

ПРИЛОЖЕНИЕ



ДВА ТЕСТА

УЗНАЙТЕ ВАШИ IQ И EQ

ДЕТИ

Как (правильно)
их воспитывать
в зависимости
от пола

САМОРАЗВИТИЕ

Память можно
тренировать...
по-своему!

ДОСЬЕ

Любить слишком СИЛЬНО

- Почему мы мечтаем о страстной любви
- Когда влечение становится ловушкой
- Понять свои порывы, чтобы жить свободнее

Шарлиз
Терон

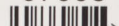
«Я способна
жалеть себя.
Но недолго»

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

07008



>



ОБОЗРЕВАТЕЛИ

Дмитрий Леонтьев **44** | Анна Фенько **68** | Владимир Паперный **84** |
Давид Серван-Шрейбер **140** | Марина Арутюнян **168** | Vouch **178**

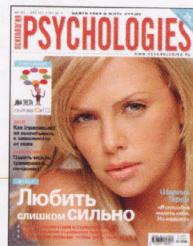


Фото на обложке:
Firooz Zahedi/
JBG Photo/
All Over Press

22	От редактора Юна Козырева
16	Вопросы психологу Екатерине Михайловой

ДИВАН	18	Шарлиз Терон «Я могу жалеть себя... но недолго»
--------------	-----------	---

ОРИЕНТИРЫ	26	Общество 26 Здоровье 28 Родители 29 Интернет 30 Книги 32 Музыка 34 Кино 36 Стиль 38
------------------	-----------	--

ОБРАЗ ЖИЗНИ

ПОНИМАНИЕ
ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ
ТЕСТ

ОТНОШЕНИЯ
САМОАНАЛИЗ
РОДИТЕЛИ
АВТОПОРТРЕТ

САМОРАЗВИТИЕ
УЧИТЕЛЬ ЖИЗНИ

48	Почему нас так пугает безумие
60	Стать хозяином своей судьбы
64	Кто вы: пассивный зритель или активный творец своей жизни?
70	Первый (удачный) отпуск вдвоем
76	«Я не могу сказать неправду »
78	Помочь ребенку узнать свой пол
86	Виктор Сухоруков: «Я благодарен тому, что со мной происходит»
92	Как сохранить свои воспоминания
98	Максимилиан Волошин , объединяющий людей



78

ДОСЬЕ 100

Любить слишком сильно

Познать, что такое страстная любовь, мечтают многие из нас. Почему нас так завораживает возможность испытать это чувство безумной силы, которое, мы знаем, способно разрушить нашу жизнь? Кто больше подвержен любовной зависимости? Чем мы рискуем, отдаваясь во власть страстей, и что теряем, избегая сильных чувств?



ТЕЛО + ДУША	133
ГАРМОНИЯ	134
САМООЩУЩЕНИЕ	142
ЭНЕРГИЯ	148
ПИТАНИЕ	156
ВКУС	162

Вернуться к **живым** корням
Летние **разоблачения**
Аквафилинг: море пользы
Обитатели **молочных** рек
Домашнее варенье

156



142



Книги **перемен 168** | Блокнот **174** |

PSYCHOLOGIES

РЕДАКЦИЯ:

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

Главный редактор	Юна Козырева
Арт-директор	Борис Захаров
Зам. главного редактора	Ирина Умнова
Старший редактор	Галина Юзефович
Ответственный редактор	Жанна Сергеева
Редакторы	Алла Ануфриева
	Наталья Ким
	Ксения Киселева
	Евгения Лисичкина
	Елена Ратнер
Фоторедактор	Александра Ознобищева
Дизайнер	Алла Баженова
Ассистент гл. редактора	Алиса Кобозева
Корректор	Татьяна Озерская

WWW.PSYCHOLOGIES.RU

Администратор **Ирина Самонова**

БЛАГОДАРИМ ЗА ПОМОЩЬ В РАБОТЕ НАД НОМЕРОМ:

**Наталью Афанасьеву, Асю Магун,
Юлию Менго, Леонида Сержана,
Ирину Палилову, Анну Чичерину, Елену Орлову.**

РЕКЛАМНЫЙ ОТДЕЛ:

т. (495) 981 3919, факс (495) 981 3911;
e-mail: adv_psy@hfm.ru



Psychologies, Брэнд года «EFFIE 2006»

При обнаружении экземпляра журнала с полиграфическим дефектом просим обращаться для бесплатной замены в течение 45 дней после выхода номера по т. (495) 633 57 32 или e-mail: replacement@hfm.ru

Товарный знак PSYCHOLOGIES является собственностью компании SAS Finev. Юридический адрес: 84220 Roussillon. Категорически запрещается воспроизводить, полностью или частично, статьи и фотографии, опубликованные в PSYCHOLOGIES. Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений. PSYCHOLOGIES не несет никакой ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые к публикации, не возвращаются. PSYCHOLOGIES, Россия публикуется по лицензии PSYCHOLOGIES, 29, rue de Lisbonne, 75008 Paris, France. Copyright © ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет Филиппаки Шкулев)», Россия, 2007



ДИРЕКЦИЯ

Президент	Виктор Шкулев
Исполнительный директор	Жан де Витт
Редакционный директор	Елена Сотникова
Редакционный арт-директор	Михаил Рябов
Финансовый директор	Людмила Смирнова
Директор по правовым вопросам	Надежда Свердлова
Директор по маркетингу	Алексей Овчинников
Брэнд-менеджер	Наталья Кузнецова
Менеджер по связям с общественностью	Марина Головченко
Директор по маркетинговым исследованиям	Георгий Микаберидзе
Исполнительный редактор	Наталья Шкулева
Корпоративный директор интернет-проектов	Владимир Барабанов
Директор по специальным событиям и партнерству	Евгений Кобзев
Технический директор	Эразм Конюшков
Координатор препресс	Николай Березников

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

Коммерческий директор	Станислав Поволоцкий
Директор по корпоративным продажам	Елена Лакатос
Директор по рекламе	Анна Клопова
Менеджеры по рекламе	Юлия Новикова
	Ирина Меньшикова
	Анжелика Симкина
	Дарья Мешалкина
Руководитель группы спецпроектов	Марина Донская
Менеджеры по спецпроектам	Валентина Зеленская
Дизайнеры по спецпроектам	Галина Винокурова
	Анастасия Чурсина
Менеджеры печати рекламы	Варвара Слугина
Дизайнер по рекламе	Мария Шумакова
	Татьяна Ляпунова
	Наталья Дашевская

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

PSYCHOLOGIES

President	Jean-Louis Servan-Schreiber
Vice-President	Perla Servan-Schreiber
General Director	Arnaud de Saint-Simon
Editorial Director	Hélène Mathieu
International Editor-in-Chief	Philippe Romon
29, rue de Lisbonne, 75008 Paris,	
France, tel.: (33) 44 95 89 19, fax: (33) 44 95 50 11	

HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP

Chairman and CEO	Gerald de Roquemaurel
CEO International	Jean-Paul Denfert-Rochereau
Deputy CEO International	Jean de Boisdeffre

LAGARDÈRE GLOBAL ADVERTISING

Chairman and CEO	Renaud Vieljeux
23, rue Baudin - TSA 91021, 92538 Levallois-Perret, Cedex, France,	
tel.: (33) 41 34 81 15	
International offices: LGA Paris, tel.: (33) 41 34 81 88; LGA	
Milan, tel.: (39) 02 62 69 44 41; LGA London, tel.: (44) 207 150 7432;	
LGA Munich, tel.: (49) 89 92 50 35 32; LGA New York,	
tel.: (1) 212 767 65 73; Switzerland - Triservice, tel.: (41) 227 96 46 26	

ПЕЧАТЬ

Winkowski Sp. z o. o. International Sales Department,
Garazowa 7, 02-651 Warszawa, Poland, tel.: (48 22) 607 7975,
fax: (48 22) 845 2736

PSYCHOLOGIES («Психолоджи»)

Ежемесячный психологический журнал. Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-21948 от 14.09.2005.
Дата сдачи в набор и подписания в печать 28.05.2007.
Тираж: 320 000 экземпляров.

Лето естественно

В наших мечтах и фантазиях оно поселяется задолго до того, как возникает на календаре. Еще не начавшись, лето уже до предела полно нашими желаниями. Я повидаю друзей, съезжу к морю, наберу с собой книжек, буду гулять, плавать, заниматься йогой и наконец-то бегать по утрам... Но что из всего этого осуществится? Желания наши противоречивы. С одной стороны, за эти отпущенные нам природой (и отпускным графиком) дни мы всей душой стремимся измениться: стать совершеннее, лучше – снаружи и внутри. С другой стороны, отдых – время заповедное: нам жизненно необходимо за год хотя бы раз побыть с собой наедине, в недеянии и покое дать волю своему естеству.

Так что же естественно? Фитнес? Или же блаженные, сладкие сиесты под стрекот цикад в полуденные часы? Не будем лукавить с ответом. К тому же не меньше, чем уединение,

нам нужно общество других: кого мы любим, кто нам дорог, кого нам не хватает в забытые делами дни...

А может, именно они, наши любимые, способны помочь нам свести воедино эти желания – меняться к лучшему и ощущать себя собой, естественным и свободным? Ведь именно им мы стремимся показать свое лучшее «Я». Истинно ли оно? Влюбленный, любящий «показывает свое лучшее не в абстрактном глобальном смысле, – пишет известный французский социолог Жан-Клод Кауфман (Jean-Claude Kaufmann)*. – Он пытается угадать, что могло бы понравиться другому, иметь для него значение. Он проявляет то, что не всегда ему присуще или присуще в слабой степени. Он вынужден прибегать к измышлению своего образа – ни по-настоящему ложного, ни по-настоящему правдивого. Доходя иногда до абсолютно новых трактовок своей личности, до чистого вымысла о себе самом, который, однако, может быстро стать привычным и перейти в новую реальность. Прекрасная ложь, если она и есть, перейдет во вторую правду».

Мне кажется, заманчивая мысль. И, даже если мы не влюблены, хотя бы ради такой метаморфозы уже стоило бы влюбиться. Когда? Летом, естественно. ■

ЮНА КОЗЫРЕВА, главный редактор PSYCHOLOGIES



**Меняться к лучшему
и ощущать себя собой –
настоящим и свободным.**

* Ж.-К. Кауфман «Первое утро», У-Фактория, 2005.

Родители не ценят моей заботы о них

Я перестал понимать своих родителей: жалуются на здоровье, просят помочь, я им все организую и оплачиваю. Они охают, ахают и не идут на консультацию, не принимают лекарств, а вместо этого опять звонят и жалуются. Мы что, в старости все будем такими? Владимир, 38 лет

К жалобам родителей на здоровье вы относитесь как к еще одной задаче, которую нужно решить быстро и эффективно. Это вы умеете, и возможности есть. Догадываюсь, что иногда приходится не только платить, но и просить, одалживаться. Из этого впоследствии вырастает раздражение: ну что, трудно было сходить? Все дело в том, Владимир, что родителям нужна не столько медицинская помощь, сколько контакт с вами. Не знаю, поче-

му так сложилось у вас в семье, но поводом для обращения за поддержкой стало здоровье. Его нельзя проигнорировать, и вы, конечно, включаетесь. Но на самом деле родители хотят вашего внимания к ним! И вы, и они под видом решения «проблем со здоровьем» решаете совсем другие – отсутствие общего языка и привычки общаться «просто так». У вас для этого нет ни времени, ни интереса – возможно, когда-то точно так же родители вели себя по

отношению к вам. А потребность в общении все равно есть. Поэтому и нужен повод, «легенда». Что же касается вашего последнего вопроса – «будем ли мы в старости такими же?» – то ответ на него зависит от того, чье внимание и забота вам станут необходимы лет через тридцать. И гораздо разумнее устроить свою жизнь так, чтобы можно было прямо попросить этого кого-то: «Посиди со мной», а не жаловаться на высокое давление. ■

ЕКАТЕРИНА МИХАЙЛОВА – ПСИХОТЕРАПЕВТ, АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА «Я У СЕБЯ ОДНА» (КЛАСС, 2006) – КАЖДЫЙ МЕСЯЦ ОТВЕЧАЕТ НА ЧЕТЫРЕ ПИСЬМА, ВЫБРАННЫХ ИЗ НАШЕЙ ПОЧТЫ. ПЕРЕД ВАМИ – ОТРЫВКИ ИЗ ЭТОЙ ПЕРЕПИСКИ.



Можно ли быть **счастливой** с жадным человеком?

Второй год я встречаюсь с человеком, за которого готова выйти замуж. Он внимателен и заботлив, но ужасный скряга! Считает копейки, покупает все со скидками и все оценивает с точки зрения стоимости. Но в то же время он умен, чуток, добр и, главное, готов что-то менять в себе ради меня. Я тоже готова. Только не пойму – где и что менять. Кому из нас? Александра, 24 года

Настороженное и даже несколько брезгливое отношение к мужской расчетливости, «счету копеек», – это что-то вроде укоренившегося с давних пор в культуре правила безопасности: не дай бог оказаться в зависимости от жадины и скряги! Возможно, это правило актуально и сейчас, но лишь для тех, кто и в самом деле стремится именно к зависимости. Стать эдакой ма-аленькой девочкой, которую холят и лелеют и ни в чем не отказывают, во всем потакают... Наверное, временами этого хочется многим – даже тем женщинам, которые разумом понимают, что это не вполне адекватная модель для отношений двух взрослых современных людей. Мне кажется, ваше возмущение во многом основано на том, что вы получаете противоречивые сигналы: ваш друг, с одной стороны, крайне внимателен, чуток и заботлив и при

этом считает копейки! Он невольно создает вам проблему, вынуждая соединить то, что в вашем представлении о «правильном» мужчине и красивом романе никак не соединяется. И тут следует трезво понимать, что он не переменится. Понимаете, Александра, все его особенности крепко спаяны вместе, и у них общие корни. Более того, в его системе взглядов взрослая женщина не может быть объектом для благотворительности, а внимание он умеет проявлять по-другому. Выбирать, что для вас важнее – его расчетливость в отношении денег или все остальное, – вам придется самой. Пока что вы в своем письме просто припомнили все случаи, когда были задеты, – в некотором роде выставили ему счет. И это еще вопрос, кто из вас двоих больше склонен к «бухгалтерии» в отношениях. ■

Как перестать нервничать во время защиты диплома?

В конце июля мне предстоит защита дипломного проекта, но настроение ужасное. Кажется, я буду выглядеть полной дурой, меня опозорят и завалят. Как избавиться от чувства неприязни к членам комиссии и чувствовать себя достойно на защите?
Аня, 21 год

Перед экзаменами, защитами и другими разовыми публичными действиями многие из нас часто до такой степени себя накручивают, что становятся невероятно уязвимы, чувствительны к любому влиянию. Некоторые пугают других – и так уменьшают собственную тревогу. Не знаю, как у вас в вузе, но, как правило, в аттестационных комиссиях сидят обычные люди – усталые в конце учебного года, тайно мечтающие оказаться где-нибудь в другом месте, не ожидающие услышать ничего нового. Среди них есть люди хорошие и не очень, как и среди ваших ровесников. Возможны неожиданности, но связаны они не с качеством проекта или выступлением, а с отношениями среди преподавателей, о которых вы можете ничего не знать. Но в конце концов, не зря же эту процедуру назвали «защитой» – защищайтесь! И для начала защищайтесь от тенденции «прежде смерти помирать». Что же касается самого выступления... Один шестилетний мальчик, которого мама вела на экзамен в какую-то невероятно продвинутую школу, на вопрос, не боится ли он, ответил: «Не-а. Интересно же, что спросят. Вот они как спросят, а я как расскажу!» То есть парень явно собирался получить от своего экзамена максимум удовольствия и – обращая ваше внимание – испытывал к вопросам искренний интерес. Защита диплома – последнее «школьное» выступление и одновременно первое взрослое. Взрослый человек не позволит себе впасть в сценарий «И буду стоять там как дурак» – уж скорее найдет для себя в ситуации хоть что-то занятное, привлекательное или хотя бы новое. Удачи! ■

ПИШИТЕ НАМ

● в редакцию
Psychologies:
Екатерине Михайловой,
Россия, Москва, 107045, а/я 64
● по электронной почте:
psychologies@hfm.ru
● на наш сайт в раздел
«Ответы экспертов»
www.psychologies.ru

Почему меня так сильно расстраивают разговоры о моем весе?

Я очень переживаю, когда слышу в свой адрес: «Как же ты поправилась!» Я понимаю, что эти слова – не более чем женская болтовня: при росте 170 см я вешу 62 кг, и проблемы лишнего веса у меня, строго говоря, нет. Но почему я чувствую такой дискомфорт каждый раз, когда слышу это? Мария, 19 лет

Мне кажется, что и ваше письмо, и сами переживания к проблеме лишнего веса имеют косвенное отношение. Сегодня, когда принято худеть, пробовать и обсуждать диеты, слова «ты поправилась» воспринимаются прежде всего как критика, как замечание. Но чаще всего это лишь слова, произнесенные без всякого интереса и внимания к человеку. Бывают расхожие комплименты, а это – расхожее замечание. Ваша острая реакция, как мне кажется, связана не с весом, а скорее с протестом против отношения к себе – одновременно поверхностного, невнимательного и критичного. Допускаю, что кто-то в вашем детстве делал вам много замечаний и все, что сегодня может быть понято вами как «шпилька», мгновенно вызывает ощущение: «Со мной что-то не так». Существует мнение, что древнее искусство дамских колкостей утрачено, но ваше письмо наглядно демонстрирует, что

«светские проявления ненаказуемой агрессии» стали менее вычурными, но никуда не делись. Такие вещи вам обычно говорят женщины, не так ли? Возможно, кто-то из них, желая вас задеть, на самом деле не очень в себе уверен и стремится начать общение с упреждающего укола – так, на всякий случай. А может быть, ваша собеседница страшно гордится тем, что только что с великим трудом сбросила полкило лишнего веса, и остро нуждается в небольшом торжестве по этому поводу? Могут быть и другие гипотезы. Одно из маленьких открытий, которое вам рано или поздно доведется сделать: в подобном поверхностном общении почти все, что говорится, описывает вовсе не вас! Вы же не станете смотреться в заведомо кривоватое зеркало? Здесь есть о чем подумать – например, о своем отношении к критике или о выборе подруг, но уж точно не о килограммах и сантиметрах. ■



ШАРЛИЗ ТЕРОН

«Я могу жалеть себя... но недолго»

Она вошла в киноиндустрию благодаря своей классически голливудской внешности и легко уничтожила ее гримом ради роли серийного убийцы. Она была моделью и не признает «стандартов красоты». Она утверждает, что не принадлежит к чувствительным натурам, и борется за права животных. Она стала секс-символом и презирает взгляд на женщину как на объект. Встреча с Шарлиз Терон, которая уважает не символы, но реальную жизнь.

Итак, паста «Путтанеска»: чеснок, каперсы, спаржа, помидоры в собственном соку из банки, немножко помидоров черри...» — Шарлиз делает паузу. Она приехала из супермаркета и оглядывает гору продуктов на столе. Ее дом в Беверли-Хиллз — полная чаша и с архитектурной точки зрения: несколько избыточный неоколониальный стиль с латиноамериканскими вкраплениями. Пасту «Путтанеска» Терон собирається готовить на ужин и утверждает, что ее рецепт — самое интересное, что она может мне рассказать. «Черри половинками положите в горячую пасту свежими... И не забудьте: три стандартные пачки итальянской пасты!» — «Почему так много?» «Но это же на двоих!» — удивляется она. «На двоих?» — удивляюсь теперь я. Шарлиз задумывается: «Да-а... Вы думаете, многовато? Но еще вы должны купить серый «крестьянский» хлеб, натереть пармезан и пива немножко

плесните в пасту!» С чувством, похожим на зависть, я смотрю на ее тонкую, но с приятными выпуклостями высокую фигуру (все-таки 1 м 77 см!) и размышляю о несправедливости судьбы... И о справедливости тоже: 32-летняя Терон пережила тяжелые времена, драматические события, настоящие трагедии, но вот она возвышается над горой еды и делится рецептом пасты, в которой есть даже пиво... Она обожает «красное» мясо, воспрещенное американской антихолестериновой идеологией, выпивает, все никак не может бросить курить, всегда отвечает прямо, реагирует без осторожничанья. Она откусывает от жизни большие куски. Не способна довольствоваться умеренными вкусами и дозами. Да жизнь и не предлагала ей «диетического рациона»... Ее агент усиленно не рекомендовала мне задавать вопросы об отце. Из чего я сделала вывод, что эта тема чрезвычайно существенна. Я не давала никаких обещаний агенту. ■■■



Личное дело

■ ■ ■ **Psychologies:** Я хочу спросить вас о том, что кажется мне действительно важным. И, наверное, о самом травматичном в вашей жизни...

■ **Шарлиз Терон:** Об отце? О том, как я пережила его смерть?

А вы пережили?

■ Мне было 15. У нас тогда была ферма под Йоханнесбургом, родители разводили кое-какой скот и страусов... Отец приехал вечером совершенно пьяным. В приступе агрессии начал целиться в нас из ружья. Уже бог знает в какой раз. Мама схватила ружье, которым мы отстреливали диких собак и шакалов... Она застрелила отца. Очевидный случай самозащиты. Ее не обвинили.

И вы сами – не обвинили?

Моя жизнь и есть ответ на этот вопрос. Когда я обосновалась в Лос-Анджелесе и купила дом, первое, что я сделала, это попросила маму с отчимом переехать ко мне. Теперь их дом в 10 минутах от моего. Смерть отца – да, травма. Но тогда, после его гибели, я в какой-то момент поняла: это случилось, ничего не изменишь. Теперь надо выбрать: либо вот это страшное живет вместо меня, либо я живу свою жизнь. Я выбрала второе. Но правды ради надо сказать, что я всегда была маминой дочкой. Отец был алкоголик. Я поняла это задолго до его смерти: это влияло на мою, мамину жизнь каждый день. Именно из-за его алкоголизма и диких сцен мама и отправила меня в интернат в Йоханнесбург в 13 лет... Но отец был очень щедрым чело-

«МНЕ ПРИШЛОСЬ ВЫБИРАТЬ: ВМЕСТО МЕНЯ ЖИВЕТ ТО, СТРАШНОЕ... ЛИБО ЖИВУ Я САМА, СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ. Я ВЫБРАЛА ВТОРОЕ».

веком, мог снять последнюю рубашку, чтобы помочь кому-нибудь. Ни один день рождения в детстве у меня не прошел без его подарка: украшения, лошадь, машина. Да, в 14 лет у меня была уже собственная машина – водила-то я уже лет с девяти, причем научилась водить даже трактор. Да, папа был щедрым человеком, но, знаете, щедрым в каком-то сугубо материальном смысле. Я не могу припомнить ни одного момента, чтобы мы сидели рядом и просто разговаривали... Не могу. Мама – другое дело. Я обязана ей всем. И особенно ее затрещинам!

■ **1975** Родилась 7 августа в городке Бенони, ЮАР, в семье Чарльза Терона, француза по происхождению, и его жены Герды, по крови немки.

■ **1989** Начинает подрабатывать моделью в Йоханнесбурге и Кейптауне.

■ **1990** Отец убит матерью в порядке самозащиты.

■ **1991** Побеждает на конкурсе красоты и уезжает в Милан для продолжения карьеры модели.

■ **1992** Принята в знаменитую балетную труппу Joffrey Ballet (Нью-Йорк, США).

■ **1994** Из-за травмы колена вынуждена оставить балет; переезжает в Лос-Анджелес.

■ **1996** «Два дня в долине» Джона Херцфилда, первая заметная киномоль.

■ **1997** «Адвокат дьявола» Тейлора Хэкфорда (партнеры по фильму – Киану Ривз и Аль Пачино); становится «лицом» кампании против сексуального насилия в ЮАР.

■ **1998** «Знаменитость» Вуди Аллена; начало личных отношений с рок-музыкантом Стивеном Дженкинсом.

■ **1999** «Правила виноделов» Лассе Халлстрема.

■ **2001** «Проклятые нефритового скорпиона» Вуди Аллена; начинаются серьезные личные отношения с ирландским актером Стюартом Таунсендом.

■ **2004** «Оскар» и «Золотой глобус» за роль в «Монстре» Пэтти Дженкинса; встреча с Нельсоном Манделой.

■ **2005** «Северная страна» Ники Каро: удостоена именной звезды на голливудской Аллее Славы.

■ **2007** Продюсирование, съемки в фильме Алана Паркера «Лед на дне мира»; съемки в боевике Стюарта Таунсенда «Битва в Сизтле»; стала «лицом» кампании против убийства животных ради меха Американской организации защитников животных (PETA).





■ ■ ■ То есть... в каком смысле?

■ То есть мама всегда интересовалась мной и тем, что происходит в моей жизни, и строго это контролировала. И при этом оставалась самым лучшим моим другом, самым «доверенным лицом». Как она балансировала между этими двумя позициями, уж и не знаю. Но она вообще способна на очень многое, если не на все. Она учила меня доить корову и тщательно продумывать, как одеваться, — она-то сама до сих пор красавица. Она доверяла мне трактор и живо откликалась на мои капризы. Я хочу заняться балетом? Пожалуйста, она возила меня на курсы за 100 миль. Хочу теперь в художественную школу? И опять мы ездим бог знает куда дважды в неделю. Я собираюсь всерьез играть на гитаре? Пожалуйста, уроки классической гитары! Все, что касалось моего развития, не обсуждалось: я хочу, значит, это нужно. Когда отца не стало, маме пришлось заняться всеми делами его компании по дорожному строительству. Выяснилось, что у компании уйма долгов — отец скрывал, как идут дела. Менеджер из банка убеждал маму: «Герда, вы не справитесь,

балетом, бесконечные упражнения и репетиции приучили меня жить с постоянными физическими нагрузками. Когда я выиграла модельный конкурс в Йоханнесбурге и позже, в 16 лет, когда переехала в Италию, в Милан, начались самоограничения в смысле еды. Хотя вся эта модельная идеология — «скинь еще 2 кг, и станешь суперзвездой» — мне смешна, если не противна... Но так или иначе, сначала меня дисциплинировала мама, потом 10 часов в день занятий в балетном классе, потом — ограничения в калориях. Думаю, если у моих успехов и есть какие-то основания, то вот эти — затрещины и ограничения.

А многие считают, что серьезной актрисой вы стали благодаря личным драмам и травмам. Что именно поэтому вы смогли сыграть трагические роли в «Адвокате дьявола», «Монстре», «Северной стране», «Правилах виноделов».

■ Не думаю, что это комплимент... Я-то считаю, что просто способная! Но если серьезно, я смогла сыграть, потому что просто очень хотела это сыграть, потому что знала, как это важно. Что эти роли и эти фильмы говорят о женщинах и женской судьбе нечто такое, что общество должно понять и принять. Я помню то чувство: это очень важно, и поэтому все нужно преодолеть. Оно часто посещало меня в юности, когда я оказывалась на самом краю. Я тогда становилось особенно убедительной — открываются какие-то резервы.

Вы переживали такие ситуации, когда приходилось найти в себе ранее скрытые ресурсы?

■ Ну да... Я приехала в Лос-Анджелес из Нью-Йорка после травмы колена, когда мне пришлось оставить все мечты о балетной карьере...

Эта травма была сильнее, чем травма колена?

■ Я только в прошлом году наконец решила выбросить пачки, пуанты... Особенно было жалко расставаться с костюмами для фламенко — я танцевала классику, но практически специализировалась на фламенко... Так вот, мама тогда купила мне билет в один конец до Лос-Анджелеса. Отчасти, может быть, для того, чтобы я воплотила ее юношеские мечты, отчасти потому, что после отмены апартеида перспективы белого меньшинства в ЮАР выглядели пессимистично. Она сказала мне: «Десять к одному, что у тебя ничего не получится. Но ты хотя бы попытаешься». Это напутствие остается моей жизненной филосо-

«ЕСЛИ ЧТО-ТО ДЛЯ ТЕБЯ ВАЖНО, ПРЕОДОЛЕТЬ НУЖНО ВСЕ... ТАКОЕ ЧУВСТВО ПОСЕЩАЛО МЕНЯ, КОГДА Я ОКАЗЫВАЛАСЬ НА КРАЮ».

продайте ваш бизнес». Это были тяжелые времена, но мама выстояла, я помогала ей тогда со счетами и по банковским делам. Компания выправилась. Вот тогда мама и стала для меня чем-то вроде жизненной модели, личностью, которой я хотела бы со временем стать. Но она была очень строгой. И действительно могла здорово стукнуть меня. Однажды — когда я грубо ответила одной старой женщине в магазине. Другой раз — когда, не сняв школьную форму, ела томатный суп и заляпала ее. Были и третий, и четвертый. Причем стукнуть мама могла тем, что оказывалось под рукой, — щеткой для волос, вешалкой с изображением диснеевских персонажей. И я шла в школу с мультфильмом по всей попе. Но если бы вы знали, как я благодарна ей за это!

Вы считаете, бить детей — это означает дисциплинировать их?

■ Я считаю, что привычка к дисциплине, самодисциплина — чрезвычайно важные вещи. Именно они «готовят судьбу». За 12 лет, что я занималась



фией до сих пор. Но тогда я просто не знала, что делать, как зарабатывать? Растеряна была на физическом уровне: вот еще недавно, стоя у станка, я могла прижать ногу к голове, а теперь не могу даже выпрямить под углом 90 градусов к телу... Я думала: Лос-Анджелес, наверное, что-то актерское... Жила в клоповнике под символичным для меня названием «Дочь фермера»... Язва разыгралась – я ее еще в старших классах заработала... И вот отстаиваю в банке очередь в кассу, а клерк отказывается обналичить мой чек. Всего-то на 150 долларов! Что-то ему показалось подозрительным. А мне показалось, что это конец. И я устроила фантастическую истерику, прекрасно осознавая, что именно устраиваю истерику, – внутри себя я была в таком холодном, ледяном отчаянии: если чек не обналичат, ночевать мне будет негде. Пока охрана меня из банка выталкивала, какой-то человек – он стоял в очереди за мной – передал мне свою визитку. Я подумала: опять сутенер – от них в «Дочери фермера» я регулярно получала предложения. Оказалось Джон Кросби – серьезный агент по актерам. Я позвонила. Он устроил

меня в актерскую школу. Спустя время его усилиями мне дали и первую роль. Может быть, это случай, а может, активизировался мой инстинкт выживания, и я тогда впервые всерьез сыграла роль...

Имел ли значение в вашей жизни, для вашей карьеры тот факт, что вы выросли, в сущности, в глубокой провинции?

■ ЮАР – провинция? Провинция не может быть там, где делается история! А я выросла в стране, где делалась история, стране, где говорят на 26 языках и живут несколько национальных сообществ! В стране, где природа ближе к человеку цивилизации, чем где-либо еще на земном шаре! В стране, где жил и живет Мандела – может быть, последний безусловный герой XX века!

Извините, если невольно задела вас. Но я хотела спросить о том, что вам дали ваши южноафриканские корни.

■ А что американцам дали их американские? У меня есть подруга, чьи предки были среди ■■■



■ ■ ■ первопоселенцев, среди тех, кто пересекал американский континент в кибитках. Она считает, что порой в ней говорит «этика Фронтiera»: «Что бы ни случилось, я выдержу». Наша этика в чем-то похожа: мы тоже покоряли чуждые пространства и отвоевывали их у иных племен. Мы тоже выживали. И я с детства знала: ты можешь жалеть себя, но недолго, потом ты должен преодолеть случившееся, потому что оно уже случилось и более к тебе отношения не имеет. Все это нацелено на выживание. Да и мама моя, настоящая южноафриканка, всегда говорила: «Если ты показываешь свою слабость, в комнате всегда найдется кто-то, кто захочет ею воспользоваться». Я усвоила и это. Ни в одну «комнату» я не вхожу слабой.

Вы начали кампанию против сексуального насилия в ЮАР, когда там об этом и говорить было не принято. Вы боретесь за права животных. Вы заплакали, встретившись с Нельсоном Манделой, своим героем... С годами ваши чувства и порывы не стали тише? Борьба за выживание, голливудская карьера, звездность, «Оскар», наконец, не повлияли на вас в этом смысле?

■ Я никогда не была особенным романтиком, просто у меня развито воображение: если ты единственный ребенок в семье и живешь на ферме, то невольно развлекаешь себя сам — тут на помощь и приходит воображение... Чему меня жизнь действительно научила, так это пониманию, что нельзя прожить не совершая зла. Я сама

невольно совершала предательства. Это горько, но неизбежно. Тот агент, мистер Кросби, обижен на меня. Я ушла от него. Перешла в другое агентство, где у меня было явно больше перспектив. И не жалею о том, что ушла. Я жалею, что это задело чувства Джона, что мне не удалось с ним объясниться. Такие предательства все совершают. Тут ничего не изменишь. И поэтому надо делать нечто такое, что в своей полезности больше, масштабнее твоей маленькой жизни, что послужит извинением за твои неизбежные предательства.

«НАДО ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО БУДЕТ ПОЛЕЗНЕЕ, МАСШТАБНЕЕ ТВОЕЙ МАЛЕНЬКОЙ ЖИЗНИ. И СТАНЕТ ИЗВИНЕНИЕМ ЗА ТВОИ СЛАБОСТИ».

На вашем пути был опыт разочарований... Он сказался на ваших отношениях с противоположным полом?

■ Но я же говорю: по натуре я не романтик. И никогда не ждала от отношений слишком многого. Но в чем-то я довольно непримирима. Мой отец не был образцом верности: он неделями пропадал где-то. По теории некоторых психологов, это могло выработать во мне терпимость к определенному типу мужского поведения, к изменам например. Но нет, я не продолжаю отношений с теми, кто обманул меня. Это для меня не имеет смысла. И те отношения, которые связывают меня вот уже шесть лет со Стюартом (Стюарт Таунсенд, ирландский актер. — Прим. ред.), абсолютно честны. Мы ничего не скрываем друг от друга. И ничего особенного друг от друга не ждем. Нам просто нравится жить вместе. Только Стюарт говорит мне в глаза правду без обиняков. На следующее утро после церемонии «Оскар» я проснулась и гордо приказала ему: «Завтрак!» А он мне: «Оскарские лауреаты только потому, что они лауреаты, не обслуживаются!» И перевернулся на другой бок. Хорошо знать, что человек с тобой вовсе не потому, что ты успешен.

Чуть не забыла спросить! А почему паста — «Путтанеска»?

■ От слова «путана». В нее же всего накидано — абсолютная неразборчивость в связях. Но зато — полнота вкуса! ■

ДЖОРДАН РИФ/PLANET SYNDICATION

Подготовила Виктория Белопольская

Коротко и ясно

Сложно ли было отказаться от красоты, изуродовать себя ради роли в «Монстре»?

■ Надо отказываться от несущественного ради важного. Внешность, глянец — ерунда. Важно было рассказать о том, что пережила эта женщина, что сделало ее убийцей. Какая жажда любви.

Вам свойственно жалеть о своих поступках?

■ О некоторых. Недавно в кафе один человек подсел

ко мне и настойчиво требовал выпить с ним. Мы с мамой продолжили разговор на африкаанс. Это было грубо. Теперь мне стыдно.

Вы играли лесбиянок или бисексуалок — в «Знаменитости», в «Монстре». Не боитесь, что вас и саму могут считать лесбиянкой?

■ А между гомо- и гетеро-, по-вашему, есть разница?

Ваше любимое занятие в свободное время?

■ Любое, но вместе с мамой.



ЭКСПЕРИМЕНТ

Содержание
важнее

По одежке, конечно, встречают, но как мы оцениваем ее саму? Влияют ли на ее восприятие внешность и поведение того, на кого она надета? Психологи университета Кантербюри (Новая Зеландия) предложили посетителям универмага оценить разные футболки, которые представляла на фотграфиях одна и та же девушка. Футболки различались по фасону и цвету; менялось и выражение лица девушки: оно было либо нейтральным, либо с формальной улыбкой, либо с искренней. Модель, которую демонстрировала открыто улыбающаяся девушка, всегда оценивалась как более красивая. Словом, то, какую одежду мы носим, менее существенно, чем эмоции, которые мы в ней испытываем (и сообщаем их окружающим). ■

АННА ЛЕОНТЬЕВА

Психологическое родство

Вопреки расхожему мнению, кровные узы – не всегда самые крепкие. Конечно, сказочная мачеха – злодейка, но социолог Джулия Артис (Julie Artis) из чикагского университета ДеПол (США) проверила, насколько оправдан этот стереотип. Изучив детали личной истории более чем 10 тысяч дошкольников, она выяснила, что все значимое для ребенка (система воспитания, стиль общения, атмосфера в доме...) не зависит от того, являются ли родители кровными. Если ребенка любят и принимают, в семье возникает психологическое родство, которое важнее для его благополучия, чем родство биологическое. ■ А. Л.



Наблюдать спокойно

Активный поиск – не единственный способ достичь цели. Артур Крамер и Уолтер Бут (Arthur Kramer, Walter Boot), психологи из университета Иллинойса (США), просили добровольцев наблюдать за экраном,

по которому перемещались разные объекты, и обязательно сообщать о появлении нового. Те, кто активно искал новый объект глазами, справлялись с заданием хуже, чем те, кто терпеливо ждал и воспринимал

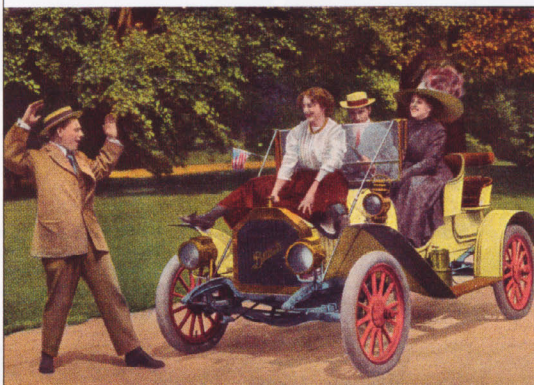
экран целостно. Эту стратегию, более пассивную и созерцательную, чаще выбирали пожилые люди. Именно они и добивались большего успеха, в отличие от молодых и очень активных участников. ■ А. Л.

ПОВЕДЕНИЕ

Экстремальные желания

Лихачи на дорогах, как правило, любят и экстремальные гонки на компьютерах –

это показал опрос, проведенный среди мужчин и женщин в Мюнхене (Германия).



Игра влияет на наше поведение, уверен профессор Мюнхенского университета Питер Фишер (Peter Fischer): после нескольких виртуальных экстремальных заездов игроки готовы рисковать больше, чем те, кто выбрал нейтральную игру. Так что лучше не увлекаться остро сюжетными компьютерными имитациями, если нечто подобное вам предстоит и в реальной жизни. ■ А. Л.

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

Предсказуемый
конец обнадежит
неуверенных
в себе.



ПОВЕДЕНИЕ

Детективы повышают самоуважение

Если вы любите детективы, знайте, что у ваших литературных пристрастий есть объяснение. Конечно, мы ценим этот жанр за то, что захватывающий сюжет заставляет нас переживать целую гамму эмоций и разжигает наше воображение. Какие из детективов нас привлекают особенно? Психолог Катерина Кеплингер (Caterina Keplinger) из Университета музыки и драмы в Ганновере (Германия) считает, что на выбор литературы в определенной степени влияет наш уровень самоуважения.

Немецким студентам предложили прочитать один детектив в трех версиях. В первой читатель мог догадаться, кто совершил преступление. Во второй были намеки на причастность к убийству одного из героев, и в конце романа он-таки оказался виновным (ожидаемая развязка). В последней версии автор пускал читателя по ложному следу: убийцей был совсем не тот, кого подозревали (неожиданная развязка). Результаты исследования показали, что истории с неожиданным концом больше нравятся людям с высокой самооценкой. И наоборот, тот, кому трудно ценить и принимать себя, предпочтет роман с предсказуемым сюжетом: верная догадка поможет почувствовать себя увереннее. ■ **Алиса Кобозева**

Усредненная красота

Этот эффект был обнаружен еще в 1990 году: портрет, синтезированный компьютером из 16 лиц, оценивался испытуемыми гораздо выше, чем каждое из 16 обычных «оригиналов» лиц. Этот же эффект распространяется и на наше восприятие собак, машин, даже... наручных часов. Доктор Винкельман и его коллеги из университета Отаго (Новая Зеландия) и Денверского университета

(США) провели эксперимент, который показал: обобщенный прототип привлекателен для нас потому, что мозг легче распознает его. Значит, если «подготовить» мозг к восприятию некоего объекта, тот найдет отклик в душе. Это объясняет культурные различия в понимании красоты. Красиво то, что мы привыкли видеть и что «понятно» нашему мозгу. ■ **Светлана Соустина**

Особенности мужского шоппинга

Страстной любви к приобретению вещей подвержены, как и следовало ожидать, не только женщины. Результаты исследования, проведенного профессором Рональдом Фейбером (Ronald J. Faber) из университета Миннесоты (США), подтверждают, что мужчины точно таким же образом снимают стресс, получают удовольствие и отвлекаются от своих нерешенных проблем. Просто покупки они делают разные: мужчин захватывают технические новинки, книги, компьютерная техника, в то время как женщины тратят деньги на одежду, украшения и товары

для дома. Но в обоих случаях эти симптомы одинаковые: волнение и азарт перед шопингом, а после — чувство тревоги и угрызения совести. Радость от покупки часто дополняют растущие долги и напряженные отношения в семье. Во многих странах эта зависимость встречается так же часто, как и другие психические расстройства. ■ **А. К.**



МЕТОД

Посмотрим по сторонам

Специальные горизонтальные движения глаз способствуют налаживанию взаимодействия обоих полушарий мозга и улучшают нашу память. Эксперименты британского психолога и эксперта по патологии речи Эндрю Паркера (Andrew Parker) и его коллег из университета Манчестера (Великобритания) показали, что для появления заметных результатов в запоминании и ассоциативном узнавании слов достаточно водить глазами из стороны в сторону (и не иначе!) в течение примерно 30 секунд. Пожалуй, стоит попробовать! ■

Светлана Соустина

Подробнее о механизмах памяти читайте на с. 92.



Зеркало души...
и тренажер памяти.

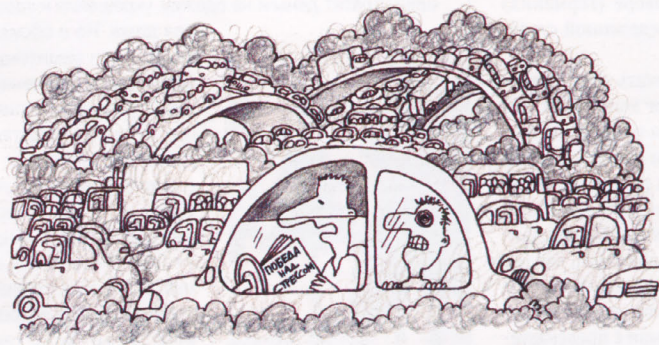
ОПРОС

Молоко против курения

Есть вероятность, что молоко, овощи и фрукты способны помочь курильщикам победить нездоровую привычку, так как влияют на ощущение вкуса сигарет. 19% любителей табака, опрошенных психологами из Ме-

дицинского центра университета Дьюка (США), признались, что для них вкус сигарет ухудшают молочные продукты и сыр; 16% назвали овощи и фрукты, а также безалкогольные напитки без кофеина (14%). Усилива-

ют желание курить напитки, содержащие кофеин, – чай, кола, кофе (45%), а также алкоголь (44%) и мясо (11%). Исследователи разрабатывают для желающих бросить курить специальную диету. ■ С. С.



«Это просто: вдохнуть поглубже и осознать: как много вокруг прекрасных, таких же, как я, людей!..»

Не тревожьтесь!

Поразительные данные удалось получить психологам университета Тилбурга и врачам клиники Св. Елизаветы (Нидерланды) во главе с профессором Ван дер Стиг (Van der Steeg)*. В течение полугода женщины с диагнозом «рак груди» и пациентки с доброкачественными опухолями регулярно проходили психологическое тестирование, позволяющее оценить их субъективное ощущение качества жизни. Оказалось, что удовлетворенность жизнью практически не зависит от тяжести и сроков болезни, но во многом связана с особенностями характера и прежде всего – с личной тревожностью. В трети случаев именно эта черта ухудшала восприятие жизни. ■ Анна Леонтьева

* Annals of Surgical Oncology, 2007, vol. 14.

«Она полностью попала под влияние подруги»

И старается ускользнуть из-под вашего влияния? «Значит, дочь вступила в новый период, когда личная дружба становится и образом жизни, и главным инструментом развития», – говорит психотерапевт Маргарита Жамкочьян.

«Они не расстаются друг с другом, часами секретничают о чем-то по телефону и даже одеваются одинаково... В этом нет ничего удивительного. В возрасте 11–12 лет подростки вступают в период не только полового, но и социального созревания. Поиск ответа на вопросы: «Кто я?», «Какой я?» – становится главным. И решается эта задача через социальное сравнение – в общении со сверстниками. Но если мальчики познают себя и мир вокруг через групповые игры, соперничество, поиск общих интересов, то девочки исследуют сферу чувств. Бесконечно обсуждая между собой отношения с родителями, учителями и мальчиками, подружки быстро находят общий язык: «И я чувствую так же...» Разговоры, которые кажутся взрослым пустой болтовней, помогают девочкам узнать себя – друг в друге, понять свои чувства, назвать их. Когда в жизни девочки появляется лучшая подруга, связь между матерью и доче-

рю ослабевает. Мамам бывает трудно смириться с возникшей отчужденностью, более того – им кажется, что дочь находится под влиянием и даже в подчинении своей подруги. На самом деле за этим страхом скрывается обыкновенное чувство ревности: нам трудно смириться с тем, что кто-то другой тоже имеет влияние на нашего ребенка. В этом случае самое мудрое – поддерживать эмоциональный контакт с дочерью, признавая ее чувства. Ведь и мы когда-то переживали подобное. Позвольте девочке доверять своим чувствам, а не вашим. И чаще предлагайте выбор: «Ты можешь пойти к подруге, а можешь поехать со мной на выставку. Решай сама». Но только не обижайтесь, если дочь выберет то, что вам менее приятно. Зато девочка наверняка поймет: у нее всегда есть альтернатива, есть две свободные параллельные жизни. Ее понимает мама и поддерживает подруга. И эти две жизни вовсе не обязаны входить в конфликт.

Мамам бывает нелегко принять и ту ситуацию, когда дочь во взаимоотношениях с подругой выбирает позицию ведомого, а не лидера. На самом деле отношения зависимости у подростков никогда не бывают односторонними: каждый из них дает другому что-то важное. Позже ваша дочь сама откажется от роли ведомой – когда почувствует себя свободной и значимой. И произойдет это, кстати, во многом благодаря ее лучшей подруге». ■ М. Ж.



Желание славы

Стать популярным среди сверстников – к этому стремятся многие подростки, и родители нередко приветствуют их желание, не задумываясь о двойственности позиции лидера. Да, с одной стороны, популярные подростки лучше приспособлены к жизни и превосходят сверстников по многим показателям, они умеют дружить и имеют хорошие отношения с родителями, считает профессор Джозеф П. Аллен (Joseph P. Allen) из университета Вирджинии (США), автор исследования, проведенного среди школьников 7–8-х классов. С другой стороны, завоевывая авторитет, подросток нередко вынужден подчиняться негласным правилам компании, одобряющей ненормативное поведение, вроде мелких правонарушений, флиртностей или приема алкоголя. Так что, если ваш ребенок не достиг статуса звезды, это отнюдь не повод для расстройства. ■ С. С.



Это открытие:
«Я чувствую так же!»

В контакте с юностью

К студенческим годам мы возвращаемся мыслями на протяжении всей жизни. Создатели ресурса www.vkontakte.ru убеждены: восстановив утраченные связи с однокурсниками, мы обретаем

шанс заново пережить лучшие моменты юности и наладить контакт со своим прошлым. Создав собственную страничку на этом сайте, посетитель получает возможность общаться с давними соучениками, а также заводить новых знакомых среди тех, кто учится в его альма-матер сегодня, узнавать новости родного вуза и пусть опосредованно, но участвовать в его жизни. А нынешние студенты смогут не только лучше познакомиться с теми, кто учится с ними в одном институте, но и благодаря общению с выпускниками прежних лет изучать его историю и традиции. ■



Вернуться на Бейкер-стрит

На телефильмах, снятых по мотивам прозы Артура Конан Дойла, выросло несколько поколений наших сограждан, а образы главных героев, созданные Василием Ливановым и Виталием Соломиным, одни из наиболее удачных за всю историю «кинохолмсиан». Теперь всенародно любимый фильм удостоился памятника – правда, виртуального. По адресу www.221b.ru размещился остроумный ресурс, посвященный Шерлоку Холмсу и доктору Ватсону. Здесь можно узнать об истории создания фильма, познакомиться с воспоминаниями участников проекта, а также улыбнуться забавным экранным ляпам. ■



Поделиться лучшим

Вернейший способ продлить удовольствие от песни или видеоклипа – это разделить свой восторг с друзьями. Но как быть, если друзья далеко или их слишком много? Нам поможет сайт www.imeem.com, позволяющий каждому посетителю загрузить понравившиеся аудио-, фото- или видеоматериалы на свою личную веб-страничку или

в он-лайнный дневник. Теперь все друзья и знакомые смогут насладиться вашей любимой музыкой или видео. Важная деталь: сервис, предоставляемый этим ресурсом, стопроцентно легален – файлы в нем доступны лишь для прослушивания, скачать их невозможно, а это значит, что авторские права их создателей полностью соблюдаются. ■



Дружественное мнение

Ежедневно в России выходит около полумиллиона новых книг. Как же сориентироваться в этом изобилии? Пытаться самостоятельно отслеживать новинки? Следить за рейтингами продаж? Или, может быть, просто спросить людей, чьи вкусы близки вашим? Но где же их найти? Сайт www.imhocclub.ru (от английской аббревиатуры imho – по моему скромному мнению) позволит каждому из нас встретить единомышленников,

мнению которых можно доверять. Расскажите о том, какие книги вам нравятся, и установленная на сайте поисковая система автоматически подберет людей со схожими пристрастиями. Вы сможете давать друг другу рекомендации, спрашивать совета и делиться впечатлениями. Создатели сайта не планируют ограничиваться сферой литературы: они разрабатывают разделы, посвященные музыке и кино. ■

МОЯ ИСТОРИЯ

Я хотел **узнать**
себя до конца

«Этим вопросом я задавался с детства: если и есть границы у моей собственной личности, то где они? Признаюсь, что в своих поисках иной раз я заходил слишком далеко, не особо считаясь с чувствами родных и близких. Моя сестра часто повторяла: «Я боюсь тебя: каждый день ты изображаешь из себя что-то новое. Я не знаю, о чем ты на самом деле думаешь, чего от тебя ожидать, как ты относишься ко мне, к маме, вообще к людям!» Мне это льстило. Действительно, один день я вел себя как пай-мальчик, другой – как тотальный эгоцентрик, третий – как философствующий резонер и так далее. Мне нравилось таким образом манипулировать людьми, я заметил, что алогичность поведения вгоняет моих знакомых в ступор. В школе я учился средне, особой дружбы ни с кем не заводил, потому что считал, что удостою своей дружбы только того, с кем смогу поделиться своим открытием себя. Однако, что называется, годы шли, а знание не приходило, открытия не случилось. Я знал, что могу быть разным, но результат был один и тот же: люди избегали меня. Институт, работа, неудачный брак... И все люди, с которыми мне дово-



дилось общаться, в конце концов говорили мне что-то вроде: «Ты, наверное, хороший парень, но какой-то скользкий...» Так что к сорока годам я смог прийти к единственному выводу: я просто глупый человек, пропустивший всех, кому мог бы быть по-настоящему нужен. И теперь я должен попытаться стать просто открытым человеком, не очень, наверное, интересным... и даже в каком-то смысле беззащитным. Не знаю, смогу ли. Но попытаюсь обязательно». ■ **Млинг, 38 лет**
<http://www.psychologies.ru/online/testimony/>

329

ответов посетители нашего сайта оставили в теме «Быть самим собой – что это значит?»

ОНИ ТАК НАПИСАЛИ

“ НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ПОЛАГАЮТ, ЧТО БЫТЬ СОБОЙ – ЭТО ПОЗВОЛИТЬ СЕБЕ ДЕЛАТЬ ВСЕ, ЧТО ХОЧЕТСЯ. В КАЖДОМ ИЗ НАС ЕСТЬ ДОКТОР ДЖЕКИЛ И МИСТЕР ХАЙД, И В НАШИХ СИЛАХ ВЫБРАТЬ, КТО ИЗ НИХ ВОЗЬМЕТ ВЕРХ. НУЖНО СТАРАТЬСЯ НА ПУТИ К СЕБЕ НЕ СДЕЛАТЬ ЗЛА ДРУГИМ, МОЖНО РАЗВИВАТЬ СВОЮ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ, НЕ ВПАДАЯ ПРИ ЭТОМ В ЭГОЦЕНТРИЗМ”.

БОРИС ШАПИРО, СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ

http://www.psychologies.ru/main/dossier/archive/dossier_613.html

ТЕСТ

**«Верны
ли вы себе?»**

В каких отношениях вы находитесь с собственным «Я»? Принимаете ли свою личность или еще не нашли свой путь, колеблясь между робостью и амбициями? Десять вопросов нашего теста помогут разобраться, насколько вам удастся быть собой. Доверьтесь своему первому порыву и не забывайте: чем искреннее вы ответите на вопросы, тем точнее будет результат. ■

<http://www.psychologies.ru/questionnaire/1/>



ПСИХОЛОГИЯ

Вольность и покой

Эта книга – отличное пособие для тех, кто больше не хочет и не может работать на пределе сил. Автор убеждена: несложные дыхательные упражнения, медитация, внимание к своей интуиции и готовность противостоять тотальному чувству вины, побуждающему нас к еще более активным действиям, помогут каждому проработать в себе семена безмятежности и, отказавшись от вечной гонки, в полной мере насладиться покоем. ■

Вероника Виен «Искусство ничего не делать», Добрая книга, 96 с., 197 руб.

КОМЕДИЯ

Как бы жизнь

Две пьесы, составившие эту книгу, родились на сцене и лишь позднее были перенесены на бумагу. Живая энергия импровизации бьет в «Дне радио» и «Дне выборов» с каждой страницы. Герои обеих пьес – сотрудники вымышленной радиостанции «Как бы радио» – втянуты в безумные проекты: то организуют благотворительный марафон в поддержку корабля с грузом редких животных, якобы терпящего бедствие в океане, то пытаются за неделю превратить безвестного массажиста в губернатора одного из богатейших регионов России. Абсурдистский юмор диалогов, обаятельные персонажи и умопомрачительно смешные ситуации делают пьесы «Квартета И» (на фото) блистательным образчиком комедии положений. ■

Комический театр «Квартет И»

«День радио. День выборов», Гаятри, 224 с., 242 руб.



МЕЛОДРАМА

В поисках идеала

Биографию героини можно разделить на десять глав – по числу мужчин, сыгравших роль в ее судьбе: Учитель сделал ее женщиной, Любownik подарил физическое наслаждение, Режиссер разглядел в ней актрису... Но ни один из них не сумел стать Единственным. Может быть, дело в ее собственной неготовности к серьезным отношениям? А если так, то достанет ли ей духу изменить себя? Нежная, смешная и щемяще-печальная книга Александры Грэй – одновременно и жизнеописание современной женщины, и подробный каталог легко узнаваемых мужских типов. ■

Александра Грэй «Десять мужчин», Фантом Пресс, 384 с., 242 руб.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ
«КНИГИ ПЕРЕМЕН»,
с. 168.

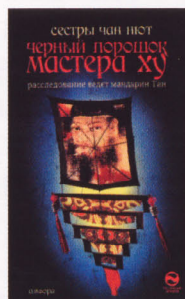
ДЕТЕКТИВ

В бухте Дракона

Сочетание экзотического колорита, авантюрного сюжета и легкого стиля делает книгу сестер Чан-Нют идеальным чтением в отпуске. Молодой мандарин Тан, назначенный судьей в тихий городок, сталкивается с серией загадочных преступлений: кто-то похищает надгробия с кладбищ, живые мертвецы атакуют торговые лодки, а один из богатей-

ших людей города найден мертвым у себя на террасе. Книжный сериал о мандарине Тане («Черный порошок» – первая его часть) знакомит нас с культурой древнего Дай-Вьета и позволяет взглянуть на проблему преступления и наказания с новой стороны. ■

Сестры Чан-Нют «Черный порошок Мастера Ху», Амфора, 367 с., 199 руб.



НАСТРОЕНИЕ

Relax FM, vol. 3

Недавно знаменитый шведский неоромантик Джей Джей Йоханссон заявил без лишней скромности: «После прослушивания моих песен людям больше не хочется покупать пистолеты!» Подобное утверждение в той или иной мере относится и к другим участникам сборника Relax. По-хорошему модные, но далекие от стадионов и шумных вечеринок артисты предлагают слушателю свои самые умиротворяющие мелодии и легкие ритмы. Гипнотизирующая Breathe от французских мастеров электронного джаза Telerormusik, утонченно-эротичная Make You Feel My Love в исполнении главной рок-денди современности Брайана Ферри, проникновенная Reveal от нестареющих Roxette. И еще несколько жемчужин спокойной, напорч лишенной агрессии музыки. Пластинка, которую, словно морскую ракушку, можно слушать наедине с самим собой. ■ А. К.

1 CD, GALA RECORDS.



СОБЫТИЕ

Джордж Майкл: ВИЗИТ КОРОЛЯ

На своем блестящем пути от участника незатейливого мальчишеского поп-дуэта Wham! до суперзвезды мирового масштаба и одного из королей белого r'n'b Джордж Майкл не раз триумфально гастролировал по всему миру – от Рио-де-Жанейро до Сеула, но в Москве он выступит впервые. Завоевывая награды и сердца миллионов слушателей, английский поп-мэтр мало заботился о собственном нравственном имидже. Он был занят куда более важными делами – доводил до совершенства свой чувственный и роман-

тический стиль, умело балансируя между внешним аристократизмом и стремлением достучаться до каждого слушателя, вне зависимости от его возраста, пола и национальности. В «Олимпийском» один из самых ярких шоуменов современности исполнит свои лучшие композиции и новые песни. Прекрасная возможность встретиться с королем поп-рока, обожествляющим любовь во всех ее проявлениях. ■ Александр Кутинов

5 июля, Москва, спорткомплекс «Олимпийский».

НА ВОЛНЕ

Движение без суеты

Бесконечные пробки на автомагистралях – настоящее испытание для жителей большого города. Добраться до места назначения и остаться в ладу с окружающим миром, сохранить позитивный настрой и радостное самоощущение – в этом поможет релаксирующая музыка, которая звучит в радиозфире. Так, программа «Движение без суеты» на Радио Relax FM специально составлена для автомобилистов, которым стресс-

совая ситуация за рулем на минуту не позволяет расслабиться. Здесь звучит музыка разных направлений и жанров – от электронной босановы до ритмичного акустического блюза. Знакомая нам еще по романтическим 80-м французенка Дезайрлесс, теплый голос короля эротической баллады Принса

и бархатные ретрогармонии от Тилла Бруннера – все это призвано настроить работу нашего внутреннего «оркестра» и помочь сердцу биться ровнее – вопреки любым ритмам мегаполиса. ■ А. К. Радио RELAX FM, 90,8 FM, «Движение без суеты». Послушать: по будням с 18.00 до 20.00.

ДРУГИЕ ПРОГРАММЫ РАДИО RELAX FM:

«УТРО БЕЗ СУЕТЫ» – ЕЖЕДНЕВНО ПО БУДНЯМ С 6.00 ДО 11.00;

BED-TIME STORIES – НОЧНАЯ ПРОГРАММА, ПО БУДНЯМ С 23.00 ДО 6.00.

НАШ
ВЫБОР

ТРИ ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

«Опустевший город» **** Майка Байндера



■ **Мужская мелодрама.** Этот фильм – о человеке, который в трагедии 11 сентября потерял семью, отдалился от внешнего мира, но случайно встретился с давним знакомым, соседом по университетскому общежитию. И эта встреча и старая дружба обещают вернуть его к жизни. «Опустевший город» – представитель редчайшего жанра, мелодрамы, которая не манипулирует зрителем и если и выжимает слезу, то лишь скупую, мужскую.

■ **Тихий Дон.** В роли приятеля героя, удачливого дантиста, замороченного семейными неувязками и дамами-пациентками, – Дон Чидл, гений трагикомедии. Он из тех, кого в Америке так и называют – «черный комик», подразумевая не только расовую принадлежность, но и ту горькую иронию, которую черные обрели с историческим опытом и которая неизменно проглядывает сквозь внешнюю искрометность. Чидл не просто исполняет роль – он играет радость через передраги, неприятности через шут-

ки, полноту жизни через ее суету. И делает это скромно, признавая лидерство Адама Сэндлера, в прошлом неумного комика, здесь играющего даже не горе – психологию горя.

■ **Нью-Йорк Расса Олсбрука.** У Олсбрука, оператора этого фильма, Нью-Йорк – полноценный актер. Город в «Городе» снят так, будто он неуловимо изменился под взглядом пережившего трагедию героя. И показывает Олсбрук в любимом городе только те места, которых трагедия не коснулась, но в осеннем паутинном свете, в прозрачном воздухе, в уютной нью-йоркской кирпичной кладке чувствуется какая-то светлая безнадежность: радость пережившего горе оттого, что горе в прошлом, горечь – оттого, что ничего не вернешь. Нью-Йорк у Олсбрука не место действия, а выражение чувств. ■

В ролях: Адам Сэндлер, Дон Чидл, Джада Пинкетт-Смит, Лив Тайлер, Доналд Сазерленд и другие.

В ПРОКАТЕ с 5 июля.

«Спокойной ночи» ***

Сколько книг, картин, фильмов уже создано о снах, об их влиянии на нашу явь, о проявлении в них подлинной сути жизни! Однако творцы не унимаются и продолжают переплавлять бессознательное в жанрово определенное. Например, в эту очаровательную комическую мелодраму про хорошего парня Гэри, которому уже за 30, а дела – никуда, и карьера – никуда, и жена туда же. Но вдруг ему везет: он встречает Анну. Она прекрасна, забавна, сексуальна. И главное – обожает Гэри. С Анной только одна проблема: Гэри видит ее лишь во сне. А потому ищет

способ развить эти приятные отношения... продолжая спать. ■

Режиссер: Джейк Пэлтроу.
В ролях: Пенелопа Круз, Мартин Фримен, Гвинет Пэлтроу и другие.
В ПРОКАТЕ со 2 августа.



«10 шагов к успеху» ****



Мы все, бывает, садимся в лужу. Но психологи говорят, это полезно: набираемся ума-опыта. Опыт, обретенный в «10 шагах» голливудской звездой, который решил для новой

роли узнать жизнь рядового супермаркета, просто бесценен. Для нас. Потому что показывает: в какие бы абсурдно-безвыходные ситуации мы ни попадали, всегда есть кто-то, кто может нам помочь. Причем этому кому-то и мы помочь можем, что особенно ценно. Герои фильма переживают удивительные приключения и... превращают абсурдистскую комедию в трогательную историю любви-дружбы. ■

Режиссер: Брэд Силберлинг.

В ролях: Морган Фримен, Паз Вега и другие.

В ПРОКАТЕ с 12 июля.

РЕЖИССЕР

Дэвид Финчер: без страха провала

Режиссер Финчер – очень неудобный человек в Голливуде. Только он, нисколько не интересуясь суммой собственного гонорара, сразу же требует переписать сценарий и сменить актера-звезду, на которую ставят продюсеры. И только в его фильмах, регулярно проваливающихся в прокате, по-прежнему хотят работать звезды первой величины. Но именно его провалы сплошь состоят из открытий.

Уже на заре своей творческой юности он показал зубы художественной непримиримости: увидев «Звездные войны», бросил школу – чтобы пойти работать на студию Джорджа Лукаса. Стал клипмейкером,

сформировавшим визуальный стиль 80-х, да и 90-х: клипы Мадонны, Стинга, Aerosmith, Стиви Уандера – его рук дело. Но получив наконец собственный кинопроект, Финчер снял нечто столь мрачное, брутальное и аскетичное, что оно (хоть и вышло под лейблом «Чужие», как третья часть саги) еле оправдало потраченные на него деньги. В своих «Семи» Финчер открыл триллер как жанр апокалиптический и залил экран дождевым потоком и тьмой египетской, коварно укрывшими от зрителей неотразимое обаяние Брэда Питта.

Войну с демонами он вел и в дальнейшей. Когда брат стрелял в брата в «Игре». Когда чистенький клерк получал крепкий удар под ребра от своего второго «Я» в «Бойцовском клубе». Когда непроницаемая для злоумышленников комфортная «комната страха» оказывалась смертельной ловушкой. И когда в «Зодиак», новом фильме режиссера, так и не найденный убийца из 60-х годами держит в страхе Сан-Франциско и окрестности, будто намекая на манию преследования, охватившую уже наших современников... Все это – личный приговор Финчера нынешнему миру, который враждебен человеку, потому что неспособен привести хоть в какое-то соответствие косность установленных правил и неостановимый прогресс. ■

Ирина Любарская

«Зодиак» ****

В ролях: Джейк Джилленхол, Роберт Дауни-мл., Марк Руффало, Хлои Севиньи и другие.

В прокате с 21 июня.



«Перелом»

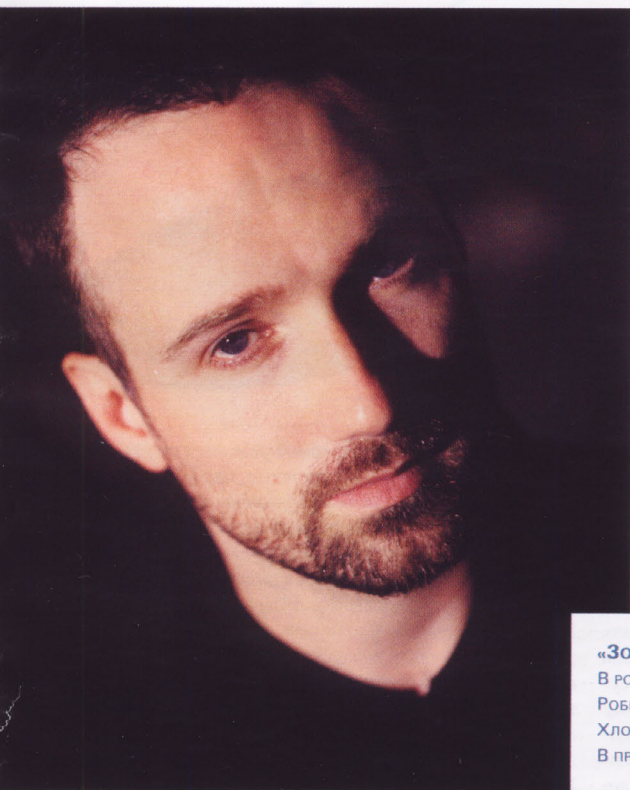
Выходит после финчеровского «Зодиака» и будто дополняет его: «Перелом» – из триллеров, явно сделанных «после «Семи» и под их подавляющим влиянием (то же нервно-ментальное напряжение в каждом кадре). Ну и под влиянием «Молчания агнят», конечно: в главной роли – признавшегося в попытке убийства жены злодея-интеллектуала – Энтони Хопкинс. Так или иначе, «Перелом» не столько триллер-экшн, сколько психологическая дуэль молодого прокурора, по натуре победителя, и старого, хитрого, хищного лица, задумавшего на этой победительности своего обвинителя сыграть. ■

Режиссер:

Грегори Хоблит.

В ролях: Энтони Хопкинс, Райан Гослинг, Дэвид Стрэтэйрн и другие.

В прокате с 5 июля.



**** ПРЕВОСХОДНО

*** ОЧЕНЬ ХОРОШО

** ЛЮБОПЫТНО

* МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



САНДАЛИИ HERMÈS.
24 140 РУБ., БУТИК HERMÈS.

ЭТАЛОН

Римские сандалии

«Я люблю свои пальцы ног» – далеко не каждый из нас скажет себе такие слова. И не только потому, что это заявление звучит забавно. Принимать и любить свое тело – для многих совсем не очевидно. Мы почти всегда бываем чем-то недовольны: ростом, объемом бедер, щиколотками. Смотрим в зеркало, хмурим брови и планируем полюбить себя попозже – когда удастся похудеть, заняться йогой или просто выспаться. Пальцы ног в этом смысле – одно из деликатных мест. Не существует упражнений, способных изменить их форму или сделать тоньше. Все, что можно сделать с пальцами ног, – это ухаживать за ними. И любить и принимать такими, какие они есть, прямо сейчас. В этом деле есть помощник. Это легкие шлепанцы на плоской

подошве, напоминающие формой римские сандалии. Римское «влияние» делает их почти такой же безупречной классикой, как белая рубашка или маленькое черное платье. Античные мотивы в разное время вдохновляли всех великих модельеров – от Поля Пуаре до Джорджо Армани, от князя Феликса Юсупова, в 1924 году открывшего в Париже модный дом Irfe, до Валентино. Вдохновят они и нас. Стоит решиться примерить шлепанцы – и появляется ощущение, что у выпущенных на свободу ступней вырастают крылья. В такой обуви меняется походка: в ней появляются легкость, уверенность, изящество. А следом меняются настроение и самоощущение. И нам начинают нравиться собственные бедра, талия, улыбка. Не когда-нибудь, а прямо здесь и сейчас. ■

ОРИЕНТИРЫ | стиль

с Анастасией Лыковой

ПЛАТЬЕ D&G,
13 770 РУБ.,
МАГАЗИН «МОДНАЯ ТОЧКА».



ПЛАТЬЕ PIECES UNIGUES,
21 210 РУБ.,
МАГАЗИН «МОДНАЯ ТОЧКА».



ПЛАТЬЕ ALEXANDER McQUEEN,
13 260 РУБ.,
МАГАЗИН «МОДНАЯ ТОЧКА».

ОБРАЗ

Стороны цвета

Белое платье – одна из неотъемлемых тенденций лета. Впрочем, мы всегда готовы, по совету Коко Шанель, пропустить моду сезона, если мода сезона нам не нравится. Но только не эту: белое платье отлично оттеняет загар, подчеркивает улыбку и помогает прямо держать спину – как это делала мадемуазель Шанель. ■

ВЫБОР

Носимая легкость

Яхта – это ветер в лицо, паруса, легкость и свобода от условностей. Даже если этим летом мы не собираемся арендовать лодку и нанимать экипаж, примерить белоснежный козырек или полосатую блузу очень даже стоит. Это позволит взглянуть на любые вопросы под другим углом – и с высоты капитанского мостика. ■



БРАСЛЕТ ALEA, HERMÈS,
СЕРЕБРО 925-Й ПРОБЫ,
ЦЕНТРАЛЬНОЕ ЗВЕНО
ВЫПОЛНЕНО ИЗ РОЗОВОГО
ЗОЛОТА, 50 000 РУБ.,
БУТИК HERMÈS.



ТРИКОТАЖНАЯ КОФТОЧКА
JPG JEANS, 6720 РУБ.,
МАГАЗИН «МОДНАЯ ТОЧКА».



СУМКА VERSACE, 86 000 РУБ.,
БУТИК VERSACE.

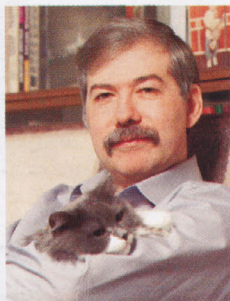


ПАНАМА D&G,
2250 РУБ.,
МАГАЗИН
«МОДНАЯ ТОЧКА».



СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЕ ОЧКИ
SALVATORE FERRAGAMO, 15 000 РУБ.,
БУТИК SALVATORE FERRAGAMO.

БРЮКИ-КАПРИ
COAST+WEBER+ANAU.S,
13 980 РУБ.,
МАГАЗИН «МОДНАЯ ТОЧКА».



ДМИТРИЙ ЛЕОНТЬЕВ –
ДОКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ
НАУК, ПРОФЕССОР МГУ
ИМ. М. В. ЛОМОНОСОВА,
АВТОР МНОГИХ КНИГ,
СРЕДИ КОТОРЫХ
«ПСИХОЛОГИЯ СМЫСЛА»
(СМЫСЛ, 2003).

Чувство юмора

К юмору мы привыкли относиться как к чему-то незначительному. Ценность этого чувства получила признание прежде всего у авторов объявлений о знакомствах, для которых чувство юмора (ч/ю) – второе по значимости пожелание к личности партнера, после отсутствия вредных привычек (в/п). И у классиков психологии личности – Гордона Олпорта, Абрахама Маслоу, Виктора Франкла, – называвших юмор в числе самых важных качеств личности, критериев ее зрелости.

Смех и юмор – не одно и то же. Смех больше связан с радостью, чем собственно с юмором. Мы смеемся, улыбаемся, когда нам хорошо. Смешное – это всегда какие-то несуразности, нарушение гармонии мира, когда вещи оказываются не такими, какими должны быть. И мы смеемся над миром, потому что его очевидное нам несовершенство помогает мириться с несовершенством собственным. Понимание несуразности помогает подняться над миром, взглянуть на него свысока, пусть на минуту. К излюбленным объектам шуток всегда и везде относятся носители власти – тещи, милиционеры... – именно потому, что возможность посмеяться над теми, от кого зависишь, особенно важна для сохранения душевного здоровья.

Готовность посмеяться над миром закладывается в раннем детстве, она присуща в той или иной степени подавляющему большинству людей. Кстати, смеяться лучше всего в компании – в одиночку над хорошим анекдотом толком не посмеешься. Смех таким образом эмо-

ционально сплачивает людей. Но подлинное чувство юмора, которое характеризует личностную зрелость и коррелирует с уровнем интеллекта, – это когда человек в состоянии посмеяться над самим собой, над собственным несовершенством. Это поднимает его над собой, позволяет увидеть перспективу собственного развития, возможность быть иным.

Уметь посмеяться, подняться над собой, увидеть свою возможность быть иным.

Ему не нужны клоунаские трюки, чтобы улыбнуться, – он способен силой своего сознания мысленно трансформировать что угодно, обнажить глупость и сомнительность того, что казалось столь важным, пафосным и незабываемым, показать, что за словами нет ничего, кроме слов... Показать, что все не совсем таково, каким кажется, и, уж во всяком случае, может быть иным. Это не очень смешно – иногда грустно, иногда страшно, потому что мы не любим вглядываться в жизнь подробно, предпочитаем комфортные мифы. Такой юмор дает больше, чем душевное здоровье, – он дает независимость и глубину видения. И страхует от безграничной уверенности в собственной правоте, следствие которой – навязывание этой правоты другим силой. Юмор – лучшая основа для плодотворного диалога с самим собой. Только не перепутайте: «юмористические» телепрограммы здесь совсем ни при чем. ■

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Все заметки обозревателей
вы сможете прочитать
на нашем сайте

www.psychologies.ru





Почему нас пугает **безумие**

Сумерки разума, потеря человеческого облика, заточение... В нас, рациональных современных людях, слово «сумасшествие» все еще вызывает трепет. Не потому ли, что напоминает нам о теневой, невидимой миру части нашей души? Чтобы разобраться в своих чувствах и попытаться понять сам феномен, мы решили взглянуть на него с помощью тех, кто однажды уже побывал в его власти.

Они вызывают у нас смешанные чувства: любопытство, брезгливость, жалость, раздражение – и желание отстраниться, не смотреть. Странный внешний вид, неопрятная или вычурная одежда, замедленные движения или беспорядочная жестикуляция, пристальный или, наоборот, ускользающий взгляд... Жизнь душевнобольных людей полна страхов, неконтролируемых аффектов, спутанных мыслей; они могут видеть образы, слышать звуки, которых не существует в реальности, их мысли и поступки подчинены странной, причудливой логике. Од-

нако, несмотря на этот внутренний хаос, им удается сохранять человеческое достоинство и надежду на понимание. Почему же нам так сложно испытывать к ним сочувствие? Почему вместо этого у нас возникает желание не знать, забыть, не думать?

■ Свои и чужие

Безумие пугает. Во-первых, потому, что ассоциируется у нас с насилием. И не всегда ошибочно. Если даже убийства с целью ограбления совершаются гораздо чаще, чем преступления в припадке безумия, психиатрам все же известно, как легко психически неуравновешенный человек, в приступе паранойи

преследуемый воображаемыми врагами, может превратиться в преступника. Кроме того, вид и поведение душевнобольных людей являются вызовом общественным нормам, предписывающим нам соблюдать правила поведения, контролировать свои эмоции. Мы стараемся следовать этим предписаниям, и все, что выходит за их рамки, настораживает и раздражает нас. А люди с психическими проблемами так на нас не похожи: мы не можем понять, что происходит в их внутреннем мире, что побуждает их к неадекватному, с нашей точки зрения, поведению. Именно эта непохожесть вызывает ■■■

■ ■ ■ напряжение и страх. «Это происходит потому, что в любой культуре люди привыкли делить окружающих на своих и чужих, — объясняет антрополог Марина Бутовская. — Если поведение человека не соответствует общепринятым правилам, он воспринимается как чужой. А чужие пугают нас невозможностью предсказать их действия, понять их намерения. И поэтому бессознательно мы воспринимаем их как источник опасности».

■ Вызов рассудку

«Страх сойти с ума может проявляться в различных формах, — рассказывает психиатр Елена Вроно. — Нас может пугать возможность разрушения

Недоступная для логики и разума зона бессознательного существует в каждом из нас.

личности или интеллекта. Кроме того, мы можем бояться потерять контроль над ситуацией или утратить социальные связи. Однако за всеми этими проявлениями лежат более глубокие, архаические страхи». Иногда в приступе паники или в состоянии сильного стресса нам может показаться, что мы «сходим с ума»: душой овладевает сильная тревога, мысли путаются, мы совершаем несвойственные нам поступки. Подобное происходит потому, что в каждом из нас есть зародыш психической неуравновешенности, некая зона, неподвластная рассудку.

«Каждый ребенок в своем развитии проходит стадию, когда его психика наполнена страхами и фантазиями об объектах,

несущих опасность, о поглощении, пожирании, исчезновении, — объясняет психотерапевт Валентина Шипилова. — Если ребенок растет в атмосфере любви и принятия, эти страхи и фантазии постепенно вытесняются в бессознательное, и психика выстраивает против них мощную защиту. У взрослых людей они могут «прорываться» в состоянии стресса или травмы — например, в виде кошмарных снов, спутанности мышления. А что происходит с душевнобольными людьми? Их психика не обладает такими защитами, не справляется с подобными страхами, и весь этот

кошмар они переживают каждый день наяву». Глядя на них, мы пугаемся, потому что они затрагивают глубинные страхи, от которых мы хорошо защищены, но о которых у нас остались смутные воспоминания.

■ Багаж предубеждений

Еще одна причина страха — отношение к психиатрии в целом (в бытовом сознании это закрытая, непонятная и потому пугающая область) и к психиатрическим клиникам, которые до недавнего времени (справедливо) ассоциировались с насилием и бесчеловечностью. Между тем совершенствование



Юлия Высоцкая, актриса

Пять лет назад она сыграла пациентку психиатрической клиники Жанну — главную героиню фильма Андрея Кончаловского «Дом дураков». Готовясь к съемкам (проходившим в одном из психоневрологических диспансеров Москвы), Юлия Высоцкая два месяца провела среди больных интерната, стараясь понять их мироощущение, найти для роли точные черты.

Psychologies: С какими чувствами вы шли в диспансер в первый раз? Вам не было страшно?

■ **Юлия Высоцкая:** Страшно не было, потому что я совсем ничего не знала об этом мире. Но, когда попала туда, испытала страх — прежде всего на психофизическом уровне: там другие запахи, другие взгляды, другая энергия. Все другое. Нет-нет, никакой агрессии не было, люди настроены очень спокойно. Но они иначе восприни-

мают себя и окружающий мир, у них особые отношения с прошлым и будущим, слабее развиты причинно-следственные связи, ассоциативное мышление. Для больных, например, не было сюрпризом, что я там появлялась, а потом уходила куда-то, – им было неважно, где я была ночью... Мне кажется, нужно сойти с ума, чтобы в полной мере понять, что и как они чувствуют.

Вы не боялись стать такой же, сойти с ума?

■ Нет, потому что на тот момент мне очень хотелось понять этих людей и приблизиться к ним максимально. Мне хотелось как можно дальше себя отпустить в профессиональном плане. Страшно было оттого, что там ты не можешь провести параллели со своей обычной жизнью, от ощущения непредсказуемости – не только реакций людей, но и всего происходящего. Первые дни я находилась в напряженном состоянии, а потом расслабилась и почувствовала себя комфортнее. Хотя иногда появлялась жуткая мысль: а вдруг я отсюда никогда не выйду? Такие моменты очень помогают радоваться минутам нормальной жизни.

Что же все-таки помогло вам преодолеть страх?

■ Просто время. Я приезжала туда каждый день, несколько месяцев – вот и привыкла. Преодолеть страх помогает желание узнать. Ты по-преж-

нему не понимаешь, чего ждать, но твое тело и твое бессознательное перестают реагировать на этот мир как на враждебную среду.

Может быть, вы сохранили контакты с кем-то из пациентов клиники?

■ Для них, мне кажется, существуют только те люди, которые с ними в данный момент. Я приезжала в диспансер спустя три-четыре месяца после съемок, но, по-моему, была больше рада видеть их, чем они – меня. Для них значимее то, что происходит сегодня, сейчас. Я не вспоминаю об этом опыте каждый день, но, безусловно, помню каждое лицо и каждую судьбу. На самом деле подобный опыт – как и каждый прожитый нами день – накладывает на нас какой-то отпечаток, и мы становимся другими. Я такая, какая есть сейчас, – и благодаря интернату тоже. ■

Записала Алла Ануфриева

**В фильме
«Дом дураков»
(с Анатолием
Адоскиным)**



психотропных средств дает больным людям все больше шансов избавиться от страдания, вновь обрести душевное равновесие. «И все же предубеждение по отношению к психиатрии еще очень сильно, – уверена Елена Вроно. – Людей страшит диагноз – он кажется многим клеймом, которое останется на всю жизнь. Поэтому люди не обращаются за помощью даже в очень простых случаях. Если у человека, к примеру, бронхит, он не будет лечиться самостоятельно, а прибегнет к помощи врача. Если же болит душа, лучший выход – тоже идти к специалисту и лечиться».

■ Контакт с бессознательным

Мы способны сопереживать страданиям душевнобольных, потому что каждому из нас доводилось испытывать тревогу или отчаяние. Хотя откликаемся мы скорее не на боль этих людей, а на собственные страхи – мы боимся сами оказаться в подобной ситуации. Обычно сострадание происходит через отождествление себя с другим человеком, когда мы можем поставить себя на его место, почувствовать то, что переживает он. Но с душевнобольными людьми такое отожде-

ствление практически невозможно, так как придется поставить себя на место того, кем владеют непереносимые для нас чувства, ощутить хаос, который царит в его душе.

О маниях, фобиях или раздвоении личности мы можем составить лишь смутное представление. Поэтому, если в приступе паники или в стрессовой ситуации нам вдруг покажется, что мы сходим с ума, стоит помнить, что это «безумие» – временное. Важно понимать: мы столкнулись с собственным бессознательным, но не с настоящей болезнью! ■

Елена Ратнер

Сумасшедшая ЖИЗНЬ

Большинство из нас воспринимает душевнобольных как агрессивных, опасных людей, выпавших из общества. Но все не так однозначно. Журналисты Psychologies встретились с мужчинами и женщинами, которые знают, что такое психиатрическая клиника, и согласились рассказать о своей жизни. Пронзительные признания.

Обсуждая то, как нам предстоит делать этот материал, мы и не подозревали, что найдем добровольцев. И были взволнованы и тронуты живым откликом бывших пациентов на нашу просьбу о встрече. Кто-то пришел побеседовать и сфотографироваться, потому что ему было важно донести до людей свое представление о болезни и убедить их не относиться к ней предвзято. Кто-то был искренне рад возможности рассказать о выпавших

на его долю переживаниях вопреки собственным сомнениям: «Как будут реагировать окружающие меня люди? А что если меня станут узнавать на улице?..»

Две женщины, трое мужчин – пять разных судеб и лишь в немногом схожих жизненных историй. Но в каждом из этих рассказов звучит призыв к пониманию – против неведения и предрассудков. Надеемся, что вы услышите его так же ясно, как слышали его мы. ■

ЕЛЕНА РАТНЕР, НАТАЛИЯ КИМ

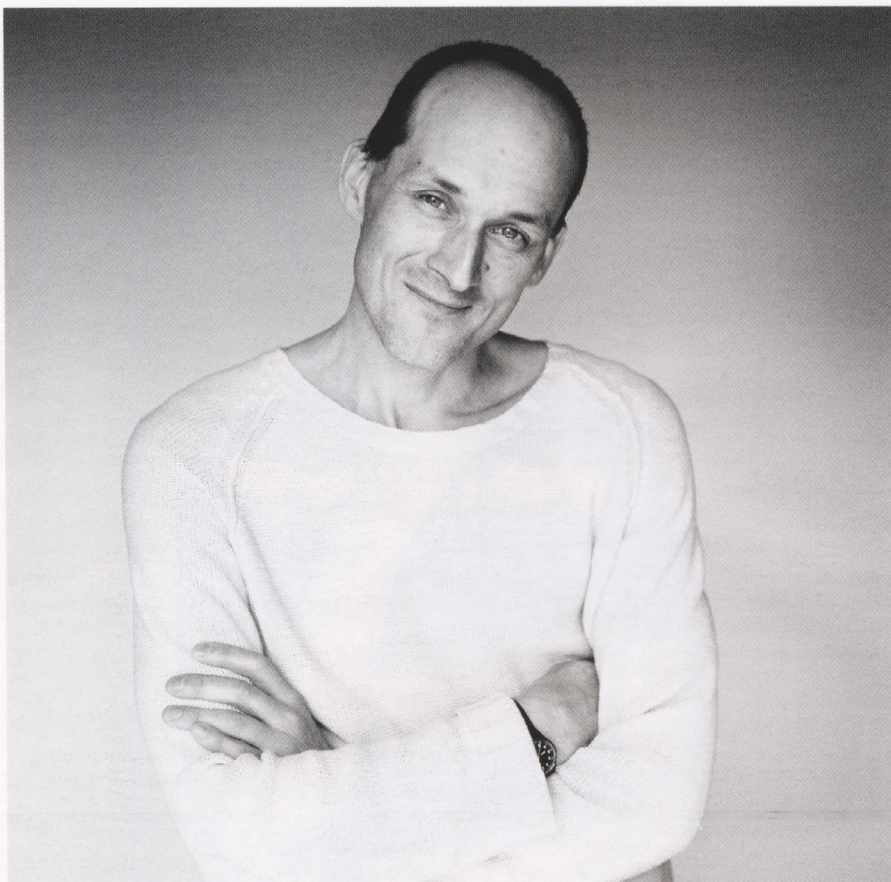


Лидия, 40 лет

«В мании у меня возникает любовь ко всему человечеству и отдельно взятым людям»

“ Меня госпитализировали с диагнозом «маниакально-депрессивный психоз» в 28 лет. Я могу с уверенностью сказать, что никогда не находилась в такой отличной интеллектуальной форме, как сейчас. До болезни я знала весьма посредственно только один язык, сейчас – пять. Я научилась всему технологическому процессу создания гипсовых скульптур, мне удалось поработать в детском издательстве и проиллюстрировать с десяток книжек. Некоторые знакомые, узнав о моем расстройстве, воспринимали это как повод выразить сочувствие, поддержку. В этом нет необходимости. Я не ощущаю себя неполноценной, я даже не чувствую себя больной. Обострение болезни воспринимаю как смену обстановки и возникающие в связи с этим впечатления. Я имею в виду мании, так как депрессии переживаю просто как вялые периоды жизни. В моем случае мания – это прежде всего гиперактивная

работа мозга. У меня в этом состоянии не бывает бредовых идей, просто все мысли подчинены одной теме, и переключиться с нее на что-то другое крайне сложно. Поведение меняется: темп речи убыстрается, я становлюсь более раскованной, активной, жизнерадостной, но в то же время у меня может внезапно и необъяснимо измениться отношение к окружающим, так как восприятие искажается и я неправильно оцениваю эмоции людей. Но чаще в мании у меня возникает любовь ко всему человечеству и отдельно взятым людям. А еще у меня есть компаньон – такса Клипса, хитрая, немножко вредная и очень обаятельная. В депрессии она поднимает мне настроение, не дает расслабиться – это существо, о котором я не могу забыть только потому, что мне ничего не хочется, это часть смысла жизни. Когда же я в возбужденном состоянии, Клипса это чувствует и относится философски». ■■■



Дмитрий, 45 лет

«Там, где обычный человек более нетерпим, мне проще отстраниться»

“ Я учился на мехмате, перенапрягся во время сессии, и у меня началась тяжелая депрессия: три месяца пролежал, ничего не мог делать. И даже не знал тогда, что можно лечь в больницу и подлечиться. Я отчислился из МГУ, потом вроде вылез из этого состояния, и меня забрали в армию, а там уж меня подкосило довольно серьезно. После службы я попробовал вернуться в университет, но дело не пошло. С тех пор живу я довольно интересно и разнообразно. Работал в Театре Образцова – кукол делал. Потом у меня была своя маленькая кузница – художественнаяковка по металлу. Полгода собирал какие-то кухни, а затем захотелось чего-то более творческого – и я пошел в полиграфию. Как только появилась «цифра», начал фотографировать для работы. Я периодически попадаю в больницу – правда, в последнее время уже довольно редко:

последний раз лежал примерно лет восемь назад. Я уже приновился, можно сказать, стал практически специалистом по своему недугу. Ощущаю я себя поразному: у меня бывают эйфорические периоды, а бывает, находит и депрессия – полная апатия, ощущение, что мир давит на тебя, и не хочется ничего делать, не можешь никого видеть... Жена уже ко всему этому привыкла, все понимает и чувствует мои состояния. Мое нездоровье помогает мне в каких-то вещах: там, где обычный человек менее терпим, мне проще отстраниться, посмотреть со стороны. И еще хочу сказать одну серьезную вещь: важно, чтобы люди понимали, что нельзя зарекаться от болезни и, соответственно, можно и нужно быть более терпимым ко всем – и к больным, и к здоровым. Все мы – люди, у всех свои особенности. Бояться не надо, надо иметь в виду».



Ольга, 56 лет

«И я живу с сознанием того, что «норма» – понятие условное»

“ Мой диагноз – «маниакально-депрессивный психоз», а это значит, что жизнь протекает в постоянной смене двух фаз: подъема (маниакала с галлюцинациями и бредом) и депрессии. И все подчинено логике этой болезни. В маниакале, сразу после выхода из депрессии, мир рождается заново: проявляются новые оттенки цвета, звуков, новые значения и смыслы всего окружающего. Поначалу это поражало, особенно когда в новизну эту вплетаются видения, то есть то, чего нет, а я это вижу, слышу, осязаю. С годами я попривыкла к этому, лишь в усталости порой вздохну: как хочется привычного, ну хоть бы год, хоть бы месяц все было как всегда. В моем случае «принять себя целиком» означает принять целиком свою болезнь. В подъемах, пусть даже и с бредом, это легко. В депрессиях – невозможно. Одно из определений депрессии – деперсонализация личности, то есть утрата чувства собственного «Я». Что

в таком случае принимать? Пустоту, мучительную боль на месте «ампутированной» сердцевины собственной личности? Может, кому-то и это удастся. Но я таких за 25 лет болезни не встречала. Я, честно скажу, глубоко благодарна жизни за эти 25 лет уникального опыта постижения одной из величайших тайн бытия – безумия. Этот интерес, должно быть, у меня изначально перевешивал естественный для большинства людей страх и перед болезнью, и перед отношением к ней общества. И я живу с сознанием того, что «норма» – понятие условное и подлинно нормален для человека лишь постоянный поиск самого себя в мире и мира в себе. А болезнь всего лишь дает материал для этого поиска, несет дополнительные испытания. Моя душевная болезнь неизлечима. Непостижима. Невыносима. Ну и что с того? И с этим жить можно. В мире нет ничего страшнее страха. Со всем остальным жить – можно».

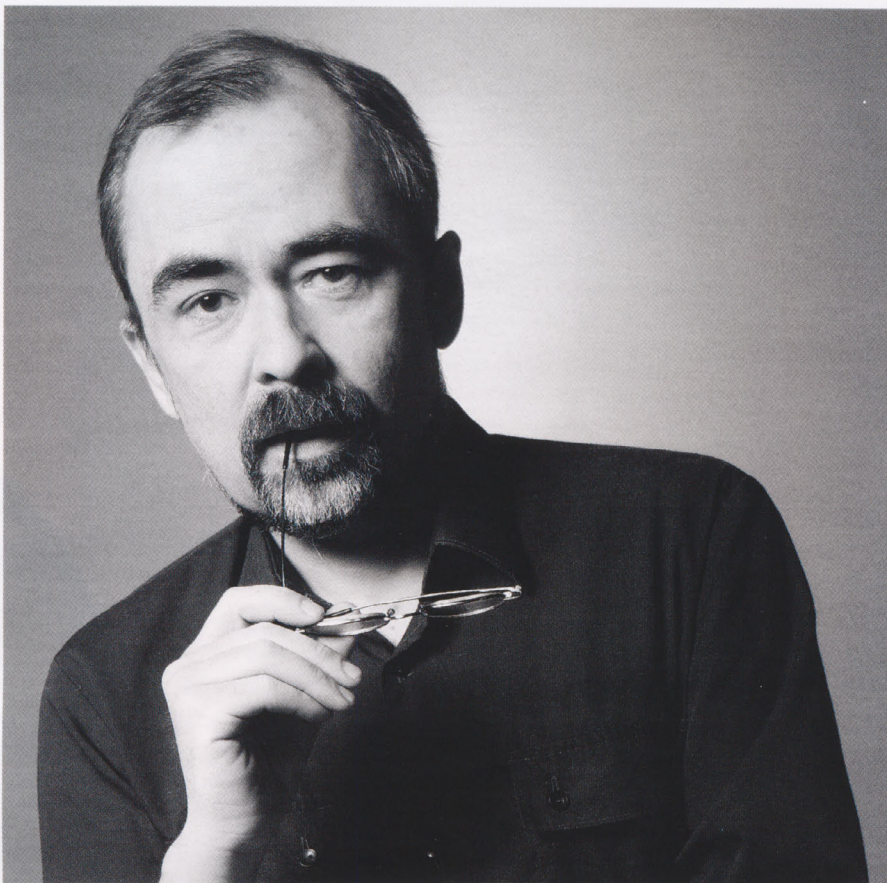


Владимир, 38 лет

«Невозможно познать счастье, прежде не испытав ужасного и непостижимого»

«Прошло одиннадцать лет с момента моей первой госпитализации. Задумываясь о том, что лежит в основании руин, оставшихся от моей прежней жизни, я вспоминаю, что не позволил эмоциям захватить меня в момент, когда сердце моего не родившегося еще ребенка перестало биться. Я думал лишь о том, чтобы ничего не случилось с супругой. Через полгода после произошедшего несчастья я свихнулся. Через год мне дали инвалидность, а еще через пару лет я в приступе схватил ножницы и принялся отрезать себе пальцы. Суть симптома, который часто удручает меня, заключена в том, что называют «бредом отношения»: мне начинает казаться, что окружающие меня люди говорят только обо мне. Потом бред отношения, увы, превращается в бред преследования. Не принимай я лекарства, через несколько лет я превратился бы в нечто совсем непонятное. Лекарства позволяют мне игно-

рировать то, что иногда происходит в моей голове. До болезни я занимался и интересовался многими вещами – театром, финансами. Сейчас я занимаюсь домашним хозяйством (полностью освободил от забот супругу): стираю, готовлю, убираю, хожу по магазинам, ремонтирую и кроме прочего ухитряюсь подзаработать на жизнь. Я практически ни с кем не разговариваю – правда, у меня много собеседников в интернете. Но я тем не менее очень благодарен судьбе, потому что невозможно познать счастье, не испытав прежде ужасного и непостижимого. Ведь когда все нормально, когда я спокоен, во мне нет никакого творчества, остается только рутинная и скука. Но когда я сталкиваюсь с противоречиями, когда ощущаю страх, в голове запускаются механизмы творческого мышления, и я вижу в темноте то, чего не могут увидеть другие. Поэтому на вопрос «Кто я?» отвечаю так: «Я – очень счастливый несчастный».



Игорь, 51 год

«Я имею право поставить шлагбаум, чтобы дальше меня мой недуг не пошел»

“ С 12 лет у меня эпилепсия. Сначала это было физиологическое недомогание, а потом начались связанные с ним психические изменения. Я принимаю свою болезнь как данность, объективную реальность, от которой никуда не деться. Но меня убивает то, что я абсолютно одинокий человек и после меня ничего не останется. Посмотрите назад, на эволюционный процесс: от амебы до вас идет длинная линия, и на вас она не кончается, у вас может быть ребенок. А у меня она обрывается на мне. У меня были планы на жизнь. Вот этот отрезок посвятить окончанию школы. Второй отрезок – художественное училище. Потом – окончание, распределение, а потом надо было думать о семье. Но семью я так и не завел. Картины? Я где-то прочитал: чем больше слой краски на картине, тем более «сдвинут по фазе» художник, ее писавший. Я посмотрел на свои работы – там слой краски в палец толщиной.

Лекарства, которые я принимаю много лет, напоминают мне саркофаг над разрушенным чернобыльским реактором – реакция продолжается внутри, а наружу ей хода нет. Мои мысли, творчество законсервированы лекарствами. Когда я не принимал их, я был не совсем адекватен, но мог задействовать свой творческий потенциал. От лекарств в моем состоянии что-то улучшается, но что-то идет не так. Без таблеток, но быть неадекватным и самореализовываться? Или пить таблетки – и совсем не иметь в себе творчества? И чувство такое, что жизнь не сложилась. Я нашел у Достоевского, что его сын умер в девять лет на почве наследственной передачи эпилепсии. А теперь представьте: я имею право поставить шлагбаум, чтобы дальше меня мой недуг не пошел. Может быть, только этим можно оправдать тот факт, что я не завел семью. Лучше эту болезнь навсегда оставить в себе! » ■

ДОЛОЙ
РЕЖИССЕРА!



В Л О Д К А

ВЫБИРАТЬ **Каждый (даже в малом) совершаемый выбор помогает нам обрести контроль над своей судьбой.**

ДЕЙСТВОВАТЬ **Понять, чего мы хотим и на что способны, можно лишь на деле. Лодка управляема, когда гребут весла.**

СЛУШАТЬ **Без предубеждений прислушиваясь к себе и миру, мы можем гибко взаимодействовать с происходящим.**

Стать ХОЗЯИНОМ своей **судьбы**

Почему одни из нас с досадой ощущают, что жизнь течет сама, помимо нашей воли, другие же (как кажется) легко берут происходящее в свои руки? Поговорить о том, что нужно, чтобы стать хозяином своей судьбы, мы пригласили психологов и психотерапевтов.

Судьба предначертана нам с рождения, и, чем пытаться в ней что-то изменить, лучше просто плыть по ее течению, принимая все, что приносит нам она, и стоически перенося потери... Если мы – сознательно или нет – живем с таким убеждением, у нас есть немало шансов ощутить, что жизнь складывается не так, как

хочется, что мы упускаем важные возможности, не владеем ситуацией и в конечном итоге утрачиваем смысл существования. Кому же из нас удастся чувствовать себя полноценным участником, творцом своей судьбы, способным изменить (и меняющим) ход событий, обернуть ситуацию в свою пользу, строить жизнь по своему проекту?

Принять **на себя** ответственность

«В каком-то смысле «судьба» – понятие философское, – говорит психоаналитик Михаил Ромашкевич. – Но если перевести эту тему на язык психологии, то стоит заглянуть в истоки того, что мы называем «судьбой», – в раннее детство человека. Ведь будущие отношения с жизнью во многом зависят от того, понимает ли мать своего ребенка, удовлетворяет ли его желания. Изначально ребенок развивается в симбиозе: он считает, что лицо матери – его собственное лицо и все чувства, которые исходят от нее, – его собственные чувства. Наше «Я» рождается именно в этих, самых ранних отношениях с той, что произвела нас на свет. ■■■

■ ■ ■ Если она верно понимает желания младенца и может их удовлетворить, то и он начинает чувствовать, что нужно именно ему, и учится выстраивать свою жизнь исходя из своих желаний и потребностей. Если же ее понимание неверно, он станет считать собственными

Большинство из нас, несмотря на чувство внутреннего разлада, жестко придерживаются такой линии жизни до тех пор, пока не поймут, что могут на нее влиять». Чтобы управлять судьбой, необходимо взять на себя ответственность за то, что с нами происходит. Эта истина обще-

жизнь по-новому». Каждому из нас судьба неизбежно приносит свои испытания. Но они же могут нас побудить переосмыслить и изменить свою судьбу.

Предпочесть риск комфорту

«Человек не знает, чего надо хотеть, поскольку у него только одна жизнь и он не может ни сравнить ее с предшествующими жизнями, ни исправить ее в жизнях последующих», – так рассуждал Томаш, герой романа Милана Кундеры «Невыносимая легкость бытия»*. Он презирал себя за то, что не мог решить: быть с женщиной, которую любил, или остаться одному. Такая модель жизни не редкость – предпочесть комфорт бездействию риску выбрать и ошибиться. И это неумение (и нежелание) «жить с первого раза», что-то выбирать и от чего-то отказываться лишает нас самой способности к решениям и поступкам.

«Начать совершать поступки просто, – подтверждает Михаил Ромашкевич. – Для этого надо осознать ограниченность своих возможностей и принять не слишком приятную истину: каждый из нас не идеален, мы можем заблуждаться и совершать ошибки, за которые порой приходится расплачиваться. Понимание реальных возможностей лишает нас детской иллюзии всемогущества». Человек, плывущий по течению, смириться с этим не может. Его жизнь похожа на черновик, который он надеется когда-нибудь переписать набело. Ему трудно осознать, что выход только один: здесь и сейчас делать то, к чему нас побуждают наши склонности и желания.

«Никто за меня не проживет мою жизнь» – эту истину мы открываем только сами.



навязанные матерью установки и в дальнейшем будет строить свою жизнь, подчиняясь другим людям и обстоятельствам». «Такой человек может многие годы нести в себе уверенность, что его судьба предопределена: семейными традициями, родовыми посланиями, гороскопами, – соглашается гештальттерапевт Нифонт Долгополов. –

известна, но все же открыть ее необходимо самому – только тогда этот принцип работает.

Преобразовать страдания

«Мои родители погибли в автотрагедии, когда мне было 17 лет, – рассказывает 30-летняя Оксана. – Когда первая волна горя отступила, я с поразительной ясностью поняла, что жизнь моя такой, как раньше, больше никогда не будет. Из девочки, дочки я в один миг превратилась в самостоятельного человека. Мне надо было самой заботиться о себе, зарабатывать на жизнь, думать о своем будущем».

«Нам вообще не свойственно без причины задумываться, в каких отношениях – деятельных или пассивных – мы находимся с собственной жизнью, – считает Нифонт Долгополов. – Нередко человек начинает их осознавать, столкнувшись с сильным переживанием, травмой или потерей кого-то из близких. Эти события ставят нас в непривычные условия, когда не остается другого выхода, кроме как выстраивать

Нифонт Долгополов,
гештальттерапевт:

«Решить, чем именно я хочу и могу управлять»

«Стоит ответить себе на простой вопрос: а хочу ли я быть хозяином своей жизни?

За то, чтобы управлять своей судьбой, нужно заплатить серьезную цену – взять на себя ответственность за свои поступки. Если вдуматься, есть немало выгод в том, чтобы нашей жизнью управлял кто-то другой: ответственность в таком случае можно переложить на родителей, партнера, правительство... Поэтому стоит решить: чем я хочу и могу начать управлять, а что отдал бы на откуп другим людям или фортуны? Нужно определить, какую меру ответственности я готов взять на себя, чтобы стать хозяином своей жизни и получать от этого удовольствие». ■

Марина Хазанова, экзистенциальный психотерапевт:

«Взаимодействовать с миром гибко»

«Мы ощущаем полноту жизни, когда занимаемся тем, что нам нравится, и делаем то, что нам интересно. За «нравится» стоят наши ценности. За «интересно» – наши склонности, жажда творчества и познания. Это возможности, которые даны нам природой, судьбой. Их надо пробовать реализовать – вновь и вновь, даже если сначала не получается. Но каждое маленькое «получается» дает нам удовлетворение, и стоит собирать его, копить – на этот новый опыт потом можно будет опереться. Мир очень многим готов с нами поделиться. Все, что нам надо, есть внутри и вокруг нас. Но зачастую мы этого не видим – живем в плену стереотипов. Нужно найти опору в себе, чтобы гибко взаимодействовать с миром и людьми, которые нас окружают». ■

Делать **выбор** даже в мелочах

«Мне долгие годы казалось, что я активно строю собственную жизнь, – вспоминает 42-летняя Альбина. – Я успешно училась, работала, удачно, как я считала, вышла замуж. Прозрение наступило, когда я обнаружила, что муж не испытывает практически никаких чувств ни ко мне, ни к сыну, а вся моя жизнь подчинена сдаче квартальных отчетов. Расставшись с мужем, я на какое-то время почувствовала облегчение. Но мне пришлось еще год лечиться от депрессии и работать над собой, чтобы начать понимать, чего же на самом деле я хочу».

Чтобы активно творить свою жизнь, необходимо признать, что у нас всегда есть выбор. Совершать его постоянно, даже в мелочах, использовать каждое мгновение для исследования своих желаний – одна из главных возможностей вновь обрести себя, соприкоснуться со своим истинным «Я». «Наша судьба складывается из мелких шагов, и каждое мгновение жизнь ставит нас перед выбором, – продолжает Нифонт Долгополов. – Мы можем жить, выполняя то, чего от нас хотят другие люди, общество, либо

мы осмысленно делаем выборы даже в мелочах, опираясь на свои желания, предпочтения, ценности, смыслы, – и так выстраиваем свою судьбу».

Искать свою **правду**

«В старших классах я увлекся фотографией, мечтал стать фотожурналистом, – вспоминает 34-летний Михаил. – Но отец настоял на том, чтобы я поступил на юридический, который он окончил сам. Я отучился, работал, но все эти годы у меня было ощущение, что я сижу на берегу и смотрю, как моя жизнь протекает мимо меня. Кончилось тем, что я уволился из фирмы, где работал юристом, и поступил на курсы телеоператоров. Такого ощущения свобо-

ды и полноты жизни, как сейчас, я не испытывал много лет». «Человек, которого в детстве «убедили», что взрослые знают гораздо лучше него, чем ему заниматься, как поступать, доверяет мнению «экспертов» больше, чем самому себе, – объясняет психотерапевт Марина Хазанова. – Он, как правило, неуверен в себе, избегает принимать решения, неосознанно боясь, что его поступки будут подвергнуты критике». Но, если все время жить с оглядкой, опасаясь, что наша жизнь в чужих глазах выглядит «неправильной», мы никогда не сможем по-настоящему отдаться потоку собственной жизни.

Многим из нас необходимо время, чтобы понять, что мы есть на самом деле, осмыслить свой истинный потенциал и признать свое право на реализацию. Стать действующим лицом своей жизни – значит начать по-настоящему понимать себя, свои желания и наклонности. И действовать – по мере своих возможностей, которых, если вдуматься, у нас немало! ■

ЕЛЕНА РАТНЕР

* М. Кундера «Невыносимая легкость бытия». Азбука-классика, 2007.

Михаил Ромашкевич, психоаналитик:

«Освободиться от влияния авторитетов»

«Первый важнейший шаг – это понять или хотя бы задуматься о том, чего же мы по-настоящему хотим. Американский психолог Эрик Эриксон (Erik Erikson) описал многих известных людей, которые в молодом возрасте занимались абсолютным ничегонеделанием. Им нужен был такой период свободы, чтобы найти себя, понять, чего им хочется самим, освободиться от давления ценностей, навязанных родителями, авторитетами, социумом. Кроме того, необходимо научиться соотносить свои желания и потребности с реальностью. Если ты хочешь выстраивать свою жизнь, нужно отчетливо понимать, что есть обстоятельства, которые сильнее тебя и которые ты не в состоянии изменить и преодолеть. И, исходя из этого, совершать то, на что ты способен». ■

Подготовила Лиз Бартоли (LISE BARTOLI), психолог и психотерапевт.

Кто вы – **пассивный зритель** или **активный творец** собственной жизни?

Сами ли вы пишете книгу своей жизни или позволяете случаю все решать за себя? Этот тест поможет вам разобраться в том, насколько зависит от вас ваша судьба, чтобы стать ее полноправным хозяином.

1 Когда в подростковом возрасте вас спрашивали, кем вы хотите стать, вы отвечали:

▲ «Это будет зависеть от ситуации на рынке труда и от того, какие профессии будут востребованы».

■ «Не знаю, у меня еще есть время подумать об этом».

● «Я знаю, чем хочу заниматься в жизни, и сделаю все, чтобы этого добиться».

◆ «Я мечтаю об этой профессии и знаю, что удача будет на моей стороне».

2 На вечеринке вас очаровал один из гостей, который уже собрался уходить.

● На следующий день вы звоните хозяину, чтобы разузнать о нем.

◆ Вы просите у него номер телефона, чтобы пригласить его к себе на вечеринку на следующей неделе.

▲ Вы надеетесь, что, возможно, когда-нибудь ваши дороги пересекутся.

■ Вы набираетесь смелости и признаетесь: «Вы мне нравитесь».

3 Вы обожаете готовить. Один ваш знакомый хочет купить ресторан и приглашает вас принять участие в этом проекте. Вы говорите ему:

■ «Ты уверен, что все получится?»

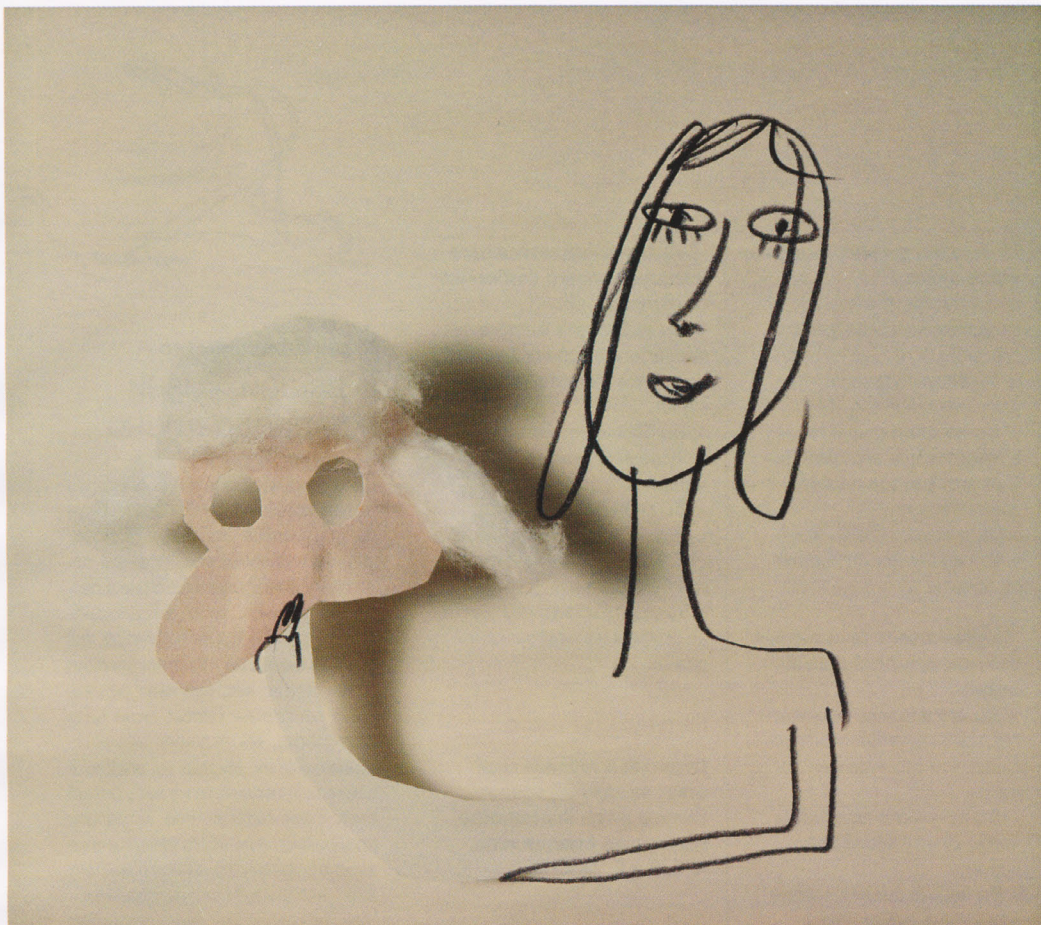
◆ «Дай мне время, чтобы закончить все дела, и через три месяца мы откроемся».

● «Сначала открой ресторан, а потом поговорим».

▲ «Идет! Жизнь у нас, в конце концов, только одна!»

4 Ваша пара только что рассталась. Знакомый приглашает вас на холостяцкую вечеринку. Вы думаете:

◆ «Почему бы нет? Развеюсь немного. И потом, никогда не знаешь, где найдешь...»



■ «Ну что ж, пожалуй, схожу, даже если никого там не встречу...»

▲ «Хватит переживать: сегодня вечером я найду утешение в чьих-нибудь объятиях...»

● «Мне нужно время, чтобы прийти в себя, лучше пока побыть в одиночестве».

5 Должность, на которую вы открыто претендовали, только что предложили кому-то другому.

◆ Вы говорите себе, что вам определенно не удастся продвинуться на этой работе.

▲ Вы спрашиваете мнение коллег по этому поводу.

● Ничто не предвещало такого поворота событий, и вы спокойно требуете у начальства объяснений.

■ Вы врываетесь в кабинет директора и заявляете, что будете отстаивать свое право на эту должность.

6 За последний месяц вашу машину взламывали дважды.

▲ Вы утешаете себя: «Такое со всеми случается».

◆ Вы подавлены: «Почему мне всегда так не везет?»

■ Вы пытаетесь понять скрытый смысл этих происшествий.

● Вы немедленно покупаете и устанавливаете сверхсложную систему сигнализации.

7 На улице вас останавливает гадалка и предсказывает вам серьезную болезнь.

● Вы не унываете: «Поживем – увидим».

▲ Вы беспокоитесь и постоянно возвращаетесь мыслями к этому предсказанию.

◆ Вы проходите обследование – на всякий случай...

■ Вы смеетесь: «У меня богатырское здоровье».

8 Это квартира вашей мечты, но желающих снять ее много... Вы думаете:

■ «Что мечтать о невозможном, все равно хозяева выберут кого-нибудь другого...»

◆ «В ожидании их ответа надо постараться отвлечься».

▲ «Я прямо сейчас позвоню в агентство и постараюсь склонить чашу весов в мою пользу».

● «Если это действительно «моя» квартира, то она обязательно достанется мне».

9 Сегодня вы впервые узнаете вдвоем.

♦ Вы пускаете в ход все средства, чтобы очаровать его (ее).

● Вы вдруг пугаетесь, что разонравились ему (ей).

▲ Вы восстанавливаете в памяти ваше знакомство: и на этот раз все пройдет замечательно.

■ Вы думаете, что он (она) в последний момент решит не прийти.

10 Вам очень понравился безумно дорогой белый диван.

♦ Вы его все-таки покупаете, поддавшись уверениям продавца, что это «удачная покупка».

● Вы начинаете экономить, чтобы купить его через полгода.

■ Вы берете кредит, чтобы заполнить диван немедленно.

▲ Вы предпочитаете дождаться распродажи и посмотреть, будет ли он по-прежнему на месте.

11 Ваш сын хочет стать конструктором. Но его оставляют на второй год в восьмом классе. Вы его предупреждаете:

▲ «Соберись, это твой последний шанс!»

■ «Можешь забыть об этой профессии».

♦ «Не переживай! Подумай еще и о других профессиях, которые могли бы тебя заинтересовать».

● «На следующий год тебе будет легче учиться, и тогда мы решим, как быть, в зависимости от твоих результатов».

12 Вы занимаетесь организацией своего ближайшего отпуска.

● Вы выбираете место в зависимости от своих желаний, полагаясь на фото или описания.

♦ Вы бронируете гостиницу в последний момент через интернет.

▲ Вы спрашиваете совета у друзей, чтобы забронировать места заранее, иначе потом все будет забито.

■ Вы ищете идеальное место, не упуская из виду ни одной детали.

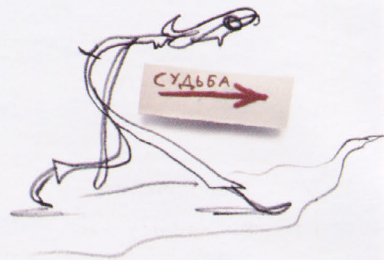
Результаты теста

Отметьте в таблице свой ответ на каждый вопрос теста, а затем подсчитайте количество ответов типа А, Б, В и Г.

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

А..... Б..... В..... Г.....

Определите, ответов какого типа вы набрали больше всего, и прочитайте описание соответствующего профиля.



У вас большинство А В вашей жизни все предрешено

Вы явно относитесь к той категории людей, которые считают, что их судьба определена заранее. Поэтому, когда вам необходимо принять решение, вы чувствуете себя не в своей тарелке. Вы либо долго колеблетесь, либо просите о помощи, поскольку считаете, что ваши близкие знают лучше вас, как надо решать ваши проблемы. Потом, если дела идут плохо, вы склонны обвинять в этом других. Иногда вы впадаете в ярость и сердитесь на весь белый свет. Если гадалки или астрологи предвещают вам проблемы, вы уже заранее тревожитесь, и это мешает вам наслаждаться настоящим... Чем объясняется такая позиция? Может, когда вы были ребенком, за вас все решали другие? Или вас подавлял чей-то авторитет? А может, дело в том, что вас слишком часто критиковали?

Наши советы. Похоже, вашу судьбу определяют другие. Слушая их, вы перестаете слышать себя. А ваша убежденность в предопределении может привести к тому, что вы всегда будете играть роль жертвы. Вам стоит работать над повышением уверенности в себе – тогда вы сможете позволить себе влиять на свою жизнь. Изменив свои фаталистические установки, вы научитесь осуществлять свои желания, не оглядываясь на мнение окружающих... Чтение Psychologies, безусловно, будет вас мотивировать к развитию собственных внутренних ресурсов, но, чтобы двигаться дальше, вы можете обратиться к специалисту по личностному росту или к психотерапевту.

У вас большинство Б По воле случая

Стремление стать хозяином собственной судьбы не относится к числу ваших первоочередных задач. Вы предпочитаете полагаться на естественное развитие событий. Когда в вашей жизни случаются счастливые моменты, вы пользуетесь милостью судьбы, а когда на вашу голову обрушиваются беды, вы терпите и ждете, когда снова наступит светлая полоса. Возможно, дело в том, что будущее видится вам в мрачном свете. И вы думаете: «Так я никогда не разочаруюсь». Возможно, вы боитесь потерпеть неудачу. А может, дело в том, что в детстве вам внушили, что идеал недостижим и что вы никогда не сможете осуществить свои мечты...

Наши советы. Позволяя себе плыть по воле волн, вы рискуете полностью утратить контроль над событиями собственной жизни. А ваш страх перед будущим мешает вам жить спокойно. Составьте список того, что вы делали в последние месяцы; отметьте те поступки, в которых случай особой роли не играл. Результаты вас удивят. Теперь обдумайте, какие небольшие достижения могли бы вас порадовать. Успешно воплощая свои планы в жизнь, вы сможете превосходить события и более активно участвовать в собственной судьбе.



У вас большинство В Все в вашей власти

Вы не сомневаетесь в том, что способны быть хозяином своей судьбы, и вообще вы очень активны: строите планы и верите в успех своих начинаний, за которые вы беретесь с большим рвением. Для вас случайностей не бывает, все на свете — только вопрос желания. Достаточно верить в себя и хотеть настоящего. Ваше поведение говорит о вашей уверенности в себе; вы скорее всего обладаете задатками руководителя и умением добиваться своего. Возможно, в семье на вас во многом полагались и очень вас ценили, поэтому вы чувствуете себя ответственным за все, что происходит вокруг. Или, наоборот, ваши



родители все пускали на самотек, и вы были вынуждены брать на себя контроль за происходящим.

Наши советы. Позаботьтесь о том, чтобы ваше будущее не стало слишком предсказуемым. Стремление все тщательно спланировать иногда лишает ваши действия спонтанности. Наверное, вам будет полезно больше прислушиваться к окружающим. Благодаря им вы сможете строить новые, порой неожиданные планы... А еще вы иногда забываете жить сегодняшним днем. Постарайтесь снизить напряжение с помощью упражнений на релаксацию, которые позволят снять стресс и получить удовольствие от настоящего.

У вас большинство Г Знаки судьбы

Вы играете важную роль в собственной судьбе, и вы это знаете. Делая выбор, вы руководствуетесь не холодным расчетом, а зовом сердца. Вероятно, вы наделены способностью к самоанализу, потому что чутко вслушиваетесь в свои глубинные желания. Вы считаете, что судьба подает знаки, которые ведут нас по жизни, но вы не фаталист. Когда вы чувствуете, что настал удобный момент, вы действуете, веря в то, что у вас есть все шансы добиться успеха и что фортуна вам обязательно улыбнется. Вам кажется, что усилия всегда будут вознаграждены. Вы создаете впечатление человека, живущего в согласии со своими желаниями и своим окружением.

Наши советы. Вы наделены прекрасной интуицией и пользуетесь всеми подсказками судьбы, чтобы строить свое будущее. Но постарайтесь прислушиваться не только к тому, что хотите услышать. Может ока-

заться, что вы — осознанно или нет — стараетесь не замечать знаки судьбы, которые могут нарушить привычный порядок вещей. Поэтому, если вам кажется, что ваша повседневная жизнь идет по кругу, постарайтесь раскрыться навстречу новым взглядам и горизонтам... ■





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

Учиться **новому** не поздно!

Рынок труда по отношению к людям среднего возраста настроен недоброжелательно. Менеджеры по персоналу убеждены, что люди с советским трудовым опытом не способны усвоить новые корпоративные ценности, что они недостаточно клиент-ориентированны или лояльны по отношению к руководству. Доля правды в этом есть: из взрослого человека трудно сделать зомби, радостно поющего гимн компании. Однако идея, что после сорока трудно научиться новому, совершенно ошибочна.

Несколько лет назад в Великобритании был запущен национальный проект The Learning Age, цель которого – сделать обучение непрерывным на протяжении всей трудовой биографии. Людям, потерявшим работу, предложили возможность получить бесплатное образование в новой области. Результат удивил всех: среди трех возрастных групп (18–25 лет, 25–40 и старше 40 лет) студенты старшего возраста сдали экзамены на 40% успешнее, чем молодые, а доля тех, кто получил работу по новой специальности, оказалась среди старших выше на 70%. «Мы привыкли думать, что дети осваивают новое быстрее, чем взрослые, а молодые – быстрее, чем старые, – объясняет один из организаторов проекта Брайан Сил (Brian Seal) из университета Уорика (США). – Но это касается лишь набора знаний, которые преподают в средней школе. А ведь есть еще способность встраиваться в коллектив, устойчивость к профессиональным стрессам и многое дру-

гое. Наши данные свидетельствуют: чем богаче трудовой опыт человека, тем быстрее он осваивает новую профессию. Это как с иностранными языками: чем больше ты их уже выучил, тем легче освоить новый».

Моя приятельница Тамара – живое тому подтверждение. После 15 лет работы редактором в крупном советском издательстве ей пришлось устроиться корректором в одну из пе-

Чем богаче трудовой опыт человека, тем быстрее он осваивает новую профессию.

рестроечных газет, где она впервые увидела компьютер и освоила это чудо техники за полдня. Она была старше большинства сотрудников, и в момент кризиса ее сократили одной из первых. В новом интернет-издании, куда она пришла, ставки корректора не было, но не хватало журналистов. Тамару осторожно спросили, не сможет ли она взять несколько интервью у чиновников. Результат оказался неожиданно успешным: увидев перед собой солидную даму, которая держалась вежливо и с достоинством, чиновники не уклонялись от трудных вопросов и были гораздо откровеннее, чем обычно. Сейчас Тамара – заведомо политиком.

У моей подруги есть редкое свойство: она не боится учиться новому. Недавно она отпраздновала свое 60-летие, погрузившись с аквалангом на дно Красного моря. Внук настоял. На очереди – серфинг и водные лыжи. ■

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Все заметки обозревателей
вы сможете прочитать
на нашем сайте

www.psychologies.ru



ИСПЫТАНИЕ БЛИЗОСТЬЮ

Увидеть подлинные желания, характер, особенности поведения другого и «сверить» взгляды на жизнь.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЖЕЛАНИЙ

Отдаться влечению, слушать тела и желания друг друга, согласовать свои сексуальные ритмы.

ИСКУШЕНИЕ ИДЕАЛЬНЫМ

Разрешить себе быть открытым, не идеализируя партнера и не стремясь приукрасить свой облик ради него.

Первый (удачный) отпуск **вдвоем**

Море, солнце, он и она – и кажется, больше ничто в мире не имеет значения... Но первый опыт совместного отдыха для «начинающей» пары многое решает в развитии отношений. Вдали от привычной, повседневной жизни двоим предстоит открыться друг другу без всяких прикрас.

Д

ва билета на самолет, два чемодана, готовых в дорогу... Желание сбежать от всех подальше (конечно, лучше – на какой-нибудь остров, где только природа, звезды и океан) знакомо всем влюбленным. Хотя перед самым отъездом в душе неожиданно могут возникнуть непонятные сомнения: «А что если мы ошиблись? Уживемся ли

мы друг с другом? О чем мы будем говорить?...» Подобные вопросы неизбежны, ведь первый совместный отпуск – поворотный этап для отношений любой пары.

Бытие под микроскопом

Выберем ли мы в качестве «рая для двоих» комфортные пляжи Испании или бревенчатый домик на берегу Волги, первое совместное путешествие стано-

вится для нас испытанием. Ведь теперь речь не только о том, чтобы провести наедине несколько часов (когда у обоих есть время и желание), – в течение нескольких дней, а то и недель мы постоянно будем вместе. И потому нет шансов скрыть то, что в своих вещах кто-то предпочитает «творческий» беспорядок, а кто-то не любит бриться без нужды или не видит смысла вылезать из-под одеяла, пока не подадут обед. Отправляясь путешествовать вдвоем, мы добровольно идем на близость двадцать четыре часа в сутки. «Решение поехать куда-нибудь вдвоем – серьезный шаг навстречу друг другу, – ■■■



■■■ говорит психотерапевт Виктор Макаров. – Оба партнера сознательно идут на риск: ведь такое сближение может как укрепить, так и пошатнуть уже сложившиеся отношения». Совместное путешествие позволяет нам не только остаться друг с другом с глазу на глаз, но и открыть себя и узнать своего партнера в обстановке бытовой и человеческой близости. «Напрасно считается, что главное испытание для любви – это

Сверить взгляды

«Ритм нашей жизни во многом зависит от ежедневных потребностей, давних привычек, семейных традиций, – рассказывает Виктор Макаров. – В отпуске все наоборот – не мы организуем мир вокруг нас, а он нас реорганизует». Отпуск вдвоем – время максимальной близости, оно дает нам уникальную возможность увидеть подлинные желания, характер и особенности поведения другого.

Мы можем с большей уверенностью утверждать, что созданы друг для друга, лишь после того, как проживем вместе хотя бы несколько дней подряд.

разлука. Однокомнатный номер в гостинице может стать куда более серьезным экзаменом», – предупреждает семейный психолог Инна Хамитова. Находиться в тесном контакте двадцать четыре часа в сутки непросто даже очень близким людям. Представьте: один «сова», а другой – «жаворонок», и в отпуске это неизбежно отражается на их совместных планах. Обоим придется с этим считаться. «Тут и проявится определенный стиль отношений, – продолжает Инна Хамитова, – примут ли они совместное решение об общем режиме, пойдут ли на обоюдный компромисс либо же один будет доказывать другому, что тот не прав, и подминать его под себя. Как делить ванную, поехать ли на экскурсию или позагорать у бассейна, ужинать дома или в ресторане – пара постоянно в поисках путей к соглашению. Пока мы не жили вместе хотя бы несколько дней подряд, мы не можем утверждать, что созданы друг для друга».

«С будущим мужем мы встречались больше двух лет, прежде чем у нас получилось совместить наши отпуска, – рассказывает 31-летняя Светлана. – Мы отправились в поход по сложному горному маршруту. Вообще-то я боялась, что быстро устану, что мне будет скучно вдаль от цивилизации, но он меня уговорил. И я не пожалела: там я словно увидела его другими глазами и... влюбилась по-настоящему. Я считала, что он самый обычный парень, но хороший человек. А он оказался удивительным – заботливым, умелым, сильным. Не понимаю, как я могла считать его обыкновенным!»

«Проводя двадцать четыре часа вместе друг с другом, партнеры (иногда впервые) также получают возможность «сверить» свои взгляды на жизнь, – замечает социолог Ирина Палилова. – Ведь в ежедневном цейтноте у нас часто не остается времени на серьезные разговоры о главном. Ситуации, которые позволяют уви-

деть поведение, поступки партнера, могут не складываться – ведь обстановка свиданий всегда немного искусственная, к тому же оба в такие моменты ориентированы в первую очередь друг на друга, а не на происходящее вокруг».

Время желаний

В атмосфере отдыха мы больше не строим жизнь согласно временным рамкам или обязательствам, главными становятся желания и чувства – наши и нашего партнера. «В сущности, именно в отпуске мы обнаруживаем подлинные желания другого, – добавляет французский сексолог Жерар Леле (Gerard Leleu). – Ведь в нашем распоряжении появляется главное – время для объятий в полуденную сиесту, для исследования наших тел, желаний, сексуальных ритмов. Поэтому путешествие вдвоем – это также решающий этап, от которого во многом зависит будущая сексуальная жизнь пары». «Отпуск – это время наибольшей сексуальной близости, когда можно сосредоточиться на процессе, а не на результате, – соглашается Инна Хамитова. – Это возможность побыть сексуальным гурманом, прислушаться к желаниям партнера и своим собственным. Можно «отпустить» влечение, предаться изысканным удовольствиям, постараться лучше согласовать свои сексуальные ритмы – таким образом возникает основа, на которой впоследствии будут держаться отношения».

Когда пара вернется в ежедневный рабочий ритм, при котором времени друг для друга вновь не будет хватать, эмоции

Как **относиться** к досадным мелочам?

Он сильный, нежный, остроумный... но никогда не закрывает колпачком тубик с зубной пастой. Она весела и очаровательна, но может положить мокрый ку-пальник на крышку его ноутбука. Об этом стоит поговорить – доброжелательно и без претензий, советует семейный психотерапевт Инна Хамитова*.

Psychologies: У кого чаще возникают подобные претензии – у женщин или у мужчин?

■ **Инна Хамитова:** Те и другие раздражаются одинаково, потому что каждый из нас с детства привыкает к определенным правилам, распределению ролей и обычаям, которые были приняты в нашей семье, к своим собственным «бытовым мелочам». Привычки отражают наш очень индивидуальный жизненный склад, и то, как живет другой человек – пусть даже любимый, – в каких-то деталях может казаться нам неразумным, нерациональным, непривычным.

Увлеченные новыми эмоциями, влюбленные нередко предпочитают не замечать досадных бытовых мелочей, надеясь, что со временем все исправится. Стоит ли откладывать разговор на эту тему?

■ Подобная ситуация относится к категории «ловушек». С одной стороны, влюбленному не хочется создать у партнера представление о себе как о придрике и зануде. Однако, подавляя свои негативные чувства, он рискует взорваться в момент, совершенно неожиданный не только для партнера, но и для самого себя. Когда

раздражение накапливается, любая мелочь может стать последней каплей. Лучше всего доброжелательно, без претензий поговорить с партнером не только о каких-то конкретных привычках и жестах, но по возможности и шире: расспросить про то, как «все было устроено» в его семье, и рассказать, как было принято в вашей.

Что бы вы посоветовали людям, которые впервые собираются провести вместе относительно длительное время?

■ Если вы хотите попробовать угадать, будете ли что-то вас раздражать в вашем спутнике,

приглядитесь внимательнее к его семье, ее традициям и привычкам. И самый важный совет: не думайте, что любовь делает человека телепатом, который обязан с легкостью читать ваши мысли и предугадывать желания. Огромное количество семейных лодок разбилось о вредную идею о том, что «если любишь, то слова не нужны, он(а) должен(а) и так понять и почувствовать...». Попробуйте принять человека таким, какой он есть, отнеситесь к его стилю жизни как к чему-то необычному, новому и – почему бы и нет – найти в нем нечто для себя полезное. ■

Записала Наталия Ким



* **Инна Хамитова** – член Общества семейных консультантов и психотерапевтов и Европейской психотерапевтической ассоциации.

улягутся, а секс может показаться чем-то привычным, и ощущение глубокого сексуального взаимодействия, которое они ощутили во время первого отпуска вдвоем, нередко помогает вернуть чувствам дыхание.

Не стоит «подыгрывать»

«Мы с Ниной решили вместе поехать в отпуск в Турцию спустя полгода после знакомства, – вспоминает 26-летний Евгений. – Я был уверен, что мы

прекрасно проведем время вдвоем – ведь мы были влюблены, нам хотелось быть рядом, но не доставало времени, несмотря на то что я часто оставался у нее ночевать. Но поездка оказалась полным кошмаром! В Москве Нина была деловой и активной девушкой, а там валялась в постели до полудня, ее невозможно было вытащить дальше пляжа, ей все было неинтересно, а стоило нам пройти пешком десять ми-

нут, как она начинала жаловаться, что устала... Хорошо, что все это обнаружилось достаточно рано, пока отношения не зашли слишком далеко!» «К совместному путешествию нужно готовиться, – советует Виктор Макаров. – Все знают, насколько важно не ошибиться в выборе вещей – одежды по погоде, в путеводителе или лекарствах. Не менее важно понять меру автономии в отношении друг друга». Стоит ■■■

■■■ определить границы близости, приемлемые для обоих, ведь каждому необходима доля личного времени и пространства. «Постарайтесь уловить момент, когда другой хочет остаться в одиночестве, — продолжает Виктор Макаров. — Если ваш партнер незаинтересованно отвечает на ваши вопросы, выглядит рассеянным, погружен в свои мысли, — возможно, пора дать ему «передышку».

«Чересчур сосредотачиваться друг на друге рискованно, — подтверждает Инна Хамитова. — Понятно, что двое давно мечтали побыть вместе подольше, и они, как в море, кидаются в эту близость, а потом обнаруживают... что подустали друг от друга. Возникает ощущение (у каждого или у одного из двоих), что в этом бесконечном слиянии ты себя теряешь. И это вполне естественное чувство, ведь каждый из нас — социальное существо, но собственная индивидуальность важна для нас не меньше». В то же время в расслабленной атмосфере отдыха легко начать идеализировать отношения.

Путешествие — это не только отрыв от привычной, повседневной жизни. Это та нормальная жизнь, на которую часто у нас просто не хватает времени.

Мы так хотим, чтобы все прошло хорошо, что стараемся замечать в другом только положительные стороны, и одновременно сами стараемся показывать то, чего от нас ожидают, соглашаясь немного приукрасить свой реальный облик. «Не стоит пытаться играть роль совершенного спутника жизни, — предостерегает Инна Хами-

това. — Стремясь оправдать ожидания партнера, можно оказаться в ловушке: не имея возможности оставаться собой, мы в какой-то момент начинаем чувствовать раздражение в обществе того, ради кого и затевалась вся эта игра. Партнер становится источником дискомфорта, и очень легко неосознанно начать обвинять его в этом».

Уезжая впервые вдвоем, важно разрешить себе быть максимально открытым в отношениях. Насколько близко мы готовы подпустить к себе другого

и забавных случаев, секретных «кодовых» словечек, интимных привычек и ритуалов. Эти принадлежащие обоим сокровища станут основой, на которой будут строиться их взаимоотношения, и страховкой на случай, если те вдруг дадут трещину. Так что путешествие — это не только отрыв от привычной жизни, это именно обычная жизнь, на которую у нас зачастую просто не хватает времени. Парадоксально, но то, что было для двоих одним из первых испытаний на прочность, впоследствии может стать надежным средством укрепления отношений... если те будут продолжаться.

Порой требуется лишь несколько дней, чтобы партнеры насытились идиллическим образом райского отдыха и ощутили новую реальность: у них есть возможность стать одним целым — парой. Совместное путешествие нередко становится путешествием в будущее: именно вдали от дома к двоим приходит решение жить вместе. И их возвращение в реальную жизнь происходит уже в новом качестве. ■ ЕЛЕНА ОРЛОВА



«Я не могу сказать неправду»

Они ни при каких обстоятельствах не идут на компромисс с правдой – даже для того, чтобы выпутаться из неприятного положения или защитить кого-то из близких. Что скрывается за этой безупречной честностью тех, кто никогда не лжет? И как научиться искусству «лжи во спасение»?

Советы постороннему

Если вы имеете дело с «правдолюбом», дайте ему понять, что вам неприятно постоянно слышать его замечания. Спокойным тоном (без выяснения отношений) спросите его: «Ты хочешь меня обидеть?». Объясните ему, что его любовь к правде воспринимается другими как неуважение к ним и невоспитанность. Если ваш друг «правдолюб поневоле», не стоит высмеивать его, когда он безуспешно пытается обмануть, к примеру, инспектора ГАИ. Помогите ему осознать, что мелкие нарушения время от времени совершают все и этого не нужно бояться. ■

Недавно мне позволила однокурсница и позвала на встречу выпускников, – рассказывает 34-летний Александр. – Мне не хотелось идти, и я так ей и сказал. Я мог бы придумать, что занят, но не могу солгать, промолчать или ответить что-то неопределенное. Из-за этого я часто попадаю в неловкое положение». В некоторых ситуациях, когда речь идет о том, чтобы не обидеть и не ранить другого человека, скрыть правду бывает предпочтительно. Кроме того, в обществе, где каждый говорил бы то, что он думает, в тот момент, когда он это подумал, было бы совершенно невозможно жить.

■ Скрытая агрессия

«Не переносу лицемерия! Я не стану говорить подруге, что она похудела, если это не так!» – заявляет 28-летняя Марина. На первый взгляд кажется, что такая позиция подразумевает ясное представление о себе: «Я не отступаю перед правдой, даже если она оказывается неприятной». Но на самом деле зачастую она лишь скрывает сильные негативные переживания. Говорить неприятную правду – не значит быть открытым. Иногда это всего лишь своеобразный (часто бессознательный) способ «свести свои счеты». «В этот момент в чело-

веке говорят агрессия, обида или чувство зависти, а совсем не стремление к правде, – объясняет психотерапевт Маргарита Жамкочьян. – Нередко так ведут себя люди, которых много унижали в жизни».

Но есть и иная причина: некоторые из нас уверены, что они в чем-то (или во всем) лучше других. «Их стремление к правдолюбию выдает желание ощущать себя (быть) особым, совершенным человеком, – продолжает Маргарита Жамкочьян. – Они считают чуть ли не своим долгом указывать окружающим на их (как им кажется) недостатки. Классический пример: «Я же твоя лучшая подруга! Кто кроме меня скажет тебе правду?»

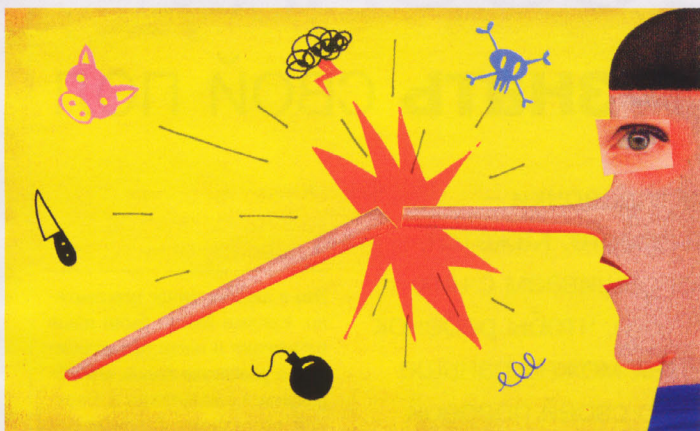
■ Страх нарушить правило

Если у одних «правдолюбов» мы встречаем подобную жестокость «правды любой ценой», то на другом полюсе – стыдливость тех, кто не способен обманывать. Голос, взгляд, румянец выдают их при малейшей попытке обмануть. «Мне делается не по себе при одной мысли, что придется скрыть правду, – говорит 38-летняя Соня. – Мне кажется, что окружающим моя ложь очевидна, и поэтому я заранее чувствую себя виноватой». «Страх сказать неправду обусловлен вну-

Анна, 25 лет, инженер

«Я учусь проще относиться ко лжи»

«Мне тогда было 11 лет. Мы возвращались с родителями из Баку, и они меня предупредили: «Скоро мы будем пересекать границу, таможенник спросит, что мы везем в чемоданах. Пожалуйста, молчи!» Но мы купили на рынке большую банку черной икры – почему нужно молчать об этом? Вот так и началась моя карьера поборника правды. Начальник часто спрашивает меня, успею ли я выполнить работу в срок. В моих интересах ответить «да», даже если потом я сдам проект чуть позже. Однако необходимость солгать смущает меня: я не хочу попасться на лжи. Но сейчас я стала меняться... Наблюдая за людьми, которые дают ложные обещания и выходят сухими из воды, я решила научиться защищать себя. Я часто говорю себе: «Если ты не будешь отстаивать собственные интересы, кто еще это сделает?» Поэтому я стараюсь быть гибкой и относиться ко лжи проще. Должна признаться, что с тех пор, как я стала позволять себе мелкие прегрешения против правды, мне стало намного легче жить!» ■



тренными конфликтами и внутренними запретами, – объясняет Маргарита Жамкочьян. – Если родители были чрезмерно строгими, требовали, чтобы ребенок был во всем безупречен, то, став взрослым, он будет страдать каждый раз, когда будет вынужден нарушать правила. А ведь ложь – это одно из таких нарушений. Он не сможет также утешить себя тем, что так сложились обстоятельства, потому что будет осознавать ложь как собственный выбор». Такие люди могут иногда согласиться на обман ради блага другого, но никогда не позволят себе воспользоваться им в своих интересах.

■ Лжецы поневоле

Французский социальный психолог Клодин Билан (Claudine Biland), опираясь на исследования американских ученых*, пришла к выводу, что неправду говорит каждый из нас по меньшей мере два раза в день... Женщины – в основном потому, что не хотят обидеть другого, а вот мужчины чаще используют ложь для манипуляции. Наше отношение ко лжи не так однозначно, как мы привыкли думать. В детстве нас учат, что лгать нехорошо, и одновременно вынуждают притворяться, что мы в восторге от странного подарка бабушки. Запрет на ложь и обучение лжи как не-

Что делать?

Поставить себя на место другого

Спросите себя, действительно ли ваш собеседник желает услышать правду? Если бы вы были на его месте, что в данной ситуации было бы лучше для вас? Хочется ли вам услышать, что вы очень плохо выглядите? Действительно ли вы считаете, что вашему партнеру будет полезно узнать о ваших приключениях? Прежде чем заговорить, постарайтесь представить последствия ваших слов, их воздействие на тех, кто вам дорог.

Не стремиться быть безупречным

Помните о том, что вы – обычный человек и никто не требует от вас абсолютной правдивости. Не стоит переоценивать значение правды: запрещать себе лгать – значит занимать экстремистскую позицию, несовместимую с человеческими отношениями, в основе которых лежит уважение к другому. Подумайте над словами Альбера Камю: «Я верю в справедливость, но сначала я буду защищать свою мать, а потом уже справедливость». Смысл в том, что вам стоит понять: сохранение отношений с близкими людьми важнее стремления соответствовать идеалу. ■

ременному правилу социальной игры оказываются неразрывно связаны. Как же быть? Не забывать, что помимо отталкивающей или корыстной лжи существует ложь «благородная», которая служит почти что доказательством любви. ■

Алиса Кобозева

* C. Biland «Psychologie du menteur». Odile Jacob, 2004.

«САМОАНАЛИЗ» В СЕТИ

Всю подборку статей этой рубрики вы найдете на нашем сайте

www.psychologies.ru

Помочь **ребенку** узнать свой пол

Наши дети – мальчики и девочки – растут, играют и учатся вместе. Кажется, мы относимся к ним и спрашиваем с них одинаково. Однако для того, чтобы ребенок развивался, он должен как можно раньше получить представление о своей половой принадлежности. Советы специалистов.

Мальчики и девочки – это не только куклы и машинки, капризы и драки, пятерки или замечания в дневниках. Миры мальчиков и девочек в чем-то похожи, но в чем-то отличаются. Мы, взрослые, тоже родом из этих миров, но, пожалуй, во многом утратили способность видеть, слышать, чувствовать так, как это было в детстве. Чтобы понимать своих детей, важно помнить, что перед нами не просто ребенок, а мальчик или девочка. Они по-разному смотрят и видят, слу-

шают и слышат, говорят и молчат, чувствуют и переживают. Как помочь нашим детям стать непохожими друг на друга мужчинами и женщинами и чувствовать себя на своем месте? Как исправить влияние общественного мнения, утверждающего, что в современном мире «девочки и мальчики равны»?

Мы задали семь вопросов нейропсихологу Валентине Еремеевой, психоаналитику Екатерине Калмыковой, детскому психологу Наталье Евсиковой и педагогу-психологу Ирине Хоменко.

Нужно ли воспитывать мальчиков и девочек одинаково?

Это в любом случае невозможно. Какими бы ни были наши намерения и наши представления о равенстве полов, мы обращаемся с мальчиком и девочкой по-разному (произносим разные слова, используем разные жесты) – мы интуитивно чувствуем: их психика различается. Но так получается не у всех родителей и не всегда – просто потому, что в воспитании очень сильны наши проекции (бессознательные страхи и тревоги) и собственные нарциссические переживания. Нередко чувства, направленные на ребенка, вытесняют ощущение собственного дискомфорта. Родители, например, чаще ругают подвижных, активных мальчиков и более ласковы с девочками, даже если детям только по два года*.

На такое поведение взрослых влияет и расхожее представление о женской и мужской ■■■



Обладателю пениса девочка завидует, считал Фрейд. Но быстро утешается, зная, что сможет носить ребенка внутри себя.

С самого рождения

Начиная с первых месяцев жизни **мальчики** обладают более изменчивым настроением, их труднее успокоить. Новорожденные **девочки** более стабильны в эмоциональном отношении, они улыбаются и подают голос раньше мальчиков. **Мальчики** растут более подвижными, выносливыми, агрессивными и проявляют свой гнев более ярко. **У девочек** высока восприимчивость к эмоциональному настрою окружающих. Так, они чаще новорожденных мальчиков «отвечают» на плач другого ребенка. Маленькие девочки начинают говорить раньше и более складно. **Мальчики** играют все вместе, они ценят дух соревнования и любят потасовки. Начиная с двухлетнего возраста **девочки** играют в небольших группах, они ценят интимность обстановки, сотрудничество и обсуждение. ■

Есть вопрос?

www.inter-pedagogika.ru
Педагогические новости, научные статьи по педагогике и детской психологии, споры на форумах... Материалы своего авторского сайта Ирина Хоменко адресует родителям, учителям и всем, кому интересен внутренний мир растущего человека, его ошибки и открытия. При необходимости на сайте можно получить онлайн-консультацию детского психолога.

■ ■ ■ ролях в обществе. Оно настолько запечатлелось в сознании многих поколений, что проявляется в поведении помимо нашей воли.

Какие правила применимы к обоим полам?

Дети должны усвоить общие для всех людей ценности, табу, нормы поведения и отношений между людьми, составляющие основу жизни в любом обществе: уважение к себе и другим, умение делать выбор и нести ответственность за него, толерантность, милосердие... Эти жизненные ценности не имеют гендерных особенностей.

Что стоит позаимствовать из воспитания в стиле «унисекс»?

Мальчиков и девочек можно и нужно ставить в равное положение во всем, что касается выполнения домашних обязанностей: это поможет ребенку со временем стать самостоятельным взрослым. Чем больше у него будет привычных умений и бытовых навыков, тем легче ему будет жить дальше. Родители должны дать понять мальчику, что его мужественность не пострадает от того, что он вымоет посуду, а девочке – что она не перестанет быть женственной, если сумеет вбить в стену гвоздь. Родителям следует понять, и тогда они смогут донести это до своих детей, что мужчина может жить в согласии со своей женской составляющей, не отказываясь от мужественности, а женщина может быть вполне женственной, принимая свои мужские черты. И никто при этом не утратит



Зачем природе мужское и женское

Почему многие девочки усердны и аккуратны, а мальчики любознательны? Почему мужчины чаще страдают от болезней, а женщины живут в среднем на несколько лет дольше? Ответы на эти вопросы дает «эволюционная теория пола» доктора биологических наук, генетика Вигена Геодакяна*. Он предположил, что в истории эволюции борются две противоречивые тенденции: необходимость сохранить (передать по наследству) то, что уже создано, и потребность в развитии, расширении среды обитания. Так и возникли две подсистемы: консервативная (женская) и прогрессивная (мужская). В одном теле обе существовать не могли и трансформировались в два типа организмов: женский и мужской. Женский пол изначально ориентирован на выживаемость, сохранение прежнего, а мужской – на прогресс, приобретение нового. Именно поэтому девочки и женщины, утверждает Виген Геодакян, крепче физически и психически – такова биологическая программа. От женской части популяции зависит количество потомков, поэтому природа «бережет» женский пол, а все «новинки эволюции» отрабатывает на мужчинах. ■ НАТАЛЬЯ ЕВСИКОВА

* В. Геодакян «Два пола: зачем и почему», ВИ ПКРП, 1992.

своей (мужской или женской) привлекательности. И конечно, для всех детей важен навык внимательного, открытого и инициативного общения.

Почему у них разный стиль мышления, выражения эмоций?

За этими различиями – длительная эволюция мужского и женского пола, разные меха-

низмы организации мозга, а следовательно, и психики. У мальчиков и девочек мозг развивается в разном темпе, в разной последовательности и в разные сроки. У девочек примерно на шесть лет раньше, чем у мальчиков, формируются области левого полушария, ответственные за речь, рационально-логическое мышление**. Именно поэтому они легче усваивают алгоритмы

**Вы умело позаботились
о самом главном,
что у Вас есть...**

О Вашем ребенке



и правила, любят задания на повторение, много и с удовольствием говорят. Мальчики младше девочек-ровесниц по биологическому возрасту. У них позже развиваются лобные области мозга, которые отвечают за планирование деятельности и контроль за своим поведением. Именно поэтому мальчикам труднее выполнять сложные (многоэтапные) поручения взрослых; они не терпят однообразия, не сидят на месте, но лучше выполняют задания на сообразительность. Новую информацию они анализируют с помощью правого полушария (пространственно-го, интуитивного, эмоционально-образного), девочки – с помощью левого. Так что воспитывать и обучать мальчиков и девочек нужно по-разному, ибо одна и та же деятельность у них организуется при участии разных структур мозга.

Барби, помада, розовые платья – почему девочки это любят?

В возрасте от двух до шести лет девочка начинает ощущать свою принадлежность к женскому полу, свою женственность. И, даже если нам не всегда нравится жеманство, важно поддержать стремление «ощутить себя женщиной», позволить ей изучать различные аспекты привлекательности, платья, украшения. То же касается и кукол: общество и культурная среда демонстрируют обладающих половыми признаками персонажей, которые помогают детям определять свою половую идентичность. Отказывать ребенку в познании их неразумно. ■■■

Образование за рубежом начало большого и светлого пути!

**Лучшие частные
школы и колледжи
мира
от 6 лет**

- ✓ Подготовка
- ✓ Поступление



ЛЕТО, ОСЕНЬ, ЗИМА, ВЕСНА

Каникулы за рубежом: от 6 до 17 лет



ЯЗЫК +

- ✓ Отдых
- ✓ Спорт
- ✓ Развлечения
- ✓ Искусство
- ✓ Лидерские программы

Программы для молодежи

- ✓ Язык в любое время года
- ✓ Профессиональное образование
- ✓ Интересные специальности
- ✓ Подготовка к поступлению в зарубежные университеты



Англия
Швейцария
Ирландия
Франция
Италия

Испания
Германия
Канада
Австралия
США

(495) 2-55544-1

**Мы всегда рады дать вам консультацию
www.life-is-art.ru**

Если мальчики играют в войну, не вырастут ли они агрессивными?

Игра в войну (бег, крики, потасовки) помогает маленькому мальчику разрядить накопившуюся энергию; в игре он развивается физически, учится регулировать свою силу. Эти игры могут принести вред, если дети играют в «войну бандитских группировок» или копируют «бои без правил» из фильмов – в этот момент они учатся решать свои проблемы не сло-

вами, а недозволенными приемами и ударами.

Проявлять свою агрессивность девочки и мальчики начинают одновременно. Некоторые психоаналитики считают, что фаллическое начало делает поведение мальчиков активным и вызывающим. Девочки (чьи половые органы находятся «внутри») более склонны к самонаблюдению и пассивности. Эти психологические различия, обусловленные половой принадлежностью, подкрепляются культурными представлениями, которые одобряют дух

соревнования у мальчиков. Биологи, со своей стороны, подчеркивают важность мужского гормона тестостерона, который стимулирует мужскую агрессивность. Запрещать драки и споры между мальчиками во имя принципа ненасилия – значит подавлять их естественные потребности. Лучшее, что родители могут сделать, – признать реальность переживаний своего ребенка, помочь ему назвать их: «Ты сердишься, тебе хочется стукнуть этого Васю...» – и учить сына выражать свои чувства позитивно.

Об этом

МАЙКЛ ГАРИЕН
«Мальчики и девочки – учатся по-разному»
Астрель, 2004.

Дон Элиум,
Джоан Элиум
«Воспитание сына»
Питер, 1996.

Дон Элиум,
Джоан Элиум
«Воспитание дочери»
Питер, 1997.

КАЙЛ РОБЕРТ
«Тайны психики ребенка»
Прайм-Еврознак,
2002.

Попробуйте сравнить... и **оцените** разницу!

МАЛЬЧИК	ДЕВОЧКА
Он готов отвечать на любой вопрос, лишь бы не произнести: «Не знаю».	Не зная ответа на вопрос, прямо скажет об этом.
Ему важно понять принцип, смысл задания и труднее воспринимать объяснения «от простого к сложному».	Легче усваивает алгоритмы и правила. Лучше обучается последовательно – «от простого к сложному».
Лучше выполняет задания при ярком свете.	Лучше видит при плохой освещенности.
Обычно не следит за мимикой взрослого (правильно ли я отвечаю?), но чутко реагирует на его состояние: если взрослый спокоен, доброжелателен, мальчику легче заниматься.	Общение со взрослым для нее важнее знаний: на занятиях она смотрит на него, ловит нюансы его мимики и подстраивается к нему.
С некоторым трудом воспринимает язык большинства учебников.	Быстрее схватывает новый материал, раньше начинает читать, легче учит грамматику.
Опирается на «дальнее зрение», поэтому любит «догонялки», бросать предметы в цель; охотно расширяет свое пространство по вертикали: лазает по деревьям и т. д.	Более развиты «ближнее зрение» и мелкая моторика, поэтому любит небольшие игрушки. Играть и заниматься ей комфортнее в ограниченном пространстве.
Чтобы поддержать мальчика, скажите: «Задание очень сложное, но ты справишься».	Поддержите девочку словами: «Задание не очень сложное, ты уже такое делала».

Не стоит пугаться его агрессии и злиться, иначе ребенку в результате придется справляться с двойной агрессией – своей и родительской.

Могут ли занятия танцами повлиять на сексуальную ориентацию мальчика?

Мальчики становятся гомосексуалистами не потому, что в детстве им нравилось играть в куклы или заниматься танцами. Гомосексуальность формируется в силу иных причин, которые мало зависят от стиля воспитания.

Гомосексуализм нередко связан с тем символическим местом, которое отец (или мать) ребенка занимает в семье. Возможно, сын видит, как отец смотрит на маму, и пытается ее копировать, потому что ему не хватает общения с отцом: таким образом он надеется обратить на себя его внимание. Если родители отправляют сына заниматься танцами, а дочку – на занятия боксом, потому что считают, что это хороший способ развить грацию движений одного и физическую сноровку другой, то почему бы и нет? Такой выбор может быть рискованным только в том случае, если на месте своего сына или дочери родители бессознательно желают видеть ребенка другого пола. ■

НАТАЛИЯ КИМ

* В. Еремеева, Т. Хризман «Мальчики и девочки – два разных мира», Тускарора, 2003.

** H. Hanlon et al. «Gender Differences in The Development of EEG Coherence in Normal Children», Developmental Neuropsychology, 1999, vol.16.

Ищете идеальное?
сочетание
чистоты и гладкости •

Johnson's





Владимир Паперный –
ДИЗАЙНЕР И КУЛЬТУРОЛОГ,
АВТОР КНИГ «ARCHITECTURE
IN THE AGE OF STALIN»
(CAMBRIDGE, 2002)
и «МОС-АНДЖЕЛЕС»,
«КУЛЬТУРА ДВА»
(НЛО, 2004, 2006).
Живет в Лос-Анджелесе
(США).

А если дочь – лесбиянка?

Когда моей дочери Тане было 12 лет, она торжественно объявила мне, что она марксистка. «Кстати, вот такой Карл Маркс?» – добавила она. И после моей получасовой лекции задумчиво произнесла: «Не так глупо...» В 14 лет она начала бороться с глобализмом. В 16 она стала президентом школьного общества FLAG, что расшифровывается как «друзья лесбиянок и гомосексуалистов». «Не волнуйся, папочка, – успокоила она меня, – я не лесбиянка, просто у меня много «голубых» друзей, и я знаю, как им трудно жить в нашем пуританском обществе». Эта новость заставила меня задуматься. А что если бы моя дочь стала лесбиянкой? А что если она ей стала и просто не хочет меня огорчать? Что бы я чувствовал в этом случае и как я должен был бы реагировать? Первой реакцией, наверное, было бы огорчение: она отдаляется от меня, она уходит из привычного и понятного мне мира в чужой и непривычный. Такую же реакцию я, возможно, испытал бы, если бы она сказала, что переезжает жить, скажем, в Новую Зеландию. Но в моих чувствах не было бы морального осуждения. Я вспомнил эпиграф к «Анне Карениной»: «Мне отмщение и аз воздам». Толстой хочет сказать, что не осуждает Анну, что только Бог имеет право на осуждение и наказание, и эта позиция мне близка.

Я помню дебаты американского вице-президента Дика Чейни с кандидатом в вице-президенты Джоном Эдвардсом в октябре 2004 года. Чейни – республиканец, закулисный менеджер Буша и бизнесмен, нажившийся,

по мнению недоброжелателей, на войне с Ираком, – является еще и отцом дочери-лесбиянки, что создает интересный конфликт между консервативной программой Буша и семейной ситуацией вице-президента. Оба кандидата вежливо обливали друг друга помоями, и вдруг демократ Эдвардс обрушил на Чейни

Нас огорчает, когда дети отдаляются, но у нас нет права на их осуждение.

«ушат» похвал. «Чейни такой хороший отец, – сказал Эдвардс, – такой терпимый, я восхищен тем, как он заботится о своей дочери-лесбиянке Мэри». Сексуальная ориентация Мэри ни для кого не была секретом, Эдвардс просто хотел поставить Чейни в неловкое положение и тем самым набрать несколько очков. На мой взгляд, это была грязная и циничная игра. У Чейни было пять минут для ответа. Он использовал из них десять секунд. «Я хочу поблагодарить сенатора Эдвардса, – сказал он, – за теплые слова о моей семье». И все. Я терпеть не могу Дика Чейни, и мне не нравится его политика, но тут он был на высоте. Я думаю, что его позиция поучительна. Любить человека – это значит принимать его таким, какой он есть. Я не марксист, не антиглобалист и уж точно не лесбиянец. Но до тех пор, пока моя дочь искренне, со страстью и уверенностью в своей правоте будет бросаться во все эти чужие для меня миры, она может смело рассчитывать на мою поддержку. ■

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Все заметки обозревателей
вы сможете прочитать
на нашем сайте

www.psychologies.ru



ВИКТОР СУХОРУКОВ:

«Я благодарен тому, что со мной происходит»

Он – потрясающий рассказчик, баечник из сказки. Любимое слово – «чудо». А судьба – череда невероятных, драматических событий и ярких впечатлений. Виктор Сухоруков не устает удивляться жизни и потому удивляет каждой новой ролью. Знаменитый актер листает альбом с личными фотографиями и комментирует самое важное.

«МИР МНЕ ОТКРЫЛ КЛОУН»

«В моем родном Орехово-Зуево каждый год проходили праздники искусства и труда. На стадионе «Знамя труда» выступали музыканты, артисты театра, кино, цирка. Представление предварял рыжий клоун – играл на дудочке, зазывал на концерт. Однажды я увидел, как один пьяница сорвал с него парик. Перед мной стоял плешистый, седой клоун. Он весь окаменел, потом очнулся, схватил обидчика за грудки, начал трясти и говорить что-то злобное. Больше он к нам уже не приезжал. Тогда я понял, что жизнь – не только мое детство, а мир – не только город Орехово-Зуево. Что есть что-то далекое и опасное. Но меня туда манило».



«Я РАНО СТАЛ САМОСТОЯТЕЛЬНЫМ»

«Моя мать была ткачихой, отец – рабочим. Нас, детей, у них было трое, и жили мы сложно. Не думаю, что родители сыграли какую-то значительную роль в моей судьбе. Я перенял от них внешность, какие-то черты характера. Но характер – это не судьба. Я слишком рано ушел из дома, стал самостоятельным. В двенадцать лет я уже бегал на «Мосфильм» по объявлениям на кинопробы. Заканчивая восьмой класс, готовился идти на работу, чтобы быть финансово независимым».



Кто я?

«Я – живущий. Простой смертный. Едущий в метро. Сидящий в кафе с тарелкой сырников и чашкой чая. Все просто. Страстно люблю жизнь, свое дело. Конечно, меня изменила популярность, обрушившаяся после фильма «Брат-2». Но самоконтроль помогает не возомнить о себе, не скурвиться. Знаю: все, что со мной произошло, – дело моих рук. Но отдаю себе отчет, что моя судьба мастерилась руками и душами окружающих людей. Недавно мне вдруг показалось, что Бог приходит к нам в обличье людей, только мы этого не замечаем. А если я сталкиваюсь с агрессивным отношением к себе, то вспоминаю мудрую фразу: «Человек добрый, он только забыл об этом». Через обиды, оскорбления и забвения я прорвался, пробился, не растеряв благодарности к тому, что происходит. Злоба выжигает все и оставляет пепелище. А там ничего не растет».

Виктору Сухорукову 55 лет. Заслуженный артист России, лауреат многих кинопремий. Снялся в более чем 50 фильмах («Комедия строгого режима», «Бедный, бедный Павел», «Остров» и др.). В конце июня – премьера «Агитбригады «Бей врага!» Виталия Мельникова с Виктором в главной роли.

«СЕСТРА – САМЫЙ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК»

«Меня удивляет то, что людей удивляет мое отношение к родной сестре. Да, я ей помогаю, я ее поддерживаю. Галина вырастила сына без мужа. Ванюшка, племянник мой, сейчас поступает в институт, это наша победа. Сестра – самый близкий мне человек. Она знает все мои тайны, слабости, все мои заботы. Понимает меня, сочувствует, спорит, советует. Но никогда не бывает категоричной. Все время рассуждает, ничего не навязывает, тем самым помогая мне принимать решения. Когда я рядом, знаю, что ей сорок шесть лет. Но, как только уезжаю, она мне кажется двенадцатилетней девочкой, маленькой младшей сестренкой».





«ЖИЗНЬ ПОЛНА НЕОБЪЯСНИМЫХ СВЯЗЕЙ»

«Я до сих пор помню телегу татарина, разъезжавшего по нашим орехово-зуюевским улицам. Он собирал всевозможный утиль, а взамен давал глиняных обезьян на пружинках, мячики на резинках, пугачи, какие-то фигурки. Мне не на что было их купить или обменять. Но я с нетерпением ждал, когда он откроет свой деревянный сундук с игрушками, казавшийся мне чудом. А в фильме Роу «Марья-искусница» всегда любил эпизод, когда водяной царь открывает шкатулку, а в ней танцуют маленькие девочки. Что удивительно, потом в моей жизни окажется похожая вещь. В фильме «Счастливые дни» мой герой заводит музыкальную шкатулку с танцующими балеринками. И сегодня у меня дома стоит заводная клоунеска с мелодией Нино Роты. Такая необъяснимая связь».



«ПЕРЕДАЮ ПОКЛОН КУМИРАМ»

«В новом фильме Виталия Мельникова «Агитбригада «Бей врага!» я снялся в роли Никанора Калинин. Солдат, контуженный на фронте, демобилизован за Урал. НКВД назначает его руководителем агитбригады. Казалось бы, что такого можно там сыграть? И я нашел ход. Стал этой ролью передавать

приветы и поклоны своим кумирам. Словно бы цитировал Ивана Лапикова, Бориса Новикова, Георгия Юматова, Петра Алейникова. Я вырос на их фильмах, в кого-то влюблялся, кому-то подражал, кого-то копировал. Это естественно. Созревший плод тянется к земле, висеть на дереве надоедает».

«ПЬЕСА ОСТРОВСКОГО ВЕРНУЛА МЕНЯ К ЖИЗНИ»

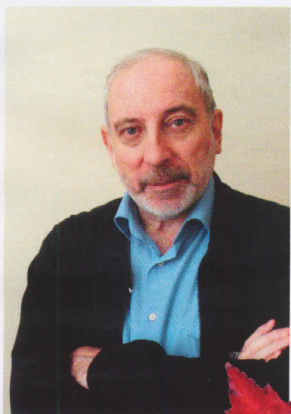
«Я работал грузчиком, изгнанный из Театра комедии за пьянство. Был «никто, ничто, и звать никак». И в этот момент меня пригласили в Театр им. Ленинского комсомола (ныне – петербургский театр «Балтийский дом») на роль Прохора в «Женитьбу Белугина». В пьесе у этого персонажа всего одна сценочка. Но в постановке Геннадия Егорова Прохор все действие не покидал сцену: был слугой и другом главного героя, его сторожевым псом, его зонтиком, его костылем. Эта роль вернула меня в театр. Я снова заявил о себе, возродился».



PHOTO: RUSSIAN LOOK (1), PERSONA STARS (1), ИТАР-ТАСС (1), ИЗ ДОМАШНЕГО АРХИВА

«ЮРИЙ МАМИН ОТКРЫЛ ВО МНЕ КИНОАКТЕРА»

«Юрий Мамин – режиссер, рискнувший впервые поручить мне главную роль в кино. В 39 лет я сыграл героя по кличке Старик в его фильме «Бакенбарды». Эта картина получила приз на фестивале в Сан-Себастьяне. Довольно любопытный политический памфлет времен перестройки, незаслуженно забытый. Я очень дорожу этой работой и благодарен Юрию Мамину за то, что он открыл меня для кинематографа».



«КАРЕЛИЯ – МОЕ ПРОСТРАНСТВО»

«Это великое сочетание воздуха, леса и воды. Грибы собираю наволочками, а среди леса посадил свою березу. Это то место на земле, куда мне постоянно хочется возвращаться. Я был там много раз, и для меня этот необыкновенный край остается территорией здоровья. Мне кажется, там есть некая зона, благоприятная именно для моего организма, – будто бы невидимым дождем с неба льется на меня живительная энергия».



«ПРИМЕТЫ ДЕТСТВА МЕНЯ СОГРЕВАЮТ»

«Вещи, связанные с миром моего детства, для меня очень дороги. Все, что было тогда уютным, теплым, нежным, я принес с собой. Поэтому люблю овсяное печенье, халву, абажуры. Желто-оранжевый абажур у меня есть дома до сих пор. Он мне дорог, потому что светится из детства. Понимаю, что он немножко не вписывается в нынешний интерьер моей квартиры, но он висит над столом – и для меня это счастье».

«БЫВАЮ ЕСТЕСТВЕННЫМ ВО ВСЕМ»

«Однажды на занятиях по актерскому мастерству мне сказали, что я не очень органичен, то есть неестествен. И я решил опровергнуть это мнение. Приволок на эту с Тверского бульвара целый мешок осенних листьев, рассыпал их по аудитории и полчаса подметал. Я сметал эти листья, но их почему-то становилось все больше и больше. Думал про себя: «Как хотите, а я буду перед вами органично убирать эту листву в роли дворника и докажу, что могу быть естественным». В конце концов к уборке пришлось подключить весь курс. Этот случай стал в ГИТИСе легендой. Но говорят, что был не один, а три громадных мешка листьев».



Записала Елена Губайдуллина

Как сохранить свои **ВОСПОМИНАНИЯ**

Мы все чаще жалуемся на проблемы с памятью. Это связано с тем, что наш мозг переполняется информацией, образами и звуками, которые в наше время обрушиваются на нас ежедневно и которые становится все сложнее усваивать. Однако память можно тренировать.

Многие из нас действительно не справляются с обилием информации, и это связано прежде всего с тем, что современная жизнь не способствует естественной (непроизвольной) концентрации внимания. Чтобы как-то облегчить себе запоминание, мы используем всевозможные вспомогательные средства: электронные органайзеры, мобильные телефоны, ежедневники, наклейки Post-it – мы записываем все!

Однако с того момента, когда технологии начинают заменять память, мы больше не «включаем» ее сознательно, лишаем ежедневного тренинга. Так мы, с одной стороны, облегчаем себе жизнь, но с другой – обедняем свои возможности. И все же ситуацию можно исправить, ведь наш мозг – гибкий, пластичный орган. Однако для того, чтобы научиться продуктивному сотрудничеству со своей памятью, необходимо знать некоторые ее особенности. ■■■



Память (англ. memory) –

запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом его опыта. Физиологической основой П. являются образование, сохранение и актуализация временных связей в мозге (см. Миема, Памяти физиологические механизмы, Следы памяти, Эпиграмма). Временные связи и их системы образуются при смежном во времени действии раздражителей на органы чувств и при наличии у индивида ориентировки, внимания, интереса к этим раздражителям.



Что такое память

Память – это психическая функция, которая отвечает за накопление и структурирование нашего опыта. Эта способность запечатлевать, сохранять и воспроизводить следы

Она делает нас самими собой, создавая ощущение непрерывности бытия.

своего прошлого опыта – основа познания. Индивидуальный опыт, который накапливается в памяти, дает нам возможность ориентироваться в окружающем мире, в отношениях с людьми и правилах поведения в обществе. Благодаря ей нам не приходится ежедневно осваивать заново то, что уже было в нашей жизни, – мы можем прогнозировать различные ситуации и даже обращаться в будущее. «Мы – это наша память, – говорит психолог Наталья Корсакова. – Она делает нас

самими собой, обеспечивает ощущение непрерывности бытия от рождения до смерти. Люди так тяжело переживают состояния, когда по тем или иным причинам что-то выпадает из памяти, потому что

рвется непрерывность, целостность восприятия мира и себя самого».

Как хранятся воспоминания

Прежде всего, важно знать, что у нас не существует единого центра, который регистрирует, сортирует, хранит и выдает все те сведения, которые мы получаем из внешнего мира. Нервные клетки головного мозга, нейроны, начиная с самого нашего рождения формируют огромное количество связей, фиксирующих самую разную информацию. У памяти нет четкой локализации в мозге – за нее отвечают зоны, которые также связаны с другими психическими функциями: восприятием, речью, эмоциями, мышлением. «Трудно определить, где отображаются, физически хранятся воспоминания, возможно, из-за многообразия типов



Несколько видов нашей памяти

Нейрофизиология выделяет несколько различных видов памяти, каждый из которых важен в нашей повседневной жизни.

- **Лексическая:** она содержит имена или слова, но не их значения.
 - **Семантическая:** передает смысловое значение слов. Бывает, слово «вертится в голове», но мы не можем его вспомнить. Это результат сбоя в доступе к информации: наша семантическая память не может найти то, что ей нужно, в нашей лексической памяти.
 - **Эмоциональная:** сохраняет наши эмоции, чувственные переживания.
 - **Соматическая:** хранит наши телесные ощущения и позволяет нам всю жизнь помнить, что огонь обжигает, лед холодный и т. д.
 - **Процедурная:** дает нам возможность запоминать, как печатать на пишущей машинке или кататься на велосипеде.
- Не забудем и другие виды памяти: двигательная, образная, музыкальная, зрительная, слуховая, память на лица, текст и т. п. ■

памяти, которые подключаются к процессу запоминания даже в самых простых ситуациях», – поясняет американский психолог Филип Зимбардо*. (См. вставку на с. 94.)

Процесс памяти можно разделить на три этапа**.

Сенсорная память, ее также называют «ультракороткой». Вся воспринимаемая информация передается в мозг посредством пяти органов чувств, и ее след сохраняется в течение нескольких секунд. (Так, услышав звук, мы продолжаем слышать его примерно четыре секунды.) За это время решается вопрос, насколько важна для нас эта информация: если это так, то она попадает на кратковременное (или долгосрочное) хранение. Если нет, то стирается (забывается).

Кратковременная память, или кратковременная, оперативная. Это «осознанная» в данный момент информация о прошлом опыте, которая «всплывает» из сенсорной или долговременной памяти. На мгновение (не дольше 30 секунд) мы начинаем видеть, слышать («стоит перед глазами», «звучит в ушах») то, что уже непосредственно не происходит. Если информация заслуживает внимания, она обрабатывается и передается на долговременное хранение. Если нет – стирается, и ее место тут же занимает другая.

Долгосрочная память: она длится много часов, дней или лет и связана с обучением и лично пережитым опытом. Ее емкость и длительность зависят от того, насколько важна для нас запоминаемая информация.

Забывание

Забывание – это функция психики, которая так же важна, как и запоминание: мы не могли бы усвоить новые впечатления, знания, если бы не забывали старые. Новая информация отодвигает из поля нашего внимания и отправляет в систему хранения то, что ей предшествовало. «Однако нужно иметь в виду, что процесс хранения – это процесс активный, – говорит Филип

Зимбардо. – Новые сведения, взаимодействуя со всем объемом памяти, меняют установки и мотивы и тем самым перестраивают все последующее поведение человека».

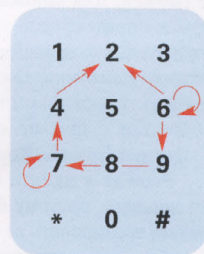
«В системе хранения след памяти создает ассоциативные связи с другими следами по смежности, по сходству, по звучанию, – объясняет Наталья Корсакова. – Часто нам трудно бывает что-то вспомнить не потому, что мы ■■■

Для тренировки

Попробуйте тренировать память так, чтобы это было полезно и забавно. Так, можно научиться запоминать номер телефона. Например: 266 97 742.

Каждый раз когда вы должны набрать номер, который вы не знаете наизусть:

1. Воспроизведите расстояние (траекторию) между цифрами на телефоне при помощи пальца, концентрируясь на этом жесте и точно соблюдая порядок цифр. (В нашем случае на цифрах 6 и 7, которые повторяются два раза, мы сделаем круг.)
2. Повторите движение три раза: это активизирует процедурную память, которая записывает информацию для долгого хранения.
3. Затем закройте глаза и мысленно представьте цифры и жест. Поскольку 95% информации мы получаем через глаза, подобный образ запомнится надолго.
4. Вы также можете нарисовать траекторию набора номера на бумаге, чтобы зафиксировать ее визуально. В нашем случае получится домик. Визуализация – универсальный принцип приобретения новых знаний: эффективнее «рассказать» стихотворение мимикой и жестами, чем просто повторять его. Повторение не влияет на непроизвольное запоминание. ■ Е. Р.



Об этом

Стивен Роуз
«Устройство
памяти. От молекул
к сознанию»
Мир, 1998.

«Психология
памяти».
Под редакцией
Ю. Гиппенрейтер
и В. Романова.
ЧеРо, 1998.

Роланд
Гейссельхарт,
Кристиане Буркарт
«Память. Трени-
ровка памяти и тех-
ники концентрации
внимания»
Омега-Л, 2006.

■ ■ ■ забыли, а потому что не можем извлечь из «системы хранения»: след памяти под влиянием этих факторов трансформировался, и мы не можем его узнать». Именно поэтому нельзя запомнить, выучить что-то (например, иностранный язык) во сне: слова будут лежать в «хранилище», но обратиться к ним

Память не хранит ничего лишнего. И тренировать ее без цели бессмысленно.

осознанно, целенаправленно мы не сможем. Для запоминания нужен определенный уровень сознательной активности. «Поскольку забывание так же естественно, как и запоминание, бороться с ним не следует, – считает Наталья Корсакова. – Вообще в памяти нет ничего лишнего, поэтому бессмысленно тренировать ее без какой-либо цели – это пустая трата сил. Многие мы не запоминаем или забываем просто потому, что нам это не так уж нужно. Поэтому очень важно понять, что мы не можем запомнить, а что не хотим».

Запоминать с толком

У каждого из нас есть свои индивидуальные различия, которые выражаются в разном темпе, точности и прочности запоминания. Они связаны с особенностями нервных процессов, степенью их уравновешенности и подвижности. Однако, если нам необходимо что-то выучить, освоить новые знания, каждому нужно организовать этот процесс таким образом, чтобы след памяти был более устойчивым.

Обучение во время отдыха

Не стоит корить себя за то, что на работе мы пытаемся выкроить минутку-другую и расслабиться, – такие передышки только помогают нам. К такому выводу пришли ученые Массачусетского технологического института (США). Наблюдая за действием крыс (а эти животные по разнообразию моделей поведения, способности к научению и адаптации очень близки к человеку), они отметили, что после преодоления незнакомого лабиринта эти животные берут похожий тайм-аут – в этот момент они «анализируют» свой путь по только что пройденному маршруту. Специальные датчики «наблюдали» за отдельными клетками. Выяснилось, что нейроны, наиболее активные во время движения по лабиринту, расположены в области формирования кратковременной памяти. Пока эти клетки еще и еще раз «проигрывали» воспоминания о пройденном пути (причем в 10 раз быстрее, чем во время самого пути), другие клетки мозга получали возможность впитать полученную информацию и поместить ее в долговременную память. Результаты эксперимента показывают: мы обучаемся не только тогда, когда что-то делаем. Передышка сразу после завершения очередного задания очень важна – она помогает закрепить усвоенное знание. ■ Светлана Соустина

Например, чтобы лучше запомнить иностранные слова, нужно их не только прочитать, но и записать, прослушать, произнести вслух, соотнести с визуальным образом. Чем большим количеством маркеров оснащен след памяти, тем больше вероятность, что мы его сможем восстановить, активизировать.

Или, чтобы запомнить имя человека, с которым мы только что познакомились, недостаточно просто посмотреть ему в лицо. Необходимо сконцентрироваться на произношении имени, попросив

повторить его еще раз. По крайней мере три раза мысленно нужно повторить имя и соотнести с внешностью нового знакомого. Это составит те двадцать секунд, которые необходимы нашему мозгу, чтобы активизировались нейронные связи и информация перешла из оперативной в долговременную память. ■ Елена Ратнер

* Р. Геринг, Ф. Зимбардо «Психология и жизнь». Питер, 2004.

** Р. Аткинсон «Человеческая память и процесс обучения». Прогресс, 1980.



Любовь Малышева –
кандидат филологических
наук, преподаватель
МГУ им. М. В. Ломоносова.

Максимилиан Волошин, объединяющий людей

Все видеть, все понять, все знать, все пережить – вот сформулированный Максимилианом Волошиным кодекс поэта. Эта восприимчивость к внешнему миру, невозможность ограничить себя узкими рамками какой-то одной эстетической школы и была, вероятно, причиной того, что среди выдающихся поэтов Серебряного века Волошин занимал особое место. Он не примкнул ни к символизму, ни к акмеизму или футуризму. Он и внешне мало походил на поэта: плотный, кряжистый, предельно естественный в одежде и в быту... Макс, как называли его все, сумел построить совершенно особый мир, открытый для друзей и случайных спутников. Поэт и замечательный художник-акварелист, Волошин главной своей школой считал впечатления реальной жизни. Поразительны жизненные и творческие маршруты поэта: Киев, Москва, Петербург, вся Европа, азиатские пустыни и наконец знаменитый Коктебель, навсегда связанный с именем Волошина. «Дом Волошина, – говорил Андрей Белый, – это живой слепок неповторимого лика, вечная память о нем». Сам же создатель этого дома писал: «Волошинский дом – это не я. А целый коллектив. Коллектив художников, поэтов, философов, музыкантов, ученых». Памятником Волошину стал и весь Коктебель со знаменитой скалой, напоминающей профиль поэта: «Его полын хмельна моей тоской./Мой стих поет в волнах его прилива./И на скале, замкнувшей зыбь залива./Судьбой и ветрами изваян профиль мой». ■

Ключи к пониманию

■ ЛЮБОВЬ К СТРАНСТИВИУ

«Земля настолько маленькая планета, что стыдно не побывать везде», – писал Волошин матери. Он объездил и обошел пешком пол-Европы и любил чувствовать себя странником. «Полгода, проведенные в пустыне... были решающим моментом в моей духовной жизни. Здесь я почувствовал Азию, Восток, древность, относительность европейской культуры». В этом странном для многих единстве выковывался его мир: «Гаснут во времени, тонут в пространстве/Мысли, события, мечты, корабли.../Я ж уношу в свое странствие странствий/Лучшее из наваждений земли».

■ ДРУЖИТЬ ЩЕДРО

Сам себя Максимилиан Волошин называл «коробейником идей». Марина Цветаева, подхватив его слова, назвала его «коробейником друзей». В самом деле, трудно назвать другого человека, столь щедрого на дружбу, как Волошин. Он любил давать, давал щедро: ночлег, свежую акварель, обед, мысль, стихотворение, надежду. Он предотвращал возможную вражду, зависть, недоброжелательство. Опять Цветаева: «Всякую занесенную для удара руку он, изумлением своим, превращал в опущенную, а бывало, и в протянутую». Делал он это легко и душевно.



**«Дверь отперта.
Переступи порог.
Мой дом раскрыт
Навстречу всех дорог».**

Об этом

СЕРГЕЙ ПИНАЕВ
«Максимилиан
Волошин,
или СЕБЯ
забывший БОГ»
Молодая гвардия,
2005.

КНИГИ
Максимилиана
Волошина

«Я мысленно
вхожу в ваш
кабинет. Стихи,
поэмы, статьи»
ЭКСМО, 2002.

«История моей
души»
АГРАФ, 2000.

■ ОТКРЫТЬ СВОЙ ДОМ

В стихотворении «Дом поэта» Волошин признается в любви к, может быть, главному произведению своей жизни – кокетельскому дому: «Утихла буря. Догорел пожар./Я принял жизнь и этот дом, как дар –/Нечаянный, – мне вверенный судьбою./Как знак, что я усыновлен землею». Вряд ли простым гостеприимством можно объяснить такое непостижимое явление, как то, что в 1924 году в Доме поэта побывало около 300 человек, в 1925-м – около 400, в 1928-м – 625 и т. д. Среди постоянных гостей – К. Чуковский, И. Эренбург, О. Мандельштам, А. Белый, В. Брюсов и многие другие поэты и художники. «Всей грудью к морю, прямо на восток/Обращена, как церковь, мастерская./И снова человеческий поток/Сквозь дверь ее течет, не иссякая». В 1931 году Волошин передал свой дом в дар Союзу писателей.

■ ПОНИМАНИЕ КАК ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ДОЛГ

В дни Первой мировой войны Волошин открыто заявляет: «Я отказываюсь быть солдатом, как европеец, как художник, как поэт... Как поэт я не имею права поднимать меч, раз мне дано Слово, и принимать участие в раздоре, раз мой долг – понимание». Война для Волошина – величайшая трагедия народов. Для него в эти дни «нет ни врага, ни брата: все во мне, и я во всех». Еще резче эта позиция проявилась в Гражданскую

войну, о чем гениально написала Марина Цветаева: «Он спасал красных от белых и белых от красных, вернее, красного от белых и белого от красных, то есть человека от своры, одного от всех, побежденного от победителей. И в этом выборе он непреклонен: «А я стою один меж них/В ревушем пламени и дыме/И всеми силами своими/Молюсь за тех и за других». ■ Л. М.

Его даты

■ **16 мая 1877:** в Киеве в семье члена киевской палаты уголовного и гражданского суда Александра Максимовича Кириенко-Волошина и его жены Елены Оттобальдовны (урожденной Глазе) родился сын Максимилиан. ■ **1881:** смерть отца, переезд в Москву. ■ **1897–1900:** учеба на юридическом факультете Московского университета. ■ **1901:** слушает лекции в Сорбонне. ■ **1899–1902:** путешествует, занимается живописью. ■ **1903:** строит дом в Коктебеле. ■ **1910:** выходит его первый сборник «Стихотворения». ■ **1917:** переводит Эмиля Верхарна, выпускает сборник «Иверни». ■ **1920–1922:** работает в области народного просвещения. ■ **1927:** открытие авторской выставки в Государственной академии художественных наук. ■ **1929:** акварели Волошина экспонируются на выставке в Голландии. ■ **1931:** передает свой дом Союзу писателей. ■ **11 августа 1932:** Максимилиан Волошин скончался; погребен в Крыму, в Коктебеле на горе Кучук-Енишары, впоследствии названной Волошинской.

СОДЕРЖАНИЕ

102

■ Мечты о чем-то большем

Страсть заставляет нас терять голову... и дает шанс познать себя.

108

■ «Понимать свои порывы, оставаясь свободными»

Два психоаналитика размышляют о природе страсти.

112

■ Сценарий наших влечений

Как действие гормонов меняет наши отношения.

114

■ Три имени наших чувств

Попробуйте узнать себя в главных «профилях» любви.

118

■ Когда тела влечет друг к другу...

Физическая страсть способна перерасти в полноценное чувство.

122

■ Выйти из любовной зависимости

Объяснения психотерапевта.

126

■ История моего брака

Рассказ о подвигах страстной любви – от первого лица и с хорошим концом!

Любить слишком сильно

Принято считать, что страсть является высшим проявлением любви. Познать, что такое страстное чувство, в глубине души мечтают многие из нас... «забывая» о том, что рядом со словом «страсть» непременно оказываются другие – «муки» и «жертвы». Так все же – шанс она или рок? Когда мы пытаемся описать страстную любовь, самые выразительные слова кажутся бледными, безвкусными. Рядом с этой первобытной стихией, которая ураганом обрушивается на нас, «обычные» нежность и любовь выглядят скучноватыми, заурядными чувствами. Однако психологи разных школ и направлений в один голос предостерегают нас от «падения» в страсть, считая ее чуть ли не сродни душевной болезни. Им вторит и наш язык: «губительная», «жгучая», «роковая», она – всегда риск и всегда – судьба... Почему нас так зачаровывает возможность испытать страсть безумной силы, которая, мы знаем, может разрушить нашу жизнь? Чем мы рискуем, отдаваясь во власть страстей, и что теряем, избегая сильных чувств? Об этом мы поговорили с философами, психофизиологами, аналитиками и терапевтами, а также с теми, кто пережил это чувство. ■





ДОСЬЕ | ЛЮБИТЬ СЛИШКОМ СИЛЬНО



Преодолевая страсть,
мы ожидаем блажен-
ства, а прочие мысли
отбрасываем...



ФОТО: ZEFACORBIS/RPG

Мечты о чем-то большем

Страстная любовь воспламеняет нашу жизнь – и потому мы о ней мечтаем. Ее огонь несет разрушение – и этим она нас пугает. Захваченные силой страсти, мы превосходим пределы своих возможностей – и получаем шанс познать себя, как никогда раньше. Рассказы мужчин и женщин, попавших в ее вихрь... и обретших себя.

Нелепо, смешно, безрас-
судно, безумно, вол-
шебно... О такой люб-
ви, всепоглощающей
и пылкой, сливающей двоих
в единое целое, мы мечтаем в
юности и продолжаем мечтать
потом, порой не признаваясь
себе в этом. Страсть, способная
в одно мгновение перевернуть
всю жизнь, заставить расстать-
ся с прошлым, осчастливить,
захватить, ослепить, – ради та-
кого чувства мы были бы гото-
вы на многие жертвы. Точнее,
те из нас, кто его... не пережи-
вал. Испытавшие разруши-
тельную страсть чаще вспоми-
нают о том, как им приходи-
лось восстанавливать свою
опустошенную душу, собирать
себя по частицам, заново стро-
ить разрушенные отношения

с друзьями, близкими, детьми,
освобождаясь от наваждения.
Слишком сильная любовь сме-
шивает свет и сумрак: чувства
соединившихся в смерти Ромео
и Джульетты – и тяжелая
страсть к Настасье Филиппов-
не, мучившая Парфена Рого-
жина; любовь Владимира Вы-
соцкого и Марины Влади, ради
которой поэт и актриса преодо-
левали расстояния, политиче-
ские дразги и самих себя, –
и страсть, которая в Вильнюсе
четыре года назад рукой фран-
цузского рок-певца Бертрана
Канта убила его любимую, ак-
трису Мари Трентиньян.
Чем же так влечет нас любов-
ная страсть, почему мы стре-
мимся испытать эти безумные
чувства с риском легко раство-
риться в них и пропасть? ■■■

Заполнить пустоту

«В моменты, когда мы мечтаем о страстной любви, нами движет желание оторваться от повседневной жизни, в которой так мало эмоций, – говорит психотерапевт Александр Орлов. – И мы начинаем предвкушать страсть, воображая, сколько хорошего она принесет в нашу жизнь, а негативные мысли отбрасываем».

Тяга к страстным чувствам может быть вызвана и недостат-

ком в детстве родительской любви, и завистью к друзьям, у которых в жизни нечто волшебное уже случилось. «Иногда так проявляется и наша потребность самоутвердиться, – считает немецкий психоаналитик Петер Куттер (Peter Kutter). – В этом случае человек любит не другого, а себя – подобно Нарциссу, восплававшему страстью к своему отражению».

Уже известно, что часть причин возникновения наших

страстей лежит в области биохимии нашего организма. (Подробнее – на с. 112.) Но, в отличие от животных, сексуальная активность которых регулируется непосредственно гормонами, мы принимаем решения, пользуясь разумом и логикой. «Безусловно, «любовная химия» влияет на регуляцию полового поведения человека, но индивидуальный опыт имеет не меньшее значение, – поясняет психофизиолог

Яна, 19 лет, студентка

«Он остался мечтой, а я научилась жить реальностью»

«Мы познакомились в Крыму. Классический курортный роман, продолжения отношений мы оба не хотели. Я случайно встретила его в Москве, увидела издали – и вдруг поняла, что люблю его безумно: перед глазами оранжевые круги, в голове молоточки, дыхание сбивается...» Но он не хотел ничего серьезного. Яна плакала ночами, а днем строчила эсэмэски – по 50 в день. Новый год они встретили вместе. «Мы три дня не вылезали из постели. Это было потрясающе... но продолжения не было». Он не подпускал к себе и не давал себя забыть – писал и звонил, отказываясь встречаться. «Я бредила им, мечтала о нем, плакала и унижалась. Я знала, что стою большего, что нужно уйти, что это не тот человек, который мне нужен. Но меня страшно, невероятно тянуло к нему...» Весной она собрала всю свою силу в кулак и ушла. «Я поняла, что болела им, потому что он всегда был недосягаем, страсть сжигала меня отчасти потому, что я не могла получить целиком то, чего хотела... Я стала сильнее, не даю воли своим слабостям. Отрицательные эмоции – мой наркотик, я четко это осознаю. Теперь учусь быть счастливой». ■



ФОТО: СЕРГЕЙ УСОВИЧ, ПРИЧЕСКА И МАКИЯЖ: ЛИЛИТ АБРАМЯН

Александр Черноризов. – Врожденные и приобретенные факторы действуют совместно на сознательном и бессознательном уровнях, и однозначно определить, когда и какой из них берет верх над другим, невозможно». «Наше сексуальное поведение нельзя рассматривать по формуле «стимул–реакция», в отрыве от смысла, который эти действия имеют для конкретного человека», – добавляет сексолог Игорь Кон. У нас есть выбор (даже если он не всегда очевиден): поддаться страсти, разрешить ей овладеть собой или же задуматься о цене собственного порыва.

Боязнь любви

Страсть принято считать высшей формой любви. Парадоксально, но именно она же может и помешать нам любить. «Я хочу испытать чувство такой силы, чтобы оно перевернуло всю мою жизнь», – признается 24-летняя Майя. – И если не будет такой любви, пусть лучше тогда не будет никакой». «Я не хочу привязываться ни к кому», – говорит 30-летний Сергей. – Мне не нужны сильные чувства, они мешают оставаться независимым и свободным». Эти противоположные желания объединяет одно – внутренний барьер, не позволяющий дать и принять любовь другого. Такие крайности в итоге ведут к одиночеству. «Принцип «все или ничего» мы обычно заимствуем из собственной семьи и впоследствии переносим на все жизненные ситуации, в том числе и на отношение к любви», – комментирует Александр Орлов. – Отказаться от сильных чувств нас может заставить страх ■■■



АНТОН, 32, социолог

«Я сделал то, чего хотел»

Барбара прилетела в Москву из Чехии. Они встретились в Летнем университете, вместе провели три дня, потом он проводил ее в аэропорт. «Мы не собирались обмениваться контактами, но уже перед самой таможней были просто не в силах противостоять порыву». При первой же возможности он полетел в Прагу. «Наша встреча была похожа на счастливый финал голливудского фильма. Но после таких кадров обычно начинаются титры...» Однажды, когда он ждал ее дома один, пришла тетя Барбары и, увидев незнакомца, оставила племяннице гневную записку. «Она вернулась и позвонила тете. Я не знаю, что та говорила ей, но понял, что отчитали ее очень серьезно. И наш страстный роман закончился так же быстро, как начался: я собрал вещи и ушел. Сказать, что я чувствовал себя уничтоженным, раздавленным, – это ничего не сказать, я очень долго приходил в себя после той истории...» Через полтора года от нее пришло письмо: «Прости... Мне жаль...» Он не стал отвечать. «Я не жалею о том, что было. Я убедился: если есть какой-то порыв, нельзя им пренебрегать. И, даже если он кончится ничем, ты будешь чувствовать себя в тысячу раз сильнее: я хотел сделать – и я сделал». ■

Тимур, 40 лет, музыкант

«Мои переживания стали музыкой»

Они познакомились в интернете. Ходили в кино, в кафе, и начался роман. «Мы жить не могли друг без друга». А через год она внезапно пропала. Он писал ей и звонил – она не отвечала. «Я понял, что она меня бросила... Переживая, я взял гитару, которую давно забросил, настроил ее, начал что-то наигрывать, и тут будто сама собой придумалась мелодия, а к ней текст – почему-то на французском. Может быть, потому, что она любила французский язык...» Он собрал акустическую группу, с ней сегодня дает концерты, участвует в фестивалях. «Песни помогли мне перестроиться, музыка стала моей второй профессией. Так я пропустил свою страсть через себя, избавился от переживаний и изменил свою жизнь». ■



■ того, что любимый человек способен бросить. Встретиться с любовью может каждый, но именно от нас зависит, как мы поступим с ней».

Бывает, что человек не принимает любовь из-за того, что мечты о страсти мешают ему найти и ценить тепло и заботу. «Независимый», не желающий ни к кому привязываться человек, как ни странно, тоже является жертвой страсти: некогда отношения принесли ему боль и разочарования, и теперь пережитая страсть мешает ему испытать настоящую любовь.

Что больше?

Многие исследователи пытались понять, чем любовь и страсть отличаются друг от друга. Американский психолог Дороти Теннов (Doroty Tennov) даже ввела специальный термин «лимеренция», обозначающий возникающее при страстной любви состояние острой эмоциональной неустойчивости, с колебаниями между эйфорией и мучительной неуверенностью и ревностью, порождающими чередование ссор и примирений.

«Любить – значит пройти до конца весь опыт соединения одной человеческой жизни с другой. Это означает видеть в любимом человеке личность и ценить его за ординарность, недостатки, самобытность и значимость самой человеческой личности... Любовь проявляется в каждом событии повседневной жизни, она не нуждается в сверхчеловеческом масштабе», – пишет американский психоаналитик Роберт Джонсон (Robert A. Johnson)*. И продолжает – уже о страсти: «Нас словно захватывает неиз-

Ирина, 64 года,
директор студенческого театра

«Когда закрывается одна дверь, где-то еще откроется другая»

Она выросла в тихом городке на Волге. В конце школы в классе появился новенький – красивый, таинственный. «Все девчонки в него влюбились». Ирина никому не говорила о своих чувствах, а ее лучшая подруга, наоборот, выбрала ее поверенной. Кто-то сказал, что новенький собирается поступать в московский вуз. «Никто не верил, что у меня получится, но я решила: еду туда, где будет он, – иначе не могла». Ей удалось поступить в ГИТИС, ему – в Физико-технический. Он пригласил ее в театр. «Сердце мое разрывалось, но... я не могла предать подругу – так была воспитана». Через год он женился на другой девушке. «Это было самым горьким: моя жертва оказалась напрасной. Я не стала после этого предавать друзей, но научилась бороться за свою любовь. И еще поняла: если перед тобой закрывается одна дверь, то где-то еще откроется другая». ■



вестно откуда взявшийся вихрь и бросает в совершенно иной мир, где обычные человеческие ценности не имеют никакой цены».

Любовь духовна – страсть телесна; любовь ценит и хранит – страсть обесценивает и разрушает; любовь поддерживает, помогая нам самореализоваться рядом с другим человеком, – страсть колеблется между невероятным наслаждением и острой болью. «Страсть – состояние не всегда управляемое, связанное прежде всего с физическими ощущениями, – добавляет семейный психотерапевт Анна Варга. – А любовь – прежде всего нравственный, духовный выбор человека».

Стать сильнее

Если мы не можем уклониться от страсти, когда она обрушивается на нас, можно постараться прожить, довести ее до того момента, когда она преобразуется в любовь. «В самом начале отношений нередко главенствует страсть, – говорит Анна Варга. – Но потом для нее надо найти определенное место: если страсть заполняет отношения целиком, это может привести к их разрушению». «Возможен путь, когда сильные чувства человек направляет не только на возлюбленного, – продолжает Александр Орлов, – но использует их и в других делах, превращая свою страсть в дополнительную энергию.

Если же вся страсть отдана только партнеру (который ведет себя не так, как от него ждут), это может привести к внутреннему опустошению». Даже если страсть вышибла нас из седла, есть возможность извлечь урок из этого испытания. Мужчины и женщины, с которыми мы встретились, готовя это «Досье», подтверждают: слишком сильная любовь – своего рода инициация, через которую можно пройти, пережив свою боль и став сильнее. ■

**КСЕНИЯ АНТОНОВА,
ЖАННА СЕРГЕЕВА**

* Р. Джонсон «Она. Глубинные аспекты женской психологии». Когито-Центр, 2005.

Об этом

ИГОРЬ КОН
«Вкус запретного
плода. Сексология
для всех»
Семья и школа, 1997.

РОБИН НОРВУД
«Женщины,
которые любят
слишком сильно»
Добрая книга, 2003.

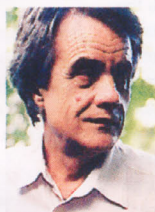
ЮРИЙ РЮРИКОВ
«Три влечения»
Минск:
Университетское,
1986.



«Понимать свои порывы, оставаясь свободными»



Андрей Россохин – директор Центра современного психоанализа, преподаватель психологического факультета МГУ им. М. В. Ломоносова, соредактор издательского проекта «Антология современного психоанализа» (Питер, 2005).



Мишель Шнейдер (Michel Schneider) – известный французский психоаналитик, автор многочисленных книг.

Яркая, всепоглощающая страсть многим кажется лучшим из того, что можно испытать в жизни. Но она имеет мало общего с любовью к другому человеку – скорее в ней проявляется любовь к самому себе. О том, что приносит страсть в нашу жизнь, размышляют психоаналитики Андрей Россохин и Мишель Шнейдер.

Psychologies: Что такое страсть?

Андрей Россохин: Страсть – это яркое проявление влечения к жизни. Мы часто связываем слово «страсть» исключительно с любовью. Но может быть и страстная ненависть, и страстная преданность – все чувства, окрашенные страстью, приобретают свое предельное выражение, каждый человек, который добился успеха в жизни, страстен. Но одновременно это и влечение к смерти, страсть может стать разрушительной, как в картине Романа Полански «Горькая луна», где единственным выходом для пораженных страстью героев стали саморазрушение и смерть.

Мишель Шнейдер: Это привязанность к другому, основанная не на полноте, а на нехватке или отсутствии чего-то. Нам недостает того, чем мы

обладаем, другого, самих себя. Однако не всякая любовь – это страсть, и, конечно, не всякая страсть является любовной. Любовь – это дар и самозабвение, тогда как желание – это поглощение и поглощенность. Любовь всегда обоюдна: каждый, кто любит, хочет быть любимым. А страсть асимметрична: охваченному ею человеку в глубине души нравится не любить и особенно – не быть любимым.

Получается, что страстно любить не обязательно означает страстно любить другого?

А. Р. Одержимый страстью человек не может глубоко понимать и воспринимать другого: его интересуют только собственные ощущения и желания. Он сосредоточен не на реальном партнере, а на некоем придуманном образе, а иногда – лишь на какой-то



Страсть
отгораживает
от мира.
Любовь
поднимает
над ним.

его части. Подобная страсть заставляет человека наделять своего партнера свойствами иллюзорного образа, и, когда возлюбленный начинает вести себя иначе, чем предполагается (хочет один отправиться на прогулку, встретиться с друзьями), это может вызвать агрессию и желание втиснуть его в заданные рамки: «Ты должен всегда находиться рядом и быть таким, каким я хочу тебя видеть». Страсть изолирует человека от жизни, от взаимодействия с другими людьми, и если отношения развиваются

дальше по этой логике, то фиксация на объекте страсти и стремление к изоляции становятся все сильнее. Это хорошо показано в фильме Эдриана Лайна «Девять с половиной недель», где герой Микки Рурка говорил: наши имена, наши истории неважны, существует только страсть, а реальный мир должен остаться за пределами нашей любви.

М. Ш. Из всех форм проявления любви страсть является той, где дыхание смерти наиболее ощутимо. Что проявляется двояко: мы стремимся

поглотить другого и отказываемся от самих себя. Как и безумие, страсть обезличивает того, кто ее испытывает. А раз другой отнимает у меня мою индивидуальность, то и я в отместку низвожу его до уровня объекта, вещи. Пока отношения длятся, страстно влюбленный прибегает к шантажу, чтобы добиться присутствия другого и его внимания. «Ты меня любишь?» – это всегда вопрос-прикрытие. Вопросительная форма скрывает повелительное наклонение: «Люби меня!» ■■■



■ ■ ■ «Страсть» и «любовь» – как связаны эти понятия?

■ А. Р. В самом начале отношений страсть присутствует почти всегда. Человек может говорить своему партнеру «я тебя люблю», но это скорее означает «я тебя хочу» – «хочу тебя не только сексуально, но и чтобы ты постоянно был около меня и разделял мою жизнь». Но постепенно страсть может перерасти в более глубокие, любовные отношения, когда другой человек становится не объектом страсти, а субъектом, когда он начинает быть важен сам по себе. Образ любимого поселяется во внутренней реальности, и, если близкого человека нет рядом, можно думать о нем, фантазировать, сохранять с ним внутреннее взаимодействие. В отличие от страсти любовь может ждать. Но возникновение любовных отношений не означает исчезнове-

если он рядом. Любовь-самоотдача может стать осознанной, а страсть всегда остается в неведении относительно того, кто и кого заключает в объятия. Еще один момент: страсть неотделима от телесных ощущений. В наше время очень редко бывает единение сердец без единения тел.

Безумная любовь превращает нас в безумцев, уводит от реальности?

■ А. Р. Наше желание испытывать страсть связано с желанием ощущать полноту жизни. Для этого охваченному страстью человеку и нужен партнер – не для того, чтобы узнавать его, любить, а чтобы чувствовать, что его собственная жизнь не бессмысленна. И в этом случае мы очень тяжело воспринимаем отказ во взаимности: другой дал, а потом отнял – не любовь, а надежду на то, что в отношениях с ним можно обрести смысл

страсть дает возможность удовлетворить эту потребность. Но так же, как и ребенок со временем начинает интересоваться другими людьми и предметами, постепенно отделяясь от матери, так и партнеры возвращаются из страстного слияния в реальность. Для кого-то такое отделение от партнера может быть слишком болезненным, и он любой ценой будет стремиться удерживать иллюзию слияния. Если партнер откажется от таких отношений, желая «вырваться на свободу», это может вызвать у страстно влюбленного такую же страстную злость и агрессию – вплоть до желания убить партнера или же покончить с собой, искренне считая, что без объекта страсти ему остается только умереть.

■ М. Ш. Да, страсть вызывает разрыв с реальностью, и даже с самим фактом реальности того, кого вы любите. Страсть – это зависимость, когда весь мир сводится к присутствию того, кто в сущности никогда не присутствует полностью. Вам не хватает одного человека, и весь мир оказывается пустым... Но тот, кого вам не хватает, на самом деле – вы сами. Само слово «страсть» родственно «страданию». Так, например, мы называем словом «страсти» крестные муки Христа. Любовная страсть – это страсть к страданиям, любовь к страданиям, причиной которых постоянно является другой. Отсюда и возникает эта ловушка, в которой отсутствует логика: любимый становится единственным средством избавления от страданий, причиной которых он сам и является.

«СТРАСТЬ МОЖНО В СЕБЕ ЗАДАВИТЬ, НО ТОГДА МЫ ТЕРЯЕМ ЭНЕРГИЮ. А ЕСЛИ ИДТИ У НЕЕ НА ПОВОДУ, МЫ РАЗРУШАЕМ СЕБЯ И ДРУГИХ».



ния страстности: уже нет того пламени, которое бушевало во время первых встреч, но есть огонь, который согревает. Партнеры начинают думать о совместной жизни, о детях, о том, как они будут сохранять доверие и близость, какими станут их отношения в старости... Это и есть переработка страсти в любовь.

■ М. Ш. В любви мы ощущаем присутствие другого, даже если он далеко от нас. В страсти другой всегда ускользает, даже

существования. Страстные отношения часто переживаются как полное слияние, когда людям кажется, что они составляют единое целое, – и в этом случае страсть паразитирует не на отношениях мужчины и женщины, а на более архаических отношениях младенца и матери, которые некогда были безраздельно слиты друг с другом. Одно из наших самых глубинных бессознательных желаний – вернуться в то состояние, и в этом смысле

Зачем в нашей жизни нужна страсть?

■ **А. Р.** Страсть важна как энергия жизни, которая может не только разрушать человека, но и созидать его – в том случае, если страсть не становится диким зверем, а является некоей силой, с которой он способен жить в согласии. Страсть можно в себе задавить, но тогда мы теряем энергию жизни. А если идти у нее на поводу, мы разрушаем себя и других. И только способность понимать свои порывы и управлять ими позволит нам гореть и любить, оставаясь при этом свободными и не отбирая свободу у других.

■ **М. Ш.** Тот, кто думает, что любовь-страсть его не коснет-

ся, гораздо безумнее того, кто познал ее бездны. Стремление обойтись без страстей, обойтись без других носит имя «смерть». Любовь не всегда является болезнью, но в ней

ни для чего не нужно. Но это позволяет нам выйти за пределы собственной личности, вызывает желание терять – разум, время, самих себя. Отношения, которые ни к че-



«СТРАСТЬ НИ ДЛЯ ЧЕГО НЕ НУЖНА, НО, ВОЗМОЖНО, ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПОЗВОЛЯЮТ НАМ ОСТАВАТЬСЯ ЖИВЫМИ».

всегда присутствует нечто причиняющее боль, некий аффект. Ведь любить кого-то – значит дать ему и право причинять нам страдания. Ради чего нужно любить до безумия? В том-то и дело, что это

му не ведут и ни для чего не нужны, – это, может быть, единственные отношения, которые позволяют нам оставаться живыми. ■

**КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА,
ЖАННА СЕРГЕЕВА**

думай о близких²



Getting you there.

FORTIS

Защита семьи

Страхование |

www.fortis-life.ru | (495) 6-444-555



Первое впечатление, первый взгляд, первый вздох... Сердце бьется, лицо заливают огнем: любовный «механизм» пришел в действие. А что если наши органы чувств запускают его помимо нашей воли? Четыре (био)химические формулы этого процесса.

Сценарий НАШИХ



Первый контакт

Бессознательный диалог устанавливается между будущими партнерами на расстоянии благодаря феромонам и работе зрительной системы. Половые феромоны – это пахучие химические вещества, которые передают биологическую информацию. Ее улавливает особый обонятельный орган (хотя запаха мы при этом не ощущаем) и передает сигнал в мозг. В ответ у нас возникают сексуальные желания и ощущения. У человека, в отличие от животных, феромонная обонятельная система не является главным двигателем любви. Решение о том, насколько нам кто-то понравился, мы принимаем прежде всего благодаря зрительной системе. Не исключено, что однажды мы узнаем о «зрительных феромонах».

Феромоны незримо ориентируют нас в нашем выборе.



Влюбленность

Как только мы усвоили «послание» феромонов и зрительной системы, в процесс включаются эмоции. Взгляд, улыбка – и мы уже чувствуем потребность постоянно видеть этого человека, разглядывать его фотографии, слышать его голос по телефону... Мы скушаем, волнуемся, получаем удовольствие от общения и нуждаемся в нем. Эти ощущения связаны с влиянием на нас нескольких гормонов: эндорфина, допамина, адреналина, норадреналина и других. Под их влиянием учащается наше сердцебиение, становятся влажными ладони, пересыхает горло, меняется настроение, повышается активность, растет работоспособность... Мы не знаем ни страха, ни усталости, когда влюблены.

Эндорфин, допамин, адреналин... Гормоны запускают состояние влюбленности.

Влечений

Об этом

Тимо Ярвилехто
«Мозг и психика»
Прогресс, 1992.

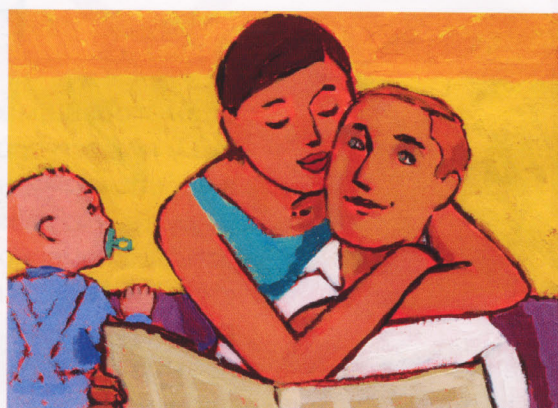
Евгений Ильин
«Дифференциальная
психофизиология
мужчины
и женщины»
Питер, 2006.



Развитие отношений

Мы постоянно находимся вместе, гормон удовольствия вырабатывается в изобилии... и рецепторы в конце концов перестают на него реагировать. В этот момент мы ощущаем потребность в новых источниках удовольствия. Когда мы вместе путешествуем, обсуждаем прошедший день или же, обнявшись, смотрим телевизор, начинают вырабатываться гормоны окситоцин и вазопрессин: возможно, именно под их влиянием у нас растет чувство доверия и привязанности к другому человеку.

Гормональный коктейль обогащается: не только оргазм, но и общие жизненные планы делают нас счастливыми.



Истинная любовь

Со временем допамин, адреналин и норадреналин начинают вырабатываться в меньших количествах: мы привыкаем друг к другу. Но тут в действие вступает серотонин, регулирующий наше настроение, дающий ощущение полноты и радости жизни. Серотонин «успокаивает» и смягчает любовные отношения, позволяя им существовать долго и благополучно. На место восторга и острой потребности быть все время вместе, которые сопровождали наши отношения в их начале, приходят другие, более глубокие чувства. Взаимопонимание, привязанность, теплота говорят о том, что мы обрели настоящую любовь. ■

Серотонин наполняет покоем и мягкостью любовные отношения, позволяя им длиться долго.

Подготовила Мария Щеглова



З имени наших чувств

Всем любящим кажется, что у них все происходит по-особенному, не так, как у других. Но даже в любви есть закономерности. Эрос, сторге и филия – вот три вида любви, в которых каждый из нас может узнать себя.

Говоря об этом чувстве, мы связываем воедино физическое влечение, эмоциональное общение и товарищеское согласие. Между тем у любви много оттенков: зависимость, слияние, рассудочность, привязанность, ненависть... «Древнегреческие философы различали чувственное и телесное влечение, потребность в душевной близости, а также страстную любовь (жажду обладания) и нежную (потребность в самоотдаче)», – рассказывает доктор философских наук, сексолог Игорь Кон. Большинство из нас в течение жизни переживают различные варианты

любви, более того, мы можем по-разному относиться к партнеру даже в течение одного не долгого романа. А то, что мы сами считаем любовью, для другого человека вполне может ей и не являться.

Психологи и сексологи вслед за древними греками выделяют три вида любви: эрос, сторге и филию. «Отношения могут начинаться в рамках одной модели, продолжаться в другой, потом переходить в третью, – поясняет гештальттерапевт Марина Чибисова. – Мы меняемся, и наши отношения нередко становятся другими». Но что объединяет эти разные образы любви? «Идеализация другого и в каком-то смысле обесценивание себя, – уверен французский психоаналитик Дидье Лорю (Didier Lauru). – Оглушенные эмоциями, мы наделяем своего партнера достоинствами и добродетелями, которых (как мы нередко полагаем) мы сами лишены. Можно сказать, что идеализация, нарциссизм, зависимость от другого и определяют особенности этих трех типов любви». ■

ЕЛЕНА ШАХНОВСКАЯ

любовь-страсть

Яркие эмоции, восторг и постоянное физическое влечение к партнеру, возбуждение от пребывания рядом с ним, прикосновений или любых телесных контактов и нетерпение, сильное беспокойство даже при недолгом расставании...

«Такая любовь возникает спонтанно и не зависит от сознательного отношения к другому человеку, — говорит сексолог Игорь Кон. — Психологически она переживается как состояние острой эмоциональной неустойчивости с переходами от эйфории к мучительной неуверенности и ревности». «Кажется, что чувство целиком захватило нас, — продолжает Марина Чибисова. — Причем сексуальных отношений как таковых может и не быть, но постоянное желание быть вместе становится главным и доминирует над другими чувствами».

В эрос-отношениях главные переживания связаны с тем, какие физические ощущения испытывает человек. Любить страстно — значит открывать в себе способность переживать эмоции, о накале которых мы раньше и не подозревали. Нередко именно такие отношения возникают в начале знакомства. «В будущее пару ведет прежде всего желание усилить накал эмоций и сохранить ощущение насыщенности жизни, — поясняет французский психолог Клод-Марк Обри (Claude-Marc Aubry). — В партнере мы видим то, чего нам не хватает в жизни (внимания, поддержки, риска), благодаря ему реализуем свои эротические фантазии об идеальной любви... Продолжительность этой страсти зависит от того, насколько сильны наши проекции на другого. Как правило, это продолжается от полугода до двух лет».

А что потом? Эрос-отношения обычно непродолжительны: когда накал страстей спадает, мы ловим себя на мыслях: «Он изменился»,

«Я ее больше не узнаю». Мы наконец-то видим партнера таким, каков он есть. И либо принимаем его и вступаем в отношения другого типа, либо разочаровываемся и расстаемся.

Любовная страсть благотворна для каждого из нас, но не может стать фундаментом настоящих отношений. Лишь когда партнеры принимают друг друга со всеми достоинствами и недостатками, осознают себя такими, какие есть (вне пары), они делают следующий шаг — от безрассудной страсти к конструктивной, умиротворенной любви.





Сторге

любовь-дружба

Мы понимаем друг друга, у нас общие интересы... Благодаря интеллектуальной и душевной близости могут возникнуть и сексуальные отношения: дружба перетекает в любовь; эмоциональное возбуждение, которое присутствует в сторге-отношениях изначально, дополняет сексуальное. «Такая любовь сильна чувствами, но начинается она не со страстного влечения, а с близости интересов, — объясняет Марина Чибисова. — Сексуальное влечение важно, но не является ключевым». «Оно возникает в тот момент, когда мы максимально идеализируем другого, — уточняет Дидье Лорю, — и нередко именно в это мгновение мы впервые чувствуем: нас

любят». И тогда возникает желание отдаться любовным чувствам, которые до сих пор подавлялись из-за недостатка уверенности в себе или страха испортить дружеские отношения. «Такая любовь надежна, долговечна и дает уверенность в том, что партнер всегда поймет и поддержит нас, — говорит Игорь Кон. — Но в таких отношениях может появиться однообразие, которое способно вызвать скуку». Хорошо зная друг друга, партнеры могут перестать испытывать любопытство, интерес друг к другу или потребность друг друга соблазнять — эмоции ослабевают, что может привести к желанию искать острые ощущения на стороне...

Об этом

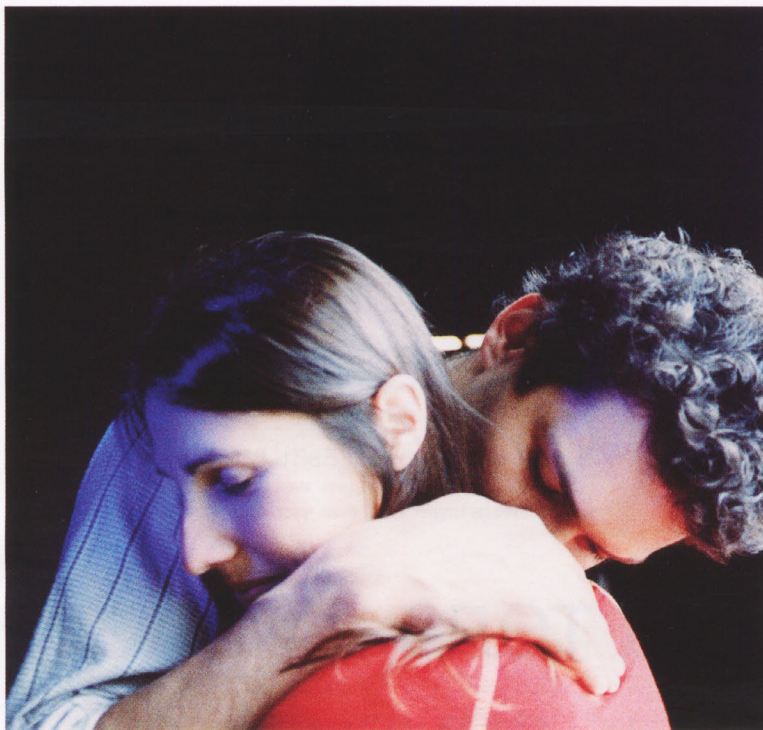
Николай Бердяев
«ЭРОС и личность»
Азбука-классика,
2007.

Эрих Фромм
«Искусство любить»
Азбука-классика,
2004.

Игорь Кон
«Сексология»
Академия, 2004.



PHOTO: FLORENCE AEL SURIN FOR PSYCHOLOGIES



Филия

любовь-уважение

Бывает, мы воспринимаем любимого человека в буквальном смысле как свою вторую половину: без него нам трудно ощущать свою целостность. Филия же предполагает, что каждый из нас – самодостаточный человек. Это любовь, соединяющая в себе желание и рассудок: партнеры умеют жить вместе, любят друг друга, но не принадлежат друг другу. Им хорошо вдвоем, но они могут существовать и друг без друга. Основной принцип отношений, развивающихся по типу филии: «Я тебя люблю, но понимаю, что я не есть ты и что ты от меня отличаешься».

«Воспитанные на романтических образцах любви, некоторые из нас под настоящими отношениями понимают отсутствие границ и полное слияние: «Я – это ты, ты – это я», – говорит Марина Чибисова. – Они гордятся

такой близостью: «Я без нее никуда не хожу», «У нас только общие друзья», «Муж меня одну не отпускает»... Филия же строится на ощущении границ – своих и партнера, на взаимном уважении и принятии. В таком союзе мы не растворяемся в любви, а продолжаем быть независимыми личностями, и наше отношение к партнеру – это «мне с тобой хорошо», а не «я без тебя не могу».

Главное в таком виде любви, как филия, – уважение не только к своему партнеру, но и к себе. В этом случае мы прислушиваемся к своим интересам и желаниям – и это позволяет нам прийти к более глубоким отношениям, комфортным для двоих. И, хотя слово «уважение» плохо сочетается с романтическими идеалами, именно оно лучшая «страховка» для любви. ■



БОЛЬШЕ ЧЕМ УДОВОЛЬСТВИЕ

«Ни с кем, кроме него, у меня не было чувства такого мощного, животного блаженства». Дарья

ТОЛЬКО УДОВОЛЬСТВИЕ

«Хочется испытывать это снова и снова. Но ничего общего, кроме секса, у нас никогда не возникало». Илья

УДОВОЛЬСТВИЕ... БЫТЬ ВМЕСТЕ

«Я поняла, что проходить мимо такой потрясающей близости глупо. И он стал частью моей жизни». Нина

Когда тела **влечет** друг к другу...

Если двоих связывает лишь потрясающий секс, всегда ли их отношения им и ограничиваются?
Не обязательно, отвечают наши эксперты. Физическая страсть может позволить нам полнее раскрыть себя, а может и стать этапом на пути к полноценной любви.

«Никто и ничто не могло меня остановить, помешать прийти к нему на свидание, ни муж, ни даже ребенок, — признается 33-летняя Дарья. — С этим человеком я словно впервые в жизни занималась сексом — вернее, заново ощутила, что же это такое на самом деле. Меня будоражило все: как он дышал, как прижимался ко мне, как пахли его

волосы, ладони... Мне и до этого, с другими мужчинами, было хорошо в постели, но никогда у меня не было чувства такого мощного, буквально животного блаженства. Домой я возвращалась словно пьяная, и мне стоило чудовищных усилий скрыть то, что каждую минуту я думаю только о новой встрече. Иногда мне хотелось плакать — просто от счастья, что со мной

Секс – это
контакт двух
людей, а не
только их тел.



происходит такое. Спустя полгода мой любовник уехал в другой город. Морально мне стало легче, потому что такая двойная жизнь меня измотала, но я не знала, как мучительно мне будет без него. Какое-то время я чувствовала себя как наркоманка, которая пытается соскочить с иглы... И все же я никогда не жалела о том, что между нами было».

Принять свой порыв

Физическая страсть не принимает в расчет никакие обстоятельства и преграды. Но все же не стоит считать, что она способна лишь на одни разрушения: сила страсти дает нам шанс раскрыть (возможно, впервые) еще одну важнейшую часть собственной личности. «У многих женщин их собственная сексуальность

словно лишена права голоса, – комментирует психотерапевт Мария Федорова. – И, когда (как случилось у Дарьи) она пробуждается, они бывают совершенно ошеломлены тем, что с ними происходит. Нужно сказать, что женщины вообще стали открывать в себе сексуальные желания и признавать их как нечто естественное сравнительно недавно. ■■■

■■■ Открытие своей сексуальности оказывается особенно ярким, когда совпадает с кризисом середины жизни. Тогда страсть может стать воплощением мечты, которая не была реализована в молодости. 37-летняя Светлана признается, что для нее жизнь разделилась на «до» и «после» прошлого лета. «В какой-то момент меня охватило настолько сильное желание, что я сама удивлялась, на что способна.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ – ЭТО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ОТНОШЕНИЯ И ТОЛЬКО УЖЕ ПОТОМ – СЕКСУАЛЬНЫЕ.

От себя я никогда не ожидала ничего подобного, да еще с человеком, которого я почти не знала. Благодаря этой безумной встрече я почувствовала в себе какую-то новую уверенность, которая осталась со мной до сих пор. Я поняла, что не боюсь полностью отдаться своему желанию, ведь то, что я так сильно чувствую и хочу, – это тоже я».

Принять свой порыв, прожить свое влечение – вот что важно, если мы хотим быть настоящим живыми. «Нужно иметь смелость раскрыться другому, бесстрашно и искренне, – говорит Мария Федорова. – Когда это происходит обоюдно, возникает общее ощущение наслаждения, полета. А если двое больше думают о технике, позах, о том, как они выглядят, а не друг о друге, ничего стоящего у них не получится. Секс – это встреча не двух человеческих тел, но двух людей».



Иметь смелость раскрыться другому – полно и искренне.

Гармония тел

Двое могут искренне любить друг друга, но не достигать сексуальной гармонии. Но бывают и обратные ситуации: в постели все прекрасно, но дальше нее дело не идет. «Если мужчина бессознательно проецирует на партнершу «материнские» чувства или же женщина ставит партнера на место отца или (что тоже возможно) матери, то сексуальные отношения осложняются, потому что в норме заниматься сексом с родственниками нельзя, – поясняет французский психолог-аналитик Ив Прижан (Yves Prigent). – Нередко в таких случаях между сексуальными партнерами просто не возникает привязанности». Из страстных сексуальных отношений далеко не всегда

рождается любовь. «Я никогда не скрывал, что секс мне нравится, – признается 39-летний Илья. – Причем обычно мы оказываемся с девушкой в постели довольно быстро, если повезет, то сразу после знакомства. Я чувствую потребность слиться с ней, стать единым целым, ощутить себя фантастическим любовником. Мне это не надоедает, наоборот, хочется снова и снова испытывать это, иногда всю ночь напролет, и дарить наслаждение партнерше. Но с ними у меня не было ничего общего, кроме секса, я не собирался делить с ними свою жизнь. После такого «отрыва» я рад вернуться к друзьям, в том числе и к женщинам, но женщины-друзья не возбуждают во мне желания».

Есть вопрос?

Психологический
ЦЕНТР «ИНТЕГРАЦИЯ»,
т. (495) 231 6404.

Институт групповой
и семейной
психологии
и психотерапии,
т. (495) 917 8291,
624 2060.

Секс ради секса

Отношения, в которых участвуют только наши тела, мы редко воспринимаем всерьез. Проблемы с «сексом ради секса» возникают, когда один из партнеров задумывается о семье и детях... «Страсть – переживание иного уровня, нежели любовь, – говорит семейный психотерапевт Анна Варга. – Для нее телесно-физиологические моменты важнее эмоциональных. Страсть можно сравнить с голодом, который тоже может на время отвлечь нас от других занятий. Но подчинить чувству голода всю жизнь целиком невозможно!»

Ничем не сдерживаемая сексуальность нас зачастую пугает: мы боимся зайти слишком далеко. «У нас с ней был потрясающий секс, и у обоих, что называется, ехала крыша, – признается 30-летний Кирилл. – Дело доходило даже до каких-то садистских вещей. Нас буквально несло куда-то, мы уже не владели собой».

Почему всплеск бурной сексуальности иногда выливается в жестокость и насилие? «Крайности сходятся, – отвечает психолог Ина Баушева. – На пути к предельному наслаждению становится очевидно, что любовь и смерть тесно связаны между собой. К тому же, если высвобождение мощного инстинкта происходит без участия личности, у человека возникает угроза формирования зависимости. С одной стороны, этот опыт потрясает, с другой – может быть разрушителен и травматичен именно потому, что сознание не способно его охватить».

Продлить наслаждение

Но тем не менее бывает и так, что истории, начавшиеся с бьющей через край сексуальности, приводят к длительным отношениям. «Когда у нас с Вадимом это случилось впервые, мне было почти что стыдно, – признается 25-летняя Нина. – Он не был особенно красив, шутки у него были грубоватые... Но получилось так, что мы занялись сексом, – и во мне что-то щелкнуло. Я с ума сходила от его влажной кожи, от его рук... Время от времени я решала избавиться от него – любви же не было. Но каждый раз мне начинало его физически не хватать, и я сказала себе, что проходить мимо такой потрясающей физической близости глупо. Понемногу он становился частью моей жизни, и однажды я осознала, что и сама стала частью его

жизни. Уже восемь месяцев мы живем вместе».

«Отношения, начавшиеся как чисто сексуальное приключение, могут перерасти в полноценную любовь, – комментирует Мария Федорова. – Все будет зависеть от того, насколько готовы партнеры идти дальше, решиться продлить связь на иных уровнях. Ведь сексуальность – не отдельное качество, это одна из важных сторон нашей личности. Сексуальные отношения – это в первую очередь отношения и уже потом – сексуальные».

Не всегда идеальный сексуальный партнер становится спутником жизни, но не стоит упускать шанс, который дает нам физическая страсть. Она дарит возможность глубже заглянуть в себя и исследовать такие пространства, которые иначе так и остались бы для нас закрытыми. ■

Юлиана Пучкова,
Ксения Киселева

Неизбежные чувства

В книжных магазинах руководства по технике секса занимают целые полки, сексу посвящены журнальные рубрики и телешоу... «Создается ощущение, что секс и любовь у нас разделены, словно они и не могут существовать вместе, – говорит психоаналитик и сексолог Борис Егоров. – Это оказывает на общество определенное влияние: люди начинают относиться к сексу как к приятному занятию, которое никак не связано с отношениями. Между тем сексуальная связь всегда оказывает влияние на людей, которые в нее вступили». Регулярные сексуальные встречи не могут продолжаться вечно и бесечно, не меняя душевного состояния партнеров. Герои фильма Романа Полански «Горькая луна», начав встречаться только ради секса, в конце концов разрушили жизни друг друга, а встретившиеся по интим-объявлению герои картины Фредерика Фонтейна «Порнографическая связь» в результате обрели настоящую, нежную любовь. Стоит помнить, что чувства рано или поздно вмешиваются даже в отношения под лозунгом «секс и только секс». ■ Инна Фихтенгольц

Об этом

«Психология
и психоанализ
сексуальности»
БАХРАХ-М, 2002.

ЭРИХ ФРОММ
«Мужчина
и женщина»
АСТ, 1998.

КИМ КЭТТРОЛЛ
«Досье на
сексуальность»
ДОБРАЯ КНИГА, 2006.

ЛЕВ ЩЕГЛОВ
«Все про секс
от А до Я»
АМФОРА, 2005.

ЗБИГНЕВ
ЛЕВ-СТАРОВИЧ
«ПАРТНЕРСКИЙ СЕКС»
ИНТЕРБУК, 1990.



Выйти из любовной зависимости

Они не могут жить без любимых, страдают, буквально сходят с ума. В поисках избавления от этих мук некоторые обращаются к специалисту. О том, как развивается любовная зависимость и как от нее освободиться, рассказывает семейный психотерапевт Валентина Москаленко*.



*** Валентина Москаленко** – специалист по работе с зависимостями, автор книг «Когда любви слишком много» (Психотерапия, 2006) и «Зависимость: семейная болезнь?» (Пер Са, 2006), ведущая психотерапевтических групп и семинаров в Институте психотерапии и клинической психологии.

Светлана пришла на консультацию, чтобы избавиться от своей зависимости. Ей 40 лет, она не пьет, не принимает наркотики, но чувствует себя настоящей наркоманкой: «Я не могу себе и дня представить без Вадима. Стоит ему уехать на выходные на встречу с детьми от первого брака, и я уже плачу, чувствую себя никому не нужной... И постоянно звоню ему. Такой страсти я не пожелаю никому». Если даже отсутствие любимого трудно вынести, то уж мысль о том, что он может

разлюбить, для зависимого человек невыносима, а уход партнера становится катастрофой. Любовь превращается в силу, которой нельзя управлять. «Я хочу, чтоб он любил меня до смерти, – заявляет 34-летняя Ольга, – а иначе пусть лучше умрет».

Удушающие объятия

Любовная зависимость, как и другие аддикции, заставляет человека стремиться к объекту страсти, забывая при этом о себе. Одержимый любовью человек нередко не в состоянии позаботиться о себе са-

Как восстановить
связи с миром, если
«свет сошелся кли-
ном» на другом?



мом: плохо ест, плохо спит, не обращает внимания на свое здоровье. Пренебрегая собой, всю жизненную энергию он тратит на партнера... тем самым заставляя того страдать. Все внимание, все мысли и чувства сосредотачиваются на нем и только на нем, все остальное кажется бессмысленным и скучным.

«Зависимые люди не могут определить границы личности, они захватывают любимого человека, не оставляя ему свободного пространства, – рассказывает Валентина Москаленко. – Когда ■■■

Причастие Тристана и Изольды

«Сила любви уже влечет вас друг к другу, и никогда с этих пор вы не познаете радости, не познав боли... По моей вине из этого кубка вы испили не только одну любовь, но страшную смесь любви и смерти!» – сокрушалась служанка о Тристане и Изольде, которые по ее ошибке вкусили любовное зелье. Американский юнгианский психоаналитик Роберт Джонсон (Robert A. Johnson), анализируя эту легенду – одну из самых трогательных и прекрасных историй о красоте и боли страстной любви, – проводит аналогию между силой этого чувства и переживанием религиозного экстаза. «Мы ищем в романтической любви не только земной любви и человеческих отношений. Мы ищем в ней религиозные переживания и страстное стремление к постижению своего внутреннего мира»*. По мнению Джонсона, страстная любовь, как и истовая вера, способна на время освободить нас от противоречий и сомнений и, словно путеводный маяк, осветить нашу жизнь, придав ей цельность и определенность, подарив нам возможность подняться над уровнем повседневности. ■ Мария Щеглова

* Р. Джонсон «Мы», Когито-Центр, 2005.



■■■ любовь превращается в полный контроль над партнером, это мешает развитию полноценного сексуального и любовного союза». Нередко встречается зависимость от партнера, который(ая) с самим влюбленным(ой) обращается плохо. Вопреки сложившемуся мне-

НИКТО ИЗВНЕ НЕ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ НАС СЧАСТЛИВЫМИ. КЛЮЧИ К СЧАСТЬЮ – ТОЛЬКО В НАС САМИХ.

нию, риску стать жертвой такой страсти подвержены все: мужчины и женщины, молодые и зрелые, богатые и бедные. Другой случай – когда бурные эмоции вообще становятся смыслом существования. Такой человек буквально «падает» в любовь. Этот прыжок нередко вызван потребностью приглушить ощущение бессмысленности жизни. «Все то, что относится к повседневности, становится невыносимым», – считает Валентина Москаленко. – Человек живет только ради этого прыжка». У этих двух ситуаций общий знаменатель – страдание, порождаемое зависимостью.

Шаги к освобождению

Психотерапия слишком сильной любви применяет принцип средневекового врача и алхимика Парацельса: все – яд, все – лекарство, то и другое определяет доза. Иначе говоря, умеренное употребление полезно, но злоупотребление вызывает катастрофические последствия. «Как это ни парадоксально звучит,

не стоит любить слишком сильно», – говорит Валентина Москаленко. – Обратите внимание на песни о любви: во многих текстах превозносится модель зависимых отношений. Например, классическое «На тебе сошелся клином белый свет». Понять, что такое восприятие любви и такое отношение к любимому человеку разрушительно для обоих, признать собственную зависимость от партнера – трудный, но необходимый первый шаг к излечению». Следующий шаг – пробуждение чувств и налаживание отношений с собой. «Во время терапии я чувствовала себя холодильником, который наконец разморозили», – говорит 36-летняя Анастасия. – Вдруг подняла голову и уви-

дела: кругом люди!» «Психотерапия помогает человеку осознать, кто он, куда движется в жизни и кто ему нужен в качестве попутчика», – поясняет Валентина Москаленко. – Ведь зависимый человек часто живет словно под анестезией, все его чувства подавлены, потому что они слишком болезненны». Разобраться с давними переживаниями и обратить внимание на сегодняшнюю ситуацию – задача третьего шага. Часто обнаруживается, что подавленные чувства имеют отношение к детскому опыту: любовно зависимый человек стремится к неким идеальным отношениям, которых ему не хватало в детстве. Ребенок мог испугаться того, что его бросили (родители

Есть вопрос?

Институт психотерапии и клинической психологии. Семинары и тренинги, посвященные разным зависимостям, в том числе и любовной: «Психотерапия любовных зависимостей», «Коррекция любовного сценария и сексуальной зависимости», «Когда любви слишком много, или К чему приводит женская созависимость» и другие. т. (8499) 978 6455; www.psyinst.ru

Признать свою зависимость от партнера – необходимо.



Жажда жертвы

В зависимость люди попадают не только от нежных, любовных отношений. Обратный (и не менее частый) случай – зависимость от жестокого, грубого партнера. Марина перед работой тональным кремом замазывает синяки и думает: «Конечно, при моей фигуре... А ведь на самом деле он хороший...» Анатолий привычно сутулится при очередном окрике жены, вздыхая про себя: «Конечно, при моей зарплате...» Жить в невыносимых отношениях, терпеть унижения и даже побои, но при этом обвинять себя – такое поведение характерно для тех, кто в детстве страдал от холодности и суровости родителей. «Если человеком движет желание заполнить ту давнюю душевную пустоту, то никакое, даже жестокое обращение не в силах его отрезвить, – говорит Валентина Москаленко. – Его чувства (словно устами родителей) говорят ему: «Ты заслужил, ты сам виноват». «Те, кто впадает в зависимость от «жертвенного» положения, невольно выбирают себе именно агрессивных партнеров, параллельно провоцируя их на унижающее, жестокое поведение, – добавляет транзактный аналитик Вадим Петровский. – Чтобы освободиться от такой зависимости, прежде всего необходимо осознать свое (заложенное в детстве) стремление к страданиям, чтобы прекратить общаться с партнером с позиции жертвы». ■ ЖАННА СЕРГЕЕВА

вышли в магазин), ведь ему не объяснили, что они ушли ненадолго и обязательно вернуться. Если родители считали себя жертвами обстоятельств, сами были зависимы – от любви, алкоголя, от чего угодно, то они не могли научить детей нести ответственность за свою жизнь.

В иных случаях родители просто не давали нам достаточно любви и ласки, и теперь мы все силы тратим на то, чтобы восполнить этот недостаток любви. «Но не надо думать, что в этом случае вы будете мучиться всю жизнь, – говорит Валентина Москаленко. – Взрослый человек способен справиться со своей любовной зависимостью: задуматься о том, почему отношения заставляют его страдать, перестать обвинять себя и понять, что он достоин любви – такой, какой он есть».

Плавное сближение

Противоположность зависимости – не абсолютная свобода и не изоляция. Во время психотерапии люди учатся строить отношения, которые развиваются постепенно – начиная с влюбленности, через постепенное сближение и развитие доверия. Важно, чтобы каждый партнер двигался навстречу другому со своей скоростью, в отличие от ситуации любовной зависимости, когда человек мгновенно сокращает дистанцию и «приклеивается» к возлюбленному. «Психологическая выгода зависимого человека в том, что он полностью перепоручает другому заботу о себе: «Мне жилось плохо, а теперь ты будешь меня любить», – комментирует Валентина Москаленко. – Но никто извне не может сделать нас счастливыми. Ключи к настоящему счастью мы можем найти только в самих себе». ■ ЮЛИАНА ПУЧКОВА



Bh
Британский Дом

Универмаг для всей семьи

Москва: МЕГА Титовый Стан, т. (495) 980-0814, МЕГА Химки, т. (495) 543-9412, МЕГА Белая Дача, т. (495) 643-1339, ТРЦ "ХЛ-3" Ярославское ш., т. (495) 626-5422 Санкт-Петербург: МЕГА Дыбенко, т. (812) 448-2368 Казань: ТЦ "Тандем", пр-т Ибрагимова, д. 56, т. (843) 518-9288, ТЦ "Колесо", ул. Петербургская, д. 1, т. (843) 238-0853 Екатеринбург: МЕГА, т. (343) 310-0176 Краснодар: ТЦ "Красная Площадь", ул. Дзержинского, д. 100, т. (861) 210-4165



История моего брака

Но кто же сказал, что большие чувства должны кончаться лишь крупными неприятностями? Только не Psychologies. Наш коллега Игорь Черский, 40 лет, редактор, отец 4-летнего Миши, подтвердил нашу гипотезу – аргументированно, искренне, в своем стиле.



Похоже, без настоящих трудностей у нас как-то быстро угасают настоящие чувства. Даже любовь. Если есть отдельная квартира для встреч, мощная взаимная страсть и возможность в любую минуту улететь к любому теплему океану, то страсть почему-то быстро уходит, и вместо любви до гробовой доски наступает гробовая тоска.

С возрастом это не связано

Не думаю, что это как-то связано с возрастом, – у меня и в 23 года были те же проблемы. Вернее, основная проблема заключалась в том, что проблем не было. Была редкой красоты девушка, веселая и остроумная, и нам было очень хорошо вместе. Мало того, я даже нравился ее ■■■





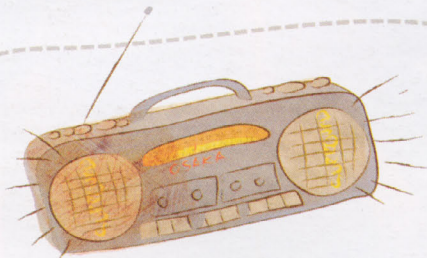
■ маме, и она очень хотела видеть меня своим будущим зятем. Добавьте к этому отдельную двухкомнатную квартиру и новую «Волгу» в гараже – все это оставил девушке папа, а в советские времена при таких бонусах некоторые женились даже на мертвых царевнах. Одним словом, лучшей невесты в городе было не найти, но почему-то именно это меня больше всего огорчало. Я представлял себе эту счастливую и беззаботную жизнь, и мне тут же становилось тоскливо. Видимо, потому, что мне как мужчине и личности среди всего этого было совершенно нечего делать. Нечего добиваться –

правила мне своего гонца в лице нашей доброй соседки Алевтины Владимировны. Если кто-то из вас тоже жил в 91-м году в СССР, то наверняка помнит такой график работы универмагов, когда их вдруг закрывали для всего города и внутрь пускали жителей только одного района – по талонам из ЖЭКа. Эти талоны считались высшим благом и билетом в страну изобилия: они гарантировали, что в универмаге найдется минимум пять-шесть товаров из числа дефицитных. Алевтина Владимировна почему-то решила вручить эти талоны мне. Не могу сказать, что я сильно обрадовался.

отслуживший два года лейтенантом, и мы бурно отмечали это событие. И в-третьих, после Мишки у меня было запланировано романтическое свидание, просыпаться после которого раньше 11 я точно не собирался.

От судьбы не уйдешь

Услышав про талоны, в кухню, где мы сидели с Мишкой, вошла моя мама и сказала, что, как любящий сын, я просто обязан купить ей пальто. Поэтому ровно в три часа ночи я нашел в себе силы прервать романтическое свидание, в четыре утра добрался до универмага «Московский» на площади трех вокзалов и встал в очередь. Сейчас в универмаге «Московский» есть все, но меня совершенно туда не тянет. А тогда я готов был выстоять шесть часов, чтобы купить матери это пальто. Мама сменила меня на посту в семь утра. Я добрал до вокзала и выпил того, что считалось за кофе в местном буфете. Организм почему-то ожил, и, вернувшись в очередь, я вдруг увидел, что человек на десять впереди меня стоят две на редкость симпатичные девушки. Конечно, они там и раньше стояли, просто я наконец их заметил. И одна мне настолько понравилась, что я снова рванул на вокзал и купил там две розы. Разумеется, мама тут же отреагировала на всю очередь: «Неужели хотя бы в семь утра ты не можешь...» Не важно, что она сказала, но нас, конечно, слышали и теперь внимательно изучали. В том числе и те две милые девушки, но отступать



Трудности – это главное?

«Отвечаю на вопрос. Мы с тех пор, как впервые встретились (не в очереди), уже практически не расставались. Меня еще удивляло: как это может человек не надоедать, если видишь его каждый день? Когда она уехала, я прямо жить без нее не мог. Как вот точно половину меня отрезали. Так что главной силой была, конечно, любовь. Куда уж без этого...»

в данном случае я получал все сразу, а чего хотеть от жизни дальше, я не знал. Поэтому мы расстались, и я стал ждать, когда судьба подбросит мне настоящее испытание. И действительно, примерно через полгода она от-

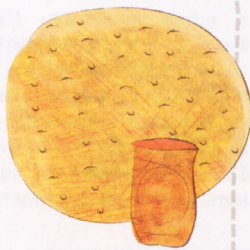
Во-первых, чтобы попасть в универмаг даже по этим талонам, нужно было приехать туда в четыре утра и занять очередь. Во-вторых, именно в этот вечер ко мне приехал мой институтский товарищ Мишка Миронов, только что

было некуда. Поэтому я подошел к ним и поздравил с трехчасовой годовщиной нашего пребывания в очереди. Потом я еще что-то плел вплоть до открытия магазина, мы вместе что-то там покупали, и в конце концов я раздобыл телефон.

Оказалось, что он настоящий, а девушки – сестры, хотя и совсем не похожие друг на друга. А потом выяснилось следующее: 1) я по уши влюбился в одну из сестер; 2) ее зовут Надя, и она тоже меня полюбила; 3) но через месяц они уезжают в Израиль на ПМЖ; 4) поэтому продано все, кроме квартиры: мэр Гавриил Попов жилищно-коммунальную торговлю тогда продавать запрещал. Я собирался явиться к родителям Нади и честно просить руки их дочери. Правда, в их глазах я имел мало шансов выглядеть порядочным человеком: знакомы мы были всего две недели, и легко было заключить, что меня, конечно, интересует только квартира, которая в этом случае достанется нам с Надей (то есть полквартиры – мне после неминуемого развода). А потому, явившись к родителям невесты, я прямо им заявил, что квартира мне не нужна и что я готов ехать за Надей хоть на край света (да хоть в Израиль) и жениться на ней уже там, чтобы они ничего такого обо мне не подумали. Родителей этот вариант очень обрадовал: естественно, они не хотели оставлять в Москве свою дочь.

Поженемся как нормальные люди

Через каких-то три месяца я приехал за любимой в Изра-



Попроще не хотелось?

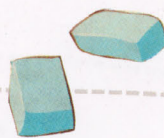
“Мне нравились трудности. Во-первых, я все это воспринимал как стройотряд. То есть кусок временной торговли в целях познания жизни и зарабатывания каких-то денег. Во-вторых, мне «в людях» было очень интересно. И в больнице, и в отеле, где я работал горничной, и на фабрике мацы, и в компаниях у миллионерши. Я чувствовал, что на таком дне я вряд ли когда-нибудь окажусь и надо пользоваться моментом».

иль. Настоящие трудности, о которых я так долго мечтал, начались в тот самый день, когда мы решили зарегистрировать наши чувства, то есть на второй после приезда. Сидевший в раввinate старец внимательно изучил наши документы и разочарованно сказал: «Ты не еврей». – «Да? А кто?» – «Ты – турист. А поженить мы можем только евреев, но для этого вам обоим нужно явиться в суд». –

«Зачем же сразу в суд?» – «Там разберутся, кто вы такие».

Самое смешное, что Наде пройти этот суд не удалось: ее троюродный брат на вопрос о том, может ли он подтвердить Надину непорочность, ответил, что приехал в Израиль на год раньше Нади, поэтому понятия не имеет, что она могла натворить вдали от него за такое долгое время. И суд сразу поверил в самое худшее. Теоретически можно было подать апелляцию, но я заявил, что больше мы унижаться не будем и поженемся лучше в России, как нормальные люди. Главное, что мы были счастливы, а пресловутые трудности были на каждом шагу. О таких профессиях, как, к примеру, мойщик посуды в больнице, я в Москве и мечтать не мог – там мне светила унылая судьба инженера. А в Израиле удалось сменить сразу штук семь подобных должностей, и везде трудностей было хоть отбавляй.

Квартирный вопрос тоже внесил свою лепту: вместо трехкомнатной квартиры, оставшейся в Москве, мы снимали почти такую же в иерусалимском районе Писгат Зев. Зато теперь мы там жили все вместе, то есть впятером. У нас с Надей была дивная комната площадью метра четыре, ее окна выходили на котлован. Сразу за котлованом – арабская деревня с мечетью, откуда муэдзин начинал вешать в мои любимые четыре утра. Я, правда, пытался мстить: ставил на подоконник могучие стереоколонки и на всю катушку пускал «Валенки» в исполнении Руслановой. ■■■



■ Но тогда в дверь начинал колотить сосед. Он кричал, что если и русские начнут по утрам горланить свои молитвы... Так мы прожили счастливо почти два года. Я все думал, что нам удастся заработать на квартиру в Москве, но цены

я хотел прописать Надю к нам, но для этого нужно было зарегистрировать брак... Мы пытались искать варианты. Например, во время отдыха в Судаке зашли в местный ЗАГС и попросили нас пожениваться. «Не вопрос! – ответили

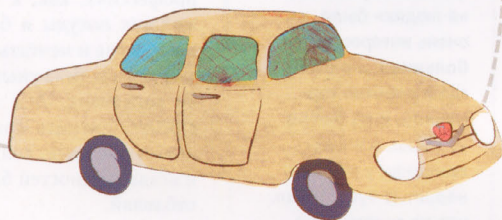
вам ЗАГСы: заболел в Израиле любимый тесть. Для загранпаспорта тоже требовалась прописка, а для прописки... Ну вы уже знаете.

Тут один замечательный человек посоветовал мне получить в ЗАГСе официальный отказ, а потом подать на городские власти в суд за нарушение прав человека. Потому как жениться – это священное право любого, независимо от прописки. Я помчался в ЗАГС и потребовал этот самый отказ. «А вам он зачем?» – спросили меня осторожно. Я объяснил зачем. И уже вечером нам позвонили из ЗАГСа: да, конечно, проворковал ласковый голос, мы можем зарегистрировать ваши отношения в любой день – да хоть завтра! И мы помчались их регистрировать завтра. Правда, мои «Жигули» сломались на полдороги, поэтому в ЗАГС я явился по локоть в машинном масле. К тому же именно в этот день там отключили свет, поэтому свидетельство нам выдали не из принтера, а рукописное, как в старину. Получив долгожданную бумагу, мы направились к выходу, но женщина, нам ее выдававшая, вдруг спохватилась: «Ой, простите меня, я забыла!» «Что ЕЩЕ?!» – спросил я тоном Кинг-Конга, который через секунду разрушит Нью-Йорк. «Я забыла сказать... Счастья вам!»

Вот так и живем. Увы, таких трудностей, какие были в начале, уже нет. Мы завели ребенка, но от него, наоборот, одни радости. Надеемся, что жизнь еще что-нибудь нам подбросит. А то как-то даже не интересно. ■ И.Ч.

Была ли это страсть?

Конечно. Случай крайне редкий – такое влечение, против которого не работают мозг, нравственные устои и нормы общественной морали. И последнее: мы вместе уже 16 лет. Конечно, бывало всякое, и пару раз мы даже оказывались на грани развода. Но стоило только вспомнить, с каким трудом и с какой попыткой мне удалось жениться на этой юридически неприступной женщине, как мысли о разводе исчезали сами».



там прыгали куда быстрее, чем мы копили. Но мы все равно вернулись и стали жить с моими родителями. Теперь у нас была комната уже в восемь метров, и в четыре утра нас будил родной столичный мусоровоз.

Счастья вам!

Конечно, мы опять попробовали пожениться, но это оказалось еще сложнее, чем в Израиле. Надина квартира осталась мэру Попову, и в графе «прописка» нового паспорта моей невесты не было вообще ничего. БОМЖ. Конечно,

нам. – А у вас есть украинское гражданство?»

Потом мы пытались зарегистрировать брак в Нефтеюганске. Сестра моей тогдашней начальницы работала там директором ЗАГСа. Начальница честно возила наши паспорта в Нефтеюганск, и одному богу известно, почему именно в этот день ее сестру положили в больницу с аппендицитом.

После этой истории я на время оставил попытки жениться на Наде, тем более что у нас и без этого были прекрасные отношения. Пока на нас не свалилась беда, которая заставила опять начать штурмо-

ТЕЛО+ДУША

134

ГАРМОНИЯ

Вернуться
к живым корням



Время **ОТКРЫТОСТИ** и свободы, пора, словно **СОЗДАННАЯ** для того, чтобы все наше **СУЩЕСТВО** могло ощутить подлинную **ГАРМОНИЮ** и впитать в себя энергию **ПРИРОДЫ**. Обласканные солнечным теплом **РАСТЕНИЯ** способны научить нас **ОБЩЕНИЮ** без слов, вода **ОСВОБОДИТ** от усталости и стрессов, и множество летних **УДОВОЛЬСТВИЙ** напомнят нам ощущения **ДЕТСТВА**, неповторимые, как **ЗАПАХ** земляничного варенья. Эти **СВЕТЛЫЕ** дни дают нам **ШАНС** позаботиться о себе, **СВОЕМ** самочувствии и настроении, и сделать это **ЛЕГКО** – с радостью и пользой. Проживая **НОВЫЙ** жизненный цикл, **ПОЗВОЛИМ** себе отдаться на волю **СОЛНЦА**, моря, ветра, пропитаться **КРАСКАМИ** и ароматами этого неповторимого **ЛЕТА**, и тогда даже ответы на **ВЕЧНЫЕ** вопросы бытия, **ВОЗМОЖНО**, будут для нас наполнены **НАДЕЖДОЙ...**



140

ЗАМЕТКИ ДАВИДА
СЕРВАН-ШРЕЙБЕРА

Кто знает, что нас
ждет после смерти?

142

САМООЩУЩЕНИЕ

Летние
разоблачения



148

ЭНЕРГИЯ

Аквафилинг:
море пользы

156

ПИТАНИЕ

Обитатели
молочных рек



162

ВКУС

Кладовая солнца

Вернуться к **ЖИВЫМ** корням

Отделенные от природы бетоном, асфальтом и стеклопакетами, мы чувствуем неодолимую тягу приручить хоть небольшую часть зеленого царства – на нескольких сотках или просто в цветочном горшке. И не зря: наши безмолвные питомцы приносят нам невероятно много пользы – для тела и для души.

К аждую пятницу город переживает великое переселение: электрички полны сосредоточенных дачников, на дорогах выстраиваются многокилометровые очереди жаждающих вырваться на природу. Что нами движет? Что заставляет даже заядлого горожанина лелеять газон размером чуть больше носового платка или выращивать персиковое дерево в горшочке?

ОТДЫХ ДЛЯ ДУШИ

«В последние годы для меня нет лучшего отдыха, чем на даче, – признается 32-летняя Марина. – Весной я сажаю гладиолусы в землю, обрезаю малину, смотрю на просыпающиеся деревья, и на меня нисходит абсолютный покой. Каждый раз я жду, как чуда, когда ростки начнут пробиваться сквозь землю. Это целый мир с собственными законами и ценностями, который обогащает жизнь, предохраняет от заикливания на текущих рабочих или домашних проблемах». Общение с растениями действительно способно снять стресс и придать нам сил, считает Евгений Кириченко, доктор биологических наук, профессор, заведующий лабораторией физиологии и биологии растений Главного ■■■



Земля дает ощущение
надежности, которого
нам не хватает так часто.

Практикум
терпения,
смирения и
гармонии.



Об этом

ДЖЕФФРИ БЕРНИ,
Алан Тугуд
«Сад твоей мечты.
Цветы и растения»
Ниола-Пресс, 2007.

Андрей Лысыков
«Сады любви»
Искусство –
XXI век, 2006.

■ ■ ■ ботанического сада РАН. «В обеденный перерыв я обязательно стараюсь выйти на прогулку по дубовой аллее. И через двадцать минут возвращаюсь обновленный, наполненный силами, без следа накопившейся усталости. Даже если в вашем ведении 20 000 растений, со многими из которых вы работаете тридцать лет, общение с ними остается живым и волнующим процессом, а сами растения – даже более загадочными и прекрасными, чем в начале «знакомства».

РАЙСКИЙ САД

«Даже один цветочный горшок на подоконнике – это доказательство того, что красота и гармония существуют в мире. Неслучайно у многих народов понятие рая ассоциируется с представлением о саде, – полагает психолог и убежденный садовод Екатерина Михайлова. – Некрасивых растений не бывает. Англичане, например, любят говорить, что сорняк – это прекрасное растение, просто выросшее в неудачном месте». Образ

эдема в нашем сознании – это сама мать-природа, щедрая, изобильная, дающая все необходимое для жизни.

«Общение с растениями – это бесконечный практикум терпения и смирения, – продолжает Екатерина Михайлова. – Результат отложен, иногда надолго. В царстве природы человек вынужден справляться со своей жадой получить результат «здесь и сейчас». Приходится ждать, но не пассивно, а влияя, направляя и отказываясь от дерзкого желания сотворить чудо». Любое сотрудничество с растениями – это приключение. Но темп его не быстр, оно сулит и сюрпризы, и разочарования, и развлечения, и волнение.

ТВЕРДО СТОЯТЬ НА ЗЕМЛЕ

Любовь людей к растениям не сводится к чистому самопожертвованию и бескорыстному служению. Будем честны: даже самая капризная орхидея или маракуйя не доставят своему опекуну забот и огорчений, которые неизбежно принесет

с собой радость воспитания щенка или котенка. «Растения в силу своих особенностей более предсказуемы и управляемы, – говорит Екатерина Михайлова. – Они, если угодно, позволяют нам строить контролируемую модель большой реальности, мир, где от нас действительно что-то зависит, где многое можно предусмотреть и даже предотвратить. Цветок в горшке не подведет, не предаст, не убежит. То есть мы получаем от растений – и от самой земли – ощущение надежности, опоры, которой нам часто не хватает в повседневности. В то же время я бы не сказала, что мы предпочитаем растения животным из лени. Процесс Возделывания с большой буквы, нацеленность на результат подразумевают заботу о питомцах не только когда хочется отдохнуть душой, но и тогда, когда это необходимо».

ЦИКЛЫ ЖИЗНИ

Еще один важнейший момент, который объясняет нашу зачарованность зеленым цар-

ством, — это возможность при посредничестве растений включиться в мерный ход времени, ощутить глубинный ритм цикличности, приобщиться к сакральному процессу развития. Мы наблюдаем за сменой сезонов: нежно-зеленые листочки приносят нам благую весть — весна пришла, а осенью зелень сменяют багряные и оранжево-желтые оттенки, символизирующие для нас конец определенного жизненного этапа. Многие любят «укладывать спать» свой сад перед наступлением зимы, заботливо укрывая от холодов, а задолго до наступления тепла начинают ежегодные хлопоты с саженцами. Чем старше мы становимся, тем более приятными, более нужными становятся для нас хлопоты с землей, ведь растения преподадут нам урок, что жизнь бесконечна, что она продолжается цикл за циклом. Раны затягиваются, семена прорастают... и этот урок мы усваиваем бессознательно и очень прочно.

ЗЕЛЕНАЯ ЭНЕРГИЯ

Растения — по многим параметрам уникальные создания. Наиболее ценное и удивительное их свойство — это выработка кислорода, что, как известно, является залогом жизни на земле, а также способность аккумулировать и хранить целительную энергию солнца. «Запах растений — это не что иное, как переработанная солнечная энергия, — объясняет биофизик, ароматерапевт и эксперт по эфирным маслам Юлия Ирисова. — Это касается не только аромата цветов, но и запахов веток, коры, травы, листьев. Растения

умеют включать в свои жизненные процессы фотоны и электроны, из которых состоит солнечный свет, и они делаются этим переработанным светом с нами. Проще всего объяснить этот процесс с помощью волновой теории».

Все в мире излучает электромагнитные волны разной длины. То, что мы воспринимаем как цвет, звук, запах, в основе своей есть импульс энергии. В начале прошлого века это открытие произвело переворот в науке, появилась молекулярная физика, научно-технический прогресс сделал резкий скачок, и в медицине

Неслучайно у многих народов представление о рае воплощает именно цветущий сад.

образовалось новое направление — волновая медицина, в основе которой лежит тот факт, что внутренние органы, как и все на свете, излучают и принимают волны энергии. С этой точки зрения растения — камертон гармонии. Контакт с ними автоматически настраивает организм на более здоровую «волну» и обладает выраженным психотерапевтическим и даже антивозрастным эффектом.

«Нередко женщины начинают выращивать герань именно на пороге зрелости — они интуитивно чувствуют ее благотворное действие. В ней содержится гераниол, один из мощнейших фитогормонов, который активно используется в ароматерапии в антиэйдж-программах, — объясняет Юлия Ирисова. — А если ■■■

ALTERO®



на правах рекламы

**МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ
С ДОБАВЛЕНИЕМ ОЛИВКОВОГО**

■ ■ ■ посадить дома лимонное или мандариновое дерево, оно будет делиться с вами энергией и оптимистичным отношением к жизни».

Их главный урок: жизнь бесконечна, она продолжается – цикл за циклом.

Насколько глубокое благотворное действие производит на нас общение с растениями, зависит от частоты этих контактов. «Если вы раз в месяц выбираетесь на прогулку в березовую рощу, речь может идти о психоэмоциональной коррекции, – считает Юлия Ирисова. – Вылазки два раза

в неделю обеспечивают гармонизирующее воздействие на гипоталамус, отвечающий помимо прочего за температурный режим, еду, сон. Постоянное взаимодействие с зелеными насаждениями благотворно влияет на гипофиз – главную эндокринную железу нашего организма».

БОЛЬШЕ ОБЩАТЬСЯ

Но доступно ли людям общение с растениями в прямом смысле слова? Даже если оставить в стороне полуязыческий славянский обычай поплакать в обнимку с березкой, многие и сегодня признаются в своей привычке побеседовать с кактусами,

похвалить азалии или пожуришь рододендрон.

«Вопрос о существовании высшей нервной системы у растений неоднократно обсуждался в ученом сообществе, – рассказывает Евгений Кириченко. – Большинство биологов и зоопсихологов считают, что подобной системы у растений нет. Но экспериментально подтвержден факт, что растения по-разному реагируют на людей: они словно «узнают» тех, кто заботится о них или, напротив, причиняет боль». Вот как объясняет феномен этих «отношений» Юлия Ирисова: «То, что выглядит как симпатия (или необъяснимая антипатия) между людьми, животными или растениями, – это следствие совпадения (или несовпадения) индивидуальных вибраций, или, если угодно, длины волн. И в этом смысле растение, безусловно, способно «сочувствовать», то есть помочь настроиться на гармоничный лад, преодолеть эмоциональный сбой».

Именно поэтому не стоит рассудочно выбирать форму общения с природой. Наше бессознательное само прекрасно во всем разберется. Одному подходит холеный подстриженный газон, другой обожает лежать под соснами на хвое, третий заботится о своем мини-цветнике на окне. Отдавшись ощущениям, мы всегда выбираем оптимальный вариант. Бесспорно одно: растения в буквальном смысле делают нашу жизнь ярче и объемней, без них наш мир стал бы безрадостным и серым. ■

ТАТЬЯНА ИГОШИНА

По своим законам

Всю жизнь проводящие на одном месте, развивающиеся по незабываемым законам своего вида, обитатели растительного царства создают иллюзию абсолютной предсказуемости, вселяют уверенность, что мы способны досконально их изучить. Но это не более чем видимость. Из 250 000 известных ученым видов (и примерно столько же, по самым оптимистическим прогнозам, нам еще незнакомо) лишь несколько сотен поддались приручению человеком. «Все усилия по созданию искусственных сортов если не тщетны, то очень скоротечны, – объясняет Евгений Кириченко. – Созданные человеком разновидности не живут дольше двух-трех десятилетий, а созданные природой виды существуют в практически неизменном виде миллионы лет! Даже хорошо изученные виды хранят свои секреты: например, до сих пор большой загадкой остается поведение растений ночью. Мы привыкли воспринимать их как детей солнца, но и с луной их связывает не менее прочная и загадочная связь. Известно, например, что на Сицилии сбор винограда проводится только ночью: вкус «ночного» вина заметно и в лучшую сторону отличается от «дневного». Я думаю, что по-настоящему понять их может только тот, кто опирается на опыт поколений, кто генетически предрасположен чувствовать растения». ■ Т. И.



ДАВИД СЕРВАН-ШРЕЙБЕР
(DAVID SERVAN-SCHREIBER) –
ПРОФЕССОР КЛИНИЧЕСКОЙ
ПСИХИАТРИИ, ОСНОВАТЕЛЬ
И РУКОВОДИТЕЛЬ
МЕДИЦИНСКОГО
ЦЕНТРА (CENTER FOR
COMPLEMENTARY MEDICINE)
ПРИ ПИТТСБУРГСКОМ
УНИВЕРСИТЕТЕ (США).

Кто знает, что нас ждет после смерти?

Карина боялась умереть. Когда обнаружилось, что ее онкологическое заболевание дало рецидив, ее охватил ужас перед тем, что может оказаться по ту сторону жизни. Статистик по профессии, она была атеистом с научным складом ума и убежденностью в том, что впереди нас могут ждать лишь «тьма и пустота, которые продлятся вечно». По ночам эти образы мучили ее, вызывая приступы острой тревоги. Друзья пытались ее успокоить, говоря, что две трети населения планеты не разделяют ее нигилизма, веря, что душа продолжает свой путь, воплощаясь в последующих жизнях. В ответ Карина возражала, что те же две трети верят, что они вполне вправе бить своих жен...

Лично я нашел сказать ей в утешение лишь одно: только очень самонадеянный человек станет утверждать, будто знает, что ждет нас после смерти. Впрочем, у каждого врача бывали в жизни удивительные встречи с людьми, пережившими клиническую смерть – их электроэнцефалограмма оставалась абсолютно ровной в течение нескольких минут – и вернувшимися к жизни... И, хотя я не интересовался этим вопросом специально, несколько пациентов рассказали мне о подобном опыте. Каждый из них осознавал, что умер, оказался по ту сторону бытия. Они видели сияние, которое принимало их, излучая огромную любовь и доброту. Нередко они встречали давно умер-

ших людей; те обращались с ними очень нежно, говоря им, что их время еще не пришло и что пока надо вернуться. Многие возвращались с сожалением и отчетливо помнили боль в момент воссоединения со своим измученным телом. Этот опыт полностью изменил переживших его: они стали лучше выражать свои эмоции словами, стали более открытыми, научились радоваться просто тому, что вокруг них – жизнь. И, главное, уже не боялись того, что может ждать их после смерти.

Детали этих признаний, о которых я не просил, можно найти во всех культурах, на протяжении всей истории человечества. Яркое сияние, чувство неопишемого восторга и легкости, ощущение тела, плывущего по туннелю, – все эти признаки встречаются в подобных рассказах так часто, что можно заподозрить в видениях галлюцинации, спровоцированные нехваткой кислорода. Но как тогда объяснить, что пациенты, по их словам, парившие над головами реанимированных их тело медиков, способны подробно описать происходившее в палате и даже повторить сказанные там слова? Можно ли сравнивать обычные галлюцинации, вызванные временной асфиксией мозга, с опытом, который полностью преобразует тех, кто его пережил? В рамках одного поразительного исследования голландские ученые опросили 344 человек, вернувшихся к жизни после остановки сердца*.



Софи Хакер.
«Прогулка
с ангелами»,
1999 год.

12% опрошенных пережили состояние, строго отвечающее критериям клинической смерти. Четверть из них рассказала, что парила над собственным телом. Один мужчина, по всем объективным критериям находившийся без сознания, даже смог подсказать озадаченной медсестре, куда она положила его вставную челюсть, вынув ее перед интубацией.

Людей с научным складом ума – таких, как мы с Кариной, – подобные наблюдения ставят перед серьезной дилеммой. С одной стороны, мы привыкли объяснять любые явления на основании научных принципов и знаний. Но научный подход слабо совместим с вероятностью сознательной жизни после смерти... С другой стороны, научный склад ума обязывает нас не отбрасывать достоверные наблюдения только потому, что они не находят объяснения в рамках наших теорий. А между тем случаи клинической смерти встречаются часто, и их (исследованные) описания вполне достоверны.

После нашего разговора Карина осталась в замешательстве. Но потом, спустя несколько

Раз мы не можем знать наверняка, каждый имеет право сам выбирать, во что верить.

месяцев, принесла мне кассету с документальным фильмом, снятым американским психиатром Реймондом Моуди (Raymond Moody)**, пионером в области изучения клинической смерти в США. В этом фильме восемь «вернувшихся» рассказывают, как то, что они пережили, навеки избавило их от страха смерти. По лицу Карины я видел, что и у нее на душе стало спокойнее. Тогда я не стал продолжать с ней разговор на эту тему. В конце концов, раз мы не можем знать наверняка, каждый имеет право сам выбирать, во что ему верить, – будь то пугающие нас тьма и пустота или обнадеживающие свет и покой. ■

* «Near Death Experience in Survivors of Cardiac Arrest: A Prospective Study in The Netherlands». The Lancet, 2001, vol. 9298.

** Р. Моуди «Жизнь после жизни». София, 2007.

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Все заметки обозревателей
вы сможете прочитать
на нашем сайте

www.psychologies.ru





Подчеркнуть индивидуальность... или свести ее к минимуму в соответствии с обстановкой?

Летние разоблачения

Когда летнее солнце раскаляет дома и городской асфальт, нет ничего естественнее, чем снять с себя лишнюю одежду... Но только не на работе. Почему, собираясь в офис, нам приходится одеваться вопреки естественному желанию раздеться?

Разгар лета приносит с собой удивительное состояние, похожее на легкое опьянение: от жары плавают и понемногу испаряются наши комплексы, уступая место желанию обнажиться. Даже у тех, кто работает в офисе, жара рождает стремление свести одежду к строго необходимому минимуму. Одним из нас эти полусознанные желания кажутся освободительными, другим — бесстыдными. Почему же то, что выглядит вполне приличным в курортном городе, счита-

ется неприемлемым в мегаполисе даже в самые жаркие дни? Почему во многих учреждениях необходимо соблюдать предписанный дресс-код, а в некоторых офисах нельзя ходить, к примеру, без колготок даже в самые жаркие дни?

ЧЕЛОВЕК В ФУТЛЯРЕ

С точки зрения температуры на работе лето является одним из самых непростых времен года. Там либо слишком холодно (кондиционеры), либо слишком жарко, потому что солнце нещадно палит через оконное стекло. Даже когда в городе стоит тридцатиградусная жара, утвердившийся служебный этикет или неписанные правила вынуждают нас «соблюдать приличия» и оставить для отпуска легкие топы с открытой спиной, полупрозрачные юбки или комфортные шорты. Что это — производственная необходимость или социальный атавизм?

«Дело в том, что социум нуждается в людях, живущих по определенным правилам, —

■■■ объясняет социальный психолог Юлия Федотова. – Среди моих знакомых есть много американцев, любящих комфорт и предпочитающих неформальную одежду. На работу они идут в шортах и майках, а там переодеваются в деловой костюм. Потому что человек в шлепанцах и шортах или в легком платье олицетворяет собой намерение расслабиться и отдохнуть. Если он появится в таком виде в офисе, его коллеги будут выведены из равновесия, станут отвлекаться от дела». По этой же причине запрещается носить разные сексапильные вещи – это может вызвать неконтролируемые фантазии, ассоциации и т. д. Более того, чтобы ничто не отвлекало служащих от дела, нужно не просто минимизировать сексапильность в костюме, но и свести к минимуму всякую индивидуальность, которая всегда, помимо нашей воли, вызывает различные эмоции. «Смысл этого такой, –

говорит Юлия Федотова, – коль скоро ты работаешь, ничто не должно отвлекать, каждый твой час посчитан. Поэтому в некоторых учреждениях прибегают к униформе. Человек в униформе пере-

стает в некотором роде быть индивидуальностью, выражает согласие быть полностью подконтрольным».

КОНТРОЛЬ НАД ТЕЛОМ

Известная поговорка «по одежке встречают» обладает глубоким смыслом. «Одежда выражает особый настрой, цвета, которые мы выбираем, также несут в себе определенные невербальные сигналы, – продолжает Юлия Федотова. – В офисах уважаемых фирм люди пытаются выглядеть серьезными, вызывают доверие и демонстрируют это через внешний вид – через контроль своих эмоций, желаний, потребностей. Таким образом, закрытая офисная одежда в темных тонах, колготки и закрытые туфли символизируют подавление своих телесных желаний, сосредоточенность и дисциплину».

Облаченные во власть

«Все под контролем» – именно такое послание призван передать нам строгий дресс-код чиновников, политиков, государственных служащих, работников банков. «При этом можно отметить: чем более высокую ступень социальной лестницы занимает человек, тем более закрытой будет его одежда, – говорит Ольга Вайнштейн. – Такое положение сохраняется во все времена: мы можем видеть и на древнеегипетских фресках, и на византийских мозаиках, что люди, облаченные властью, как правило, носят многослойную одежду, в то время как рабы и простолудины чаще изображены нагими – открытое тело уязвимо». Современный аналог такой многослойной одежды – это формальный мужской костюм, настоящие доспехи для тела, состоящие из сорочки, брюк, пиджака, галстука, жилета. ■ М. Л.



Эротическая функция одежды играет значимую роль.

Эти официально утвержденные или неписанные правила особенно важны для тех, кто намерен сделать карьеру. Юная девушка-секретарь может позволить себе некоторое легкомыслие в одежде, но тогда ей вряд ли удастся добиться продвижения по службе. «Еще в 70-е годы американский исследователь Джон Моллой (John T. Molloy) сформулировал универсальные правила приличия в офисной одежде, — рассказывает культуролог Ольга Вайнштейн. — Его книга «Одежда для успеха» («Dress for Success», Warner Books, 1988) до сих пор является бестселлером и выдержала множество переизданий. Выказанные им идеи актуальны до сих пор: служебная одежда должна быть закрытой, лучше избегать кричащих цветов; эротические акценты в облике неуместны. Оптимальным вариантом для женщины считается темно-синий костюм с юбкой, к которому каждый день надевается свежая блузка. Такая одежда удобна, не стесняет тело, но не является сексуально привлекательной. Внутри многих учреждений существуют специальные внутренние циркуляры, в которых прописан приемлемый дресс-код. Например, с понедельника по четверг принято одеваться строго формально, а в пятницу можно позволить себе вариант casual: для мужчины это отсутствие галстука, брюки и пуловер вместо костюма, иногда даже джинсы и рубашка поло. Основная идея в том, что одежда в преддверии уикенда может быть менее формальна, но ни в коем случае не более сексуальна».

«ДЛЯ СЛУЖЕБНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

Итак, одежда не только защищает нас от холода, у нее существует еще и эротическая функция: она призвана сделать нас привлекательными в глазах представителей противоположного пола. Как считает Ольга Вайнштейн, в служебном костюме эта функция полностью подавлена. «Тут можно вспомнить идеи британского антрополога Мэри Дуглас (Mary Douglas): человек обладает двумя телами — физическим и социальным*. Согласно Дуглас, физическое тело представляет биологические аспекты нашей природы, а социальное определяется ролью, которую человек играет в обществе. Функция служебного костюма состоит в том, чтобы полностью подавить все проявления физического тела и выдвинуть на первый план социальное как знак полного контроля общества над биологическим началом.

Одежда выражает особый настрой. Цвета, которые мы выбираем, несут в себе невербальные сигналы.

Дело в том, что физическое тело (особенно женское) внушает бессознательный ужас из-за потенциальной нечеткости «расплывающихся» контуров. Это страх истечения жидкостей: крови, слюны, слез, мочи, пота. Волосы на теле также маркируются как знак бесконтрольного биологического начала. Именно это и призван скрывать служебный костюм: так, мужская ■■■

Эпиляторы Access Fresh Air от Rowenta

ЭПИЛЯЦИЯ СТАНЕТ НЕЖНОЙ И ЛАСКОВОЙ



Rowenta представляет эпиляторы Access Fresh Air с уникальной системой обезболивания потоком прохладного воздуха. Поток прохладного воздуха включается автоматически с началом эпиляции и постоянно обдувает кожу в процессе, значительно снижая болевые ощущения. Эпиляция станет нежной и ласковой.



Кроме того, эпиляторы Access Fresh Air (модель EP 8975) имеют множество других преимуществ:

- плавающая головка обеспечивает 100% контакт с кожей
- подсветка, позволяющая разглядеть даже самые тонкие волоски
- бритвенная насадка
- насадка для пилинга
- 2 насадки для деликатных зон
- эпилирующая и бритвенная головки моющиеся для 100% гигиеничности

Rowenta
INTELLIGENT BEAUTY

Подробности на www.rowenta.ru

■ сорочка должна быть застегнута на все пуговицы, для женщин недопустима блузка без рукавов, открывающая подмышки, колготки носить желательно даже в жару. Именно в знак контроля над телом мы пользуемся дезодорантами, делаем эпиляцию».

ИГРА НА РАЗДЕВАНИЕ

Судя по обилию обнаженного тела на подиумах, мода год от года становится все более «раздетой», эксгибиционистской. Сулят ли эти последние модные тенденции то, что и каждодневная одежда «для офиса» предоставит нам больше свободы? По мнению Ольги Вайнштейн, консервативные марки, создающие служебную одежду, и подиумная мода – практически параллельные миры: «Служебный дресс-код очень консервативен и мало подвержен влиянию моды. Несмотря на то что на подиуме мы можем увидеть пиджаки, надетые поверх майки-сетки или вовсе на голое тело, в комбинации с шортами и открытыми сандалиями, в офисе подобные

По степени консервативности современная офисная одежда вполне сопоставима... с народным костюмом.

эксперименты будут восприняты с недоумением. По-прежнему неприемлемо носить пиджак поверх рубашки с коротким рукавом. Офисная одежда скорее соотносима со свадебной или церковной, по консервативности ее можно сопоставить с народным костюмом».



Курортные нравы

В противоположность городу, настраивающему на плотный рабочий график, в курортной зоне люди чувствуют себя столь расслабленно, что местные власти вынуждены изобретать разные административные меры «для поддержания порядка». Так, например, во французском Довиле решением муниципалитета, принятым в 1996 году, запрещено ходить по городу с голым торсом или в купальниках. За несоблюдение постановлениялагается штраф размером в 10 евро. В большинстве средиземноморских прибрежных городов власти были вынуждены разработать своеобразный вещевой минимум для посещения торговых точек и ресторанов. А пляжи во Флориде патрулирует «полиция нравов». Ее представители могут потребовать, чтобы особа, загорающая топлес, надела верхнюю часть купальника. ■ М. Л.

Тем не менее мода, позволившая носить в городе вьетнамки и рубашки из марлевки, отчасти примиряет приличия и естественность. Капля за каплей ее влияние просачивается и в самые консервативные области. «Правила приличия исторически относительны и подвержены изменениям в зависимости от культурных норм эпохи, – объясняет Ольга Вайнштейн. – Например, в XIX веке женщинам было неприлично носить под кринолином закрытые панталонны, поскольку они считались элементом мужской одежды. Брюки были неприличны для женщин Советского Союза вплоть до середины 1960-х, но в соответствии с современной логикой они воспринима-

ются совершенно нормально, так как более полно закрывают тело. Однако джинсы на бедрах, из-под которых выглядывают трусы-стринги, демонстрация открытого живота по-прежнему отнюдь не приветствуются. Теперь даже в учреждениях, где принята весьма формальная одежда, допустимы и женские брюки, и открытые туфли – в том случае, если они элегантны. Если же женщина в офисе носит открытые туфли и показывает ножки, то желательно, чтобы она делала эпиляцию и педикюр, то есть контролировала свое тело». ■

МАРИЯ ЛАСТОЧКИНА

* M. Douglas «Purity and Danger». Routledge, 2002.

Аквафилинг: море пользы

Отпуск дает нам возможность целительного общения с водной стихией: купание – в бассейне или в море – буквально смывает стресс и наполняет свежей энергией. Почему бы не соединить полезное с приятным, сделав несколько тонизирующих упражнений в воде?

Предлагаем вам попробовать комплекс из пяти упражнений, разработанный Аленом Ламбером (Alain Lambert), фитнес-тренером и психологом, создателем нового направления водной гимнастики «аквафилинг» (aqua-feeling). «Главный принцип аквафилинга – развивать способность владеть своим телом и накапливать энергию, – говорит Ален Ламбер. – Эта методика была разработана совместно с кинезитерапевтами и спортивными врачами, все ее упражнения идеально сбалансированы между собой. В частности, скорость выполнения и количество повторов движе-

ний рассчитаны так, чтобы можно было получить максимальную пользу от естественного сопротивления воды». Этот комплекс подходит для тех, кто хочет расслабиться, поднять тонус, стать стройнее, а также для восстановления и подготовки спортсменов-профессионалов. Каждое упражнение состоит из четырех фаз: освоение базового движения; постепенное увеличение ритма для равномерного разогрева мышц; фаза максимальной скорости, чтобы достичь наивысшего результата; фаза восстановления, чтобы привести сердцебиение в норму. ■
Евгения Лисичкина

Разминка

Положение тела: зайдите в воду до уровня шеи, примите положение стоя.

Упражнение: поставьте одну ногу вперед, вторую – назад; меняйте их местами, стараясь скользить кончиками пальцев по дну. Руки должны двигаться, как во время бега.

Постарайтесь: не отрывать от дна ступню ноги, выставленную назад; плечи должны оставаться под водой. Не сгибайте пальцы.

Идеальный ритм: увеличивайте темп до тех пор, пока у вас не получится менять ноги местами за одну секунду. Повторите упражнение от 50 до 100 раз.

Эффект: мы подготавливаем тело к последующим упражнениям. Увеличивая темп, мы поднимаем пульс и улучшаем кровоснабжение всего тела – это упражнение позволяет постепенно размять мышцы и суставы.

Восстанавливающее упражнение: примите позу наездника и одновременно с корпусом и тазом поворачивайте обе вытянутые вперед руки попеременно вправо и влево. ■■■



Упражнение для бедер и ягодиц

Положение тела: зайдите в воду по плечи, ноги на ширине плеч; положите руки на талию; распрямите спину; поднимитесь на носки.

Упражнение: выполните «ножницы» – скрестите ноги, затем быстро верните их в исходное положение, скользя по дну кончиками пальцев.

Постарайтесь: чтобы ступни ног были параллельны друг другу; напрягайте ягодицы и втяните живот.

Идеальный ритм: очень быстрый – с интервалом в полсекунды между движениями каждой ноги. Повторите от 30 до 50 раз.

Эффект: укрепление мышц голени, бедер и ягодиц. Потoki воды, возникающие при движении ног, массируют ягодицы с внешней и внутренней стороны – прекрасный прием для борьбы с целлюлитом.

Восстанавливающее упражнение: для расслабления приводящих мышц согните правую ногу, положите пятку на колено левой ноги и сделайте пять вращательных движений согнутой ногой. То же самое повторите с левой ногой.



Укрепить талию

Положение тела: зайдите в воду до уровня груди, вытяните обе руки вперед, сожмите ладони.

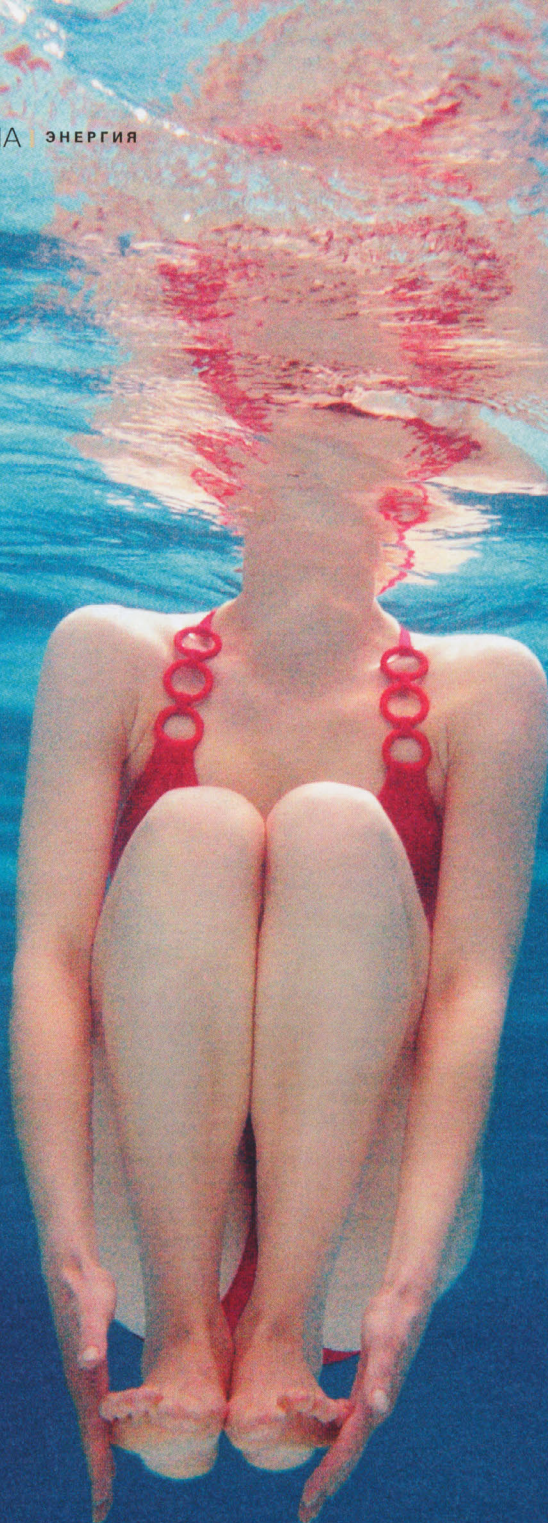
Упражнение: совершайте повороты туловища вместе с вытянутыми руками вправо и влево (чтобы увеличить амплитуду движения, можно оторвать от дна пятку противоположной ноги).

Постарайтесь: не сгибать ноги в коленях; следите глазами за движением рук; большие пальцы обеих рук должны выглядывать из воды.

Идеальный ритм: чем быстрее, тем ощутимее будут результаты. Выполните по 30–50 поворотов в каждую сторону.

Эффект: укрепление поясничных мышц – для тонкой талии и упругости ягодиц. Старайтесь не напрягать мышцы пресса – здесь они подвергаются естественной нагрузке.

Восстанавливающее упражнение: не потребуется, нагрузка на сердце и дыхание минимальна. ■■■



Подтянуть живот

Положение тела: зайдите в воду по подбородок; ноги вместе; руки вытянуты в стороны на уровне плеч.

Упражнение: сначала «сгруппируйтесь» всем телом, сгибая ноги в коленях, подтягивая их к подбородку и руками стараясь дотянуться до ступней. Примите исходное положение и тут же снова «сгруппируйтесь».

Постарайтесь: чтобы плечи находились под водой, а ноги были постоянно сомкнуты; не отталкивайтесь ногами от дна – брюшные мышцы должны активно работать.

Идеальный ритм: повторяйте движения с интервалом в одну секунду. Сделайте это упражнение 20–50 раз.

Эффект: работают брюшные и грудные мышцы, а также плечи – и без всякой нагрузки на поясницу, неизбежной при упражнениях «на суше».

Восстанавливающее

упражнение: не требуется, так как следующая за этим упражнением растяжка в традициях цигуна призвана расслабить мышцы.

Погрузиться в позитив

По сравнению с «сухопутными» упражнениями любая двигательная активность в воде имеет психологические преимущества, считает персональный тренер по аквафитнесу Spa Palestra Елена Ковяткина.

«Главное преимущество заключается в том, что вода снимает «комплекс тела». Даже грузный человек, погружаясь в воду, утрачивает ощущение тяжести, неуклюжести и большого веса. Все движения становятся более плавными, более грациозными. Вода не просто скрывает наше тело, она обволакивает его, ласкает, поддерживает. Не только лишний вес, но все присущие нам «телесные» комплексы (недостаточно стройные ноги, бедра, талия, ягодички «не той» формы) или, наоборот, худоба и угловатость) в буквальном смысле растворяются в воде. От этого внутреннего ощущения легкости своего тела и плавности движений один шаг до видимых внешних результатов: вода позволяет одновременно улучшить отношения с телом и добиться действительно впечатляющего эффекта. Ведь когда мы выполняем упражнения в воде, работает весь наш организм: сердечно-сосудистая система, мышцы, суставы, вестибулярный аппарат... В воде каждое движение вызывает активный лимфодренаж, а работа мышц стимулирует кровообращение абсолютно во всем теле – это идеально для тех, у кого есть проблемы с сосудами или суставами. Подтягиваясь, приходит в тонус кожа, улучшаются все обменные процессы, уходят отеки. Улучшаются растяжка и гибкость – вода позволяет сделать упражнения по стретчингу очень мягкими и абсолютно безопасными. Но самое удивительное – это свойство воды снимать стресс. Она буквально смывает накопившийся негатив. Чтобы окончательно снять напряжение, надо раскрепостить бедра – в воде ими можно проделывать очень женственные движения: покачивания, скручивания, «восьмерки», как в танце живота. Работа над раскрепощением бедер помогает избавиться от зажатости и блоков, которые мешают нам жить гораздо сильнее, чем несколько лишних сантиметров в талии». ■ Е. К.

**Драмина означает,
что Вас не укачает!**



Не забудьте в дорогу!

Драмина эффективно избавит Вас и Ваших детей от укачивания в любом виде транспорта.

Драмина единственный препарат от укачивания, разрешенный к применению детям с одного года.

Драмина современный, безопасный препарат от укачивания, продается в аптеках без рецепта врача.

«Ятрань» Хорватия, Российское представительство
Тел.: (495) 970-1882, 970-1883 www.jatran.ru, e-mail: jatran@jgi.ru

Рег. № 11-43-3421000564 Рег. № 11-43-3421000564 Рег. № 11-43-3421000564

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ
С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ.**



Потянуться

Положение тела: стоя; руки в стороны на поверхности воды.

Упражнение: на выдохе присядьте, сводя вытянутые руки впереди перед собой резким движением. Распрямите спину на вдохе, широко расправляя грудную клетку и подводя ближе к груди сомкнутые пальцы рук. Вновь разведите руки в стороны, возвращаясь в исходное положение.

Постарайтесь: дышать ровно и глубоко.

Идеальный ритм: это упражнение следует выполнять очень медленно.

Эффект: упражнение было заимствовано из техники цигун – такое потягивание нормализует дыхание, способствует концентрации энергии, освобождает от токсинов наши мускулы и расправляет мышцы спины. ■



Все ли
йогурты
одинаково
полезны?

Обитатели

МОЛОЧНЫХ рек

Молочнокислые бактерии – древнейшие микроорганизмы, зародившиеся на планете в те времена, когда и молока еще не существовало. Сегодня их миротворческие армии стоят на защите нашего самочувствия, иммунитета и оптимального веса.

Все мы слышали о пользе кефира, йогурта и новых пробиотических продуктов: они считаются одной из основных составляющих «здоровой» диеты и необходимы для профилактики дисбактериоза. Нарушение микробиологического баланса – повально распространенное явление, дисбактериоз встречается примерно у 90% взрослых и 95% детей*. Молочнокислые бактерии призваны восстановить микрофлору и избавить нас от многих заболеваний. Но все ли

йогурты одинаково полезны? Чем одни лактопродукты отличаются от других и почему они так по-разному действуют на наш организм? Мы спросили об этом экспертов.

БОГАТЫЙ ВНУТРЕННИЙ МИР

По словам академика РАМН Анатолия Воробьева, заведующего кафедрой микробиологии, вирусологии и иммунологии Московской медицинской академии им. Сеченова, в нашем кишечнике

обитает около двух килограммов различных бактерий. Даже у здорового человека здесь можно найти возбудителей самых различных болезней, но развитию заболеваний, вызываемых этими бактериями, препятствуют бифидо- и лактобактерии, более чем на 90% составляющие защитную микрофлору организма. Через весь желудочно-кишечный тракт проходит «линия обороны» – прослойка полезных микроорганизмов, защищающих от вторжения токсинов и болезнетворных микробов. Без этих помощников наш организм не смог бы полноценно переваривать пищу, усваивать витамины и справляться с некоторыми другими проблемами. Самые многочисленные представители полезной микрофлоры – это бифидобактерии. ■■■

■ Они повышают иммунитет организма, разлагают некоторые канцерогены, участвуют в синтезе витаминов группы В, витамина К, никотиновой и фолиевой кислот и способствуют лучшему усвоению организмом солей кальция и витамина D.

Лактобактерии – еще одна группа полезных микроорганизмов: они обеспечивают своевременное очищение кишечника, оберегают нас от аллергических реакций. Эти микроорганизмы выделяют специальные вещества – молочную и уксусную кислоты, они являются ядом для большинства болезнетворных микробов и создают идеальную среду для работы кишечника. Продукты жизнедеятельности этих бактерий обеспечивают поддержание нужного уровня кислотности внутри кишечника, что, в свою очередь, препятствует размно-

нию патогенных микроорганизмов. Увы, в течение жизни численность лакто- и бифидобактерий постепенно сокращается под действием стрессов, антибиотиков, неправильного питания и старения.

КУЛЬТУРА ПЕРВОПРОХОДЦЕВ

Первые попытки борьбы с дисбактериозом были предприняты еще русским микробиологом, лауреатом Нобелевской премии Ильей Мечниковым, который использовал для лечения живую культуру бифидобактерий. Исследования Мечникова заинтересовали врача Исаака Карассо (Isaac Carasso). В его родном городе Салониках, в Греции, йогурт продавался в больших медных мисках прямо на улицах. После эмиграции в Испанию Карассо написал из Пастеровского института в Париже (именно там

Мечников проводил свои исследования) разновидности молочнокислых йогуртовых культур – болгарской палочки и термофильного стрептококка. Используя балканский рецепт приготовления йогуртов, он в 1919 году начинает первое промышленное производство «живых» йогуртов в своей маленькой лаборатории в Барселоне. Продукцию Карассо называет именем «Данон» – «маленький Даниэль», уменьшительное от имени своего сына. В то время йогурты продавали в аптеках по рецепту врача как лечебное средство. Позднее они появились в широкой продаже.

БОЛЬШЕ ХОРОШИХ... БАКТЕРИЙ

Сегодня продукты с приставкой «био» или «пробио» можно встретить на прилавках практически каждого магазина. Это значит, что в их состав входит пробиотическая культура, – это сертифицированные кислоломолочные продукты, обогащенные живыми микроорганизмами, употребление которых в пищу в достаточном количестве полезно для здоровья человека.

Если фаворитом первопреходца микробиологии была болгарская палочка, то теперь герои нашего времени – известные нам из рекламы молочнокислые бактерии L-Casei Defensis, Lactobacillus Rhamnosus и Lactobacillus GG. Чем же они отличаются друг от друга и какие из них полезней? «Все эти лактобактерии являются разновидностями одного биологического вида, – объясняет Алексей Ресненко, старший научный сотрудник

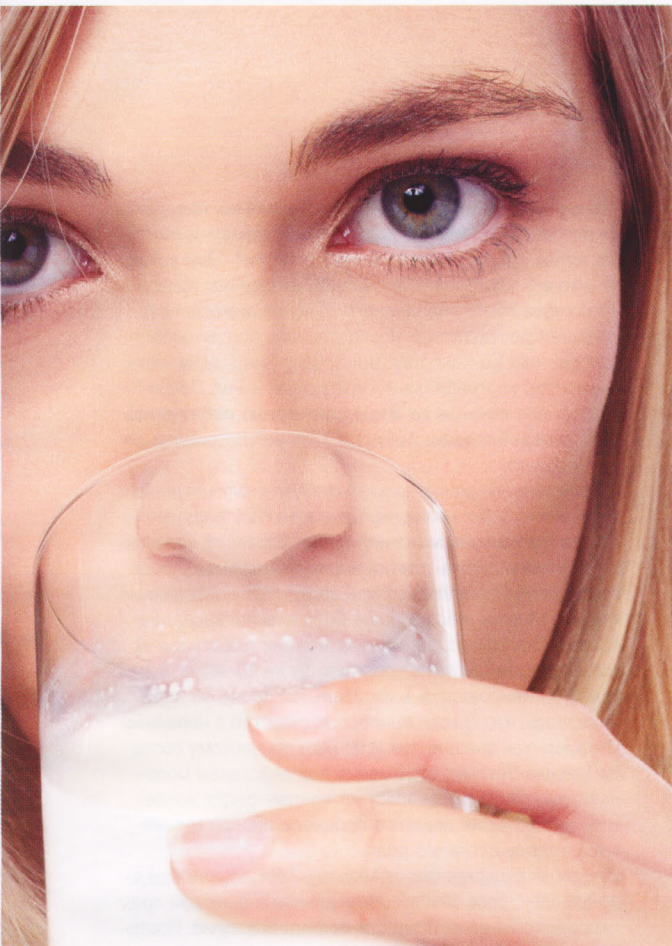
Кто есть где?

Лечебные лактопродукты производятся в специальных лабораториях: благодаря щадящей обработке, они содержат большое количество живых бактерий и отличаются небольшим сроком годности. «Промышленные» биокефиры и йогурты производятся на молокозаводах. После пастеризации и хранения они теряют большую часть бактерий.

Йогурт – продукт, содержащий живые йогуртовые культуры – стрептококк термофильный и болгарскую палочку – в концентрации не менее 10^7 КОЕ на 1 грамм продукта к моменту окончания срока годности.

Био йогурт помимо живых йогуртовых культур содержит пробиотические организмы – бифидо- или лактобактерии – в количестве не менее 10^6 КОЕ на 1 грамм продукта к моменту окончания срока годности.

Йогуртные продукты (термизированные) не содержат живых бактерий и, следовательно, не могут считаться йогуртами. ■



Трудно поверить, но йогурт когда-то продавали в аптеках!

Эндокринологического научного центра Росмедтехнологий. – Любая из крупных фирм, занимающихся пробиотиками, имеет свои лаборатории, где разрабатывается какое-то из направлений: у одних, к примеру, это наиболее живучая по времени лактобактерия, у других – наиболее устойчивая к щелочной среде. Но все эти разновидности бактерий приносят одну и ту же пользу – стимулируют иммунную систему человека. Как это происходит? Мы выпиваем какой-то продукт, содержащий молочнокислые бактерии. Часть из них сразу же по-

гибает в кислой среде желудка, и лишь небольшое количество доходит до толстого кишечника, где остается и приносит большую пользу. Однако та часть бактерий, которая умерла, все равно идет нам на благо. Стенки клеток неживых бактерий также содержат в себе нужные вещества, стимулирующие нашу иммунную систему. Обращайте внимание на надписи на упаковке: содержание бифидобактерий в 1 г продукта должно быть не менее 10^7 КОЕ. Это значит, в одном грамме продукта на день окончания срока годности должно содержаться не менее 10^7 жи-

вых клеток, способных к быстрому росту для воспроизводства колоний».

СКРЫТАЯ УГРОЗА

Наверняка каждый из нас помнит несколько случаев из своей занятой жизни, когда из-за съеденного на бегу йогурта возникали проблемы с желудком. С чем это может быть связано?

Во-первых, разным людям подходят разные продукты:

Число полезных бактерий снижают стрессы, антибиотики, неправильное питание.

одним со слабым кислотным образованием, другим – с сильным. «Людам с повышенной кислотностью рекомендованы только свежие продукты, содержащие пробиотические культуры, в них много лактозы (молочного сахара), понижающей кислотность, – объясняет Алексей Ресненко. – Чем дольше живет такой продукт в нашем холодильнике, тем меньше в нем лактозы и больше различных кислот. Такие продукты будут хороши для тех, кому нужно нормализовать перистальтику кишечника. Раньше, в советские времена, на всех молочнокислых продуктах указывалась их кислотность, была система ГОСТов. К сожалению, сейчас этого нет. К примеру, всем известный кефир может обладать совершенно разными свойствами в зависимости от времени своего сквашивания. Если на пачке с кефиром стоит штамп 10.07.07, а купили вы его 11.07.07, значит, он одноклубный. Постоит он ■■■

■ ■ ■ у вас дома два дня – и станет трехдневным кефиром. Однодневный кефир рекомендуют малышам и людям, страдающим запорами, – он помогает очистить кишечник. А вот трехдневный кефир полезен, наоборот, тем, кому нужно успокоить кишечник. Нежирный кефир кроме всего прочего обладает мочегонными свойствами, и потому его ре-

Лучше время от времени чередовать разные виды кисломолочных продуктов.

комендуют желающим похудеть или страдающим отеками из-за заболевания почек».

Другой причиной дискомфорта в желудке может стать «война культур»: разные кисломолочные продукты не только содержат разные виды бактерий, но и имеют разный кислотный состав. Съев или выпив несколько различных пробиотиков одновременно, можно спровоцировать «внутренние беспорядки». Тем, у кого чувствительный желудок или имеются серьезные проблемы (гастрит, дисбактериоз), лучше проконсультироваться со специалистом. Изучив результаты анализов, врач поможет найти «свой» продукт, оптимальный по кислотности и микробиологическому составу. Здоровым людям лучше время от времени чередовать разные виды молочнокислых продуктов: кефир, йогурт, ряженку, простоквашу. ■

Майя Гаврилова

* По результатам исследований ГУ НИИ питания РАМН.

Йогурт как лекарство

Ученые из университетской клиники Тайваня предложили использовать йогурт, содержащий бифидо- и лактобактерии, при лечении язвенной болезни*. Они доказали, что его употребление перед проведением повторного курса комбинированного лечения значительно улучшает результаты. В исследованиях под руководством доктора Бо-Чанг Чей (Bo-Shyang Sheu) одна часть пациентов употребляла йогурт, другая – нет. После повторного лечения **от язвы полностью избавились 91% употреблявших йогурт и 77% не употреблявших** этот продукт.

Российские специалисты из Института эволюционной физиологии и биохимии им. Сеченова РАН предположили, что **с помощью молочнокислых бактерий возможно восстанавливать клетки нервной системы**. В ходе исследований использовались недифференцированные клетки (то есть обладающие большим потенциалом роста и способные формировать ткани любого типа), которые помещались в простоквашу на 20 часов, а затем культивировались в питательной среде 30 дней. Оказалось, что клетки приобрели сходство с нервными клетками как внешне, так и по биохимическому составу. Ученые считают, что именно под действием молочнокислых бактерий возрастает концентрация ионов кальция, которые играют в процессе перерождения клеток столь активную роль.

Известная японская фирма Morinaga Milk Industry еще в начале 90-х годов опубликовала данные **о высокой противоопухолевой активности бифидобактерий**. Исследования лечебного эффекта этих микроорганизмов с каждым днем открывают все новые аспекты: как полагают японские ученые, скоро пробиотические продукты, произведенные с использованием молочнокислых и бифидобактерий, вытеснят на рынке значительную часть существующих химических лекарственных препаратов. ■ М. Г.

* Более подробно об этом на сайте Американской академии антивозрастной медицины, объединяющей 14 500 врачей из 73 стран мира, – www.worldhealth.net



Кладовая солнца

Сварить варенье – проверенный способ не только запастись впрок живую энергию лета, но и наполнить свой дом старомодным очарованием и уютом.

Первая и главная ассоциация к слову «варенье» – это, конечно, домашний уют, приправленный легкой толикой старомодной неспешности и основательности. Еще римляне консервировали смоквы (инжир) и другие фрукты, проваривая их в меду до прозрачности. А в XIX веке в России умение приготовить вкусное варенье считалось (наряду с французским, игрой на фортепьяно и умением писать акварели) одним из обязательных качеств образцовой невесты. Искусству варки варенья обучали во всевозможных пансионах и институтах благородных девиц, и именно о варенье считали уместным посудачить между собой помещицы жены (о чем не без

иронии упоминает в «Евгении Онегине» Пушкин).

В прежние времена варенье было самой доступной сладостью и зимним источником витаминов, к тому же отличалось длительным сроком хранения и считалось заготовкой едва ли не стратегической. В наши дни тотального изобилия готовить его, казалось бы, нет особой нужды: в магазинах можно найти десятки сортов джема, повидла и конфитюров. Но есть у самодельного (или, как говорили в старину, «самоварного») варенья одна уникальная особенность: перебирая ягоды или фрукты, снимая пенки и разливая получившийся сладкий густой отвар по банкам, мы запаасаем впрок не столько плоды, сколько счастливые воспоми-

нания о лете. Процесс варки варенья подобен медитации – он требует особого настроя, собранности, внутреннего покоя. А технологических сложностей в нем сравнительно немного.

Первая тонкость – правильно приготовленный сироп. Для варенья из плотных фруктов (яблока, айвы или твердых груш) годится сравнительно жидкий сироп, который профессионалы называют «тонкая нитка»: если сжать, а потом быстро разжать смоченные в таком сиропе пальцы, между ними должна образоваться тонкая, быстро рвущаяся сахарная ниточка. Для более мягких и сочных фруктов (абрикосов, персиков, инжира) вам потребуется чуть более плотная консистенция, а для нежных ягод (вроде клубники или малины) сироп должен быть совсем густым: чтобы развести смоченные в нем пальцы, потребуется известное усилие, а образовавшаяся между ними сахарная нить будет толстой и прочной. Пока ■■■



Процесс его варки –
летний вид медитации.

■■■ сироп закипает, его нужно помешивать, снимая образующуюся пену, а после того как забурлит, трогать его нельзя: любой предмет, погруженный в сироп, может привести к его кристаллизации и помутнению. Если вы планируете хранить варенье долго, добавьте к сиропу немного рома – одна-две

Вкус и аромат станут насыщенными, а ягоды – слегка прозрачными.

столовые ложки на литр обеспечат варенью сохранность и придадут легкий аромат. Второе важное правило – варенье ни в коем случае не следует переваривать. Переваренное

варенье имеет некрасивый коричневатый цвет и практически лишено запаха, фрукты в нем не распределены по сиропу равномерно, но либо плавают на поверхности, либо лежат на дне. Чтобы избежать ошибок, известный российский кулинар Вильям Похлебкин рекомендует варить варенье в несколько приемов: прокипятить в течение 15–20 минут, снять с огня, остудить, а через два-три часа повторить операцию. А для самых нежных, легко разваривающихся ягод (например, малины или земляники) Похлебкин предлагает так называемый метод раздельной варки: ягоды следует залить кипящим сиропом, остудить, после чего вновь слить сироп, смешавшийся с

выделившимся ягодным соком, проварить его повторно, снова вылить в ягоды и т. д. – до тех пор, пока варенье не приобретет насыщенный цвет и аромат, а ягоды не станут слегка прозрачными.

В кухнях разных народов встречаются великолепные варенья и конфитюры из болгарского перца, молодых баклажанов и кабачков, а также знаменитое варенье из зеленых помидоров, особенно популярное в Италии и Испании. Готовится оно очень просто: недозрелые помидоры на несколько минут погрузить в кипяток, разрезать на половинки и очистить от кожицы и семян с соком. Сок протереть сквозь сито и перемешать с нарезанной на тонкие ломтики мякотью, засыпать сахаром в количестве один к одному и оставить на ночь. С утра добавить цедру апельсина и лимона, лимонный сок и несколько зернышек кардамона и варить на очень медленном огне до закипания. Кипятить в течение пяти-семи минут (помидоры должны приобрести красивый янтарный цвет), вынуть цедру и пряности, немного остудить и разлить по банкам. Это варенье не имеет томатного привкуса и напоминает скорее абрикосовое или персиковое – его хорошо подать к блинам, сырникам или как изысканное дополнение к сырам. Откупорив банку домашнего варенья, вы немедленно почувствуете, как вас обволакивает летнее тепло: каждая ягода, погруженная в прозрачный сироп, подобно заряженному аккумулятору, хранит в себе энергию, без которой нам не обойтись дождливой осенью или холодной зимой. ■ Г. Ю.

Варенье из розовых лепестков

2 банки по 0,5 литра. Время приготовления: 45 минут.

■ 200 г лепестков красной душистой масличной розы ■ 1 кг сахара
■ 2 стакана воды ■ 1 ч. л. винной или лимонной кислоты.



Снять лепестки с цветка, ножницами срезать твердую белую часть. Из сахара и воды сварить жидкий сироп, добавить лепестки и варить на среднем огне до готовности сиропа (для проверки вылейте ложку сиропа на плоское блюдце и пальцем или ложкой проведите по середине полоску. Если края полоски сомкнутся, сироп еще не готов). После этого добавьте лимонную или винную кислоту и варите еще 2–3 минуты. Немного остудите и теплым разлейте по предварительно простерилизованным банкам. ■

ХОРОШИЕ НОВОСТИ

CLARINS Прогрессивный подход

Мощная защита,
быстрый загар.

Солнцезащитное
молочко-спрей SPF20.
CLARINS, 21 ЕВРО.



«ЭЛАНС» Эликсир стройности

Средство на основе экстракта
кактуса, снижающее аппетит
и замедляющее
синтез жиров.

ПРЕПАРАТ ДЛЯ КОНТРОЛЯ
ЗА ВЕСОМ «ЭЛАНС»®, 900 РУБ.



BRAUN

Праздник послушания

Супергладкие керамические
пластины, контроль температуры
и антистатический эффект
для идеально гладких волос.

Стайлер для волос BRAUN ES2
SATINLINER ION-SHINE, 100 У. Е.



OLSEN

Летняя самба

Топ-модель
с латиноамериканским
темпераментом.

Топ из коллекции SAMBA,
OLSEN, 1800 РУБ.



DIOR

Новая классика

Оттенки мандарина
и бергамота, флердоранжа,
ириса и ветивера.

Одеколон Dior Homme
COLOGNE, 125 мл, 77 ЕВРО.



ORIFLAME

Правила виноделов

Масло виноградных
косточек возвращает
молодость.

Очищающая МАСКА
ИЗ СЕРИИ GRAPE,
ORIFLAME, 99 РУБ.



KITON

Люди в черном

Итальянский бергамот,
лимон и красные ягоды,
кардамон, амбра, ветивер.

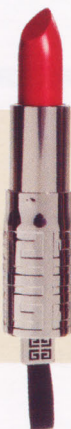
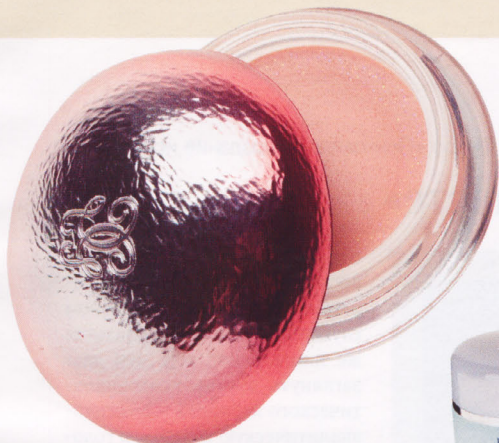
Туалетная вода KITON BLACK,
4300 РУБ.

GUERLAIN

Розовый мусс

Воздушная текстура, изысканный эффект.

Румяна Blush Mousse из коллекции GUERLAIN by EMILIO PUCCI, 32 ЕВРО.



GIVENCHY

Дизайнерский подход

Жидкие кристаллы со светоотражающими пигментами в нежнейшей текстуре помады.

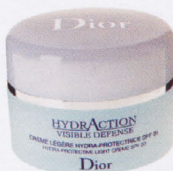
Помада Rouge Interdit, Givenchy, 27 ЕВРО.

VICHY

Чистое удовольствие

В обновленной формуле для очищения – экстракт дерева ши.

Увлажняющий и смягчающий тоник Pureté Thermale, Vichy, 410 руб.



DIOR

Высокая протекция

Легкая текстура, мощная защита, идеальное увлажнение.

Крем HydrAction Visible Defence SPF20, Dior, 55 ЕВРО.

OLD SPICE

Африканские страсти

Проверено в экстремальных условиях.

Дезодорант-антиперспирант Active Zone Kilimanjaro, Old Spice, 105 руб.



L'ORÉAL

Одним движением

Колпачок-резервуар позволяет покрыть лаком все пять ногтей, не окуная кисточку повторно.

Лак для ногтей Jet-Set Lacquer, L'Oréal Paris, 227 руб.



MICHAEL KORS

Страсть к путешествиям

Ноты клементина, нероли и ананаса, жасмина самбак, флердоранжа и гаванской имбирной лилии.

Парфюмерная вода Island, Michael Kors, 1960 руб.



МАРИНА АРУТЮНЯН,
ПРЕЗИДЕНТ МОСКОВСКОГО
ПСИХОАНАЛИТИЧЕСКОГО
ОБЩЕСТВА, ЧЛЕН МЕЖДУ-
НАРОДНОЙ ПСИХОАНАЛИ-
ТИЧЕСКОЙ АССОЦИАЦИИ,
КАНДИДАТ ФИЛОСОФСКИХ
НАУК.

Марина Арутюнян прочла для нас книгу Антонино Ферро «Психоанализ: создание историй»

«Создавать истории вместе»

«Антонино Ферро – один из самых современных психоаналитиков. В наши дни психоанализ столь многолик, что едва ли не единственное, что роднит происходящее в психоаналитическом кабинете сегодня и во времена Фрейда, – это внимание к контексту и подтексту, к сообщениям «из глубин», выраженным (или невысказанным) в словах. Еще одна константа, заложенная в психоаналитической практике, – идея сотрудничества, сотворчества аналитика и пациента. Перекладывая в своей книге чрезвычайно сложные идеи великого британского аналитика Уилфреда Биона на язык бытовых метафор, Ферро делает читателя соучастником процесса аналитической переработки. В этом смысле для специалистов эта книга – возможность приблизиться к Биону –



Книга, меняющая сложившиеся представления о психоанализе.
Класс, 232 с., 314 руб.

одному из самых сложных для восприятия теоретиков – и упражнение в профессиональном слушании. Для неспециалиста же книга ценна тем, что дает заглянуть внутрь психоаналитического кабинета – в «психоаналитическую кухню», в голову очень своеобразного, живого, эмоционального человека, слушающего истории других людей и помогающего их создавать. Читатель, уверена, будет захвачен историями внутренних, глубинных отношений и историями их аналитического осмысления. Нет лучшего противоядия от навязшего в зубах имиджа аналитика, который, поглядывая на часы, молча поджидает момент, когда смо-

жет выдать заранее приготовленную интерпретацию. Читая Ферро, проникаешься уважением и к аналитику, и к пациенту, к напряженному труду человеческой души в психоаналитическом кабинете.

Книгу открывает замечательное предисловие, написанное человеком талантливым и восприимчивым – недавно ушедшим из жизни психоаналитиком Анной Казанской. Это не столько вступление, сколько пример сотворчества при создании историй, о котором вся книга. «В обыденной ли жизни, в творчестве ли яркая индивидуальность не закрывается от чужих влияний, они ей не опасны, наоборот, они ей необходимы как воздух. Она осуществляется в них». Очередная книга Антонино – последняя книга Анны». И.М.А.

АВТОР: АНТОНИНО ФЕРРО

Итальянский психоаналитик, член Международной психоаналитической ассоциации, автор восьми книг (в том числе и одной художественной), переведенных на разные языки.

ПЕРЕВОДЧИК: АННА КАЗАНСКАЯ

(1956–2007), психоаналитик, член Московского психоаналитического общества, член Международной психоаналитической ассоциации, специалист в области психолингвистики.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Вы и ваша семья

В. Сатир

«Семейная жизнь чем-то похожа на айсберг. Судьба матроса зависит от знания, что у айсберга есть подводная часть, а судьба семьи – от понимания чувств, потребностей и структуры, которые стоят за ее повседневной жизнью», – уверена основоположница семейного консультирования, американский психотерапевт Вирджиния Сатир. Эту книгу, которая в России переиздается уже не в первый раз, она написала не для специалистов-психологов, а для членов семей, сталкивающихся с проблемами в отношениях. Узнав, как функционирует семейная структура, по каким законам она развивается, мы сможем понять, что происходит с нами в повседневной жизни, и «собственными сила-



ми сделать свою семью счастливой».

Апрель-Пресс,

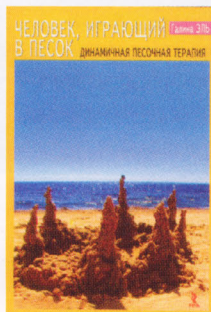
Институт общегуманитарных исследований,

288 с., 238 руб.

Человек,

играющий в песок

Г. Эль



Выдающийся психолог Карл Юнг впервые обратил внимание коллег на то, что игра в песок

может высвобождать заблокированную энергию и активизировать возможности самоздоровья, заложенные в нашей психике. И дети, и взрослые, прикасаясь к песку, пересыпая его из руки в руку, ощущают покой, а возводя огромные башни – свои огромные возможности, власть над ситуацией. Психотерапевт Галина Эль объясняет символические значения песочного поля, рассказывает, как композиция и пространство помогают понять наше внутреннее состояние. Играя в песочнице, человек «входит в мир собственного подсознания» и находит ответы на многие вопросы.

Речь, 212 с., 95 руб.

ПСИХОЛОГИЯ

Легкий способ бросить курить специально для женщин

А. Карр

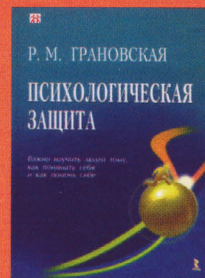
Бросить курить сложно, и каждый, кто пробовал это сделать, наверняка скажет, что ему (ей) не помогли ни аутотренинги, ни пластыри, ни жвачки. Книга Аллена Карра – это мировой бестселлер, тысячи людей по всему миру, прочитав его книгу «Легкий способ бросить курить» (Добрая книга, 2007), действительно расстались с этой вредной привычкой. Карр отмечает, что, согласно его наблюдениям и опросам в клиниках, женщины гораздо больше ■■■

Психологическая защита

Р. Грановская

Психологическая защита – это бессознательные механизмы, которые помогают каждому из нас совладать со своими тревогами, страхами, неконтролируемыми аффектами, адаптировать собственные потребности к реальным обстоятельствам, выстроить и сохранить целостную картину мира. Известный психолог Рада Грановская в своей книге делает попытку представить психологическую защиту как целостную систему, последовательное становление которой на протяжении жизни человека предопределяет развитие его сознания. Материал книги организован таким образом, что даже читатель, не обладающий специальными знаниями в области психологии, сможет понять, что происходит в его внутреннем мире, и попытаться организовать его иначе, более эффективно. ■ Елена Ратнер

Речь, 476 с., 240 руб.*



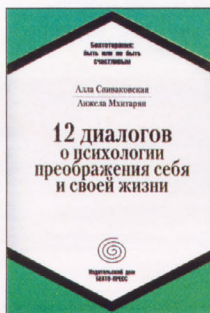


■ ■ ■ мужчин страшатся бросить курить, и новую книгу адресует именно им. Конечно, подобных руководств в любом книжном магазине можно найти множество, однако книга Карра отличается от прочих тем, что она не запугивает и не рассуждает о вреде курения. Если следовать этой методике, отказ от курения превращается не в мучительную борьбу с собой, а в естественное освобождение от чего-то лишнего, чужеродного, ненужного организму. Добрая книга, 256 с., 148 руб.

12 ДИАЛОГОВ О ПСИХОЛОГИИ ПРЕОБРАЖЕНИЯ СЕБЯ И СВОЕЙ ЖИЗНИ

**А. СПИВАКОВСКАЯ,
А. МХИТАРЯН**
Журналист беседует с психотерапевтом Аллой Спиваковской о созданном ею методе беготерапии, который иначе называется «психотерапией счастья». Это и разговор о том, как

мы можем обрести счастье с помощью пробуждения собственной души и понимания, какой жизненный выбор ценен именно для нас.



БЕАТО-ПРЕСС,
216 с., 419 руб.

ДУХОВНОСТЬ

**ХРИСТИАНСКИЙ
СМЫСЛ ЖИЗНИ
СВЯТОЙ ПРАВЕДНЫЙ
ИОАНН
КРОНШТАДСКИЙ**
Книга святого Иоанна Кронштадтского обра-

щена к людям верующим и сомневающимся, к человеку вообще – к тому, кто ищет себя и смысл в жизни. Статьи и записи батюшки, написанные в разное время, с 1860 по 1908 год, и вошедшие в этот сборник, напоминают по своей форме личный дневник, каждый фрагмент которого отражает чувства и размышления св. Иоанна, его концепцию христианской философии, его духовный опыт – не отвлеченный и созерцательный, а живой, практический, деятельный. В глубокой искренности и непосредственности его трактования истин – несомненное преимущество этой книги для современного читателя.

ДАРЬ, 576 с., 176 руб.

Искусство добиваться своего

С. СТЕПАНОВ

Главное отличие успешного человека от неудачника – в его способности распорядиться любыми жизненными обстоятельствами себе на пользу, любые условия превратить в инструменты достижения целей. Окружающий мир постоянно дарит нам подсказки, указывающие путь к решению наших проблем. Тот, кто умеет распознать эти подсказки и воспользоваться ими, оказывается на верном пути и достигает своих целей. Психолог Сергей Степанов, обобщив многие достижения мировой психологии, предлагает доступные решения сложных жизненных проблем. Из книги вы узнаете, как обойти преграды на пути карьерного роста, как научиться понимать людей по едва заметным особенностям их поведения и внешнего облика и многое другое. ■ Елена Ратнер

ЭКСМО, 608 с., 226 руб.



ОБЩЕСТВО

Жизнь удалась?

В. ГАКОВ

Книга журналиста Владимира Гакова посвящена жизни богатейших людей дореволюционной России. Собрав информацию из разных источников – от научных трудов до мемуаров и газетных статей – и систематизировав ее, автор описывает быт, стиль жизни, интересы фабрикантов, купцов и предпринимателей вековой давности, пытаясь максимально объек-



тивно нарисовать картину того, что происходило в российском бизнесе накануне революции. Эта картина не была бы полной без краткой истории и оценки крупнейших состояний страны, как, впрочем, и без рассказа о меценатстве. «Наводя мосты» между прошлым и сегодняшним днем, автор избегает личных оценок, оставляя эту любопытную затею читателю.

Добрая книга,
392 с., 454 руб.

РОДИТЕЛИ

ДЕЛАЕМ КУКЛЫ



Если вы с дочкой или сыном любите мастерить поделки, эта книга станет для вас настоящей находкой. Благодаря подробным инструкциям, пошаговым иллюстрациям и описанию техники работы с различными материалами, пригодными для изготовления кукол, овладеть премудростями этого ремесла будет совсем не сложно. Из чего сделать игрушку (из шер-

стяных ниток, войлока, обычной или полимерной глины), решайте сами. Можно «оживить» любимого сказочного персонажа или придумать своего героя, который будет ни на кого не похож. В любом случае кукла, сделанная своими руками, порадует всех членов семьи куда сильнее любой покупной игрушки!

Ниола-Пресс
128 с., 180 руб.

ДЕТИ

ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАШИ + АУДИОКНИГА CD

Н. СТАВЦЕВА,
художник
С. УЛЬЯНОВСКИЙ

Даже если вы не умеете играть на фортепиано и никогда не слышали произведений из «Детского альбома» Чайковского, то вам обязательно захочется узнать, что это за му-



зыка, когда вы возьмете в руки замечательно иллюстрированную сказку музыканта и педагога Натальи Ставцевой. Она писала эту книгу, вспоминая свои детские впечатления от музыки Чайковского и представляя себе девочку Машу, которая играет в лошадки, смотрит в заснеженное окно, грустит из-за куклы и боится Бабу-ягу. «Мне хочется, чтобы взрослые с детьми читали этот альбом, неторопливо рассматривали рисунки и слушали удивительную музыку», — пишет автор. Книга сделана с большим вкусом и стилизована под дореволюционное издание.

Москва, 40 с., 484 руб.

НАВСЕГДА

Р. МАНШ

Очень трогательная и сентиментальная сказка о том, как мама растит маленького мальчика, как он превратился в юношу, а потом во взрослого мужчину, у которого была ■■■

Олигархи. Богатство и власть в новой России

Д. ХОФФМАН

Олигархи – порождение бурной эпохи 90-х – стали первыми капиталистами в стране, где на протяжении 70 лет стремление к экономическому успеху считалось делом подсудным. Американский журналист Дэвид Хоффман, шеф московского бюро газеты The Washington Post с 1995 по 2001 год, исследует этот специфический российский феномен с максимальной тщательностью. Портреты могущественных людей своего времени – Владимира Гусинского, Бориса Березовского, Михаила Ходорковского, Александра Смоленского, Анатолия Чубайса и Юрия Лужкова – в его книге встроены в исторический контекст и сопровождаются интервью с героями, их соратниками и противниками. Не идеализируя отечественных олигархов, Хоффман рисует их живыми, сложными людьми, сумевшими лучше других уловить императив своего времени. ■

Галина Юзефович
Колибри, 624 с.,
425 руб.



■ ■ ■ своя семья; о верности и старости, материнской и сыновней привязанности и о том, что все проходит. В книге есть мудрые и грустные стихи о любви, которая «берется Ниоткуда и не уходит в Никуда», щемящие и проникновенные.



ОГИ, 40 с., 218 руб., 32 с., 218 руб.

КУЛЬТУРА

ОБЛАДАТЬ И ПРИНАДЛЕЖАТЬ Р. Литвинова

Фильмы, снятые по сценариям и новеллам Ренаты Литвиновой, — «Три истории», «Страна глухих», «Небо. Самолет. Девушка» и другие — стали яркими страницами российского кинематографа. Теперь ее оригинальные тексты опубликованы отдельной книгой, и это позволяет наконец увидеть за красивой и одиозной фигурой актрисы и телеведущей писателя



Ренату Литвинову — без мейк-апа, без вуали киноизображения и без саундтрека в виде ее специфического голоса. Литературный талант Ренаты впечатляет. В ее отважно экзистенциальных текстах неразрывно сплетены, как цвета в российском триколоре, любовь, смерть и женская дружба. Обнаженные и простые, страшные и страстные чувства. Мифологическая глубина и не по-женски отстраненный авторский взгляд. И как у любого настоящего драматурга — ничего лишнего.

СЕАНС, АМФОРА,
463 с., 261 руб.

ПИТАНИЕ

КУХНЯ: ЛЕКЦИИ ГОСПОДИНА ПУФА, ДОКТОРА ЭНЦИКЛОПЕДИИ И ДРУГИХ НАУК, О КУХОННОМ ИСКУССТВЕ

В. Одолевский
Многие русские писатели знали толк в еде

и умели ее описывать: Пушкин, Гоголь, Чехов, Толстой, Шмелев... Князь Владимир Одоевский — один из немногих, кто не постеснялся писать о кулинарии всерьез. Он взял себе псевдоним Доктор Пуф и в 1844–1845 годах в приложении к «Литературной газете» публиковал свои лекции о «кухонном искусстве». Рассказывая о блюдах из мяса, рыбы, овощей и прочих продуктов, он преподносил свои рецепты под весьма ироничным соусом. Здесь и забавные (при том очень дельные) советы, и остроумные размышления о гастрономии, влияющей на семейное счастье, и даже сказки... Чудесные комментарии президента Клуба шеф-поваров Санкт-Петербурга Ильи Лазерсона помогут внимать в детали и понять значение устаревших терминов.



Издательство
Ивана Лимбаха,
728 с., 350 руб.*

Странности нашего тела. Занимательная анатомия

С. Джуан

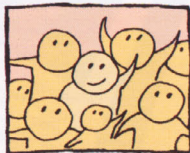
«Все, что вы хотели знать о своем теле, но боялись спросить» — таким мог бы быть заголовок книги американского антрополога Стивена Джуана, который задался целью ответить на самые разные вопросы об анатомии человека. К примеру: «Чем пахнет мозг?», «Зачем мужчинам соски?» или «Сколько раз в год моргает человек?» Множество научных сведений и цифр, собранных в этой книге и изложенных легким, свободным языком, восхищают: как пишет

сам автор, «человеческие существа невероятно интересны, и узнать чуть больше о себе самом — одно из подлинных жизненных наслаждений». Читая эту книгу, можно совершить массу открытий, удивиться разнообразию человеческих особенностей и узнать наконец, почему женщины приоткрывают рот, когда красят ресницы. ■

ЖАННА СЕРГЕЕВА
Рипол классик, 660 с., 198 руб.



* Приведены отпускные цены издательства.



СЕМИНАРЫ, ТРЕНИНГИ

МАГИСТЕРСКАЯ ПРОГРАММА «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ»

В Московской высшей школе социальных и экономических наук начинаются занятия по магистерской программе, единственной в России официально признанной одним из ведущим мировых университетов в Манчестере (Великобритания). Уникальность программы в том, что она дает возможность получить степень магистра не только психологам, но и другим специалистам с высшим образованием. Занятия проведут преподаватели, которые прошли стажировку в британских университетах, и опытные практики. Успешно завершив этот учебный курс, слушатели помимо российского государственного диплома получат и диплом университета Манчестера. Они смогут работать психологами-консультантами, менеджерами и руководителями служб по работе с персоналом.

С 18 июня
по 31 августа,

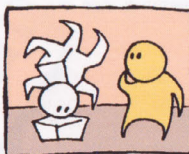
Московская высшая школа социальных и экономических наук,
т. (495) 728 5687,
(8 499) 739 9526;

www.msses.ru

МОСКОВСКАЯ ЛЕТНЯЯ ШКОЛА ТАНЦА «ЦЕХ»

В России, стране великого классического балета, современный танец – явление непривычное. Заинтересовать им – именно в этом видит свою задачу ежегодная Московская летняя школа танца «Цех». История и теория современного танца, практические занятия, изучение техник, направленных на осмысление своего физического состояния (йога, тай-чи-цуань), а также основы пластики современного танца – все это предстоит участникам школы. Занятия ведут педагоги из России, США, Скандинавии, Израиля и Литвы. С 16 июля по 4 августа. Москва, ДК ЗИЛ; т. (495) 221 0757;

www.tsekh.ru



ВЫСТАВКИ

«ЕВРОПА. РОССИЯ, ЕВРОПА»

Юбилейная программа «Музеи мира поздравля-

ют Третьяковскую галерею» посвящена 150-летию музея. Ее завершает глобальный международный проект под названием «Европа, Россия, Европа». Более полусотни крупнейших национальных музеев привезли в Москву свои лучшие картины: в столице можно увидеть пейзажи Тернера, картины Климта, скульптуры Мура и Бранкузи, полотна Тициана, Пикассо, Матисса... Каждый музей выбрал из своей коллекции по три работы, наиболее полно отражающие различные периоды в становлении национальной художественной школы. «Европа, Россия, Европа» позволит каждому посетителю отправиться в удивительное путешествие во времени и пространстве – от византийских икон до современных произведений видеоарта.

До 29 июля, Москва, Государственная Третьяковская галерея на Крымском Валу; т. (495) 238 1378; www.tretyakovgallery.ru

«ОБЛОЖКИ ЖУРНАЛА «СОВЕТСКИЙ ЭКРАН»

Идея этой выставки родилась в тот момент, когда Нина Гомиашвили, хозяйка галереи «Победа», обнаружила у себя на антресолях полную подшивку журнала «Советский экран». Как бы ни было приятно вновь увидеть лица любимых с детства

актеров – Алисы Фрейндлих и Андрея Мягкова, Александра Абдулова и Олега Янковского, смысл экспозиции выходит за рамки ностальгии по прошлому. В центре внимания ее устроителей не столько звезды отечественного кино, сколько фотографы, работавшие для «Советского экрана» в те времена, когда слово «папарацци» еще не вошло в наш лексикон, а высшим проявлением фотомастерства считалась способность раскрыть внутренний мир модели. Вот почему, например, Марчелло Масто-роянни и Роберт Де Ниро вспоминали Николая Гни-сюка – автора нескольких сотен обложек «Советского экрана» (именно его работы составляют костяк выставки) – как «самого интеллигентного из всех фотографов».

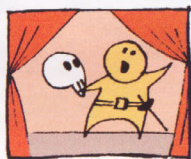
1 июля – 31 августа, Москва, Галерея «Победа»; www.pobedagallery.ru

«HERBARIUM AMORIS. ПОСВЯЩАЕТСЯ КАРЛУ ЛИННЕЮ»

Шведский ботаник Карл Линней (1707–1778) не только совершил переворот в науке, поделив всю природу на классы, отряды, роды и виды, но и заметил, что «цветок – это радость растения». Линней написал «Философию ботаники» и создал целую теорию о любовной жизни растений.

Черпая вдохновение в работах своего романтического соотечественника, современный шведский фотохудожник Эдвард Койнберг сделал несколько серий фоторабот, посвященных растениям. Название выставки *Herbarium amoris* переводится как «Гербарий любви», и основное ее содержание – это восторг и благоговение перед красотой и мудростью природы. А также гимн человеческому гению, сумевшему распознать в растениях божественное и разумное.

До 22 июля, Москва, Государственный Дарвиновский музей; т. (495) 135 3382.



ТЕАТР

РОБЕР ЛЕПАЖ НА ЧЕХОВСКОМ ФЕСТИВАЛЕ

Творчество этого канадского режиссера – явление уникальное. Спектакли Лепажа интригуют необычным сочетанием яркой зрелищности и мудрой философичности, смещением новейших спецэффектов с магией старинного театра. Такого в Москве еще не видели. В программу VII Международного теа-

трального фестиваля им. А. П. Чехова вошло несколько спектаклей театра Лепажа *Ex Machina*. На сцене МХТ им. Чехова покажут «Обратную сторону луны» (3–7 июля), «Проект Андерсен» (12–16 июля) и «Трилогию драконов» (21, 22, 25 и 26 июля). А *Busker's Opera* по мотивам «Оперы нищих» Джона Гей и Кристофа Пепуша пройдет в Театре им. Пушкина (13–17 июля).

<http://chekhovfest.ru>

«ЧУН И:

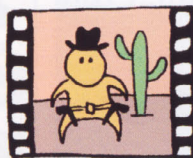
ЛЕГЕНДА КУНГ-ФУ»

Определить жанр этой постановки сложно: китайский режиссер Су Шицинь соединил движение традиционного боевого искусства с балетом, акробатикой, цирком, упомянутыми декорациями и волнующей музыкой; собрал лучших артистов из 13 провинций Китая и 65 профессиональных борцов кунг-фу, танцовщиков и акробатов. Результатом стало феерическое зрелище, насыщенное внешними эффектами и внутренней энергией. Шоу выстроено вокруг истории мальчика Чун И – воспитанника храма Шаолинь, который учится противостоять ударам жизни, концентрироваться на главном, не забывая о постоянной работе над собой, – ведь «кунг-фу» в пере-

воде с китайского означает «совершенствующийся человек».

2–5 июля, Москва, Центральный Театр Российской армии; т. (495) 681 2110.

9–10 июля, Санкт-Петербург, БКЗ «Октябрьский»; т. (812) 275 1300.



КИНО

XXIX Московский МЕЖДУНАРОДНЫЙ КИНОФЕСТИВАЛЬ

Единственный в России фестиваль категории А, Московский кинофестиваль по праву славится своим размахом: как обычно, на 10 дней Москва будет полностью поглощена кино. В этом году конкурс ММКФ состоит из двух частей: основной и программы «Перспективы», ориентированной на открытие новых имен и направлений в современном кино. Зрителей ждут ретроспективы: коллекции фильмов Андрея Тарковского, Милоша Формана, Роберта Олтмана; сборники «Звезды немого кино», «Приглашение к танцу» (в него вошли ленты золотого века американских мюзиклов) и «Прощай, СССР» (по-

следние фильмы советской эпохи). А президент кинофестиваля Никита Михалков в своей персональной программе покажет фильмы, оказавшие наибольшее влияние на его творчество.

21–30 июня, Москва; www.film.ru

XV Международ- ный фестиваль ФЕСТИВАЛЕЙ

Фестиваль фестивалей в Санкт-Петербурге – это редкая возможность увидеть все лучшие фильмы, отмеченные мировыми фестивалями еще до их выхода в широкий прокат. Даже беглый взгляд на программу позволяет утверждать: об этих картинах будут говорить еще долго. «Время» режиссера Ким Ки-Дука – история молодой пары, снятая со свойственным корейскому мастеру холодноватым психологизмом. Про взаимоотношения между людьми рассказывает и новый фильм Эмира Кустурицы «Завет», насыщенный характерным балканским колоритом. Кроме того, на фестивале покажут «Паранойд Парк» Гаса Ван Сента, «Наследство» Гелы Баблуани, «Сцены сексуального характера» Эда Блума и другие фильмы такого же высокого уровня.

23–29 июня, Санкт-Петербург; www.filmfest.ru



– Что значит «небольшая временная проблема», Макс?
Ты не прикасался ко мне последние 143 года!