любит. Даже если любовь уйдет или не получится, это лучшее время каждого из нас».

С. А.

«ЧЕЛОВЕК БОЛЬШЕ ВСЕГО ПОХОЖ НА ЧЕЛОВЕКА, КОГДА ОН ЛЮБИТ. В ЛЮБЫХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НАС СПАСАЕТ КОЛИЧЕСТВО ЛЮБВИ».

делают ремонт, меняя не только советское мировоззрение, но и все советские вещи в доме. Может, это наш способ излечения... Нам надо через это пройти.

В то же время я понимаю людей, нырнувших в частную жизнь. Это

Жизнь – это очень трудная работа. Надо увеличивать в себе человека. Божественное. Человека в тебе будет столько, сколько ты его соберешь в пути.

Что сегодня объединяет людей? Каким словам они верят? Чем



6. Мы можем доверять молодым

«**Л**енивые, равнодушные, прагматичные, они хотят лишь потреблять и развлекаться – примерно такое мнение о молодых людях бытует в нашем обществе, – говорит социолог Лариса Паутова, директор проекта «Новое поколение» Фонда «Общественное мнение». – Более того, 85% россиян старше 35 лет считают, что молодежь нуждается в неотложной и всесторонней помощи со стороны государства, рискуя без нее оказаться «потерянным поколением». Между тем опросы, проведенные среди 18–25-летних, свидетельствуют о прямо противоположном*. Generation Next (или, как его называют социологи, Поколение Y) – неутомимые оптимисты, уверенные в завтрашнем дне. Они полагаются на себя, свои личностные качества, осознают трудности, не унывают и опираются на твердые жизненные принципы. О чем они и рассказали нам – откровенно и с удовольствием».

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

* Опросы проведены Фондом «Общественное мнение» в рамках проекта «ГеоРейтинг» в 2007–2010 годах. В них участвовало 34 000 человек. Подробнее см. на сайте www.fom.ru



Александра, 20 лет

«Нам есть к чему стремиться»

«Почти все мои знакомые учатся, очень много работают и успевают заниматься и любимым делом. Для меня это музыка: я – солистка группы «Светофоры». Все ее участники включены в бесконечный процесс: работа, учеба, творчество... И нам это безумно нравится! Ведь когда у тебя есть цель, ты идешь к ней, встаешь каждое утро счастливым, зная, что тебе есть к чему стремиться. Когда еще, как не в 20 лет? Строить, придумывать, не спать ночами, утром бежать на работу, вечером – на репетицию... это же счастье! Я верю, что у нас все получится, что нашу группу ждет успех. А когда мы добьемся того, к чему стремимся, перед нами откроются новые перспективы. Что означает, что в конце концов мы придем к тому, о чем сейчас даже не мечтаем!»

ФОТО: ОЛЬГА ИВАНОВА



Дарья, 20 лет (на фото – на первом плане)

«Помогая другим, мы понимаем себя»

«Я начала интересоваться работой волонтера, когда ясно поняла, что хочу помогать другим людям. Волонтерство для меня – это не просто безвозмездная самоотдача, но и способ понять себя, окружающий мир и полюбить его. Мне кажется, если мы хотим жить в счастливом обществе, нам нужно прилагать к этому усилия! Многие люди готовы делать что-то доброе, хорошее, но не знают как. А ведь это гораздо проще, чем кажется: любому не составит труда сказать доброе слово прохожему или поддержать пожилого человека, быть может – прочесть ему газету или спеть вместе с ним песню его молодости... Просто, но очень ценно!»

Мария, 16 лет

«Хочу добиться всего самостоятельно»

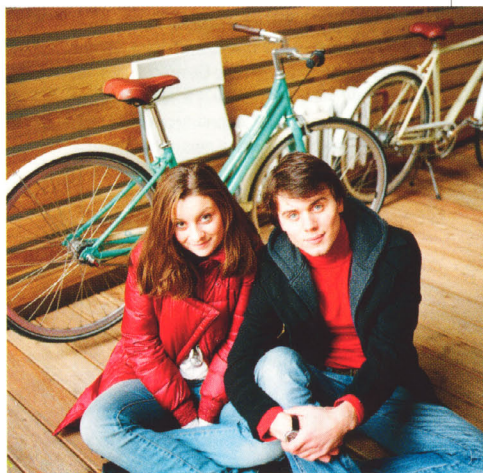


«Я мечтаю о том, чтобы мне было интересно жить. Хочется получить отличное образование, многому научиться и – обязательно – делать это с удовольствием! А самое важное для меня сейчас – добиться успеха самостоятельно, полагаясь только на себя, на свои качества и умения, а не на протекцию родителей. Я прекрасно вижу себя через полтора-два десятка лет: образованная, умная, успешная, в кругу большой семьи...»

Изнаур, 23 года

«У нас есть право выбора»

«Я родом из Грозного, учусь в театральном вузе и точно знаю, чего хочу. А всего год назад я даже в самых смелых мечтах не мог вообразить, что моя довольно заурядная жизнь изменится, что я окажусь в Москве, поступлю в РАТИ и буду работать в московском театре! А все потому, что я осмелился послушать свой внутренний голос, который говорил мне: «Ты сможешь изменить свою жизнь, встань, стремись!» Мое поступление – хороший урок для меня. Я окончательно убедился в том, что надо больше доверять себе. Как говорят наши старейшины: «Мы не знаем, что ждет нас завтра, и воистину это настоящее счастье, потому что означает, что у нас есть право выбора». И это действительно так».



Александра, 19 лет

«Опыт делает нас сильнее»

«Раньше я часто задумывалась о том, что ждет меня дальше. Ясного ответа, разумеется, не находила, однако в процессе раздумий натолкнулась на важнейшую мысль: не надо бояться. Любой опыт (даже отрицательный) делает нас сильнее и мудрее. Сейчас я не боюсь никакой работы, никаких неудач в личной жизни, стесненных обстоятельств, не боюсь того, что мои мечты не реализуются в полной мере. Я точно знаю, что умею любить и верить в хорошее. Любовь и вера – вот, по сути, мое будущее».



Марта, 23 года

«Хочу приносить пользу»

«Я не представляю свою жизнь без журналистики. И мне очень хочется, чтобы моя работа приносила пользу людям, помогала им ориентироваться в мире.

А вдруг событие, о котором я пишу, изменит их жизнь? Или просто сделает счастливыми их в этот вечер? Кроме того, мне бы очень хотелось, чтобы в нашей профессии не было случайных людей. Именно поэтому в течение трех лет я преподавала журналистику детям, а недавно прочитала лекцию в Центре современной культуры «Гараж». Но главная моя цель сегодня – создать первую всероссийскую детскую премию по журналистике, которая поможет состояться талантливым детям».



Александра, 18 лет

«Я люблю людей»

«Деньги, роскошь, слава – я не считаю это непременно ценностью своей жизни. Я люблю людей, их улыбки, смех и надеюсь, что, отчасти благодаря мне, моему отношению к жизни, каждый день еще один человек порадует на одну минуту дольше обычного, а значит – проживет на год больше. Возможно, моя профессия будет связана с поэзией Блока, который в своих стихах прославлял чувства, огонь, радость. Его стихи, образы и символы изменили мой взгляд на мир, они – моя радость жизни. А если мне будет трудно, я точно знаю, что близкие меня поддержат».

Артем, 17 лет

«Будущее зависит от нас»

«Будущее зависит от тебя» – вот абсолют, формула жизни нашего поколения. Мы хотим быть самостоятельными и ответственными. Мы свободны, и мне очень нравится это чувство, потому что оно рождает оптимизм, которого явно не хватает поколению наших родителей. Конечно, нам уже знакомы трудности, но именно они порождают азарт – у нас есть силы их преодолевать.

Если же сильно прижмет... В моей жизни есть самая главная ценность, то, что дороже и важнее любых карьерных успехов – это настоящие, нелицемерные друзья, на которых я могу положиться. А они на меня».



ПОДГОТОВИЛИ НАТАЛЬЯ КИМ, ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ

Тело (и душа

ДЕКАБРЬ 2010 № 56

Новое платье или оттенок на губах, капля любимого **аромата** на запястье... и этого довольно. Бывают отрадные дни, когда и душой, и телом мы ясно ощущаем **праздник**. Как будто мы являем миру лучшее в себе – и это всем очевидно. Бывают и другие времена, когда в суете мы грустим... и словно бы себя не ощущаем. И даже кануны праздничных дат не приносят нам **вдохновения**. Есть хорошая мысль: устроить праздник для других – и потом разделить удовольствие с ними. И есть еще одна превосходная **мысль**: не дожидаясь календарных поводов, постараться вернуться к себе, ощутить себя вновь, чтобы **почувствовать** праздник.

180

САМООЩУЩЕНИЕ

О чем заявляет новая женственность?



188

ЭКСПЕРТИЗА

Стимул к росту

192

ГАРМОНИЯ

Терапия удовольствием



204

ПИТАНИЕ

Шоколадная репутация



210

ВКУС

Хорош гусь!



О чем заявляет НОВАЯ ЖЕНСТВЕННОСТЬ?

Яркие чувственные губы, туфли на особенно высоком каблуке, платья, облегающие женские формы... В моду возвращается подчеркнуто женственный стиль – не с тем, чтобы превратить женщину в сексуальный объект, но чтобы дать ей возможность сказать: «Я горжусь своим полом».

Пышные формы Скарлетт Йоханссон, яркая привлекательность Анджелины Джоли, утонченный секс-артист Диты фон Тиз – сегодня женственность знаменитостей, похоже, освобождается от униформы, который еще недавно считался нормой хорошего вкуса. С авансцены моды ушли минимализм, вещи без излишеств, пресноватые полутона, стиль без откровенных проявлений гендерной принадлежности. Теперь одежда вновь обрела пол, а мы – готовность заявить о нем с помощью собственной внешности.

«Огромное влияние на молодежную моду в последние годы оказывали такие поп-звезды, как Леди Гага или Рианна, – их стиль иногда находился не просто на грани, но и за гранью фола, – размышляет Дарья Аничкина, директор отдела моды журнала ELLE. – И создавалось ощущение, что такие невероятные наряды напрямую ответственны за успех того или иного артиста. Закономерно, что после того периода мы наблюдаем сейчас возвращение к элегантному женственному образу.

И этот «перерыв» на традиционную женственность, на мой взгляд, ощущается как глоток свежего воздуха для всей модной индустрии».

СВОБОДА ПРОБОВАТЬ

За прошедшие полвека отношение женщин к собственному образу и телу сильно преобразилось под влиянием феминизма. В конкуренции с мужчинами женщины для начала освоили внешние знаки мужского пола. Затем наступил черед нейтрального стиля в одежде, лишённого явно выраженных гендерных признаков. И совсем недавно мы вернулись к женственности – яркой, смело заявляющей о себе. Означает ли это, что сейчас, на фоне увлечения сверхженственным стилем 50-х годов, к нам неявно возвращается отношение к женщине как к сексуальному объекту? Вряд ли, ведь сегодняшняя мода уже не так прямолинейна, как раньше: она не диктует обязательный для всех стиль, она позволяет выбирать. Нынешняя подчеркнутая женственность – это способ ■■■



■ ■ ■ сказать: «Я — женщина», но в игровой, опосредованной манере.

«Стиль унисекс в свое время был необходим женщинам для того, чтобы уйти от неравенства прошлого, заявить о себе как о полноправных членах общества, добиться уважения со стороны мужчины, — говорит гештальт-терапевт Мария Андреева. — Теперь же, когда женщина подчеркивает одеждой свою гендерную принадлежность, она не перестает быть равноценным деловым партнером, к которому относятся серьезно и с уважением. Такой стиль — знак уверенности в себе, в том, что она может себе его позволить без риска пошатнуть свою репутацию и показаться «несерьезной». Ей уже не нужно доказывать, что она не хуже мужчин, одеваясь для этого в «их» одежду».

«С недавних пор я стала время от времени носить облегающую юбку и красить губы ярко-красной помадой, — с улыбкой рассказывает 34-летняя Алла. — Первый раз мне было очень не по себе, ощущения были непривычными. Я опасалась, что в офисе коллеги отнесутся ко мне насмешливо, ведь до этого мой стиль был довольно-таки невыразительным. Однако никто не иронизировал в мой адрес. Напротив, мой жест оценили, и с тех пор я уже не чувствую себя неловко, когда вместо брючного костюма надеваю иногда вот такой, чуть провокативный, наряд. В нем я выгляжу настоящей «вамп», хотя я совсем не роковая женщина».

Именно в этом оттенке здоровой самоиронии и состоит разница между нашими современниками и поколениями наших бабушек и матерей. То, что для них было следованием диктату моды, которая тогда не предполагала отступлений от «генеральной линии», для нас становится собственным выбором и возможностью выразить себя. «Женщина вместе с короткой юбкой и каблуками примеряет на себя новую роль, которая позволяет ослабить внутренние барьеры, состоящие из представлений «можно — нельзя», «допустимо — недопустимо», ■ ■ ■

«Мы заявляем о себе как о свободных людях»



О том, почему подчеркнуто женственный, сексуальный стиль одежды сегодня мы все чаще видим как тренд не только в haute couture, но и в уличной моде, размышляет историк моды Ольга Вайнштейн.

Раньше сочетание красного и черного, подчеркивающий фигуру силуэт, бархат, шелк и другие тактильно приятные материалы — все это вызывало у окружающих настороженную реакцию. Одета так женщина воспринималась как «дама с определенными намерениями». Сейчас этот стиль потерял свой однозначный посыл, и даже деловая женщина может надеть на работу обтягивающую юбку и сделать яркий макияж. Феминистки первой и второй волны считали, что подобный стиль одежды превращает женщину в сексуальный объект. Однако у сегодняшнего постфеминизма реакция на этот откровенно эротический стиль гораздо мягче. В 1997 году известный литературный критик и феминистка Элейн Шоуолтер (Elaine Showalter) опубликовала в американском Vogue полчищную широкую резонансную статью, где высмеивалось критическое и лицемерное отношение к моде, бытующее в университетской среде США (где традиционно популярны левые политические взгляды). Теперь уже ясно, что женщина должна иметь свободу выбора, и если у нее возникает желание в одежде подчеркнуть свой пол, то это говорит о ее

женской силе, а вовсе не о намерении выступить в роли соблазнительницы. Сейчас уже не требуется носить мешковатый комбинезон для того, чтобы заявить окружающим: «Я не сексуальный объект, а личность». Тем более что нынешний женственный стиль воспринимается несколько в кавычках. Мы видим иронию в сложносочиненных нарядах, «умный» эротизм с рефлексией, который реализуется в тенденции «сочетать и смешивать». Эротический стиль присутствует в одежде фрагментами, цитатами, репликами, в самых неожиданных комбинациях. Женщина демонстрирует свою свободу, свое право на то, чтобы действовать по настроению. Постмодернизм пришел и в моду. В постмодернистской литературе автор не оглашает свою позицию, предоставляя тексту возможность выражать сразу несколько точек зрения одновременно. То же самое происходит и в моде, которая допускает сочетание в одном наряде элементов разного стиля. Мы заявляем о себе как о свободных людях. И феминизм преодолел свой категоричный подход: теперь признается, что люди не должны играть по навязанным им правилам. О. В.

Возраст экспериментов

17-летняя Аня, поклонница Диты фон Тиз, носит перешитое бабушкино пальто «под леопарда» и каракулевый ридикюль. Аня говорит, что не хочет выглядеть как ее мать, то есть «слишком нейтрально», слишком невыразительно и в конечном счете «бесполо». «Для подростка важно заявить свою «инаковость», свой протест против существующих канонов, — комментирует гештальттерапевт Мария Андреева. — Подросткам важно выйти из положения послушного ребенка, строить свою жизнь по-своему, а не по образцам родителей. В этом возрасте девочка становится женщиной — и она еще не знает, какая она.

А потому это время экспериментов со своим стилем».

Молодые женщины в поиске своей женственности подыскивают себе целую палитру образов — не столько для того, чтобы их копировать, сколько для того, чтобы играть их разными гранями. **Н. Б.**



Яркость Диты фон Тиз сегодня вдохновляет многих.

■ «приемлемо — неприемлемо», — говорит психолог Ольга Лови. — И получает возможность укрыться в этой роли от возможных болезненных разочарований нового опыта. Неоднократно был описан этот феномен: когда человек играет роль, ему не так страшно и стыдно потерпеть неудачу, как если бы он действовал «по-настоящему». Так он охотнее готов пробовать новое, расширять свой опыт».

НРАВИТЬСЯ СЕБЕ

«В старших классах школы нам объясняли: та, кто красится и носит мини, — плохая девочка, она не сможет получить образования и окажется в итоге проигравшей, — вспоминает 36-летняя Татьяна. — В подростковом возрасте я не особенно переживала о том, как я одеваюсь: было важно поступить в институт сразу после школы, и это занимало все мои мысли, как сейчас все мысли занимает

работа. Но год назад я увлеклась танцами. Вместе с желанием красиво двигаться пришла и смелость одеваться ярче. Теперь мне хочется надеть платье или яркую юбку, туфли на каблучке, сделать макияж и прическу — я знаю, что этим я никак не поставлю под угрозу свою профессиональную состоятельность». В отличие от журнальных красоток 1950-х, женственные женщины образца 2010 года не собираются отказываться от своих достижений и независимости. Для многих из них подчеркнутая женственность — это прежде всего способ нравиться самим себе, напоминая себе и окружающим о том, что они остаются женщинами, хотя уже давно наравне с мужчинами добиваются карьерных высот и самостоятельно устраивают жизнь. Впрочем, тех, кто одевается откровенно женственно — носит юбки и каблучки, подчеркивает фигуру, пользуется яркими цветовыми контрастами, делает заметный макияж, — зачастую подозревают в том, что они манипулируют окружающими, провоцируя в мужчинах присущее им стремление доминировать и низводя себя до уровня сексуального объекта. Между тем, стремясь «выглядеть как женщина» и быть желанной, такая женщина вовсе не позиционирует себя как добычу или как пассивное приложение к мужчине-завоевателю. Потому что она знает — этот подчеркнутый (иногда даже чересчур) женственный образ, который она примеряет на себя, — всего лишь образ, с которым можно играть. «Мы живем в эпоху непрерывных культурных и социальных перемен, — говорит Ольга Лови. — Прежние образы устарели, прежние нормы не отвечают нынешнему моменту. Осознанная игра с разными ролями — один из лучших способов выработать новую идентичность».

В ДУХЕ ПРОТЕСТА

«Я всю жизнь носила джинсы с пуловерами и пиджаками, а теперь мне хочется надеть легкое платье, туфли, изящный жакет, — признается 46-летняя Екатерина. — Раньше ■■■

■ я красилась едва-едва, стараясь выглядеть натурально, сейчас же я больше не выхожу на улицу без помады. Я считаю, что с возрастом «естественный» вид выдает недостаток юной свежести, а образ «элегантной дамы» снова делает меня привлекательной. Кроме того, женственная одежда подчеркивает достоинства женского тела». В этой новой сверхженственной тенденции, считает философ Изабель Кеваль (Isabelle Queval), звучит протест против идеала безупречного, «диетического» тела, который властвовал над умами в последние десятилетия. А также наше желание принимать свое тело таким, как есть: ведь новый стиль его лишь оформляет, но не пытается изменить. «Эта мода не оставляет равнодушными и молодых женщин тоже, — пишет она. — В том числе и потому, что они не хотят идти по стопам своих матерей, вечно обеспокоенных своим весом»*.

Но если женщина живет в гармонии со своей женственностью, то нуждается ли она в переодеваниях? Психолог Изабель Королицки (Isabel Korolitski) видит в стремлении выставить напоказ знаки своей половой принадлежности некоторую неадекватность человека собственному «Я». «В этом звучит достаточно инфантильный мотив переодевания, оно скорее призвано показать миру «ненастоящего себя», а не продемонстрировать свои истинные желания, — выражает сомнение психолог. — Следуя готовым кодам, мы лишаемся возможности искать и выражать свою индивидуальность».

В ПОИСКАХ РАЗЛИЧИЙ

Явление, которое американцы называют «regendering» — новое определение гендерных ролей, — возможно, знаменует собой и появление новых способов выстраивания отношений между мужчиной и женщиной. «Ко мне приходит множество женщин старше 30 лет, которые стремятся найти по-настоящему мужественных мужчин, — рассказывает Изабель Королицки. — Они ожидают, что эти мужчины будут нести в жизнь свою му-

Что сказал бы об этом Фрейд

“Для меня женственность — загадка сфинкса. Но психоанализ кое-что знает о том, как ребенок становится женщиной. Я построил свою теорию вокруг зависти женщины к пенису. Отсюда берет начало ее нарциссизм, более сильная потребность быть любимой, чем любить. Женщина так беспокоится о своей внешности, поскольку красота кажется ей компенсацией за обделенность пенисом. Впрочем, я не мог учесть, что женский орган, клитор, подчиняется иным законам, нежели пенис. Вообразить такое венскому врачу-еврею



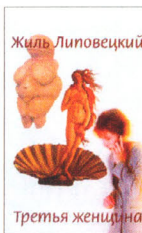
в конце XIX века было немислимо. С тех пор «мои» великие истерички исчезли — девушки больше не склонны к таким театральным эффектам. Удивительно, что они так свободны: они не боятся своих желаний, их не сковывает взгляд отца. Потрясающая революция!»



ОБ ЭТОМ

Ж. Липовецкий
«Третья женщина. Незыблемость и потрясение основ женственности». Алетейя, 2003.

Социологическое исследование эволюции женственности с XII века до наших дней.



жественность, как сами они активно воплощают свою женственность — уважая и различия, и равенство полов. Они словно заявляют: «Я хочу видеть рядом с собой настоящего мужчину, ведь я — настоящая женщина!» Этим новым представлениям о женственности отвечают, словно в зеркальном отображении, и некоторые мужчины, которые по-новому осознают и демонстрируют собственную мужественность. Две знаменитые пары — Моника Беллуччи и Венсан Кассель, Анджелина Джоли и Брэд Питт. Две в высшей степени женственные женщины, в которых ясно чувствуется сила, и двое в высшей степени мужественных мужчин, в которых угадывается чувствительность. Это, конечно, красивый образ. Однако реальность всегда — и к счастью — не так однозначна. Ведь новые, современные черты и женственности, и мужественности мы заново определяем вновь и вновь — непрерывно меняя наши роли, осознавая желания, всегда далекие от упрощенных схем и карикатур.

НАТАЛЬЯ БАЛЫНИНА

* I. Queval «Corps aujourd'hui». Gallimard, «Folio essais», 2008.

Каждый месяц мы выбираем одно из инновационных средств, которое нас особенно заинтересовало.

СТИМУЛ к росту

Стресс как антивозрастной фактор? Достижения косметологии предлагают и такое неожиданное решение проблемы старения кожи.

Мы привыкли считать стресс безусловно негативным явлением, одной из причин плохого самочувствия и плачевного состояния кожи. Но и из этого феномена можно извлечь пользу. Например, силовые тренировки – тоже своеобразный стресс. Специалисты подтвердят, что они вызывают микроразрывы в мышечных волокнах... а заживление этих повреждений становится стимулом к росту и развитию мышц.

Первое подтверждение того, что стресс в малых дозах может оказывать благотворное действие на живые организмы, было получено немецким фармацевтом Хуго Шульцем в конце XIX века. Он обнаружил, что дрожжи развиваются интенсивнее, если в них добавить микродозы токсичных веществ. Этот феномен был позже назван «гормезисом», от древнегреческого «возбуждение, стимул». Он проявляется, когда живые организмы сталкиваются с малыми дозами радиации, ядов, высоких температур и других вредных воздействий. Когда эти дозы малы настолько, что не могут нанести серьезный ущерб, мы видим обратную картину: для исправления мелких повреждений организм активизиру-

ет внутренние ресурсы и не просто восстанавливает повреждения, но улучшает состояние тканей по сравнению с исходным.

ЭФФЕКТ МИКРОДОЗЫ

Биогеронтолог с мировым именем Суреш Раттан (Suresh Rattan) из Университета Орхуса (Дания) предложил применить механизм гормезиса для борьбы с возрастными изменениями. Он доказал, что регулярное воздействие микродоз стресса стимулирует защитный ответ клеток и замедляет процесс старения. Такой полезный стресс могут создавать физические воздействия (высокая температура, УФ-излучение, спортивные нагрузки), особенности питания (низкокалорийный рацион, некоторые продукты – куркума, имбирь и другие), психологические состояния (например, волнение перед выступлением на публике).

В 2002 году Раттан и его коллеги изучили влияние малых доз стресса на синтез белков в стареющих фибробластах (клетках, которые отвечают за выработку коллагена и эластина). Ученых интересовал один из так называемых белков теплового шока (HSP70), который участвует в ответе организма на стресс. После умеренного теплового шока уровень этого белка в клетках возрастал, а вместе с ним – устойчивость к ультрафиолету и некоторым токсичным веществам. Стареющие клетки становились существенно более активными и жизнестойкими*.



Сыворотка, сохраняющая молодость кожи, VAX'IN for Youth.

ВАКЦИНА ОТ СТАРЕНИЯ

Вдохновленные открытием, ученые лабораторий Givenchy объединились с группой ученых под руководством Раттана и создали антивозрастную сыворотку VAX'IN for Youth с комплексом активных ингредиентов, которые и провоцируют гормезис, – горметинов. В данном случае – способствуют производству упомянутого белка и таким образом сдерживают процесс старения. В комплекс входят экстракт женьшеня санчи и гипотатурин, который получают из таурина – одной из аминокислот, присутствующих в организме человека.

ЭФФЕКТ

В ходе проведенных в 2009 году лабораториями Givenchy исследований было обнаружено, что уже через шесть часов после применения сыворотки производство белка HSP 70 в клетках возрастает на 24%. Клинический тест показал, что устойчивость кожи

Мнение независимого эксперта

Ева Василевская, дерматовенеролог Европейского медицинского центра, кандидат медицинских наук.

«Действительно, микрострессы запускают сложную цепь ответных биохимических реакций в организме и активизируют в том числе белки теплового шока. Горметины не только помогают клеткам сопротивляться старению, но и увеличивают продолжительность активной жизни клетки. Большинство ведущих европейских дерматологов и косметологов согласны в том, что применение средств по уходу за кожей, основанных на глубоком понимании физиологии и биохимии человека, на понимании восстановительных свойств биологических тканей, способно принести большой успех. Главное – обеспечить правильное их использование».

Е. В.

к внешним воздействиям после месяца использования сыворотки увеличивается на 3%.

НАТАЛЯ БАЛЫНИНА

* J. Fonager, R. Beedholm, B. F. C. Clark and S. I. S. Rattan
«Mild stress-induced stimulation of heat shock protein synthesis and improved functional ability of human fibroblasts undergoing aging in vitro».
Experimental Gerontology, vol. 37, 2002.



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

Хороший стресс

Никогда Александр не ощущает такого подъема, как в те моменты, когда он оперирует. Он кардиохирург, руководит центром коронарного шунтирования. И чем

сложнее операция, чем большей точности она требует – не оставляя при этом права на ошибку, – тем больше он чувствует себя в своей стихии. Он просто купается в адреналине! Его мозг как никогда проницателен и остер, а движения легки и точны. Он никогда не испытывает ничего подобного за пределами операционного блока. Актриса Нина чувствует себя примерно так же перед началом спектакля. Несмотря на то что она уже больше двадцати лет на сцене, каждый раз сердце начинает колотиться, сжимается горло, а руки становятся влажны от пота. Она ненавидит свое волнение и вместе с тем знает, что оно-то и ведет ее в игре.

Для кого-то это может быть публичное выступление или крутой лыжный спуск с горной вершины, момент отрыва парашюта от земли или серфинг на сильной волне – экстремальные ситуации обостряют наше внимание, приводя тело, ум и душу в особое состояние – состояние полной мобилизации. С чисто физиологической точки зрения в этот момент человек переживает стресс: сердце бьется учащенно, артериальное давление

повышается, мышцы напряжены, адреналина и кортизола в избытке. Но для хирурга в операционной, спортсмена на соревнованиях, актера, готовящегося к выходу на сцену, и даже женщины, у которой начались

со своей сложной задачей. Тогда мы говорим о преодоленном испытании и даже об одержанной победе – она помогает нам расти.

Как превратить неудачу в такого рода испытание? Для этого нужно, во-пер-

БЕЗ СТРЕССА НАМ НЕ ХВАТАЛО БЫ СТИМУЛА, ЧТОБЫ ЗАДЕЙСТВОВАТЬ В ПОЛНУЮ СИЛУ ВСЕ НАШИ ЗНАНИЯ И СПОСОБНОСТИ.

роды, это состояние не вредно. Наоборот, в этом случае мы можем говорить о «полезном» стрессе. Хороший стресс от плохого отличается не столько частотой сердечного ритма и количеством гормонов, сколько психологическими факторами ситуации. Без стресса нам не хватало бы стимула задействовать в полную силу наши знания и способности. И мы не приобрели бы новых. Когда испытание превосходит наши возможности ему противостоять, мы, конечно же, испытываем воздействие плохого стресса. Оно становится еще пагубнее, если эта ситуация длится долго, а мы остаемся бессильны перед ней. Но если мы знаем, как с ней справиться, и, более того, чувствуем желание и азарт пройти это испытание, то физиологическая реакция на стресс проходит очень быстро – как только мы справляемся

вых, принять решение вступить с ней в борьбу; во-вторых, получить необходимые знания и навыки, чтобы суметь выполнить то, что от нас требуется; в-третьих, нужна поддержка со стороны близких или компетентных людей – во время и после испытания. И мы сможем постигнуть, что такое посттравматическая мудрость. Она рождается благодаря новым перспективам – знаниям, навыкам, способности принимать, – а все это выплывает в горниле жизненных испытаний.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Эдгар Бартеков, Александр Кабаков, Авдотья Смирнова, Дмитрий Леонтьев, Григорий Остер... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

Терапия удовольствием

Наши будни идут напряженной чередой, а между тем праздник — это достаточно просто: для него не нужны ни специальные даты, ни особые поводы... если начать с собственного тела.

НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

Вера Крылова —

косметолог,
ароматерапевт;

Алексей Данилов —

массажист салона
красоты CityChic;

Елена Пикалова —

косметолог, специалист
по уходу за телом
сети салонов
«Магия Красоты».

Наши эксперты поделились с нами несколькими простыми идеями, которые в предпраздничной суете помогут умиротворить дух и тело. А психолог Катрин Майяр (Catherine Maillard) подготовила тест, который подскажет, какой стиль ухода за собой больше всего вам подходит (см. с. 198).

ПРОБУДИТЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Мы привыкли пользоваться скрабом для тела, чтобы придать гладкость коже, но процедура пилинга может дать нам гораздо больше, нежели простое отшелушивание. Это в буквальном смысле осязаемое наслаждение, но и не только: одна только медитативная сосредоточенность на движениях рук и на тех ощущениях, которые рождаются под кончиками пальцев, способна погрузить в состояние релаксации. Пробудить чувствительность тела практически в каждой его точке, простимулировать нервные окончания, улучшить циркуляцию крови ■■■



■■■ и лимфы, испытать ни с чем не сравнимое чувство обновления – все возможности для этого дает хороший пилинг.

Как это делается Чтобы превратить эту процедуру в настоящий ритуал, лучше отложить в сторону привычный скраб и приготовить средство самостоятельно. Из чего – подскажет фантазия: здесь хороши молотые кофейные зерна или чайные листья, измельченные орехи, некрупные кристаллы морской соли и даже мелкий морской песок. Смешайте пилинговую основу с чайной ложкой растительного масла – например, кунжутного или оливкового. И добавьте несколько капель масла эфирного: лаванды, сандала, мяты, нероли... У каждого эфирного масла есть свое предназначение – одно способно смягчить кожу, другое – придать тонус уставшим зонам, третье – справиться с целлюлитом. Вы можете использовать знания, накопленные ароматерапевтами, но лучшим выбором станет то масло, запах которого вам нравится, – то, в котором вы будете чувствовать потребность в момент процедуры. Так вы сможете воздействовать и на обоняние, а через него – на сиюминутное настроение и общее состояние. Приглушите в ванной свет, закутайтесь на несколько минут в нагретое полотенце, чтобы снять напряжение и подготовить кожу. Нанесите на сухое тело смесь для пилинга и осторожно массируйте его поглаживающими движениями, двигаясь от пальцев ног и рук по направлению к сердцу. Действуйте по наитию: перемежайте легкие прикосновения ощутимым нажимом, пощипывания – растираниями. Под конец смойте остатки пилинга и щедро, не пропуская ни единого участка, нанесите ароматное масло или бальзам для тела. Тщательно разотрите его – так, чтобы почувствовать тепло в каждой клеточке.

Узнать об этом больше

Оценить профессиональную процедуру пилинга «Аромасоул» можно в салоне красоты CityChic (www.citychic.ru).



Екатерина Стриженова,
актриса, телеведущая

«Чтобы внутренне встряхнуться, мне достаточно сходить на хороший фильм или спектакль – это как движущая сила к творчеству, которая побуждает и зрителя сделать что-то достойное. Чтобы прийти в себя физически, хорошо пойти к косметологу. А если некогда идти в салон, я забочусь о себе сама. В последнее время моей волшебной палочкой стали восстанавливающие подушечки Olay Regenerist: пропитанные аминокислотной сывороткой, они приятно массируют область вокруг глаз, и уход превращается в удовольствие».

ПОГЛАДИТЬ ПО ГОЛОВЕ

Умиротворить тело, разум и душу можно бережными прикосновениями к голове: они успокаивают и наполняют энергией, снимают стресс и усталость. Мы словно возвращаемся в детство, когда нас гладили родные, чтобы утешить и рассеять наши тревоги. Массаж головы, который широко используется в аюрведической практике, воздействует на активные точки и центры, а через них – на состояние внутренних органов. Но не обязательно владеть этим искусством, чтобы знать: мягкий массаж головы – это просто очень приятно. А если добавить к нему небольшое количество специального масла, к терапии духа прибавится и терапия тела: волосам очень полезна такая стимуляция.

Как это делается Представьте, будто вы сидите на лесной поляне в солнечный день, солнце греет вам макушку. Разотрите ладони, встряхните кисти, ощущая, как усталость стекает с пальцев. Обмакните их в теплое

масло: миндальное для жирных волос, кокосовое – для сухих. Легкими движениями подушечек пальцев поглаживайте кожу головы, «рисую» на ней маленькие спиралевидные круги снизу вверх, по направлению к темени. Нежно потрите виски и затылок; короткими ритмичными постукиваниями «пробежитесь» от ушей к макушке и обратно. Захватите в горсть волосы и слегка потяните в разных направлениях. Закончите самыми настоящими поглаживаниями: нежно ведите ладонью от лба к затылку и, если вам не хочется молчать в этот момент, говорите – все те слова, которые вам приятно было бы услышать, успокаивающие или подбадривающие. В завершение полежите в тишине и полумраке пять минут, закрыв глаза и положив ладонь на лоб.

Узнать об этом больше

**Аюрведический массаж головы
можно сделать в центре «Керала»
(www.kerala-ayur.ru).**

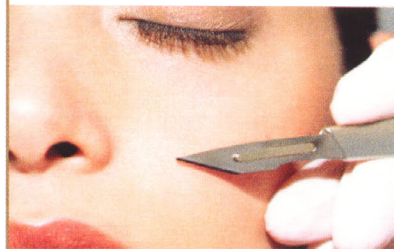


Александр Маленков, главный редактор журнала MAXIM

«Мне довольно трудно бывает усмирить свой мятежный дух, и если уж на меня напала сегодня тоска или тревога, никакими поглаживаниями и благоговениями дело не исправишь. Но массаж я полюбил и делаю его каждую неделю. Во-первых, с его помощью я решил проблемы со спиной, во-вторых, мне кажется, что я делаю для своего организма что-то чрезвычайно полезное и таким образом очищаю совесть».

www.psychologies.ru

superfacelift™ Подтяжка лица без помощи скальпеля!



**Научно доказано:
всего за 8 недель Superfacelift
разглаживает 86% морщин
на лбу и 63% "гусиных лапок"!**

**Вам достаточно одного простого
нанесения препарата ежедневно
в течение двух месяцев, чтобы
возраст отступил всерьез и надолго!**

Крем настолько мощный, что, как утверждают дерматологи, по эффективности он уступает лишь хирургической подтяжке.

При изготовлении крема использована принципиально новая пептидная технология ProDEJine™ (Продеджин). Научно доказано, что в результате применения Superfacelift укрепляется и подтягивается обвисшая кожа, исчезают глубокие морщины, и лицо выглядит значительно моложе!



**Спрашивайте
продукцию
Skin Doctors
в вашем городе**

109316, г. Москва
Остаповский пр-д, д. 3, стр. 6, офис 106
тел.: (495) 665-61-09

www.skindoctors.ru

Клинически
подтвержденный
результат

**SKIN
DOCTORS™**
COSMECEUTICALS



Юлия Бордовских,
автор книги «Фитнес для двоих»
(Эксмо, 2006)

«Как профессиональная спортсменка я хорошо знаю, что значит чувствовать свое тело или жить отдельно от него. Я не живу без массажа. Причем тело понимает только добротный, спортивный, без поглажек и поглаживаний. И баня – с банщиком, с веничком, со скрабом и купелью. Два часа – и у меня праздник! Плюс контрастный душ по утрам и упражнения на растяжку хотя бы через день. Правда, все это нужно делать только с позитивным настроем, в противном случае результата не будет».

ОКУТАТЬСЯ ТЕПЛОМ

Согреться и почувствовать, как не только оттаивают озябшие руки, но и уходит внутреннее напряжение, – это особенно приятно зимой. Благотворную силу тепла мы черпаем у каминного огня, в расслабляющей ванне... Но есть и другие возможности им насладиться. И вместе с ним ощутить благотворное воздействие трав и специй, в которых так хорошо разбирается аюрведа. Особый массаж согретыми в масле травяными мешочками способен лечить суставы, снимать апатию и регулировать энергетический баланс нашего организма. Но даже тот, кто не владеет этой наукой, способен получить удовольствие, воспользовавшись базовыми принципами «терапии тепла». Основной ее принцип прост: смесь трав и специй заворачивается в ткань и окунается в разогретое масло. От душистого тепла, которое свободно «гуляет» по телу вслед за пряным узелком, уходит напряжение и появляется глубокое чувство защищенности и спокойствия.

Как это делается Есть мешочки с готовыми смесями, но приятнее сделать их самостоятельно. В качестве базовой основы можно взять рис и сварить его вместе с травами, или же смешать запаренные травы с солью. Добавьте те специи, которые вам в этот момент особенно нужны: например, имбирь, чтобы восстановить силы; куркуму, чтобы тонизировать кожу; кардамон, чтобы прийти в себя при физической или душевной усталости; мускатный орех, чтобы согреться; шафран, чтобы успокоиться... Завяжите эту смесь в тугой узелок из льняной ткани, разогрейте кокосовое или оливковое масло и смочите в нем мешочек. Водите узелком по телу плавными неспешными движениями по направлению кровотока. Останавливайтесь у суставов и «покружите» вокруг них. Прислушайтесь к своим ощущениям, пусть они вас ведут: где-то вы захотите невесомо пройтись теплым мешочком, где-то – надавить, где-то – поддержать над кожей дышащий теплом узелок. Закончив, распределите еще не впитавшееся масло по телу и позвольте себе некоторое время ничего не делать и ни о чем не думать.

Узнать об этом больше

Васант Лад «Аюрведа: травы и специи».
Саттва, 2005.

НАСЛАДИТЬСЯ АРОМАТОМ

Власть запахов велика: они могут успокоить и придать сил, восстановить силы после тяжелого дня и создать хороший настрой в преддверии важных событий. Эфирные масла, источники ароматерапии, можно добавлять в некоторые блюда и обогащать ими средства для лица, преобразовать атмосферу в доме и облегчать недуги – как тела, так и души.

Как это делается Несколько капель эфирного масла корицы помогают восстановить эмоциональный баланс, масла розы – подпитать кожу и вылечить тревогу, масла иланг-иланга – восстановить поврежденные участки и снять раздражительность, масла

пачули – устранить шелушение и сконцентрировать внимание. Ароматические ванны с добавлением эфирного масла citrusовых (предварительно его нужно растворить в обычном масле, чтобы избежать ожога) улучшают кровообращение и разглаживают целлюлит, а точечно нанесенная эфирная вытяжка из масла пихты заживляет порезы. Но есть и совсем простые жесты. Придать подушке, на которой мы проводим каждую ночь, лавандовый запах спокойствия или уносящий в мир грез аромат корицы – что может быть лучше для того, чтобы видеть приятные сны и наутро встать полным сил и с хорошим настроением? Нанесите одну-две капли полюбившегося вам эфирного масла на подушку или же приготовьте спрей: рас-

творите несколько капель масла в спирте и добавьте к смеси дистиллированную воду. Поэкспериментируйте с запахами и создайте собственную ароматическую смесь для дома. «Свой» запах можно не только использовать в аромалампе, но и насыщать им саше из сухих цветов, которыми хорошо перекладывать белье, брать их с собой в поездки. Тогда, где бы мы ни очутились, с нами всегда будет умиротворяющий аромат – праздник посреди будней.

Узнать об этом больше
Получить индивидуальные
рекомендации ароматерапевта
можно в Центре «Ирис»
(www.aromatherapy.ru).

НАТАЛЬЯ БАЛЫНИНА

Секрет моей стройности?

НОВИНКА

XLS



100% натуральные
активные
компоненты



-5,5 кг всего
за 4 недели
применения



Клинически
доказанная
эффективность



Без побочных
эффектов

Горячая линия XLS:
8-800-200-81-80
Спрашивайте в аптеках

Забота о себе: какой стиль вам подходит?

Как сориентироваться в мире современных косметических средств и процедур, нам могут подсказать наши вкусы и индивидуальность. А для этого важно уметь прислушаться к себе. Вопросы этого теста помогут вам в этом.

ВОПРОСЫ

1. Что означает слово «сквален»?

- Смягчающий компонент косметических средств.
- ▲ Новая техника йоги.
- ◆ Морские водоросли.
- Название авиакомпании.

2. Загородный дом вашей мечты – это...

- вилла на Лазурном Берегу.
- ▲ «умный» дом, оснащенный по последнему слову техники.
- ◆ пространство, чистота, много света – дом, устроенный по законам фэн-шуй.
- дом, построенный по вашему проекту.

3. Средство по уходу за лицом должно...

- быть эффективно.
- ▲ выводить токсины.
- ◆ способствовать релаксации.
- приятно пахнуть.

4. Вы решили изменить вид вашей ванной комнаты. Вы хотите...

- поставить просторную ванну с гидромассажем.
- ▲ создать атмосферу будуара.
- ◆ добавить растения в горшках и бамбуковый коврик.
- оформить помещение в японском стиле.







5. Вы ужинаете в компании друзей, и один из них задает вопрос: «Что такое, по-вашему, жизнь?» Ваш ответ:

- «Хороший урок: надо принимать действительность такой, какая она есть».
- ▲ «Это драгоценность — нельзя упускать ни мгновения».
- ◆ «Бег наперегонки со временем».
- «Вечное возвращение к истокам».

6. Решено, вам нужно приостановить круговорот дел и посвятить какое-то время отдыху. Вы...

- устремляетесь в бассейн, прихватив с собой комфортный банный халат.
- ▲ погружаете ноги в массажную ванну с воздушными пузырьками.
- ◆ устраиваетесь в кресле-качалке или растягиваетесь на диване.
- выходите в интернет и заказываете поездку на спа-курорт.

7. Ваши отношения с деньгами:

- Вы скорее беззаботная стрекоза.
- ▲ Покупки доставляют вам удовольствие.
- ◆ Вы владеете искусством совершать выгодные покупки.
- Вы очень бережливы.

8. Вы посещаете салон красоты...

- раз в неделю.
- ▲ раз в месяц.
- ◆ раз в две недели.
- несколько раз в неделю.

9. Какую из этих известных женщин, по вашему мнению, можно назвать воплощением красоты?

- Ума Турман.
- ▲ Шер.
- ◆ Моника Белуччи.
- Шарлотта Гензбур.

10. В подтверждение любви к вашему партнеру вы способны...

- сделать небольшую операцию по подтяжке кожи.
- ▲ взять годичный отпуск, чтобы отправиться вдвоем в кругосветное путешествие.
- ◆ вместе с ним купить загородный дом в живописной местности.
- подарить ему абонемент на занятия йогой.

11. Ваши друзья говорят о вас:

- «На него (нее) можно положиться».
- ▲ «Непредсказуемый(ая), но такой(ая) привлекательный(ая)».
- ◆ «Высший класс!»
- «Островок спокойствия, оазис посреди грубого мира».

РЕЗУЛЬТАТЫ

Отметьте в таблице количество баллов, которое вы набрали при ответе на каждый вопрос, и подсчитайте общую сумму баллов.

Вопросы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
■	2	3	2	2	1	2	3	1	1	2	4
▲	1	2	4	3	3	1	2	4	2	3	3
◆	4	1	1	4	2	4	4	3	3	4	2
●	3	4	3	1	4	3	1	2	4	1	1

Итого: баллов

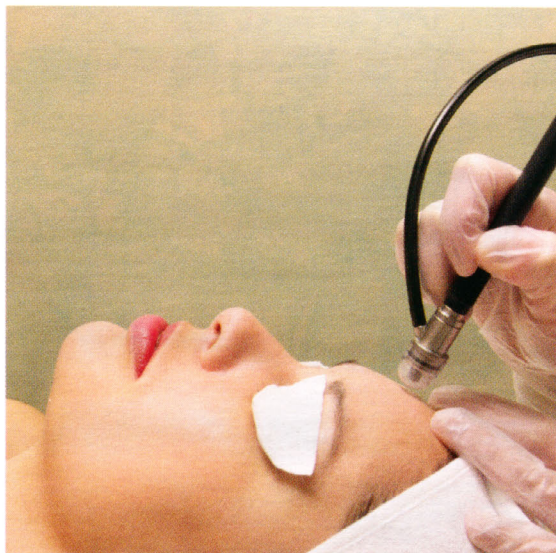
от 11 до 18 баллов

Стиль дзен

Ваше кредо – гармония тела и духа, внутренняя сила, приобретенная мудрость. Вы заботитесь о своем хорошем самочувствии, и те минуты, что вы посвящаете уходу за собой, приносят вам покой и умиротворение. Вы легко возбудимы и часто ощущаете внутреннее напряжение, поэтому уже давно прибегаете к разнообразным методикам снятия стресса (релаксация, йога...). Вы человек сдержанный и поэтому не любите все броское, будь то макияж или манера одеваться. Вам очень дороги душевный покой и безопасность, вот почему вы прежде всего стремитесь к стабильности. Вы всегда остаетесь верны своему выбору, идет ли речь о дружбе или о салоне красоты. Чтобы справиться с постоянными перегрузками, вы выбираете в салоне красоты лучшие процедуры релаксации. Залог красоты в постоянстве, поэтому раз или два в неделю вы выделяете час на процедуры по уходу за телом. Дома вы обожаете погрузиться в ванну с экстрактом водорослей и подумать о чем-нибудь приятном.

Вы не любите покупать косметические средства на бегу, а предпочитаете выбирать не спеша, располагая точной и достоверной информацией о том, что вам нужно. Релаксация и уход за телом равно важны.

Оставайтесь верны этому курсу!



от 19 до 27 баллов

Стиль hi-tech

Ваше кредо – молодость любой ценой. Вы всегда опережаете модные тенденции, пробуя революционные и передовые технологии раньше всех. Вы считаете, что уход за телом должен быть эффективным, то есть побеждать время и помогать сохранять фигуру. Что бы ни происходило, ваш внешний вид всегда безупречен. По натуре человек деятельный, вы всегда знаете, чего хотите. Это объясняет вашу любовь к аппаратной косметологии (электростимуляция, ультразвук), гарантирующей быстрые результаты. Вам нравится все контролировать, в том числе и появление следов возраста в вашей внешности. Вы прекрасно образованы, возможно, принадлежите к элите общества и всегда стремитесь к успеху. Вы ухаживаете за своим телом скорее из прагматических соображений, а не для удовольствия – вам нужно поддерживать фигуру и сохранять свежесть черт. Ваша программа по уходу включает в себя антицеллюлитные и укрепляющие процедуры для тела и омолаживающие процедуры для лица. Ваша вера в науку и ее достижения несокрушима.

Вы не скупясь тратите деньги на специализированные косметологические препараты (восстанавливающие кремы, средства против морщин и т. д.). Конечно, новым технологиям и разработкам в области косметологии можно доверять... однако не стоит терять благоразумия.





от 28 до 36 баллов

Чувственный стиль

Ваше кредо – преодоление рамок обыденности, поиск новых ощущений, интерес к разнообразным стилям. Уход за телом для вас – прелюдия к наслаждению, и вы любите делать это по всем правилам любовного искусства. Для вас слово «красивый» – синоним слова «приятный». Вы необычайно чувственны, ненавидите рутину и четкое планирование. Безусловно, вы не можете служить образцом постоянства, зато жизнь с вами – это сплошная импровизация. К примеру, вы можете внезапно сорваться с места и отправиться на спа-курорт. Ваша способность к адаптации безгранична, и иногда от вас ускользает чувство реальности. Вы любите все новое, экзотическое, любите путешествовать и поэтому с удовольствием обращаетесь к методикам шиатсу, к китайскому, тайскому или аюрведическому массажу. Красота для вас означает чувственность, поэтому вы выбираете ароматерапию (массаж, уход за лицом), придающую вашей коже великолепный вид. Вам нравятся роскошные нежные кремы. Покупая косметику, вы предпочитаете марки класса люкс. А вот вникать в конкретные детали состава этих продуктов вам невыносимо скучно. Настала эра ухода за телом, несущего удовольствия. Пузырек с косметикой или нежный массаж способны доставить вам ощущение счастья. Получайте удовольствие, не боясь прослыть эгоистом!

от 37 до 44 баллов

Естественный стиль

Ваше кредо – красота как она есть, безо всякой маскировки. Стопроцентная натуральность, ничего, кроме биокосметики. Красота для вас – часть системы, в которой главное – это равновесие. Больше всего вы цените качество жизни. При этом вы вовсе не считаете себя центром вселенной, и ваше благополучие зависит от благополучия окружающих. Поэтому вас возмущают сообщения о продуктах и препаратах, протестированных на животных. Вы отстаиваете необходимость гуманного отношения к окружающей среде и хотите ее защитить. Вы ратуете за возвращение к истокам – красоту следует отпустить на волю. Ваш идеал – натуральные средства, и вы стараетесь пользоваться дарами природы. Ваша ванная комната наполнена всяческими лосьонами на основе ромашки, медовыми масками, флакончиками с косметическим молочком из цветочной пыльцы. На полочках – разнообразные многофункциональные кремы, составленные из натуральных компонентов. Вы не стремитесь в завсегдатаи салонов красоты и любите ухаживать за собой в домашних условиях: вы умеете найти для этого время и придумать нежнейшие процедуры. Приверженность к натуральному стремительно возвращается, а красота становится экологичной. Биокосметология поможет вам вернуться к истокам, оставаясь в современности.



PHOTO: JALAG SYNDICATION/EASTNEWS

Шоколадная репутация

Традиционно праздничный продукт, шоколад у многих из нас все же рождает сомнения. «Полезный», «вредный» или даже «вызывающий зависимость» — сегодня вокруг него сложилось множество мифов. Разобраться в некоторых из них мы попросили наших экспертов.

«ШОКОЛАД УСИЛИВАЕТ СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ»

Знаменитый Джакомо Казанова в своих мемуарах называл шоколад прекрасным афродизиак, но современная наука соглашается с ним лишь отчасти. Английский психолог Дэвид Льюис (David Lewis) из Университета Сассекса провел исследование, в ходе которого выяснилось, что шоколад может принести больше удовольствия, чем поцелуи. Он способен увеличить сердцебиение со стандартных 60 ударов в минуту в состоянии покоя до 140, а таяние шоколада на языке вызывает ощущения более интенсивные и длительные, чем страстный поцелуй*. «Сегодня известно, что шоколад

благодаря содержанию фенилэтиламина (вещества, обладающего стимулирующим эффектом) способствует выработке эндорфинов — соединений, которые отвечают за получение удовольствия, — объясняет кардиолог Галина Холмогорова, старший научный сотрудник ГНИЦ профилактической медицины. — Однако нельзя говорить о том, что шоколад оказывает сильное возбуждающее действие, он лишь вызывает в нас ощущения, схожие с состоянием влюбленности: эмоциональный подъем, радость, состояние эйфории».

* «Chocolate «better than kissing». BBC NEWS, 2007, April.

«ОТ НЕГО ТОЛСТЕЮТ»

Эксперты подтверждают это опасение. «Шоколад — это высококалорийный продукт с большой энергетической плотностью, — объясняет диетолог Лидия Ионова, основатель сети клиник доктора Ионовой. — Иными словами, значительное количество калорий содержится в очень маленьком кусочке продукта (540 ккал в одной плитке ■■■



■■■ горького, 547 – молочного и 550 – белого шоколада). К тому же в шоколаде много насыщенных жиров, которые легко откладываются в жировой ткани». Значит ли это, что от шоколада надо отказаться тем, кто стремится сбросить лишний вес? Вовсе нет. «Ни один продукт, в том числе и шоколад, сам по себе не является вредным», – настаивает французский психотерапевт, специалист по нарушениям пищевого поведения Жерар Апельдорфер (Gerard Apfeldorfer). Гораздо опаснее относить его к разряду «пищевых табу»: такое когнитивное ограничение способно вызвать неконтролируемое влечение к «запретному» продукту*. «Шоколад помогает не чувствовать ограничений и усиливает чувство свободы в диетической программе», – говорит Лидия Ионова. С диетической точки зрения полезнее всего горький шоколад с орехами – в нем больше витамина Е, магния, калия, фосфора и железа.

* G. Apfeldorfer «Mange en paix!». Odile Jacob, 2008.

«ЖЕНЩИНЫ ОСОБЕННО ЛЮБЯТ ШОКОЛАД»

Это миф. Американский психолог и философ Дебра Зеллнер (Debra Zellner) из Университета Шиппензбурга также сетует на то, что некоторые женщины склонны считать шоколад «пищевым табу»*. Их особенно тянет к шоколаду, когда они плохо себя чувствуют или чем-то расстроены: ведь в обычной ситуации они считают, что не имеют права себе его позволить. В ходе исследования Зеллнер выяснила, что в Испании, в культуре которой шоколад традиционно не считается запретным плодом, женщины относятся к нему гораздо спокойнее, нежели жительницы США, где популярны довольно радикальные взгляды на вопросы здорового питания и так называемых «неприемлемых» продуктов.

* D. Zellner «Chocolate craving and the menstrual cycle». Appetite, 2004, February, vol. 42.

Шоколадные процедуры

В российских спа-салонах они появились уже почти десять лет назад и до сих пор не потеряли своей популярности. Различные косметические процедуры с использованием какао-продуктов не только приятны, но и очень полезны.

В них может присутствовать обычный пищевой шоколад (с содержанием какао не менее 50%) с добавлением разных ингредиентов в зависимости от цели процедуры. «Масло какао дает прекрасный косметический эффект: смягчает, увлажняет кожу, снимает раздражение, – рассказывает дерматолог-косметолог Екатерина Васильева. – Оно также обладает регенерирующими свойствами, поэтому такие процедуры рекомендуют в том числе и для увядающей кожи. Если речь идет о коррекции фигуры, то идеально подходят обертывания или массажи проблемных зон, так как содержащийся в шоколаде кофеин обладает сильным антицеллюлитным эффектом». Шоколадные процедуры благотворно влияют не только на нашу внешность: за счет синтеза серотонина и теобромина, который происходит в нашем организме даже при наружном применении шоколада, они оказывают антистрессовое действие. Доставить себе такое удовольствие можно и в домашних условиях. «Возьмите 50 г горького шоколада, растопите его на водяной бане, добавьте чайную ложку оливкового или персикового масла и немного остудите, – советует Екатерина Васильева. – А затем на 10–15 минут нанесите на лицо, шею и зону декольте. Это даст прекрасный смягчающий эффект». Ю. В.

«ОН ВЫЗЫВАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ»

Хотя «шокоголику» не составит труда отправиться на другой конец города за любимыми конфетами, на самом деле шоколад нельзя назвать наркотиком. Американский биохимик Даниэль Пиомелли (Daniele Piomelli) вместе с коллегами доказал, что шоколад содержит такое стимулирующее рецепторы головного мозга вещество, как анандамид. Он действует подобно марихуане – вызывает кратковременное состояние блаженства, уменьшает боль. Однако ученые выяснили, что в шоколаде этого вещества слишком мало, чтобы вызвать привыкание. Кроме того, оно расщепляется в нашем организме желудочной кислотой и даже не достигает кровотока*. Таким образом, речь может идти только о психологической зависимости, но никак не о физиологической. Кстати, шоколад любят далеко не все...

* D. Piomelli «Brain cannabinoids in chocolate». Nature, 1996, vol. 382.



«ШОКОЛАД ПОРТИТ КОЖУ»

Это миф. «Мы часто слышим, что шоколад провоцирует акне, но никакой доказательной базы, почему это могло бы происходить, не существует», – говорит Екатерина Васильева, дерматолог-косметолог Института пластической хирургии и косметологии. Акне может быть вызвано заболеваниями внутренних органов, стрессами, изменениями микрофлоры желудочно-кишечного тракта, но небольшое количество шоколада не может стать причиной высыпаний. «Однако, как и острые соусы или жирная пища, которые перегружают поджелудочную железу, шоколад может способствовать обострению этих процессов у тех, кто в принципе склонен к появлению акне», – предупреждает Екатерина Васильева.

«ОН ВЫЗЫВАЕТ АЛЛЕРГИЮ»

Хотя отказ от этого продукта и предполагается классической гипоаллергенной диетой, «чаще всего аллергия проявляется не на сам шоколад, а на те компоненты, которые входят в состав шоколадных изделий», утверждает аллерголог Пак Чжон Вон (Jung-Won Park)*. Вопреки распространенному мнению, аллергия на сами какао-бобы встречается крайне редко. Основная причина аллергических реакций на шоколад – это те компоненты, которые могут в нем присутствовать: соя, молоко, кукурузный сироп, орехи, ароматизаторы и красители.

* J.-W. Park et al. «Dermatologic adverse reactions to 7 common food additives in patients with allergic diseases». The Journal of Allergy and Clinical Immunology, 2008, vol. 4.

«ШОКОЛАД – ИСТОЧНИК АНТИОКСИДАНТОВ»

Действительно, в какао содержится множество веществ, которые обладают антиоксидантными свойствами. «Основные из них – изофлавоноиды и полиненасыщенные жирные кислоты, а кроме того, витамины-антиоксиданты Е и С», – говорит биохимик Светлана Ельчанинова. Для сравнения:



НЮАНСЫ ВКУСА

Горький шоколад содержит в себе порошок какао, масло какао и сахарную пудру, в молочный добавляют сливки или молоко, а белый можно лишь условно называть шоколадом, потому что он делается без добавления какао-порошка.

в дольке темного шоколада содержится такое же количество флавоноидов, как в 6 яблоках, 4,5 чашках черного чая или 2 стаканах сухого красного вина. Кстати, исследователи Гарвардского университета (США) пришли к выводу, что люди, которые едят шоколад, живут в среднем почти на год дольше тех, кто отказывается себе в этом удовольствии*.

* E. L. Ding, S. M. Hutfless «Chocolate and prevention of cardiovascular disease: a systematic review». Nutrition & Metabolism, 2006, vol. 3.

«ОН ПОМОГАЕТ ВОССТАНОВИТЬ СИЛЫ»

Это правда, и дело не только в том, что в нем есть нейростимулятор фенилэтиламин. «В какао-бобах содержатся кофеин и теобромин – сильные стимулирующие вещества, – объясняет Галина Холмогорова. – Именно поэтому он не рекомендуется детям до трех лет и пожилым людям». По этой же причине стоит осторожно сочетать в своем рационе шоколад с кофеинсодержащими продуктами – энергетическими напитками, колой, чаем, некоторыми лекарствами. Способность горького шоколада снижать признаки синдрома хронической усталости подтвердило исследование, проведенное Стивом Аткином (Steve Atkin), профессором Медицинской школы Халла и Йорка (Великобритания): пациенты меньше чувствовали усталость, употребляя горький шоколад с высоким содержанием какао, нежели белый или молочный*. Кроме того, даже запах шоколада способствует выработке серотонина – так называемого «гормона счастья». «Известно, что острые негативные реакции плохо сказываются на сердечно-сосудистой и нервной системе, поэтому серотонин защищает наш организм от стресса и его последствий», – добавляет Галина Холмогорова.

* См. на сайте Медицинской школы Халла и Йорка <http://www.hyms.ac.uk>



Наш новый эксперт – шеф-повар московского арт-кафе «Галерея».

Хорош гусь!

За городом сама готовка блюд к новогоднему ужину может превратиться в праздник. Свежий воздух, аромат румяного гуся с яблоками, томящегося в духовке... А в придачу к подаркам под елкой еще один сюрприз для детей – чудесный пирог с голубикой.

Когда приближается Новый год, я люблю вместе с семьей и близкими друзьями уехать на два-три дня. Куда-нибудь в загородный дом: нарядить с детьми настоящую елку во дворе, разжечь камин... Что может быть лучше? В городе предпраздничная суета продолжается до самого последнего момента, когда, наконец добравшись до дома, уставшие и раздраженные из-за пробок и очередей, мы стремимся побыстрее все приготовить – только бы успеть накрыть на стол к приходу гостей и бою курантов. А здесь – тишина, сугробы, звезды, а на столе – отливающий золотым блеском гусь в яблоках!

Гусь – птица гордая и капризная. У него достаточно жесткое мясо, поэтому готовиться он должен минимум 3–4 часа. Считается, что на каждый килограмм мяса стоит ■■■

Запеченный гусь с яблоками в клюквенном соусе

На 6 персон. Подготовка: 1 час.

Приготовление: 4–5 часов.

■ 1 гусь (5–6 кг) ■ 4–5 антоновских яблок
■ 500 г мороженой клюквы ■ 1 головка чеснока
■ 1 пучок тимьяна ■ 100 г меда ■ 200 мл куриного бульона ■ 100 г топленого сливочного масла ■ 2 ст. л. сахара ■ соль, перец

Тушку гуся внутри и снаружи натрите солью, перцем, растертым чесноком и топленым маслом. Очистите яблоки, выньте сердцевину, нарежьте на четвертинки. Нафаршируйте ими гуся, добавив тимьян и дольки чеснока, заколите зубочистками. Оставьте мариноваться минут на 40. Выложите на противень, накройте фольгой и запекайте 4–5 часов в разогретой до 180 °C духовке. Время от времени поливайте выпитым жиром. Когда мясо станет мягким, а его сок – светлым, снимите фольгу, еще полейте жиром и подержите в духовке еще 10–15 минут до появления румяной корочки. Не забудьте вытащить зубочистки! Для клюквенного соуса в сотейнике карамелизуйте сахар и мед, затем добавьте мороженую клюкву или клюквенный сок. Потомите ягоды и добавьте куриный бульон. Когда он выпарится, посолите и поперчите по вкусу, а затем процедите соус.



■ отвести примерно час приготовления, так что начать подготовку к празднику хорошо уже с самого утра. К этому увлекательному процессу можно подключить всю компанию: один режет яблоки, другой натирает птицу приправами, третий занимается духовкой. Моя маленькая дочка, например, обожает помогать мне на кухне, делая какие-то простые для меня, а для нее очень значительные вещи.

Существует множество способов приготовления гуся: с кашей, с квашеной капустой... Но мне кажется, что самый праздничный вариант — с яблоками. Лучше всего подойдут антоновские — они дают чудесный, ни на что не похожий пряно-кислый аромат. Выбирайте крупного гуся, не меньше 5–7 кг (мясо его должно быть желтовато-белого цвета и хорошо пахнуть). Важно, чтобы птица не была заморожена: чтобы это проверить, надо надавить на мясо пальцем и посмотреть, как оно реагирует. Если вмятина восстанавливается быстро, значит, у вас в руках свежая тушка. Чтобы придать гусю насыщенный вкус, его нужно заранее замариновать в смеси перца, соли и чеснока. А чтобы гусь не получился сухим, в процессе приготовления его нужно постоянно поливать собственным соком. Открою маленький секрет тем, кто хочет увидеть на гусе пресловутую золотистую корочку: нужно натереть его топленным маслом и ни в коем случае не поливать водой!

Гусь не требует экзотических закусок. Ассорти из солений и моченых яблок, клюквенный ликер и сладковатые настойки отлично подчеркнут его вкус. А пока мы будем наслаждаться гусем, в духовке можно испечь красивый, легкий ягодный песочный пирог с голубикой или черникой — сладкий сюрприз для детей.

С. М.



Пирог с голубикой

На 6 персон. Подготовка: 40 минут.

Приготовление: 10 минут.

Для теста: ■ 300 г сливочного масла

■ 190 г сахарной пудры ■ 2 яйца

■ 500 г пшеничной муки

■ 60 г миндальной муки ■ соль

Для начинки: ■ 200 г голубики (или черники,

свежей или мороженой) ■ 100 г сливочного

масла ■ 200 мл молока ■ 3 яйца ■ 100 г сахара

■ 50 г сахарной пудры ■ 7 г желатина

Смешайте в миксере сливочное масло с сахарной пудрой.

Добавьте яйца и соль, перемешайте, добавьте миндальную

и пшеничную муку. Вымесите тесто (недолго), смажьте

маслом форму для выпекания и выложите на нее готовое

тесто. Распределите его по форме и выпекайте 10 минут

в духовке, разогретой до 180 °С. Для начинки смешайте сахар,

масло и молоко, доведите до кипения. Снимите с огня, введи-

те яйцо и желатин. Голубику перемешайте с сахарной пудрой

и немного разомните. Выложите ягодную начинку сверху

и поставьте пирог в духовку еще на 5 минут.

хорошие **НОВОСТИ**

BIOTHERM

Глубокий смысл

Охлаждающая текстура разглаживает кожу вокруг глаз, три массажных ролика способствуют глубокому проникновению компонентов.

Гель для контура глаз
Aquasource Eye Perfection,
Biotherm, 1450 руб.



BURBERRY

День премьеры

Линия декоративной косметики культового бренда — теперь и в России.

Блеск для губ Nude Beige,
Burberry, 4100 руб.



CLARINS

Первое утро

Регенерирующий крем восстановит четкость контуров лица уже после первого применения.

Ночной крем Raffermissante Nuit,
Clarins, 88,50 евро.



GUERLAIN

Золотая палитра

Коллекция макияжа из завораживающих фиолетовых, перламутровых и матовых оттенков.

Тени Ombre Eclat
4 couleurs Velours d'Or,
2470 руб.



MARC JACOBS

Точное попадание

Сильный и ироничный древесный аромат для чувственной мужской натуры.

Туалетная вода Bang,
Marc Jacobs, 3790 руб.



Люкс

CHANEL

Под знаком легенды

Рождественская коллекция под знаком любимого аромата: туалетная вода N° 5 в новом роскошном флаконе и элегантный набор ароматного мыла.

Туалетная вода-спрей N° 5,
Chanel, 4503 руб.

GIVENCHY

Теплая зима

Теплые и умиротворяющие эмоции в зимней версии аромата с насыщенными древесными нотами.

Парфюмированная вода
Ange ou Démon Le Secret Santal d'Hiver,
Givenchy, 3256 руб.



DIOR

Источник жизни

Новинка в линии Hydra Life: крем для очень сухой кожи лица стимулирует микроциркуляцию и глубоко увлажняет.

Крем Hydra Life Crème Extrême Pro-Jeunesse,
Dior, 2655 руб.



хорошие **НОВОСТИ**



LG

Вдвойне удобно

Возможность установить два рабочих стола со всеми необходимыми виджетами, удобный доступ к социальным сетям.

Сенсорный телефон Cookie Lite (Т300), LG, 3790 руб.



MBR

В поле зрения

Уменьшает отечность и темные круги вокруг глаз, регенерирует зрелую кожу, улучшает защитные функции.

Крем для глаз Eye Cream Smooth 100, MBR, 24 782 руб.

ESTÉE LAUDER

Гармония чувств

Новая версия Sensuous: цветочно-древесный женственный аромат в эффектном фиолетовом флаконе.

Парфюмерная вода Sensuous Noir, Estée Lauder, 2800 руб.



Эффект

VICHY

Ночь нежна

Гиалуроновая кислота и ретинол действуют против морщин с эффективностью инъекционных методик.

Ночной крем Liftactiv Retinol HA, Vichy, 1750 руб.



SALVATORE FERRAGAMO

Грани женственности

Фруктовый аромат с многогранным цветочным букетом, квинтэссенция элегантности и женственности.

Парфюмерная вода Attimo, Salvatore Ferragamo, 4018 руб.



KENZO

Самое главное

Сет из бальзама для массажа ног с маслом ши и питательного бальзама для рук с экстрактом белого люпина.

Набор KenzoKi Hands and Feet Fantasy Kit, Kenzo, 2340 руб.

CLINIQUE

Бережный жест

Маскирует покраснения, идеально сливается с тоном кожи, ухаживая за ней.

Компактная пудра Redness Solutions Instant Relief Mineral Pressed Powder, Clinique, 1800 руб.



LANCASTER

Формула свежести

O₂ – эта формула со стабильным кислородом тонизирует кожу вокруг глаз и уменьшает темные круги.

Крем для кожи вокруг глаз Skin Therapy, Lancaster, 1790 руб.



хорошие **новости**

THE BODY SHOP

Активный элемент
Витамин С улучшает текстуру кожи и возвращает ей природное сияние.

Сыворотка для лица «Витамин С», The Body Shop, 660 руб.



MAX FACTOR

Вуаль удовольствия

Тонирует, матирует и делает кожу шелковистой благодаря маслу жожоба и огуречной воде.

Тональная основа Xperience, Max Factor, 693 руб.



YVES ROCHER

Апельсиновый мед

Цитрусовые ноты и медовые аккорды в искрящемся теплом аромате.

Туалетная вода Miel d'oranger, Yves Rocher, 419 руб.

TOITBEL

Найти эдельвейс

Замедляет старение кожи благодаря антиоксидантному комплексу из экстракта эдельвейса и витаминов D и E.

Крем для лица Edelweiss, Toitbel, 425 руб.



AVON

Вступительный аккорд

Первый аромат от певицы Ферджи – чувственный и сексуальный.

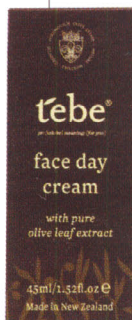
Парфюмированная вода Outspoken by Fergie, Avon, 950 руб.

TEBE

По своей натуре

Натуральные масла и антиоксиданты для свежей и гладкой кожи лица.

Крем Face Day Cream, Tebe, 1100 руб.



NIVEA

Легкий ореол

Придает заметный объем уже на этапе ухода, не утяжеляет тонкие и ослабленные волосы.

Шампунь «Эффективный объем», Nivea, 105 руб.



Комфорт



DOVE

Минута успеха

Всего за минуту глубоко питает волосы и восстанавливает их структуру.

Бальзам с эффектом маски Repair Therapy, Dove, 120 руб.

хорошие **НОВОСТИ**

SAMSUNG

Все по-своему

Возможность приготовить два блюда одновременно — каждое в своем автономном температурном режиме.

Духовой шкаф Dual Cook, Samsung, 20 000 руб.



ЮБИЛЕЙНОЕ УТРЕННЕЕ

Доброе утро

Рецепт вкусного завтрака.

Печенье «Юбилейное Утреннее», 55 руб.

WHIRLPOOL

Задача-максимум

Эффектный дизайн, компактные размеры и рекордно быстрая разморозка.

Микроволновая печь Whirlpool Max 25 с пароваркой, Whirlpool, 6990 руб.



LAMBI

Бесконечная нежность

Нежная текстура и приятное цветовое решение.

Коллекция бумажных полотенец Unlimited Dreams, Lambi, 98 руб.



CALVE

Игра в классики

Неповторимый вкус майонеза из самых свежих яичных желтков.

Майонез «Классический», Calve, 20 руб.



Вкус

LUMINARC

Приглашение к полету

Материал нового поколения Zenix — секрет прочной и привлекательной посуды для любого праздника.

Посуда Volare, Luminarc, сервиз на 6 персон из 19 предметов, 3500 руб.



MARTINI

Итальянский темперамент

Нотки персика и зеленого яблока, пряное послевкусие.

Игристое вино Martini Prosecco, Martini, 700 руб.



CELEBRATIONS

Новогоднее конфетти

Ассорти из любимых шоколадных конфет Mars, Snickers, Dove, Bounty, Twix и Milky Way в яркой упаковке.

Шоколадные конфеты Celebrations, 344 руб.



Андрей Россохин – доктор психологических наук, старший научный сотрудник факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, психоаналитик.

Андрей Россохин прочитал для нас книгу Юлии Кристевой «Черное солнце: Депрессия и меланхолия»

«Развиваться, осознавая потерю»

«Юлия Кристева – ученый и интеллектуал, одна из самых известных и уважаемых в международной научной и культурной среде личностей. Ученица философа-структуралиста Ролана Барта, она сыграла ведущую роль в создании языка постструктурализма. Ее имя и работы хорошо известны российским философам и лингвистам. Но, как ни парадоксально, с ними мало знакомы психологи и психоаналитики. При том что именно психоаналитический подход к пониманию проблем личности, языка, литературы, философии, антропологии – основной в творчестве Кристевой. Трудно поверить, что автор более 40 книг по психоанализу, философии, семиотике, а также нескольких романов является психоаналитиком, все дни которого с 1979 года заполнены работой с пациентами. В «Черном солнце» Кристева рассказывает о меланхолии. О той бездонной печали, той не имеющей возможности быть высказанной боли, которая порой целиком поглощает нас, заставляя потерять вкус к любой речи, любому действию, вкус к самой жизни. «Откуда поднимается это черное солнце меланхолии и депрессии?» – спрашивает Кристева. Психические травмы – любовная или профессио-



Юлия Кристева (Julia Kristeva, род. в 1941 году) – выдающийся французский психоаналитик, философ. Преподает в ведущих университетах Европы и США. На русский язык переведены ее книги: «Силы ужаса. Эссе об отвращении» (Алетейя, 2003), «Избранные труды. Разрушение поэтики» (РОССПЭН, 2004) и исторический роман «Смерть в Византии» (АСТ, 2008).

Ю. Кристева «Черное солнце: Депрессия и меланхолия», Когито-Центр, 276 с., 340 руб.

нальная неудача, горе, случившееся с близкими людьми, – все это часто оказывается лишь спусковым крюч-

ТОЛЬКО ОТКРЫВАЯ
ДЛЯ СЕБЯ РЕАЛЬНОЕ
ПРИСУТСТВИЕ
СМЕРТИ, МЫ МОЖЕМ
РАСТИ ЛИЧНОСТНО.

ком внутреннего отчаяния, которое в самой глубине психики питается непережитой и неосознанной потерей любимого объекта, в качестве которого чаще всего выступает всемогущая мать нашего раннего детства.

Меланхолия – это самая тяжелая форма депрессии, это переживание, сопоставимое с глубинами ада. Но только с осознанием потери, открывающей каждому из нас реальное присутствие смерти в нашей жизни, мы рождаемся и развиваемся как личности. Эта книга позволяет соприкоснуться не только с многогранным творчеством Юлии Кристевой, но и с ней самой. Через судьбы литературных персонажей, художественных полотен, архаических мифов, оживающих при чтении этой книги, через страдающие внутренние миры пациентов мы общаемся, сопереживаем, размышляем и разговариваем и с автором – мудрым и тонким психоаналитиком, любящей женщиной и свободно мыслящим человеком».

А. Р.

ПСИХОАНАЛИЗ

Сны.

Воображение. Внутренняя работа

Р. А. Джонсон

«Если в сновидении присутствует моя жена, то сон говорит о моей жене или моих отношениях с ней». Примерно так стал бы рассуждать



человек, не знакомый с работой сновидения. Этот вывод был бы неверным. Бессознательное – творец сна – использует знакомые образы, чтобы воплотить в них качества, присутствующие сновидцу – или необходимые ему. Например, если жена бережлива, это могло бы указывать на необходимость сохранить нечто. Однако точный смысл всегда зависит от конкретного жизненного опыта каждого

человека. Хотя проанализировать собственное сновидение нелегко даже искусственному аналитику, представленная в книге пошаговая система делает эту задачу выполнимой для всех, кто заинтересован в таком исследовании. Оно включает четыре этапа: найти точные ассоциации с образами сна, установить их связь с событиями внутреннего развития сновидца, извлечь заключенные в них смыслы и закрепить полученные результаты. Общие рекомендации подкреплены примерами конкретной работы на каждом этапе. Автор прошел обучение в Институте Юнга в Цюрихе (Швейцария), ознакомился с духовными практиками во время путешествий по Индии, был монахом-бенедиктинцем, написал 12 книг по юнгианскому анализу, четыре из которых перевелись на русский язык. Класс, 248 с., 224 руб.

Пограничная личность: Видение и исцеление

Н. Шварц-Салант
Известный юнгианский аналитик, доктор
Натан Шварц-Салант



исследует особенности взаимодействия терапевта с «пограничной личностью». Такие пациенты импульсивны, тревожны, им трудно контролировать свои поступки. Их настроение часто переменчиво, а восприятие слабо связано с реальностью. Но при этом такой пациент обладает особой проницательностью и, общаясь с терапевтом, «часто видит больше, чем терапевт сам про себя знает. То есть часто пациент осознает моменты, когда терапевт, по сути, лжет». Работа с «пограничной личностью» требует от специалиста не только особой подготовки, но и личного мужества – чтобы сохранить доверие, терапевт должен быть готов встретиться лицом к лицу с пугающими сторонами собственного бессознательного. Когито-Центр, 367 с., 274 руб.



ПСИХОТЕРАПИЯ

Счастье, которое остается: куда нас ведут семейные расстановки

Б. Хеллингер

Берт Хеллингер – не только создатель метода семейных расстановок, популярность которого стремительно растет во всем мире, но и интеллектнейший мыслитель. Вот только три примера. 1. Если человек стал причиной смерти другого человека – умерший входит в его род, становится членом его семьи. 2. Если кто-то был исключен из семьи, то дети «сматривают» на таких исключенных и как бы замещают их – этим объясняются многие странности в поведении детей. 3. Совесть имеет отношение во все не к добру и злу, а к нашей принадлежности к семье. Совесть болит, когда мы

чувствуем, что утратили право на принадлежность. Яркость и необычность его идей подкупает, независимо от того, соглашаемся мы с ними или спорим. Институт консультирования и системных решений, 151 с., 128 руб.

Розен-метод: Движение и работа с телом

М. Розен, С. Бреннер

Что ближе всего к душе? Тело. Когда мы испытываем сильные чувства, меняется характер нашего дыхания, напрягаются мышцы, готовя нас к действию. И если действия не происходит, оно подавляется, то в теле остаются зажимы. Эти мышцы словно пребывают в постоянной готовности и не расслабляются. Розен-метод – это работа с дыханием, движением и эмоциями. Она направлена на снятие зажимов, ■■■



■ на возвращение телу его первозданной гибкости и подвижности. Марион Розен было больше 55 лет, когда она начала обучать первого студента. До этого она работала с пациентами как физиотерапевт и вела группы, разрабатывая свой метод. Сейчас ей 96 лет, она продолжает преподавать. Книга написана в соавторстве со Сью Бреннер, ученицей Марион. Психотерапия, 160 с., 141 руб.

Холотропное дыхание: Новый подход к самоисследованию и терапии

С. Гроф, К. Гроф
Эта книга потенциально опасна – и авторы нас об этом предупреждают. Холотропное (то есть «ведущее к целостности») дыхание – метод, который допустимо практиковать только под руководством опытных

мастеров. Он уведет так далеко, что оттуда можно и не вернуться. Фрейд открыл существование личного бессознательного, Юнг – коллективного. Основатель трансперсональной психологии Станислав Гроф пошел (и повел своих последователей) еще дальше, за пределы человеческого. Для расширения сознания изначально применялся ЛСД. После запрета ЛСД в 1968 году Гроф научился достигать того же эффекта за счет специальных дыхательных техник. Их подробное описание, а также инструкции для сопровождающих специалистов и теоретическое обоснование метода «из первых рук» мы найдем в книге. Второй автор – Кристина Гроф, жена Станислава Грофа, долгие годы работает вместе с ним и обучает методу. Беловодье, 320 с., 483 руб.

Конец обжорству

Д. Кесслер
Почему так трудно противостоять пищевым соблазнам? Зачем мы продолжаем тянуться к тарелке, даже зная, что есть мы не хотим, что это вредно, ненужно

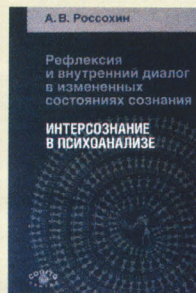
Рефлексия и внутренний диалог в измененных состояниях сознания. Интерсознание в психоанализе

А. Россохин

В монографии психоаналитика Андрея Россохина внимательно исследуется то, что происходит в процессе психоанализа между аналитиком и анализантом. В эти моменты формируется живое психоаналитическое пространство, которое влияет на возникновение особых состояний сознания. Они, в свою очередь, порождают новые смыслы, новое самоощущение и новое восприятие мира. Автор использует понятие «полилог», проясняющее связь между разными внутренними собеседниками, живущими в нас. Помогая установить контакт между сознательным и бессознательным, аналитик сам превращается в такого собеседника, после чего анализ может прийти к завершению. Анализант уже способен находить ответы на свои вопросы, обращаясь к своему внутреннему аналитику. Работа Россохина будет важна для тех, кто стремится к новым знаниям, – цитаты из психоаналитической литературы помогут составить план чтения на несколько лет вперед. Но главное – при контакте с этой книгой тоже возникает особое состояние сознания, связанное с прикосновением к той кропотливой и таинственной работе, которая происходит за закрытыми дверями психоаналитического кабинета.

ЖАННА СЕРГЕЕВА

Когито-Центр, 304 с., 360 руб.

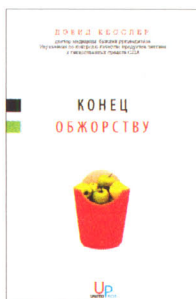


и от этого толстеют? Автор этой книги, медик и бывший руководитель Управления по контролю качества продуктов питания и лекарственных средств США, признается, что он – рефлекторный едок со стажем. Большинство жителей современных городов тоже знают про себя, что условно-рефлекторное пережевывание им свойственно. Дело не в нехватке силы воли или мотивации, не в голоде или отсутствии самоуважения, а в том, что мы попали в зависи-

мость от еды, и эта зависимость имеет такие же биологические корни, как табачная, алкогольная и никотиновая. Эксперты, с которыми встречался Кесслер, подтвердили его предположения: вкусная еда – это еда с большим содержанием сахара, жиров и соли; вкусная еда перепрограммирует наш мозг, создавая цикл «стимул – желание – удовольствие – привычка»; производители фастфуда и других продуктов питания сознательно или по наитию манипули-

руют ингредиентами так, чтобы запустить этот цикл и заставить нас есть больше и больше, вместо того чтобы насытиться и остановиться. Есть ли выход из этого замкнутого круга? Кесслер разработал программу реабилитации для тех, кто потерял контроль над собой, – Food rehab. Она позволяет дать отпор суровейшей еде, которая нас окружает, с помощью комплекса разных приемов, от критического сдвига восприятия до выполнения выполнимой





программы питания. Это не диета, а настоящая противоположность опасному противнику. Победить его раз и навсегда невозможно, но можно (и нужно) держать под контролем. Во всяком случае, Дэвид Кесслеру это удастся. United Press, 346 с., 330 руб.

ПСИХОЛОГИЯ

Психологические ловушки денег. Почему умные люди не умеют управлять своими деньгами – и как это исправить

Г. Бельски, Т. Гилович
Почему так много умных людей совершают большие ошибки и теряют деньги? О чем говорят наши привычки давать чаевые или покупать лотерейные билеты? Почему многие инвесторы продают свои ценные бумаги непосредственно перед тем, как послед-



ние взлетают в цене? И почему те же самые инвесторы упорно держатся за свои акции, пока те не падают до нуля? Два американца, журналист Гэри Бельски и психолог Томас Гилович, подробно разбирают наши способы копить, инвестировать, тратить или занимать деньги.

И, как они надеются, их книга поможет читателям осознать психологические причины различного поведения при принятии финансовых решений и научит их больше зарабатывать и меньше тратить впустую.

Альпина Паблишерз, 192 с., 297 руб.

САМОПОЗНАНИЕ

Ты где? Онтология мобильного телефона

М. Феррарис
Центром нашего социального существования итальянский

философ Маурицио Феррарис считает мобильный телефон. Потому что именно он позволяет «связаться друг с другом посредством всех форм устной и письменной коммуникации, принимать записи всех параметров (тексты, рисунки, музыку), проверять собственную выписку со счета, оплачивать билет в метро или в учреждение... скачать ту или иную книжку и читать ее в поезде». Свой тезис о том, что мобильный – самый совершенный символ



социальной онтологии, Феррарис окружает занятыми наблюдениями об изменениях, внесенных в нашу жизнь сотовой связью. Феррарис замечает, например, что мобильный стимулировал развитие письменности (мы постоянно шлем SMS).

Следовательно, ■■■

СОБЕРИТЕ СВОЮ БИБЛИОТЕКУ PSYCHOLOGIES



6 номеров
футляр Psychologies
+ доставка
1300 руб.

ВАШ ПОДАРОК!

Первые 50 читателей, оформивших заказ, получают в подарок набор средств для ухода за лицом **CURE SOLUTIONS** от **YVES ROCHER**.



Подробнее об акции
на с. 139

■■■ заключает философ, «прамобильники» — это письма и надписи на глиняных и восковых дощечках. С этим нетрудно (и очень хочется!) поспорить, напомнить о роли интернета, например. Но, кажется, специально для этого Феррарис и написал свою провокативную и остроумную книгу. Новое литературное обозрение, 352 с., 410 руб.

РОДИТЕЛЯМ

РЕКІР: игра и движение. Более 100 развивающих игр для детей первого года жизни

Л. Полински
Непривычная аббревиатура РЕКІР расшифровывается как «Праздничная программа «Родители и дети». В группах РЕКІР родители и их новорожденные дети учатся... играть. Дети познают



мир и самих себя, а родители учатся их не бояться, понимать, о чем они плачут, брать на руки дюжиной разных способов, находить общий язык и вообще ценить радость общения. Книга иллюстрирована фотографиями, на которых показаны занятия с маленькими детьми, в ней даны подробные инструкции, а также описан личный опыт молодых родителей, их сомнения и житейские открытия.

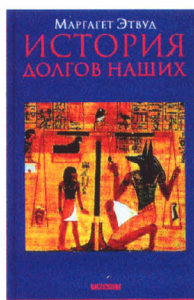
Тервинф,
238 с., 237 руб.

ОБЩЕСТВО

История долгов наших
М. Этвуд

Канадская писательница Маргарет Этвуд, лауреат британского «Букера» (2000), написала пространное эссе о долгах, а вернее — об идее долга. Отметим в начале книги тот общеизвестный факт, что большая часть населения США и Канады живет в кредит, Этвуд пускается в свободное философское плавание, пытается разобраться, что с моральной точки зрения хуже — быть должником или кредитором, как тема долга отразилась в мировых религиях и мировой лите-

ратуре (в XIX веке, в эпоху роста капитала, заключает Этвуд, эта тема стала ключевой) и к чему приводили в истории невозвращенные долги — от создания долговых тюрем до расправ с кредиторами. Завершаются эти размышления остроумным



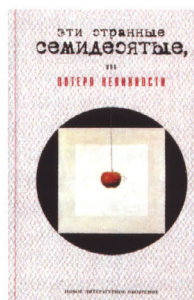
ремейком «Рождественской песни» Чарльза Диккенса. Текст, 189 с., 300 руб.

КУЛЬТУРА

Эти странные семидесятые, или Потеря невинности

1970-е годы, пресловутая эпоха застоя, эпоха тусклого, подцензурного, фальшивого официального искусства. Однако именно это десятилетие стало периодом необыкновенного подъема и яркого расцвета искусства не-

официального или нонконформистского. «Кульминационное событие — «Бульдозерная выставка» 1974 года. Нарыв лопнул. «Подпольное», нонконформистское искусство вышло из подвалов, узких замкнутых кружков в социальное культурное



пространство», — вспоминает художник Виктор Пивоваров. В книге собраны эссе, интервью и воспоминания художников, поэтов, музыкантов, непосредственных участников культурных событий той поры, давшей русскому искусству второй половины XX века, вопреки давлению внешней среды, невероятный импульс развития. Нынешние классики: Эрик Булатов, Владимир Немухин, Владимир Мартынов, Лев Рубинштейн, Оскар Рабин,

Илья Кабаков, Владимир Сорокин — размышляют о той эпохе, которая не только оказалась хорошей школой выживания, но и породила новую эстетику и поэтику. «Поворот», «Время радостных открытий», «Семидесятые. Семь — ноль в нашу пользу», «Быть самим собой» — вот лишь несколько заголовков этих ярких воспоминаний, дочитав которые мы окончательно распрощаемся с мифом об «удушливых семидесятых». Новое литературное обозрение, 464 с., 576 руб.

Песнь о моей Мурке
А. Сидоров

Александр Сидоров, писатель и коллекционер «блатного» фольклора, уже много лет собирает любопытные факты, связанные с историей появления известных уголовно-арестантских и уличных песен XX века. Эти песни, особенно такие знаменитые, как «Мурка», «Постой, паровоз» и «Цыпленок жареный», давно стали «русскими народными», это подлинные явления нашей культуры. Автор рассказывает о значении жаргонных выра-

Более

60 000
ЭЛЕКТРОННЫХ
КНИГ

на английском языке!

На сайте книжного
магазина «Москва»
www.moscowbooks.ru



проза
поэзия
фантастика
детективы
пьесы

юриспруденция
экономика
медицина
психология
математика

дизайн
архитектура
искусствоведение
биографии

МОСКВА
МОЯ ЛЮБИМАЯ КНИЖНИЦА

GB
Gardner's Books



NEW!

теперь и **АУДИОКНИГИ**
можно выбрать, купить и скачать
на нашем сайте



жений, объясняет исторический контекст бытовых реалий и тем самым открывает нам интереснейшие страницы советской эпохи. А кроме того, приводит массу подробностей об авторах музыки и слов, исполнителях и героях уличных шлягеров. Кто бы мог предположить, что музыкальной основой песни о пивной на Дерибасовской было аргентинское танго «El Choclo», а у текста «Кирпичиков» и официального «Марша авиаторов» – один и тот же создатель? ПРОЗАИК, 372 с., 233 руб.

На исходе дня:
История ночи
А. Роджер Экерч
Выдающийся английский философ Томас Гоббс, не будучи суеверным, боялся ночной тьмы. Он говорил, что «не испытывает страха перед духами, но опасается получить

удар по голове, нанесенный ради 5 или 10 фунтов». С какими еще проблемами – бытовыми, юридическими, психологическими – сталкивались с наступлением темноты европейцы (горожане и сельские жители, аристократы и простой народ) в XVI–XVIII веках? Этой необычной теме посвящена книга американского историка Роджера Экерча. Читатель узнает о том, как возникло выражение «Мой дом – моя крепость», об освещении домов и улиц, о тогдашних ставнях и засовах, кроватях и постельном белье, ночных страхах и сновидениях. А еще о людях, которые ночами бодрствовали: могольщиках и контрабандистах, мусорщиках и грабителях, трактирщиках и проститутках. Кстати, замечает автор, «древнейшей профессией



следует считать не проституцию, а ночной дозор», первую попытку городского жителя противостоять собственному иррациональному страху темноты.

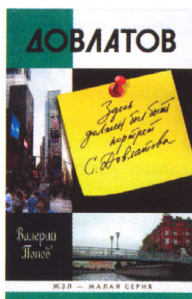
Азбука, 512 с., 377 руб.

БИОГРАФИЯ

Довлатов

В. Попов

Прозаик Валерий Попов рассказывает о превращении «пухлого и робкого мальчика Сережи Мечика в Сергея Довлатова», подробно прочерчивая его путь от «короля пивной» до любимого всеми писателя, от Ленинграда и Таллинна до Нью-Йорка. Автор, хорошо знавший своего героя в «ленинградский» его период, строит книгу и на собственных воспоминаниях, и на мемуарах коллег. Попов демонстрирует дистанцию между Довлатовым – персонажем



■■■ довлатовской прозы и Довлатовым-писателем, который – как никто другой из современных прозаиков! – мистифицировал публику кажущейся автобиографичностью своих произведений. Превращая «жидкое молоко жизни в густую сметану прозы», писатель не жалел ни себя, ни близких. Все, кто его окружал, становились литературными героями, которые подчас имели мало общего с реальными людьми, хотя и носили их имена. Прототипы обижались, но читатели, да и литература в целом, оказались в выигрыше. Молодая гвардия, 355 с., 370 руб.

ИСТОРИЯ



Великое заблуждение
Н. Энджелл
Ральф Норман Энджелл – выдающийся английский публи-

цист, лауреат Нобелевской премии мира (1933), написал эту книгу в 1911 году. На примере англо-германских отношений он блестяще доказал, что экономическое процветание в результате войны – не что иное, как мираж. А психологические мотивы войны (тщеславие, враждебность) всегда экономически связаны с экономическим успехом – показателем влияния в мире. Книга вызвала всемирную дискуссию о проблемах, которые стоят перед нами до сих пор. Как писал Энджелл в 1950-е годы, если успех измерять степенью достижения главной цели книги, то ее «можно считать провальной». «Из двух мировых войн, случившихся после ее издания, по крайней мере вторая является результатом всеобщего безразличия к истинам, которые я пытался сформулировать». Вероятно, его книге предстоит еще немало переизданий, прежде чем блестящие рассуждения автора будут наконец усвоены человечеством. Социум, 362 с., 251 руб.

Придуманные люди с острова Минданао

Л. Минц
Лев Минц, географ и журналист, – едва ли не самый опытный специалист в области «этнографии буднего дня». В своих остроумных и поучительных историях он объясняет, к кому в той или иной стране стоит обратиться на «ты», к кому на «вы», а кого



желательно окликнуть в третьем лице, как это делают в Польше:

«Не жалеет ли пан Ковальский чаю?» Чтобы избежать конфуза, в арабских странах не стоит произносить слово «зуб», поскольку оно созвучно местному названию совсем другой части мужского организма. Из-за непристойных созвучий в Венгрии, Чехии, Словакии и Болгарии не рекомендуется просить на улице спички, а также

Искусство гомеопатии

Т. Попова

Вокруг гомеопатии ореол мифов и споров: влияние на организм микродоз целебных природных веществ подтверждается эмпирически, но научно пока не доказано. Скептики списывают действие гомеопатии на эффект плацебо. Однако, по разным опросам, от 15 до 23% россиян хотя бы однажды пользовались гомеопатическими препаратами. Любопытно, что наибольшее доверие они вызывают у женщин с высшим образованием. Разочаровываясь в привычной аллопатической медицине, которая лечит каждый орган по отдельности, подавляет симптомы болезни и не видит ее причин, многие из нас ищут другой подход, более индивидуальный, изучающий организм во всей его целостности. Книга известного киевского врача-гомеопата Татьяны Поповой – отличное введение в эту загадочную область «человековедения» и терапии. В каждой главе она увлекательно рассказывает об одном из препаратов, с которым работают гомеопаты. Но рецептов в книге нет, ведь в гомеопатии врач подбирает компоненты строго индивидуально, расспросив пациента и о его привычках, и о душевных переживаниях, – гомеопаты давно заметили, что у людей с разными чертами характера болезни протекают по-разному. Неудивительно, что гомеопатическое лечение и психотерапию часто рекомендуют проходить параллельно, чтобы лечить и тело, и душу.

ДАРЬЯ РЫБИНА

Текст, 445 с., 200 руб.



употреблять слова «спина» и «фасон». Целая глава посвящена национальным кухням: где какое блюдо стоит попробовать и где его найти. Книга настолько увлекательна, что понравится и тому, кто ехать пока никуда не собирается. Ломоносовъ, 288 с., 361 руб.

ПИТАНИЕ

Книга кулинарных рецептов от Станиславского до Табакова

А. Зайцева
Рассказывая о кулинарных привычках знаменитых артистов, режиссеров и даже драматургов Московского художественного театра, автор не очень-то придерживается хронологии. Она свободно путешествует вперед-назад по десятилетиям прошлого века, заглядывая то в творческую кухню МХТ, а то и в ак-

терский буфет. Здесь и послевоенный юбилейный вечер Книппер-Чеховой, и дореволюционное застолье у Немировича-Данченко, «вкусный» рекевизит «Синей птицы» и голодные месяцы саратовской эвакуации. Палитра описанных рецептов отражает эволюцию российской и советской кухни, мы совершаем виртуальное путешествие – от стерляди и ботвиньи в «Славянском базаре» до печеных яиц Хитровки, от пирогов с сушеной малиной военных лет до вегетарианского супа Олега Борисова и «коклеток» Марины Голуб. С другой стороны, история театра в антураже бытовых подробностей и актерских баек усваивается на удивление полно. АСТ: Астрель, 315 с., 319 руб.

Всегда следуйте за слонами: 115 «общеизвестных фактов» о здоровье, питании и окружающем мире – глазами ученых

А. О'Коннор
«Вредно ли сдерживаться, когда хочется чихнуть?», «Опасно ли есть «зеленую» картошку?», «Правда ли,

что курильщики быстрее стареют?» – это лишь некоторые темы колонок, которые каждую неделю публикует Анахад О'Коннор в газете The New York Times под рубрикой «В самом деле». Выуживая и анализируя



разнообразные околомедицинские недоразумения, мифы и бабушкины небылицы, он проводит бесчисленное число часов, копаясь в медицинских журналах и базах данных, наведываясь в научные лаборатории и отвлекая серьезных ученых от их экспериментов. А затем пишет свои замечательные, остроумные тексты. В эту увлекательную книгу автор включил и тексты «на скользкие темы», которые не были опубликованы в солидной газете. Юнайтед Пресс, 288 с., 327 руб.

* Приведены отпускные цены издательств.

МЫ ЗНАЕМ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССОВ.

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА.
ПОКУПАЙТЕ ОНЛАЙН



Общество с ограниченной ответственностью «ИНТЕРНЕТ-РЕШЕНИЯ». Юридический адрес: 117420, г. Москва, ул. Наметкина, д.10, стр.1 ОГРН: 1027739244741.
Реклама.

Эксклюзивное предложение для читателей

PSYCHOLOGIES

с 1 по 31 декабря 2010 года

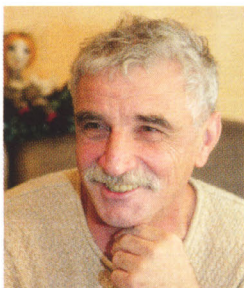
СКИДКА 15%

на все книги рубрик
ОРИЕНТИРЫ и КНИГИ ПЕРЕМЕН
декабрьского номера журнала

Приобрести книги, получить подробную информацию о правилах акции и её организаторах: www.ozon.ru/psychologies

Кодовое слово месяца: ёлка





Победитель стихий

«Нам не дано предугадать, как слово наше отзовется...» – заметил в позапрошлом еще веке Федор Иванович Тютчев и был по обыкновению прав.

Прошло сто с лишним лет, и я, в свою очередь, написал стихотворение, блестяще подтвердившее мысль старшего товарища по Пегасу:

Это кто такой красивый вдоль по улице идет?

Это я такой красивый вдоль по улице иду.

Это кто такой везучий кошелек сейчас найдет?

Это я такой везучий кошелек сейчас найду.

Это кто такой проворный кошелечек подберет?

Это я такой проворный кошелечек подберу.

Это кто его, чистюля, аккуратно оботрет?

Это я его, чистюля, аккуратно оботру.

Это кто его откроет, от волнения чуть дыша?

Это я его открою, от волнения чуть дыша.

Это кто такой наивный не найдет там ни гроша?

Это я такой наивный не найду там ни гроша...

Спустя еще пятнадцать лет я, погруженный в праздные раздумья, неторопливо шел по Таганской улице, странно безлюдной в этот летний вечер. И вдруг едва не споткнулся о лежащий на асфальте кошелек.

Подобно своему лирическому герою, я хотел было поднять его, но не успел. Меня опередил невесть откуда взявшийся гражданин, довольно, надо отметить, продувной натурности.

– Ты гляди, баксы! – воскликнул он, раскрыв его и предлагая полюбоваться содержимым. – Поделим пополам? Великодушие незнакомца смутило меня.

– Да неудобно как-то, – промямлил я, – это же вы нашли.

– Ты чего, – он посмотрел на меня как на идиота, – давай по-быстро, пока нет никого.

– Нет, спасибо, – проклиная себя в душе, но в то же время гордясь собой, уперся я. – Вы нашли, значит, деньги ваши.

– Ну, как знаешь, – пожал он плечами, – мое дело предложить. – И свернул в ближайшую подворотню.

Вы даже не можете представить, как я расстроился. Две остановки до метро я преодолел чуть ли не за час, внимательнейшим образом смотря себе под ноги и даже заглядывая в попадавшиеся по пути урны. Но все попытки повернуть колесо Фортуны были тщетны. Я понял, что упустил шанс, который судьба дала мне раз в жизни.

Наивный, как я ошибался! Очень скоро щедрые незнакомцы стали фигурировать в милицейских сводках почти ежедневно. Механика была проста. В момент дележки добычи появлялся якобы обладатель кошелька и требовал деньги назад. В ходе бурного разбирательства из вашего бумажника волшебным образом кроме несправедливых чужих исчезали и собственные трудовые. Подробности опускаю, дабы не вводить в искушение нестойкую молодежь. Многие честные граждане пали жертвой мошенников. Я написал «честные» и задумался. Так ли уж безгрешны были они? Разве не соблазнил их демон корысти? Разве жажда наживы не затуманила им глаза? И расплата, жестокая, но справедливая, не заставила себя ждать. Меня же, в отличие от них, спас ангел простодушия. **Почему-то принято считать, что наивность делает добродетель уязвимой. Вздор, господа! Белье одежды наивности крепче любой брони.** Вспомните Красную Шапочку. Где он теперь, тертый калач Серый Волк? Вспомните Буратино. Где акула шоу-бизнеса Карабас-Барабас? Есть фильм под названием «Лох – победитель воды». Уверю вас, не только ее. Он вдобавок победитель огня, земли и воздуха. Ибо кому, как не лоху, подвластны все на свете стихии.

Игорь Иртеньев – поэт и журналист, автор пятнадцати поэтических книг, поэтический обозреватель Газеты.Ru.