

**ОТНОШЕНИЯ**

Кто и за что платит в паре

**ТЕСТ**

Чем я могу облегчить себе жизнь?

**РОДИТЕЛИ**

Перестанем бояться своих подростков!

**ПОВЕДЕНИЕ**

Как нас меняет гей-культура

**ДОСЬЕ**

У нас есть причины ценить себя больше!

**Преодолеть  
свои комплексы**

**Натали Портман**

«Я никогда не вела себя правильно»

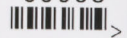
D: 5€; A/B/NL/E/GR/F/P/I/CY: 6€; GB: 4GBP; SW: 10 CHF

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

09003





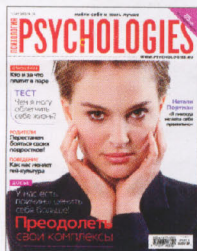
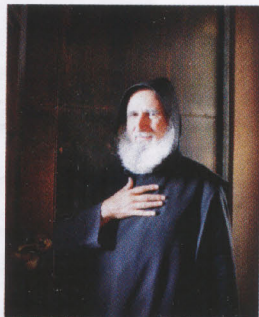


Фото на обложке:  
Robin Holland/  
Corbis Outline



**96**  
Зачем верующим психология?



### обозреватели

Его Святейшество Далай-лама XIV **76**, Марина Егорова **83**,  
Давид Серван-Шрейбер **156**, Ирина Хакамада **186**, Vouch **194**

- 20** От редактора Юна Козырева  
**22** Вопросы психологии Екатерине Михайловой

### диван Натали Портман

**24** «Свой бунт я еще не пережила»

### ориентиры

**34** Общество / Игры / Здоровье / Родители / Интернет / Книги  
/ Кино / Музыка / Стил

### образ жизни

#### **64** Кто и за что будет платить

Он приносит деньги в дом, а она платит за квартиру... или наоборот. Распределение финансовых ролей всегда служит отражением наших отношений. Деньги идут в общий котел, каждый платит за себя, или же партнеры выбирают некую комбинацию этих моделей – эксперты расшифровали нашу интимную бухгалтерию.

- 70** тест **Какую роль вы играете в паре?**  
**78** родители **Почему мы не понимаем подростков**  
**84** самоанализ **«Я живу прошлым»**  
**86** сексуальность **Как нас меняет гей-культура**  
**90** автопортрет **Ирина Богушевская: «Я чувствую: мир открыт для меня»**  
**96** духовность **«Верить – это иметь веру в человека»**  
**102** самопознание **«Умеренность – это работа над собой»**  
**104** тест **В чем облегчить себе жизнь?**  
**110** учитель жизни **Дмитрий Лихачев, согревающий мыслью**



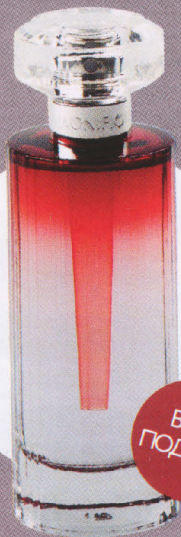
**86**  
Новые  
пространства  
эротики.



ПОДПИШИТЕСЬ  
НА PSYCHOLOGIES



Первые 50 читателей,  
оформивших подписку, получают  
в подарок туалетную воду  
**MAGNIFIQUE** от **LANCÔME**.  
Свежая версия и легкое  
звучание парфюмерной воды  
с акцентом на нотах  
шафрана и розы.

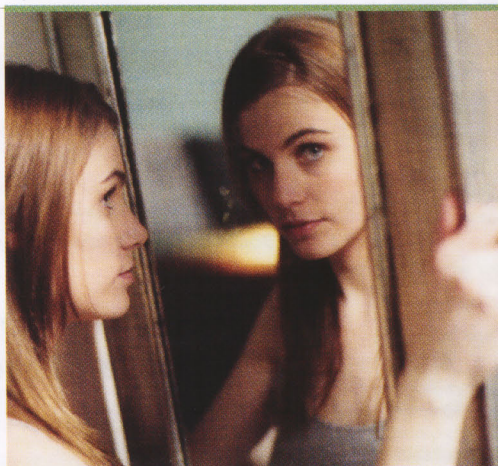


ВАШ  
ПОДАРОК

Подробнее об акции  
на с. 101

МАРТ 2009 № 36

содержание



досье

## Преодолеть СВОИ КОМПЛЕКСЫ

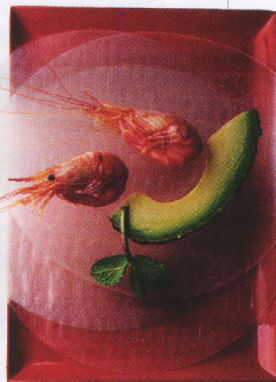
Нам есть за что себя ценить!

- 114** Кто может похвастаться, что абсолютно доволен собой?  
Но когда недовольство начинает переполнять все наше  
существо, заслоняя собой наши таланты и возможности,  
с ним нужно (и можно!) разобраться по существу.

### тело и душа

- 150** внешность **Давайте без крайностей!**  
**158** поведение **Почему мы лжем врачам**  
**164** самомассаж **Семь точек опоры**  
**170** здоровье **Жизнь и сахар**  
**176** вкус **Весенние роллы**

- 186** Книги перемен  
**192** Блокнот



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



найти себя и жить лучше

# ПСИХОЛОГИЯ PSYCHOLOGIES

## Редакция

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

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

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

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

Благодарим за помощь  
в работе над номером:  
**Ивана Воронцова, Татьяну Драбкину, Любовь Езерову,**  
**Галину Зеленину, Анну Биглер, Сергея Мазура,**  
**Дарью Мазуркину, Татьяну Трофимову**

## Рекламный отдел:

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



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

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

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



**HACHETTE  
FILIPACCHI  
SHKULEV**

по лицензии PSYCHOLOGIES, 29, rue de  
Lisbonne, 75008 Paris, France. Copyright ©  
ООО «Издательский Дом «АФС» (Ашет  
Филиппаки Шкулев)», Россия, 2009.

## ДИРЕКЦИЯ

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

## КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

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

## ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

## УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

## PSYCHOLOGIES

President **Arnau de Saint-Simon**  
Editor-in-Chief **Helène Mathieu**  
Associate International Publisher **Claire Landrau**  
International Editor-in-Chief **Philippe Romon**  
29, rue de Lisbonne, 75008 Paris,  
France, tel.: (33) 1 44 95 89 19, fax: (33) 1 44 95 50 11

## HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP

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

## LAGARDERE GLOBAL ADVERTISING

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

## ПЕЧАТЬ

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

## PSYCHOLOGIES («Психологии»)

Ежемесячный психологический журнал. Свидетельство о регистрации  
средства массовой информации ПИ № ФС77-30693 от 14.12.2007.  
Дата сдачи в набор и подписания в печать 2.02.2009.  
Тираж: 360 000 экземпляров.





# Женская сила

**Р**овно сто лет назад основатель психоанализа Зигмунд Фрейд сформулировал гипотезу, которая и сегодня будоражит умы не только его противников (особенно из числа феминисток), но и вдумчивых последователей (особенно из числа аналитиков-женщин). Вот как примерно она звучит: женщины с раннего детства бессознательно завидуют мужчинам, потому что те, в отличие от них самих, обладают таким замечательным органом, как пенис.

Нельзя не признать: сказано сильно, полемично и даже с намеком на скандал. Который немедленно и разгорелся после выхода в 1908 году статьи Фрейда «О детских сексуальных теориях»... и до сих пор не нашел своего разрешения.

В том числе и в психоаналитической среде, не говоря уже о нашей обыденной логике.

Ну действительно: нету и нету — чему уж тут так особенно завидовать? У мужчин по сравнению с женщинами тоже много чего не хватает. С другой стороны, похоже (иначе бы не было скандала), в гипотезе Фрейда все-таки что-то есть. Не ею ли, например, следует объяснить вековое ущемление женских прав (мужчина главнее, потому что у него пенис), множество расхожих стереотипов (женщина беспомощна и без мужчины ущербна), да и просто наши банальные бесконечные сетования на взаимное непонимание полов («мужчины — с Марса, женщины — с Венеры»)?

В поисках справедливости женщины столетиями боролись за эмансипацию, придумали праздник 8 марта, основали феминизм... но полной сатисфакции так и не получили.

Почему? «Обычно под завистью к пенису подразумеваются <...> остатки детства у взрослого человека, проявляющиеся в самых запутанных формах», — отмечает психоаналитический словарь\*. Может быть, в том все и дело, что наши представления об истинных достоинствах обоих полов просто еще не приняли взрослую, зрелую форму?

Это вполне возможно. По крайней мере, поиски ее идут сегодня очень интенсивно и по иному, нежели у Фрейда, руслу. Так, в наши дни все популярнее становятся тренинги на тему «женской силы»: на них сторонники новых взглядов на отношения полов призывают женщин «вернуться к себе», осознать свою полноценность. Понять, что если мужчина, безусловно, несет в себе движение и импульс, то только женщине дано создать ту форму, в которую они воплотятся. Да, мужчина сражается (ради чего?), стремится (куда?), достигает (чего именно?). Ответы на эти вопросы лежат на территории женщин. Похоже, нам давно пора понять: мы действительно разные, но мы нужны друг другу, а значит, мы можем уйти от зависти и противостояния.

\* Ж. Лапланш, Ж.-Б. Понталис. «Словарь по психоанализу». Высшая школа, 1996.

ЕСЛИ МУЖЧИНА — ИМПУЛЬС  
И ДВИЖЕНИЕ, ТО ЖЕНЩИНА —  
ЭТО СМЫСЛ И ФОРМА,  
В КОТОРУЮ ОНИ ВОПЛОТЯТСЯ.





## вопросы Екатерине Михайловой

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

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

Как жить, зная, что мои родители предали меня?

Недавно узнал от родителей подробности их отношений, и с тех пор я в отчаянии: они не только предали друг друга, но и меня в детстве, каждый по-своему. Мой «тыл» пропал, исчез; я не могу их понять, не могу простить... Илья, 34 года

Илья, вы словно воспринимаете те события глазами то мальчика, который долго и тяжело болел, перенес операцию и развод родителей, то подростка, который, видимо, не пережил в свое время естественного разочарования

**ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ  
МЫ МОЖЕМ ЛИШЬ  
ОТДЕЛЬНОГО ОТ НАС,  
ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА.**

в них. Вам так мучительно трудно принять «новый» образ своих родителей: мама не стала заниматься тяжелобольным ребенком, бросила вас на папу, а он в ответ бросил такую ужасную маму, завел новую семью и тоже покинул (предал) вас... Но что движет вашими родителями сейчас, когда они, давно разведенные, так страстно обличают друг друга? Что на самом деле отец и мать хотят вам сказать, обвиняя друг-друго и оправдывая себя? Зачем они это делают? Постарайтесь найти ответы на эти вопросы, понимая, что ваши родители 30 лет назад и

они же сегодня — это разные люди, с иным жизненным опытом, идеалами и ценностями, а вы предъявляете счет им прежним. Представьте их в кадрах ретроспективного фильма: вы видите, как меняется время и они меняются вместе с ним... И вы больше не семилетний мальчик, а взрослый, самостоятельный человек, и в ваших силах не «вестись» на соблазн сведения счетов. Отделите себя от родителей: вот их оценки, их поступки, а вот мои. Вот их воспоминания — у меня другие. Принять или простить мы можем только того, кого воспринимаем как отдельного от нас, другого человека. Особенно если это наши отец или мать, поскольку других не будет. Пока вы видите в этих нынешних взрослых людях тех, молодых родителей, вы остаетесь одиноким, обиженным, горящим маленьким мальчиком, эмоционально вовлеченным в их разборки. Отказ от идеального образа родителей — таких, которых вы хотели иметь и думали, что имели, — позволит вам примириться с их реальным образом. И, возможно, простить их.

Почему я ревную свою девушку к врачу?

Не могу смириться с тем, что моя девушка была на приеме у гинеколога, хотя ее врач — женщина. Откуда у меня такое собственничество? А., 23 года

Женщина, относящаяся к себе бережно и заботливо, не просто «бывает» у гинеколога, а делает это несколько раз в год. И врача выбирает придирчиво, потому что сфера «репродуктивного здоровья» не только важна и интимна, но еще и недоступна собственному суждению: ощущения могут быть смутными, и советоваться стоит именно с врачом. Мне кажется, вас одолевает не столько сексуальная ревность, сколько страх утраты полного контроля над телом и душой девушки, вам неприятно, что в ваши отношения вмешивается кто-то третий. Отсюда ощущение «собственности», и именно поэтому пол врача для вас неважен. Кто-то знает об этом теле больше, чем вы; кто-то может даже давать советы, с кем-то она может быть более откровенна, чем с вами! Но обратите внимание: вас волнуют собственные эмоции по этому поводу, а не то, у хорошего ли врача бывала ваша подруга и что ее туда привело. Судя по тому что за два года, пока вы вместе, это произошло впервые, ее действительно что-то беспокоило. Что именно, вы или не считаете важным, или не знаете, или знать не стремитесь. А ей своим телом и всеми его проблемами, в том числе и сугубо женскими, предстоит заниматься всю жизнь — ведь это ее жизнь и ее тело.



## Кого **выбрать**: маму или жениха?

**Мама против моего брака с мужчиной, который старше меня на 17 лет. Она считает, что надо найти кого-то моложе. Я его люблю, но вдруг она все же права? Катерина, 21 год**

Когда нам что-то советуют, оценивают наши поступки или планы, слова, как правило, относятся не к нам, а непосредственно к «оценщику» или «советчику». Если было бы иначе, профессиональные консуль-

танты по самым разным вопросам лишились бы клиентов, всем хватало бы бесплатных советов друзей и родственников. Что из сказанного мамой относится действительно к вашим интересам и желаниям,

а что связано с ней самой, ее историей, ее тревогами? Есть миллион причин возможного недовольства вашим выбором. К примеру, когда мама вышла замуж? Если рано и неудачно – она, скорее всего, противница ранних браков, если поздно – ей может казаться, что все, кто решается на этот шаг в юности, слишком спешат. Вашему другу 38, он по возрасту ближе к ней, чем к вам. Бессознательно она может ревновать к мужчинам своей возрастной группы, предпочитающим «этих девчонок», или ревновать вас: теперь за дочь будет отвечать чу-

## Хочу **забыть** свою любовь...

**Едва начавшийся роман резко прекратился, когда «телефонную» переписку прочла жена моего возлюбленного. У меня есть муж, взрослый сын, любимая работа. Но я не могу забыть его... Виктория, 48 лет**

Вы пишете, что оказались в плену у «запоздалого чувства» и не можете освободиться от него. Но это не чувство вас не отпускает, а вы его одной рукой отгоняете, а другой удерживаете, не решаясь признаться себе в том, что все кончено и эта история больше не имеет к вам отношения. Судя по письму, вы всегда серьезно относитесь к тому, что происходит в вашей жизни, а любые ваши проекты обязаны быть успешными: если уж не счастливая любовь,

то искоренение до победного конца. Вы многое сделали для того, чтобы забыть своего «возлюбленного», но все эти решительные меры, включая трудоголизм, диету и поход к священнику, на самом деле являются памятником, который вы воздвигаете своему роману. Вы смотрите на этот памятник и бессознательно гордитесь собой, тем, какая вы сильная, мудрая и последовательная. Нелегко признать, что ваше увлечение,

прекрасный роман родился из фантазий и сожалений об уходящей молодости, из потребности остановить время и вновь испытать яркие чувства, из привычки побеждать, из усталости от слишком упорядоченной жизни... И все же спросите себя, какое на самом деле место «едва начавшейся» занимали в вашей жизни и зачем они вам понадобились, отделите мечты от реальности, и тогда «запоздалое чувство» вас отпустит.

## ЧТО В СЛОВАХ МАМЫ ОТНОСИТСЯ К ВАШИМ ИНТЕРЕСАМ, А ЧТО — К ЕЕ ИСТОРИИ?

жой человек, она в большей степени станет его женой, а не ее дочерью... В вашем письме нет ни слова о том, как ваш избранник реагирует на недовольство потенциальной тещи. Оно его забавляет, смущает, бесит? В случае заключения брака вам придется заниматься и этим тоже. Но разница в возрасте здесь ни при чем, и решение вы все равно должны принять сами.

### ПИШИТЕ НАМ

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





## Натали Портман

# «СВОЙ бунт я еще не пережила»

С виду воплощенная консервативность, она променяла беззаботное детство на нестабильность актерской профессии, изменила настоящую фамилию на псевдоним, на вершине карьеры дебютировала в режиссуре, а став кинозвездой, поступила в Гарвард, и вовсе не на кинофакультет. Встреча с Натали Портман, решительным человеком и... подающим надежды детским психологом.

**Странно, что здесь, в Венеции, она не растворяется среди столь же миниатюрных, темноволосых и милостивых итальянских девушек.** Натали Портман в Венеции на фестивале, фестивальные же площадки на острове Лидо соседствуют с пляжем, и даже изысканная публика позволяет себе расслабиться. Ходить, например, в шортах и отчаянных сарафанах. А Натали – нет. Она не расслабляется. И не смешивается с толпой. Она серьезна, хоть и как-то по-девичьи: платье с «фонариками» и воланчиками, никакого декольте,

туфли, не босоножки, и на высоких каблучках... нет, в случае Натали – на каблукках. Потому что все в ней миниатюрно, изящно и вызывает к уменьшительно-ласкательным словоформам. Я смотрю, как она сидит, скрестив маленькие ножки, в комнате интервью, на плавные движения маленьких рук, на плечики, на кудряшки, на спокойную улыбку, на косметику, которая ей не очень к лицу – не к ее детскому лицу... Она по-взрослому сосредоточенна и внимательна. Но сама она маленькая. У нее взвешенные суждения и твердые взгляды. ■■■

ФОТО: CORBIS OUTLINE/RPG









«МНЕ УЖЕ 27, А ПЕРЕХОДНОГО — В ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ СМЫСЛЕ СЛОВА — ВОЗРАСТА У МЕНЯ ТАК ДО СИХ ПОР И НЕ БЫЛО».

■■■ Но взгляд — любопытный. Совсем не оценивающий. Натали Портман сдержанна и, по-видимому, от природы молчалива. Но подробно отвечает на вопросы. Натали Портман очень хорошо воспитанный человек. Отсюда профессиональные реакции на пресс-конференции, готовность к встречам с журналистами, видимая открытость в разговоре. Но о коллегах — только уважительно, об университетских преподавателях и режиссерах — лишь восторженно.

Все-то у нее так правильно, так выверенно, так обдуманно... Но где-то глубоко в этом чуде корректности и изысканных манер скрыты ирония и язвительность, это точно. Иначе откуда бы взялась ее «Вечеру», ее режиссерскому дебюту, короткометражке, с которой она и приехала в Венецию — в новом статусе, не звезды, а полноценного киноавтора? Откуда бы взялась этому сюжету (а Натали и сценарий написала сама) — про девушку, которая приезжает навестить престарелую бабушку, а той внучкин визит, как выясняется, совсем некстати: у бабушки, видите ли, свидание и роман... В попытке обнаружить вот эту, другую Натали Портман я и начинаю наш разговор.

**Psychologies:** Натали, судя по вашему интервью, все в вашей жизни очень правильно: прекрасные папа и мама, чудесные отношения, роскошное образование, образ-

цовое поведение. Живете одна, но близко от родителей. Вегетарианка, не курите, не замешаны в скандалах. Словом, вы отличница во всем. Это не скучно?

■ **Натали Портман:** Мне читать про себя скучно! Но ведь я и не подписывалась поставлять публике острые ощущения, правда? С чего вы взяли, что человек из кино должен обслуживать публику еще и вне экрана, обеспечивая ее эмоциональный досуг горячими новостями о себе? Я не правильная, я такая, какая есть. Но я действительно по натуре... консервативна. И мне не нравится... как бы это сказать... беспокоить окружающих. Я часто утомляюсь. Не потому, что хочу нравиться, а именно потому, что люблю спокойствие вокруг. Но не думайте, меня моя собственная бесконфликтность тоже волновала. Все мои сверстники пережили этап бунта — как непереносимый этап взросления, а я нет. Мне уже 27, а переходного — в психологическом смысле слова — возраста я так и не пережила. Некоторое время все думала: когда же я-то восстану? Но в юности восстают, когда хотят доказать родителям, что уже самостоятельны, а у меня с родителями никогда не было глубоких противоречий. Или когда хотят родителей испытать. Но и для этого не было оснований — я никогда не сомневалась в их любви и всегда знала: ради меня родители готовы на все. Они очень ясно давали мне понять, что верят

в меня и мой успех. Если бы они ничего от меня не ждали, я бы не стала тем, кем я стала.

**Вы не чувствуете себя заложницей их больших надежд?**

■ У них-то никаких конкретных надежд не было. У меня — да, были. Мне было лет девять, когда я для себя уже все решила. Вы не представляете, что я была за шмак!

**Шмак?**

■ Ну да, так моя бабушка говорит на идиш про таких людей... ну тех еще типчиков, нахальных и дурковатых одновременно!

**Так что вы были за шмак?**

■ Да просто, когда к нам с мамой в пиццерию подошла женщина, которая собирала детей для съемок в рекламе, и спросила, не хочу ли я стать рекламной моделью, я ответила (мама-то не успела и рта открыть): нет, спасибо, но мне нужен агент. Так со временем у меня появился агент, а через два года я уже снималась в «Леоне-киллере» у Люка Бессона. Родители отнеслись к этому без особого энтузиазма. И когда последовали новые предложения, настояли, что школа главное, что снимаюсь я только на каникулах. Они никогда не брали ни копейки из моих гонораров. И сейчас держатся той же линии. Каждый раз, когда я от них выхожу, нахожу у себя папин чек на 100 долларов. Я говорю: пап, ты же знаешь, я тебе таких чеков сама ■■■





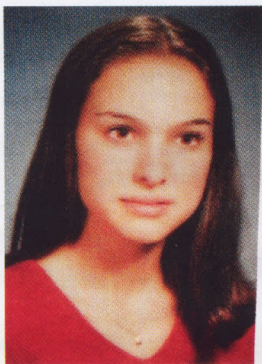
■ могу стопку выписать. А он: ты моя дочь, мой единственный ребенок, да и вдруг тебе нужны... Такие у меня родители: до сих пор убеждены, что должны оплачивать мои счета.

**А не были вы «еврейской принцессой» – единственной дочкой, которой все разрешается?**

■ Чтобы быть полноценной еврейской принцессой, надо расти в состоятельной еврейской семье. А у нас в семье роскошествовать было не на что. Отец тогда еще не был практикующим врачом, он учился. Учился до 40 лет, а мама не работала, занималась мной. Так что, пока я не начала зарабатывать – а это уж было, когда мне лет 14 исполнилось, – мы путешествовали по Америке на стареньком «шевроле», ездили к бабушке, маминей маме, в Огайо, в Диснейленд и один раз – к папиным родственникам в Израиль. На заднем сиденье машины папа соорудил для меня спальное место и уголок с игрушками и книжками и называл это «Натина квартира» – старался создать во мне ощущение обладания собственным пространством, будто я уже взрослая. То есть баловать-то меня баловали, но уж определенно не посредством денег.

**Успех в кино не мешал находить общий язык со сверстниками?**

■ С детьми общего языка я действительно не находила: была сверх-уверена в себе. Во мне и до «Леона» была какая-то дурацкая бравада.



«Я выпала из обычной подростковой жизни. У меня просто было другое детство».

А уж после... В нашей семье считалось, что кино развратит дитя. Однако там все держали себя в руках: ни дурного слова, ни лишнего жеста, ни взгляда. И пока я была окружена взрослыми, мои сверстники уже вовсе жили своей жизнью. Я была на съемках, когда они попробовали сигареты. И первые романы у них случились в 12 лет, когда я маниакально занималась танцами и сценическим движением... Словом, я выпала из обычной подростковой жизни. В седьмом классе, после «Леона», все в школе вообще отвернулось от меня. Я со всеми оказалась на ногах, рыдала каждый вечер, школу пришлось сменить... И тогда мне помог папа, он ведь как врач имеет дело с самым деликатным, с про-



блемами человеческого тела. И сам он очень деликатный человек. Он заставил меня изменить угол зрения: не себя видеть центром всех событий, а наоборот, замечать, какой эффект производят мои слова и действия на других.

**Не считаете, что пропустили детство?**

■ Нет, у меня просто было другое детство. Я учила французский, потому что снималась в «Леоне», училась кататься на коньках, потому что снималась в «Красивых девушках». Я просто иначе взрослела, чем другие дети.

**Но взрослеть пришлось раньше...**

■ В каком-то смысле – да. После «Леона» я начала получать письма



## «МОЙ РАННИЙ ОПЫТ ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ ДАЛ МНЕ ШАНС УВИДЕТЬ, НАСКОЛЬКО ОГРОМЕН МИР И НАСКОЛЬКО ВСЕ В НЕМ ВОЗМОЖНО. БУКВАЛЬНО ВСЕ!»

от поклонников. Родители считают, что среди них было полно педофилов! Но я-то видела только одно такое письмо, и мне, поверьте, этого хватило. Потом мне их просто не показывали, и корреспонденцией занималась мама. Но одну публикацию помню до сих пор. Мне было 13, и я прочла, что моя грудь очень трогательно проглядывает сквозь одежду... Я была просто в шоке: какой-то мужик публично – в прессе! – высказывается о моей груди! Тогда я и отвергла категорически очень лестное предложение сыграть в «Лолите» Эдриена Лайна. Решила держаться «детских» ролей и даже автографы давать только детям. Мне кажется, быть сексуальным объектом не очень приятно в любом возрасте. Но взрослый может хотя бы компетентно решить, чего он хочет в этой ситуации.

**Однако за вами сохранился этот имидж – оборотисто-невинной сексуальности.**

■ Но ведь подавляющее большинство сценаристов и режиссеров мужчины. И они создают экранных женщин из материала своего воображения! Отсюда и это клише – сексуальнейшая женщина с детской невинностью.

**Но вы играли стриптизершу в «Близости». Рискованная роль, учитывая принятое решение...**

■ Это был своего рода психотерапевтический акт... Я испытывала ту же отчаянную любовь, что и

героиня. И хотела освободиться от этого рода чувств, опустошающих... Нет, все, больше ничего не скажу. Отношения – главная, центральная часть моей жизни. Поэтому я категорически не хочу о них говорить, уж извините. Но фильм и сам по себе был для меня интересным опытом. Готовясь к нему, я прошлась по стрип-клубам. И знаете, задумалась: почему мужчины не стремятся к шестам? И пришла к парадоксальному выводу: мужчина, становящийся сексуальным объектом, теряет свою сексуальную притягательность. Имидж мужественности, охотника, а не добычи, – он делает невидимым тело мужчины – что-то вроде паранджи у мусульманок! Странная у нас цивилизация, согласитесь. И у неравенства полов удивительные обертоны... Хотя меня возмущает его элементарное проявление: все мои подруги, выбирая профессию, задавались вопросом, насколько возможно будет совместить ее с семьей, с детьми. Ни одному из моих друзей-парней не пришлось задумываться ни о чем подобном!

**Что дал вам этот слишком ранний опыт взрослой жизни?**

■ Я не ощущаю его как обузу. Наоборот, он дал мне шанс увидеть, насколько огромен мир и насколько все в нем возможно, все! Опыт – неоднозначная вещь. Вот я часто бываю в Иерусалиме и вообще считаю Израиль второй своей родиной. Там часть нашей семьи, ■■■

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1981** Родилась в Иерусалиме, (Израиль), в семье израиль-тянина и американки.

■ **1984** Семья переезжает в США.

■ **1994** Дебютирует в коротко-метражном фильме Мари Кон Developing; главная роль в «Леоне» Люка Бессона.



■ **1996** «Все говорят: «Я люблю тебя» Вуди Аллена; «Марс атакует!» Тима Бертон.

■ **1997** Играет роль Анны в бродвейской постановке «Дневник Анны Франк».

■ **1998** Становится активистом неправительственной организации FINCA International (Foundation for International Community Assistance).

■ **1999** «Звездные войны 1. Скрытая угроза» Джорджа Лукаса; поступает в Гарвард на факультет психологии и заканчивает его в 2003-м.

■ **2001** Встречается с актером Лукасом Хаасом; играет роль Нины Заречной в спектакле Майка Николса «Чайка», где ее партнеры – Мэрил Стрип и Кевин Клайн.

■ **2002** «Звездные войны 2. Атака клонов».

■ **2003** «Холодная гора» Энтони Мингеллы; роман с актером Гэзлем Гарсией Берналем.

■ **2004** «Близость» Майка Николса; полгода в Hebrew University (Иерусалим) изучает иврит и культуру Ближнего Востока.





«ВРЕМЕНАМИ Я ПОЧТИ ВПАДАЛА  
В ОТЧАЯНИЕ. ТОГДА МНЕ КАЗАЛОСЬ:  
ВОТ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ТОГО, ЧТО Я —  
ПРОСТО ЕЩЕ ОДНА ТУПАЯ АКТРИСКА!»

■ у нас там много друзей. И люди моего возраста... у них настолько отличный опыт от опыта их сверстников в других странах! К моим 27 они уже отслужили в армии, узнали особое армейское братство, большинству пришлось столкнуться с чем-то ужасным — Израиль ведь воюющая страна. Вы знаете, что человеческие связи там часто базируются на армейских? Дружбы на всю жизнь. И, как правило, врачом твоей семьи, и налоговым консультантом, и юристом станет тот, с кем ты служил. Понимаете, насколько крепче, испытаннее там человеческие связи? И их любовь к жизни куда больше нашей. Они живут скромно, небогато, но их опыт постоянного выживания, такой, казалось бы, отрицательный, ведет к позитивному отношению к жизни. Кстати, у нас в университете была интересная лабораторная. По воспоминаниям. Опросили 50 человек и выяснили, что у людей счастливых, самореализовавшихся, внутренне удовлетворенных нет дурных воспоминаний. То есть они квалифицируют случившееся с ними дурное не как груз, не как то, что их преследует, а как завершившееся прошлое, переплавившееся в полезный опыт.

**Почему вы, признанная актриса, решили поступить в университет?**

■ Из-за дедушки, наверное. Я закончила школу, а он тогда болел и на моем выпускном не был. Я пришла его навестить. И когда

он спросил, что я собираюсь теперь делать, я решила узнать его мнение, и он так уверенно отвечает: «Гарвард». Ничего не объясняет, просто говорит это слово. Дедушка был университетским преподавателем всю жизнь — дома в Израиле, в Принстоне, в Йеле. И в Гарварде — «городе золотых голов». Понимаете, в Голливуде работают обычные люди. Звезд с неба не хватают, измеряют свои успехи по преимуществу кассовыми сборами. Да, средние люди. Ну, в общем, я решила отправиться к «золотым головам». И поступила, я же в школе была отличницей. Но в первое время в Гарварде меня преследовала мания... самодоказательства. У меня было ощущение, что все вокруг думают, будто я здесь потому, что знаменита. Я должна была доказать себе и всем, что это не так. Из-за этого мои ошибки и глупые выступления выглядели еще глупее, и я впадала в отчаяние: вот подтверждение, что я просто еще одна тупая актриска! На самом деле никто так не думал, а мой первый профессор — это был семинар по нейробиологии — даже не знал, что первокурсница Хершлаг, так сказать, голливудская звезда.

**Хершлаг?**

■ Ну да, Портман — фамилия бабушки, она, кстати, родилась в России. Портман я стала, когда начала сниматься. Ну чтобы лишней публичностью не вредить папиной карьере. А в университете я была настоящей — Хершлаг. ■■

## ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ 2005 «V» значит вендетта

Джеймса Мактига, для роли в котором Натали бреется наголо;



роман с израильским актером Лироном Ливо; «Звездные войны 3. Месть ситхов».

■ 2006 «Призраки Гойи» Милоша Формана.

■ 2007 Снимает новеллу в кино-альманахе «Нью-Йорк, я люблю тебя»; роман с дизайнером одежды Нейтаном Боглом; участвует в документальном фильме «Гориллы на краю» телеканала Animal Planet, чтобы привлечь внимание к судьбе горных горилл в Руанде; «Мои черничные ночи» Вонга Кар-вая; «Поезд на Дарджилинг» Уэса Андерсона.

■ 2008 «Еще одна из рода Блейн» Джастина Чэдвика; начинала серьезные отношения с Девендрой Банхартом, музыкантом и певцом в стиле неофолк, снимается в его ироническом клипе «Карменситта»; основывает собственную кинокомпанию Handsomecharlie Films («Красавец Чарли», в честь ее умершей собаки) и как продюсер начинает съемки комедии «17 фотографий Изабель» (режиссер Дон Рус); как дизайнер работает над линией обуви, которую называет «вегетарианской» — при ее изготовлении не используется натуральная кожа; снимается в фильме «Братья» Джима Шеридана.





«ЕСЛИ УЖ Я ОКАЗАЛАСЬ В ЦЕНТРЕ  
МАССОВОГО ВНИМАНИЯ, НИЧЕМ  
ОСОБО НЕ ЗАСЛУЖЕННОГО, ИМ НАДО  
ХОТЯ БЫ С УМОМ РАСПОРЯДИТЬСЯ!»

И исследовательские работы есть — о ментальном и личностном развитии детей в возрасте до года.

#### А почему дети?

■ Меня давно интересовала детская психология, я убеждена: каждый младенец — личность. Мне, наверное, лет восемь было. Одна мамин знакомая рассказала, как ее сын еще в утробе начал демонстрировать характер. Она была беременна, а на нее слегка надавили в вагоне метро, и она почувствовала, как тот, кого она считала всего-то плодом, уперся изо всех сил у нее внутри. Сопротивлялся! Я знакома с этим «плодом». Действительно, давить на него бесполезно, такой уж человек.

Вы не одеваетесь у прославленных дизайнеров, не носите драгоценностей, активно занимаетесь благотворительностью. Отрицаете власть материального?

■ В своей жизни — да, точно! Это из-за отца, я думаю. Папа, что называется, тянул политику в дом. Что, вообще-то, естественно для израильтянина. Эти люди построили себе родину. Воссоздали ее в пустыне — географической и пустыне человеческого непонимания. Они, простые люди, нищие, битые, пережившие погромы и холокост, творили большую политику. Настолько большую, что настояли на собственном государстве. Понятно, что у меня это генетическое — выше всего материального я ставлю человеческую волю. И пусть это звучит выпендрено! А с другой

стороны... Понимаете, я так давно и так много могу иметь, что не ценю это «иметь» вообще. Из вещей мне ничего не нужно. Я к ним равнодушна. Питаю слабость только к сумочкам. А главное — книги, очень много полок, половина от бабушки с дедушкой. Для меня важно иметь возможность делиться. Вот я недавно была в Уганде. По делам FINCA, для которой я работаю (это неправительственная организация, которая распределяет небольшие займы женщинам в развивающихся странах для начала собственного бизнеса). Там, в Уганде, сотни тысяч жизней можно было бы спасти за копейки: если бы у людей там были деньги на обувь, они бы не ходили босиком и не подхватывали червей, которые снижают сопротивляемость организма к малярии. И были бы живы... А у меня сотни пар обуви — всякие спонсорские подарки и прочее. Зачем мне это?

Вы никогда не чувствовали настороженного отношения к таким активистам, как вы?

■ Да, чувствовала, конечно. Актриса может пять полос журнала говорить о любимых дизайнерах, и послание тут простое: купите это платье. Но если скажешь: пожертвуйте этой благотворительной организации пять долларов... Тут же реакция: это она о чем? Но я в центре массового внимания, ничем особо не заслуженного, им хотя бы надо с умом распорядиться!

Значит, из классической оппозиции «иметь или быть» вы выбираете «быть»?

■ Скорее я выбираю «знать».

ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

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

УЗНАЙТЕ ИХ БЛИЖЕ

Мадонна, Моника Беллуччи, Ума Турман, Джордж Клуни...

на нашем сайте в рубрике «Диван»

#### Режиссер Портман

Натали часто бывает в Иерусалиме. Но теперь ее поездки носят и творческий характер: в соавторстве со всемирно известным израильским писателем Амосом Озом она работает над сценарием своего полнометражного режиссерского дебюта. Дело в том, что в основе будущего фильма — книга Оза «Повесть о любви и тьме». Которую начинающий режиссер выбрала для экранизации, скорее всего, не случайно. Как говорит сам Оз, его роман — «сага о пяти поколениях моей семьи, из которых три жили в России и два — на земле Израиля». Что напоминает и судьбу семьи Хершлаг.



ЭКСПЕРИМЕНТ

А он мне нравится!



Если и брать пример, то лучше с хорошего человека.

Хорошие отношения с другими влияют на нашу самооценку и самоощущение. Положительный эффект имеют даже «односторонние» отношения, например, когда молодой человек, восхищаясь знаменитым артистом (музыкантом, спортсменом), старается ему подражать. К этому выводу пришли психологи Джей Деррик и Шира Гэбриел (Jaye L. Derrick, Shira Gabriel) из университета Буффало (США), изучая поведение людей с низкой самооценкой. Три группы студентов, участников эксперимента, писали разные эссе: о своем кумире, о другой знаменитости или о ком-то

из близких, а затем все заполняли анкету, в которой рассказывали о чертах своего характера и качествах, которыми хотели бы обладать. Оказалось, что у тех, кто размышлял о своих кумирах, разрыв между реальными качествами и идеальным представлением о себе меньше, а общая самооценка (по сравнению с другими участниками эксперимента) выше. Думая о том, на кого хотим равняться, мы прежде всего представляем характер и жизненные ценности этого человека, а в свете этих качеств и себя воспринимаем более позитивно.

АННА ЛЕОНТЬЕВА

ТЕНДЕНЦИЯ

«Я подумаю об этом завтра»

Все больше мужчин стараются отложить на максимальный срок время вступления в брак и рождение детей.

Так поступают:

**22%** мужчин в возрасте 25–29 лет;

**15%** мужчин в возрасте 30–34 лет;

**13%** мужчин в возрасте 35–39 лет.

В масштабном исследовании компании Discovery участвовали 12 000 молодых мужчин из 15 стран Европы, включая Россию.

МЫШЛЕНИЕ

Про себя или вслух?

Многим из нас проще думать и решать сложные задачи, размышляя вслух. И все потому, что мы – европейцы, утверждает психолог Хи Жун Ким (Heejung Kim) из Калифорнийского университета в Санта-Барбаре (США). Ее исследования показали, что западный человек, проговаривая свои рассуждения, решает больше задач и думает эффективнее, поскольку европейская (и шире – западная) культура основана на христианской традиции с ее уважением к слову, речи, тексту. У представителей азиатских культур (с их традицией созерцания, медитации) тенденция обратная: работая «без слов», они более успешны. Это наблюдение психологов – еще одно подтверждение тому, что в жизни нет универсальных рецептов. А. л.

Вступить в диалог с голосом рассудка.



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



## Magic: the Gathering

Их миллионы. Они из разных стран, но прекрасно понимают друг друга. Они готовы пересечь океан для того, чтобы несколько дней кряду в огромном эмоциональном и интеллектуальном напряжении... раскладывать на столе разноцветные картонные прямоугольники. Они – это игроки в Magic: the Gathering (MTG).

Что же так захватывает в этих карточках с драконами? Почему увлечение этой игрой перерастает в образ жизни? Magic, словно магический кристалл, имеет множество граней, которые привлекают людей разного возраста и профессий. Любителей фэнтези привлекает привязка MTG к этому жанру – изображения эльфов, гоблинов, драконов... Другим любопытна философия пяти цветов карт Magic. Третьим важна математическая составляющая игры, возможность манипулировать стоимостью заклинаний и силой существ, разрабатывать стратегию поединка... Наконец, Magic – это коллекционная игра. В мире существует более 10 тысяч карт MTG, и каждая имеет свою цену. Игроки часто собирают

Magic дает шанс найти контакт со своей интуицией.



рают карты определенной тематики и страстно охотятся за редкими экземплярами. Получается, Magic – это спорт (есть турниры и победители), рынок (возможность торговать и обмениваться картами), зарядка для ума (развивает логическое мышление) и произведение искусства (карты рисуют профессиональные художники). Дополнительные плюсы Magic – это широкий круг общения и возможность путешествовать по миру, участвуя в турнирах.

«Magic дает редкую возможность узнать, до какой степени мы можем доверять своей интуиции, – говорит семейный психотерапевт Екатерина Кадиева. – В обычной жизни цена ошибки слишком велика, мы опасаемся ставить эксперименты, а такие игры, как MTG, создают идеальную обучающую ситуацию, которая позволяет без риска освоить навык интуитивного принятия решений. Погружаясь в мир, где действуют волшебные артефакты, мы раздвигаем рамки привычной реальности и получаем шанс восстановить контакт с иррациональной, магической стороной своего «Я» – голосом, который часто заглушается доводами рассудка».



### Для тех, кто еще не в курсе

■ Интеллектуальную игру Magic: the Gathering в 1993 году создал профессор математики из США Ричард Гарфилд (Richard Channing Garfield). Сегодня в нее играют более 20 миллионов человек в 50 странах мира. Она переведена на 10 языков, в том числе и на русский.

■ Партия в Magic – это дуэль двух могущественных волшебников. В начале игры у вас и вашего оппонента есть по 20 пунктов жизни и колода специальных карт. Для того чтобы победить (обычно – исчерпать жизнь противника), используют заклинания, магических существ и артефакты,

изображенные на картах колоды.

■ В 1994 году Magic the Gathering включена в список пяти лучших интеллектуальных игр мира\*.

■ В 2003 году Magic вошла в двадцатку лучших игр мира\*\*.

\* [http://mindgames.us.mensa.org/magazine/past\\_winners.php](http://mindgames.us.mensa.org/magazine/past_winners.php)

\*\* По версии журнала The Games 100, [www.gamesmagazine-online.com](http://www.gamesmagazine-online.com).

### ОБ ЭТОМ

**Magicthegathering.com** – официальный сайт игры.

**Playmagic.com** – сайт для начинающих игроков.



## ЭКСПЕРИМЕНТ

### Целебная сила искусства

Созерцание прекрасного уменьшает физическую боль – это подтвердили неврологи университета Бари (Италия). Из сотен картин разных эпох участники их эксперимента отобрали 20 прекрасных и 20 (по их мнению) некрасивых работ. Затем исследователи с помощью лазерного импульса вызывали в руках испытуемых болезненное покалывание и просили их рассматривать не прерываясь выбранные картины. Как оказалось, когда добровольцы смотрели на прекрасные работы Леонардо, Боттичелли, Ван Гога, их болевые ощущения были на треть менее интенсивны, чем при взгляде на другие полотна или пустой холст (это подтверждали приборы, измеряющие активность работы разных отделов мозга). Доктор де Томмазо (Marina de Tommaso) надеется, что эти результаты убедят общество заботиться не только о функциональности больничных зданий, но и об эстетической привлекательности их интерьеров.



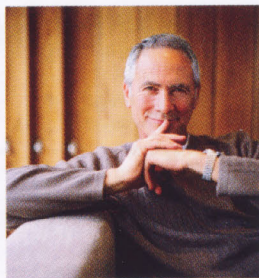
Прекрасное лечит не только душевную боль.

## МУЖЧИНЫ

### Ученые открыли андропаузу

Утомляемость, раздражение по пустякам, частые смены настроения, снижение полового влечения кажутся неизбежными спутниками старения. Медики выяснили, что истинная причина этих симптомов не только у женщин, но и у мужчин – возрастной дефицит гормонов. Мужчинам, как оказалось, не хватает андрогенов, в первую очередь тестостерона. Исследователи уверены: андропауза у мужчин (аналог менопаузы у женщин) существует и выражается не только в изменении поведения, но может стать и причиной ожирения и диабета. Заместительная гормональная терапия эф-

фективно действует и на причины, и на последствия андропазы, позволяет продлить годы качественной жизни, физической, интеллектуальной и сексуальной активности. Признание фак-



Возраст меняет всех... и помочь можно каждому!

та существования «мужской менопаузы» побудило Международное андрологическое общество, Европейскую урологическую ассоциацию и другие международные организации рекомендовать пожилым мужчинам обязательно измерять свой гормональный уровень и не пренебрегать визитом к специалисту, считая неприятные возрастные симптомы неизбежными. Принимая пациента, врач любой специальности обязан помнить о естественном возрастном дефиците андрогенов как возможной причине депрессии, усталости, половой дисфункции или ломкости костей.

## ПИТАНИЕ

**76% женщин и 81% мужчин за последние полгода прибегали к диете... но по разным причинам\*.**  
**71% женщин и 48% мужчин ограничивали себя в еде для того, чтобы выглядеть привлекательнее, а 29% женщин и 52% мужчин – чтобы укрепить здоровье и избавиться от недомоганий.**

\* Онлайн-опрос проводился на сайте по спортивному питанию [www.myprotein.co.uk](http://www.myprotein.co.uk). В нем приняли участие 1500 человек.



## «Меня возмущает его лень»

«Подросткам необходимы минуты безделья, для того чтобы мечтать и размышлять», — объясняет детский психиатр Даниэль Марселли (Daniel Marcelli)\*.

«Развалившись на диване и уставившись в телевизор, ваш сын едва поднимает на вас глаза, когда вы напоминаете ему про контрольную по английскому или про беспорядок в его комнате. «Потом, — отвечает он, — я еще не отдохнул». Ну почему подростки всегда отлынивают? И почему нас так раздражает их лень?

Первая причина чисто физиологическая. Гормональные изменения в пубертатный период сопровождаются постоянным ощущением усталости: нельзя вырасти за год на пятнадцать сантиметров и не почувствовать себя усталым. Но подросток «бездельничает» еще и потому, что не знает, чем себя занять. Детские игры его больше не интересуют, а новых увлечений он еще не нашел. Занятия родителей (работа, хозяйство, развлечения) кажутся ему глупыми. Он не хочет ни походить на них, ни быть послушной марионеткой: «Делай уроки», «Убери комнату», «Поставь посуду в шкаф»... Демонстрируя свое отличие, подросток замедляет ритм деятельности или просто начинает бастовать: валяется в постели, часами сидит перед компьютером... Это раздражает нас и выводит из равновесия. Может быть, потому, что мы немного завидуем его беззаботности и безразличию к правилам? Ведь мы сами все время куда-то торопимся. С годами все острее воспринимаем ход времени: чем меньше его остается, тем больше пользы мы хотим от него получить. Подросток же не спешит, у него вся жизнь впереди. Разное воспри-



Им нужно время, чтобы найти свой темп.

ятие темпа жизни вызывает столкновения. Но вместо того, чтобы злиться, почему бы нам самим не отложить на время какие-то дела? Бездельность дает школьнику возможность размышлять и таким образом лучше разобраться в себе и своей жизни. Дайте ему спокойно «повалиться»... правда, не позволяя делать это слишком часто. Существуют обязательства, которыми пренебрегать нельзя, иначе можно безнадежно отстать в школе или... стать по-настоящему ленивым человеком». Д. М.

\* Профессор Даниэль Марселли — руководитель службы детской и подростковой психотерапии и психиатрии университетской клиники Гюяте (Франция).



## Игры для разума

Родители знают о том, что их совместные с детьми игры крайне важны для развития ребенка. Однако 20% из них играют с детьми не более 70 минут в неделю. Эрик Надсен (Eric Knudsen), невролог, профес-

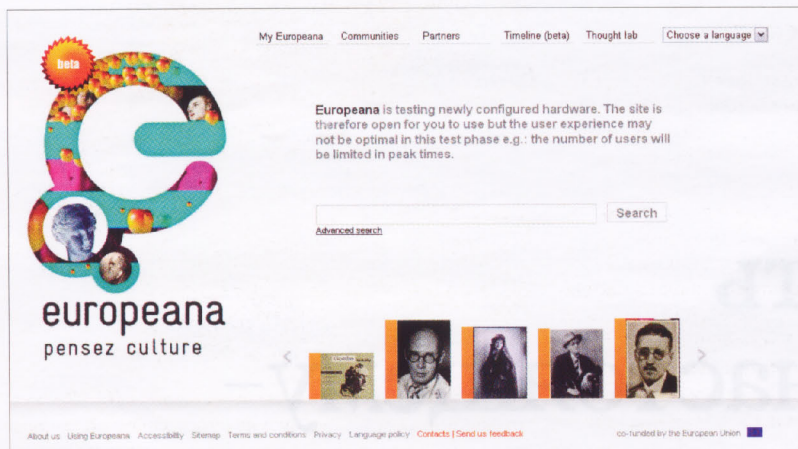
сор Стэнфордского университета (США), напоминает, что в игре с родителями реализуется главная детская потребность — установить безопасные отношения со взрослыми и с миром в целом. В резуль-

тате подобного позитивного взаимодействия у ребенка также активизируются клетки мозга, которые определяют его любознательность, способность воспринимать новое.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА



## Европейская библиотека



Мы все реже ходим в реальные библиотеки, однако это не значит, что в книгах больше нет необходимости. Наоборот: едва открывшись, Европейская цифровая библиотека [www.europeana.eu](http://www.europeana.eu) была вынуждена ненадолго закрыться «на ремонт» — сайт не выдержал колоссального наплыва посетителей. Амбициозный проект, призванный в скором времени стать самой масштабной

публичной электронной библиотекой в мире, объединяет тысячи источников: поиск ведется по материалам множества стран и научных центров. Сайт работает в тестовом режиме, но там уже можно найти книги, статьи и изображения, которые увидеть «в реальности» очень непросто. А к 2010 году в «Европеане» будет 6 млн книг — в том числе уникальных, существующих в единственном экземпляре.

## Имеем право!

Нас возмущает, когда наши права нарушают, ущемляют или просто игнорируют, но всегда ли мы сами знаем, в чем именно заключаются эти права, какие законы регулируют нашу социальную жизнь? Чтобы чувствовать себя более уверенно, попав под сокращение штатов или регистрируя новый автомобиль, стоит заранее ознакомиться с соответствующими правовыми нормами. На сайте [www.askjournal.ru](http://www.askjournal.ru) можно найти тексты законов, инструкций и документов, которые помогут при поступлении в вуз, оформлении регистрации или отсрочки от армии, в споре с работодателем и других жизненных ситуациях.

## Легкий путь

В больших городах бесконечные пробки постепенно приучают к поездкам на автобусах и метро даже самых заядлых автолюбителей. Проложить оптимальный маршрут из пункта А в пункт Б по Москве, Петербургу, Перми, Нижнему Новгороду, Коломне или Екатеринбург поможет ресурс [www.rusavtobus.ru](http://www.rusavtobus.ru). Сервис предложит варианты перемещения по городу

на общественном транспорте, подсчитает стоимость проезда и сообщит, какое расстояние нужно пройти пешком.



## Понятные суеверия

Далекие отголоски старинных поверий все еще оказывают влияние на нашу жизнь: кто-то не передает деньги через порог, а кто-то изменит маршрут, увидев на дороге черную кошку. Попытка понять природу суеверия — первый шаг к тому, чтобы освободиться от иррационального страха. На сайте [www.sueveriya.ru](http://www.sueveriya.ru) можно не только прочитать о народных приметах, но и узнать, что стоит за ними на самом деле. Скажем, страх просыпать соль связан с тем, что в Древней Руси этот продукт был очень дорог и если человек небрежно обращался с солью, то это вызывало гнев окружающих. «Рыжие тараканы в доме — к печали»: с рыжими тараканами труднее бороться, и они являются переносчиками возбудителей инфекционных заболеваний.



## Моя история

### «Как возникает красота?»

«Я увидела эту женщину в египетском аэропорту, где мы уже вторые сутки ожидали вылета – злые, взвинченные. Она катала коляску с годовалым мальшом: худощая, маленького роста, угловатая, кажется, с хромотой – просто крошка Цахес в юбке! Но то, как она двигалась, как брала на руки ребенка или просто смотрела на людей, совершенно завораживало – столько было в ее движениях женственности, какой-то странной милоты... Обалдевшие от жары и ожидания дети искали хоть каких-то развлечений: бегали за ней, кричали что-то обидное. Мой старший сын возглавил эту ватагу, а когда женщину допекли, она повернулась и что-то сказала, улыбаясь кротко, но не заискивающе. Он развернулся и убежал, я – за ним. Нашла под лестницей, в горьких слезах. «Что, что тебе сказала эта тетя?!» – «Она сказала, ей жалко, когда такое красивое, как у меня, лицо так некрасиво смеется». Мы договорились, что он попросит прощения, но женщины и след простыл. А через два часа разрешили вылет нашему самолету. Сын сказал:



Свет в глазах – от того, что наполняет нашу жизнь.

«Жаль, что мы их больше не встретили...» Да. Жаль, что я никогда ее не увижу и не смогу задать ей вопрос о том, что же так наполняет ее жизнь, что заставляет ее глаза так светиться... Как, несмотря на внешнее несовершенство, некоторым людям удается быть такими удивительно красивыми?» ИРИНА МАЛЬГИНА, 39 ЛЕТ

[HTTP://PSYCHOLOGIES.RU/ONLINE/TESTIMONY/STORIES/STORIES\\_924.HTML](http://psychologies.ru/online/testimony/stories/stories_924.html)

### ОНИ ТАК НАПИСАЛИ

“ ВНУТРЕННЯЯ КРАСОТА ПРОЯВЛЯЕТСЯ, КОГДА ЧЕЛОВЕК РАСКРЫВАЕТ СВОЮ ВНУТРЕНнюю СУТЬ, НАЧИНАЕТ ВЕСТИ СЕБЯ В СООТВЕТСТВИИ С ТЕМ, ЧТО ОН ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ НА САМОМ ДЕЛЕ. ”

ДМИТРИЙ ЛЕОНТЬЕВ, ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ  
[HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.RU/MAIN/DOSSIER/ARCHIVE/DOSSIER\\_297.HTML](http://www.psychologies.ru/main/dossier/archive/dossier_297.html)

### ТЕСТ

#### «Нравится ли вам ваше тело?»

Тело позволяет нам двигаться, дышать, чувствовать вкус и запахи, получать массу других ощущений. Какие чувства вызывает оно у вас: симпатию, неприятие, нежность

или, может быть, страх? Возможно, наш тест поможет вам стать немного ближе к собственному телу...

[HTTP://WWW.PSYCHOLOGIES.RU/ONLINE/TESTS/TESTS\\_3.HTML](http://www.psychologies.ru/online/tests/tests_3.html)

### ФОРУМ

#### Душа и тело

Одну из тем нашего форума вы, читатели Psychologies, назвали «Страх красоты». Похоже, на сегодняшний день эта тема далеко не исчерпана. Присоединяйтесь к дискуссии и поделитесь с другими своими мыслями о том, что такое в вашем понимании «красивый человек».

[HTTP://FORUM.PSYCHOLOGIES.RU/VIEWTOPIC.PHP?T=12873](http://forum.psychologies.ru/viewtopic.php?t=12873)



# НАЙТИ СМЫСЛ

## В отраженном свете

Роман «Преподаватель симметрии» Андрей Битов писал без малого сорок лет – или, вернее, не писал, а «переводил с иностранного»: по уверению автора, в юности ему попала книга некоего безвестного англичанина, повествующая еще об одном писателе – тоже безвестном. Впоследствии книга потерялась, и Битов решил по памяти скорее воссоздать, чем в самом деле перевести утраченный оригинал. Однако вся эта вымышленная конструкция – не более чем сложная система зеркал, в которых знакомые предметы обретают иной вес, смысл и объем. Литератор Урбино Ваноски (то ли герой, то ли один из авторов этой странной книги) в погоне за бестелесным мороком теряет свою единственную любовь, после чего и сам фактически умирает во плоти: отныне граница между окружающей действительностью и книгами, которые он сочиняет, для него стирается. Жизнь напрямую перетекает в текст и обратно. Роман составлен из отдельных глав-новелл, повествующих о любви и утрате, о памяти и забвении, об одиночестве и фантазии. Невероятно красивая, умная



и изысканная проза Битова апеллирует скорее к интеллекту, чем к чувствам. Однако, делая явления, которые мы чаще воспринимаем сквозь призму эмоций, объектом осмысления и анализа, автор добивается поразительного эффекта: чуть-чуть меняются оптические настройки, неувлимо смещается угол зрения, и внезапно мы видим в происходящем вокруг совсем не то, что привыкли и ожидали увидеть. А результатом этого становится сначала легкое головокружение, а после – волнующее ощущение кристальной ясности, логичности и прозрачности всего, на что обращается наш взгляд.



Андрей Битов  
«Преподаватель симметрии»,  
Фортуна Эл,  
408 с., 479 руб.

# ЛЮБИТЬ

## Вселенная чувства

Мир, созданный Салманом Рушди в этом романе, живет и дышит любовью. В буквальном смысле: без этой силы – исцеляющей и смертоносной – невозможно никакое движение, никакое творчество. В центре сюжета – отношения трех выходцев из Бомбея: композитора Ормуса Камы, его музы и подруги певицы Вины Апсары

и фотографа Умиды Мерчанта, с детства влюбленного в Вину. История, изложенная Рушди в его обычной манере – неторопливо, с массой сочных, осязаемых деталей, попеременно оказывается то повестью о великом городе, в котором герои выросли, то историей рок-музыки, которой все они преданно служат, то современной версией

древнего мифа об Орфее, спускающемся в ад за своей возлюбленной. Одержимые любовью, герои Рушди заряжают своей энергией читателя, даря ему шанс прикоснуться к тому, что многие религии считают сакральной первоосновой бытия.

Салман Рушди  
«Земля под ее ногами»,  
Амфора, 719 с., 460 руб.





# понять другого

## Трудности перевода

Любовь позволит нам понять друг друга... Смешной и щемящий роман китайки Го Сяолу развенчивает этот стереотип. Надеяться, что одного взаимного чувства будет достаточно, чтобы сгладить культурные, социальные, возрастные и другие различия, наивно. В этом предстоит убедиться юной Чжуан, из китайской деревушки отправляющейся учиться в Европу. Чем глубже и серьезнее становится чувство девушки к ее новому знакомому – немолодому лондонскому скульптору, – тем меньше влюбленные понимают друг друга...



Окажется ли их любовь стимулом, побуждающим преодолеть препятствия на пути друг к другу? Го Сяолу «Краткий китайско-английский словарь любовников», Издательство Ольги Морозовой, 360 с., 295 руб.

Доминик Менар ищет дорогу в бессознательное.



## ОСМЫСЛИТЬ ПРОШЛОЕ

### Простить и отпустить

Тот, кто стремится жить настоящим, вытесняя из памяти тягостные события прошлого, сильно рискует. Сегодня тридцатилетняя Лена – любящая мать и жена. Вот только почему эта счастливая женщина так боится лошадей? Что случилось с ее отцом и братом? И куда она направлялась той давней ночью, о которой пытается навсегда забыть? Трагичный и пронзительный роман Доминик Менар – это история борьбы с воспоминаниями. Однако единственный способ жить в мире с собой – это примириться со своим прошлым, каким бы чудовищным оно ни было. И дорога к этой простой истине лежит через сумрачные и опасные области бессознательного, по которым предстоит пройти Лене, а вместе с ней и читателю. Доминик Менар «Небо лошадей», Флюид/FreeFly, 272 с., 226 руб.



## БЫТЬ СОБОЙ

### Своя история

Порою вовремя услышанная история способна стать своеобразным моментом истины – подобно яркой вспышке, она позволяет увидеть то, что долгое время было скрыто. В течение одного дня герой «Креативщика» – мелкий бес или просто проказливый дух – скитается по Санкт-Петербургу, меняя облик и рассказывая увлекательные притчи встречным людям. Застрявшая в лифте школьница познакомится с сюжетом нового реалити-шоу; пожилая дама прослушает пьесу, в героине которой узнает себя; филолог средних лет станет свидетелем последнего допроса своего любимого поэта Николая Гумилева... Возможно, среди этих или других притч читатель встретит ту, что предназначена для него.

Анна Борисова «Креативщик», АСТ, 352 с., 177 руб.



ЧТЕНИЕ С ПАПой

## Маркус Маялуома «Папа, пойдем за грибами!»

В детских книжках мамы встречаются чаще, чем папы. Но мама Осси, Вейно и Анны-Мари все время то в командировке, то на важном собрании, поэтому с детьми приходится управляться папе. Отправившись со всей компанией в лес за грибами, папа обнаруживает, что нет никакой надежды отличить съедобные грибы от ядовитых, потому что картинки в атласе-определителе грибов раскрашены фломастерами... Но все закончится хорошо. Книжки-картинки финского автора Маркуса Маялуомы, в которых детская фантазия часто одерживает верх над рассудительностью взрослых, хорошо читать именно с папой. Самокат, 36 с., 232 руб.



## Марина Москвина «Что случилось с крокодилом»

Сказке про крокодила, высижившего птенца, в этом году исполняется 30 лет. И все это время ее любят дети и взрослые – может быть, потому, что она заставляет верить в чудеса, на которые способен каждый из нас. Ведь, несмотря на порицания и насмешки, крокодил не бросил сына, не съел, не сделал вид, будто у него никто не родился. Он растил его и защищал от других крокодилов, а потом птенец научил его летать. «С детства во мне роились серьезные подозрения, что безоговорочная сдача на милость земного притяжения, разные «нельзя» и «невозможно» – всего лишь вредные привычки, которые люди перенимают друг у друга», – признается Марина Москвина. «Открытый мир» издал книгу с картинками художника и карикатуриста Леонида Тишкова, сочинителя невероятных историй и создателя невиданных существ. Открытый мир, 32 с., 169 руб.



ОТ 5-6 ЛЕТ

## Джулия Дональдсон, Аксель Шеффлер «Любимая книжка Чарли Кука»



«Уселся в кресло Чарли Кук – вот этот самый мальчишка: покой и тишина вокруг, в руках любимая книжка...» На каждой странице этой «книжки в книжке» мы, как будто открывая матрешку, попадаем в новую историю. Пираты и призраки, рыцари и драконы, полицейские

и воры, три медведя и зеленые человечки из Космоса – все они по очереди читают книжки друг про друга, пока под конец мы не окажемся снова в комнате мальчишки по имени Чарли Кук, где и начиналось это невероятное читательское приключение. Авторы веселого творения – живые классики британской детской литературы, писательница Джулия Дональдсон, чьи стихи прекрасно переведены Мариной Бородинской, и художник Аксель Шеффлер, который приготовил множество сюрпризов для внимательных читателей. Машины творения, 32 с., 282 руб.





## Уильям и Марта Сирс «Воспитание ребенка от рождения до 10 лет»

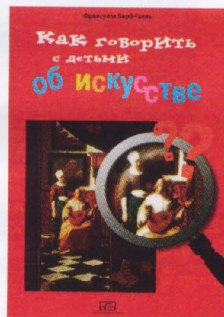


Доктор Уильям Сирс и его жена Марта вырастили восьмерых детей и написали несколько десятков книг, которые читают родители во всем мире. Не ограничиваясь вопросами ухода за детьми, Сирсы пишут о важности общего подхода к воспитанию, который называют «стилем сближения». Прислушиваться к ребенку, чувствовать

его потребности, ориентироваться на свою родительскую интуицию — эти простые идеи оказались настоящим открытием для многих мам и пап начала 1990-х. Новую книгу супруги Сирс написали, уже став бабушкой и дедушкой, и обобщили в ней свой почти тридцатилетний опыт родительства. По мнению авторов, в основе многих проблем воспитания лежит наша нечуждость, неспособность понять себя и тем более мысли и поступки своих детей. Установлению верных взаимоотношений в семье, умению считаться друг с другом и посвящена главным образом эта книга. Эксмо, 448 с., 233 руб.

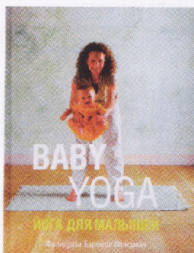
## Франсуаза Барб-Галль «Как говорить с детьми об искусстве»

Книга французского искусствоведа Франсуазы Барб-Галль — отличное подспорье для всех, кто хочет научить детей понимать и любить живопись. Книгу полезно, например, прочесть перед тем, как первый раз вести ребенка в музей, — Барб-Галль открывает некоторые секреты, как сделать этот поход приятным (и, главное, не последним), а также четко и информативно отвечает на множество вопросов об изобразительном искусстве, которые могут прийти ребенку в голову (за что художника называют великим? для чего нужны портреты? почему такая мазня висит в музее?..). В книге представлены репродукции 30 картин знаменитых художников (от Средневековья до наших дней). К каждой картине есть пояснения в виде вопросов и ответов — про сюжет, цвет, композицию, подобранные для каждой



возрастной группы (пять-семь лет, восемь-десять, 11–17). Такие «ключи» помогут взрослым найти точные слова для беседы с ребенком. А дети получат первое представление об истории искусства, научатся «читать» картины разных жанров и художественных направлений и не стесняться выражать свои впечатления. Арка, 192 с., 463 руб.

## Франсуаза Барбира Фридман «Йога для малышей»



Описанная в этой книге система йоги для малышей от рождения до года — настоящая находка для молодых родителей. Беби-йога стимулирует физическое развитие малыша, укрепляет суставы и позвоночник, помогает справиться с такими классическими проблемами грудничков, как колики, плач и плохой сон, — и такими, как послеродовая депрессия и переживания из-за тяжелых родов у мамы. Как и в йоге для взрослых, главное в беби-йоге — это, конечно же, не сами по себе физические тренировки. Занятия обогащают и расширяют способы

взаимодействия родителей с младенцем, налаживают их эмоциональную связь. Автор методики Франсуаза Фридман — йоготерапевт, преподаватель медицинской антропологии в Кембриджском университете (Великобритания), специалист по применению йоги в подготовке к родам и акушерстве. Она основала школу детской и материнской йоги Birthlight, отделение которой существует и в России ([www.birthlight.ru](http://www.birthlight.ru))

Этерна, 144 с., 672 руб.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ «КНИГИ ПЕРЕМЕН» НА С. 186



## В новом качестве

С конца февраля в кинотеатрах выходят фильмы, созданные известными людьми, которые раньше не делали фильмов. Может быть, именно поэтому кинодебюты этих профессионалов отмечены свежестью и незаштампованностью.

### «Сомнение» ★★★

Джона Патрика Шенли

Режиссерская работа знаменитого драматурга, который переносит на экран свою самую известную и удостоенную Пулитцеровской премии пьесу. При этом 60-летний дебютант ходит по лезвию бритвы, ведь жанр «Сомнения» — мистическая драма с неожиданно морализаторским сюжетом. В католической школе Нью-Йорка в 60-е происходит столкновение консервативно настроенной сестры Алоизии и отца Флинна, придерживающегося прогрессивных взглядов на роль церкви в меняющемся мире и уличенного, кажется, в «аморальных отношениях» с одним из учеников. Кстати, за дуэлью героев просматривается и творческая дуэль, возможно, величайших актеров сегодняшнего кино — Мэрил Стрип и Филипа Сеймура Хоффмана. Так что нет сомнений: «Сомнение» стоит просмотра. В ролях: Мэрил Стрип, Филип Сеймур Хоффман, Эми Адамс. В прокате с 26 февраля.



### «Артефакт» ★★

Андрея Соколова

Актер Андрей Соколов стал режиссером. И режиссером-первооткрывателем — картина его во многом идет по целине: и сюжетно, и по типу повествования, и жанрово — это крепкий коктейль из комедии, мелодрамы и фантастики. Итак, двое незнакомцев отправляются в путешествие. Он — в прошлом успешный программист — пережил утрату любимой жены. Она — фотожурналистка, девица из мира гламура. Их путь — из дождливой Москвы к югу, от отчуждения — к переживаниям, от воспоминаний — к принятию настоящего. Все происходит в виде колоритных микроновелл, а это почти не освоенная нашим кино структура. Причем реальность перетекает в мир фантазий, где реализуются желания героев, иногда опасные... Режиссер тоже преодолел опасность — ему удалось создать свой фильм, а не «фильм с Анастасией Заворотнюк». В ролях: Анастасия Заворотнюк, Александр Лазарев-мл. В прокате с 26 февраля.

### «Первая любовь» ★★★ Егора Дружинина

А вот здесь все легко, радостно, танцевально и музыкально — в конце концов, эта комедия сделана известным хореографом, постановщиком танцевальных номеров, сценарий к ней написан ироничным Алексеем Кортневым, а главную роль сыграла певица Юлия



Савичева. Дом культуры, где Таня занимается танцами, собираются перестраивать под раз-

влекательный комплекс. Таня случайно знакомится с Сашей, сыном владельца ДК, и увлекает его танцами. В конце концов герои ставят целое танцевальное шоу... Егору Дружинину его шоу тоже удалось. В ролях: Юлия Савичева, Дмитрий Бурукин. В прокате с 5 марта.



★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

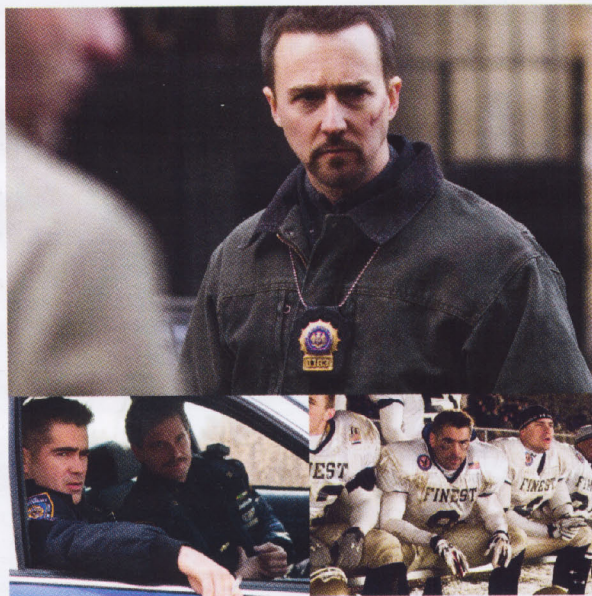


ПОРТРЕТ ФИЛЬМА

«Гордость и слава» ★★★★★ Гэвина О'Коннора

Семья, в которой все мужчины служат в нью-йоркской полиции, оказывается в центре коррупционного скандала, что подвергает испытаниям родственные привязанности и личные ценности ее членов.

Сюжет, казалось бы, не нов. Но молодой и типичный «американский независимый» режиссер О'Коннор сообщил ему новизну интонации. И у него вышла высочайшая, шекспировско-расиновская трагедия, которая разворачивается в скучно-сером урбанистическом пейзаже, среди хмури и белесости нью-йоркской зимы, в интерьерах безрадостных присутственных мест... Но между персонажами, чьи нервы разве что не звенят – так струнно они натянуты. А цель ее – пробудить в мире, где давно нет совести как категории (потому что на такой товар и покупателей нет, а в этом мире все товар), хотя бы рудиментарный зуд чести. Да, уже сняты и «Тайны Лос-Анджелеса», и «Плюхой лейтенант», но фильм о неладах в полицейском королевстве еще не становился сагой о столкновении семейных чувств и гражданского долга, индивидуальной гордости и славы мундира, экзистенциального приятия мысли о собственной конечности и невозможности принять смерть любимого... И при этом высокая трагичность фильма базируется, как ни странно, на снижении пафоса:



жестокость тут не брутальна, а, помещенная в тесные квартиры латиносов, обыденна. Любовь обречена, как жена героя. Дети вовсе не ценность, утрачен даже первичный инстинкт – чувство своего жилища, страсть к укрытию: герой Эдварда Нортон предпочитает устойчивому дому яхту на Гудзоне. Смотришь этот фильм, вполне современный, операторски подвижный, технологичный, но воспомина-

ешь о нем как о черно-белом. И дело не только в гипнотическом мастерстве художника-постановщика – это в чистом виде режиссура: О'Коннор снял свой фильм как образ поблекшего мира, а не просто как историю о семье полицейских, вовлеченных... ну и так далее. В ролях: Эдвард Нортон, Колин Фаррелл, Ноа Эммерих, Джон Войт, Дженнифер Эйл. В прокате с 26 февраля.

Высокая трагедия на фоне поблекшего мира.

ЗА КАДРОМ

■ Съемки фильма «Гордость и слава» должны были начаться зимой 2002 года, но были отложены из-за событий 11 сентября, в ходе которых полиция Нью-Йорка проявила себя героически. Было решено, что фильм о коррупции в ее рядах крайне не своевременен.

■ Отец Гэвина О'Коннора и его брата-близнеца и соавтора по сценарию фильма Фрэга всю жизнь прослужил в полиции Нью-Йорка. Авторы рассматривают свой фильм как «дань признательности всем честным полицейским мира, и отцу в первую очередь».

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



КРОССОВЕР

## Терапия Турецкого

Хор Турецкого с первых же нот не спутаешь ни с одним музыкальным коллективом. Именно этот безукоризненно профессиональный оркестр мужских голосов, легко и непринужденно мешающих «Лоэнгрина» с «Хава Нагилой», а Виктора Цоя – с Фрэнком Синатрой, оказался заметным лидером продаж в 2008 году (по данным информационного агентства InterMedia), обогнав Киркорова и Земфиру, Розенбаума, «Алису» и MaKcим. Как объясняет успех создатель и лидер арт-группы выпускник Гнесинки Михаил Турецкий?

■ **Михаил Турецкий:** Мы делаем понятной классику для человека, который к ней не очень готов: ведь добрая половина наших зрителей никогда не была в консерватории, а некоторые даже не знают, что такое опера! Так что ария Царицы ночи Моцарта для них просто озарение: классическая музыка тоже может быть захватывающей. С другой стороны, даже из самых непритязательных композиций мы делаем законченные художественные миниатюры. В сумме голоса наших десяти певцов составляют 4,5 октавы, поэтому для нас не существует голосовых преград. А поем

мы только живую, причем на десяти языках.

**Psychologies:** Что диктует вам такой бешеный ритм исполнения?

■ Говорят, со времен Моцарта понятие «быстро» очень изменилось. У людей не осталось времени на божественные длинноты Шуберта. Пришла эпоха дайджестов. И в своих программах мы пытаемся дать максимум информации на единицу времени. Но это не мешает нам иногда чувствовать себя и музыкальными психотерапевтами. Я замечая, как у людей на концерте разглаживаются морщины. И часто потом получаем письма:



кто-то после нашего выступления решил стать музыкантом, кто-то признался в любви девушке... Ради этого и выходим на сцену. А кроме того, я мечтаю обучать одаренных детей сценическому мастерству: и музыке, и хореографии, и манере преподносить себя на сцене. Чтобы потом они легко солировали в мюзикле, шоу. Надеюсь, что марка Турецкого послужит гарантией качества. Ведь мы всегда стараемся работать так, чтобы не было стыдно за то, что мы делаем.

**НАТАЛЬЯ ЗИМЯНИНА**

12–15 марта, Москва, Государственный Кремлевский дворец; т. (495) 628 5232.

Марка Турецкого гарантирует качество.

### КСТАТИ

Другая любительница кроссовера, эффектно подающая классику на новый манер, Ванесса Мэй также выступит 18 марта в Государственном Кремлевском дворце. Десять лет назад ее Вивальди прозвучал так, словно исполнялся впервые в истории, и убедил неискушенного слушателя, что скрипка – не такой уж старомодный инструмент.

## Другие мужские группы, которые делают классику популярной

**Il Divo.** Мужской квартет, который по замыслу создателей должен петь как знаменитые Три тенора, а выглядеть как модели Armani. Исполняют классические арии в современной обработке и поп-хиты в оперной манере.

**Cosmos.** Шесть парней из Прибалтики, тоже в костюмах, тоже с голосами, тоже поющие а капелла, но тяготеющие к романтической поп-музыке. Несколько лет назад представляли Латвию на «Евровидении».



8–14 ЛЕТ

## Сказки по нотам

На «Сказки с оркестром», популярный детский абонемент Московской филармонии, артисты, которые в нем участвовали раньше, потом и сами приводят своих детей – и Чулпан Хаматова, и Екатерина Гусева... И теперь уже другие исполнители удивляют со сцены своими неожиданными амплуа. Так, в марте совсем не детский актер Сергей Гармаш под музыку Родиона Щедрина будет читать «Волшебное кольцо». Автор этой по-

морской скоморошей сказки – писатель-фольклорист Борис Шергин, собиравший предания русского Севера. Некоторые из них издревле напевались, поэтому рядом с текстом Шергин нотировал мелодии. Он пояснял, что эти записи рассчитаны именно на воспроизведение вслух: так сказка настоящему оживает. **м. ф.** 28 февраля: «Золушка» (читает Павел Любимцев); 28 марта: «Волшебное кольцо» (читает Сергей

Гармаш), Москва, Концертный зал им. Чайковского; т. (495) 699 2262.



Когда чтение становится творчеством...

## СОБЫТИЕ

### Саундтрек к свободе

В 2009-м исполняется 40 лет самому хипповому советскому мультфильму – «Бременские музыканты». И по этому поводу в Москве появляется одноименный мюзикл со знаменитыми песнями Геннадия Гладкова и Юрия Энтина. Правда, теперь ответственность перед зрителем выше. Мультфильм стал классикой, вышедшие позже культовые пластинки «Бременские музыканты» и «По следам Бременских музыкантов» с голосами Олега Анофриева, Муслима Магомаева и Олега Табакова цитировали наизусть, а песни – до сих пор в хит-парадах караоке

и дискотек. Режиссер мюзикла Борис Борейко говорит, что стремился воссоздать то первое ощущение от мультфильма, которое возникло в 1969-м: «Это был взрыв!» Саундтрек к свободе. Вытянут ли силу этого духа молодые участники шоу? **м. ф.** 3–29 марта, Москва, КЗ «Мир»; т. (495) 624 9647.



По следам культовых «Музыкантов».

## МЮЗИКЛ

### Карлсон поет и обнимается

«Однажды мы с пятилетним сыном приехали в деревню, – рассказывает знаменитый артист Московской оперетты Герард Васильев. – Взрослые занялись хозяйством, и он остался в одиночестве. А потом увлеченно рассказывал нам, что к нему прилетал Карлсон! Тогда родилась идея спектакля». Академия детского мюзикла и фонд Герарда Васильева объединили усилия. Композитор Андрей Семенов сочинил на стихи Жанны Жердер яркие мелодии для каждого из 14 героев мюзикла «Карлсон, который живет на крыше». Здесь и грустная песня Малыша, и лихой дуэт жуликов Филле и Рулле, и смешная ритмичная ария Карлсона «Моя бабуля – чемпион по обниманию». Роли Малыша и его друзей исполняют ученики академии. «Карлсон необходим детям, – утверждает Васильев, – ведь он воплощает их самые смелые фантазии». **н. з.** 28 февраля и 14 марта в 12.00; 25–28 марта – в 12.00 и 19.00, Москва, Театр им. Вахтангова; т. (495) 641 8181.



ЗВЕЗДА МИРОВОЙ ОПЕРЫ

## Керубино с голливудской улыбкой



Меццо-сопрано, лауреат «Грэмми» и просто красавица.

Красавицу американку Дженнифер Лармор (меццо-сопрано) называют «образцовой исполнительницей музыки Россини, Генделя и французских композиторов XIX века». Обладательница «Грэмми»-2008 в номинации «Лучшая запись в опере» выступает в Метрополитен-опере и Ковент-Гардене, Вене и Париже – и вот появится в Москве. Вместе с Национальным филармоническим оркестром России Лармор исполнит арии из опер Россини, Бизе и Моцарта (в том числе пажа Керубино из «Свадьбы Фигаро»). Кстати, отпеть такой концерт физически гораздо труднее, чем сделать два-три красивых выхода в оперной постановке. Может, первое и не так эффектно, зато сразу видно, кто чего стоит.

М. Ф.

9 марта, Москва, Концертный зал им. Чайковского; т. (495) 699 2262.

СОВРЕМЕННЫЙ ТАНЕЦ

## Гиллем неподражаемая

Юбилейный, 15-й театральный фестиваль «Золотая маска» начнется в Москве 27 марта. По традиции его предварит показ легендарных спектаклей XX века. В этот раз – балетных (см. также с. 193). Впервые в Москве выступит великая французская балерина Сильви Гиллем – она станцует Push. Это несомненное

событие. Когда-то Гиллем благодаря Нурееву в 16 лет сразу стала солисткой Гранд-опера. Потом – Королевского балета в Лондоне. Красивейшая в мире стопа, классическая выучка – но нет, резкий нрав и акробатическая пластика увели Гиллем от идиллий XIX века. Она перевернула балет, как в свое время Тальони или

Плисецкая. То, что она стала выделять своими мажорно-длинными ногами, поначалу обидно называли цирком. Но нервно-ее тела превращает странные па в высокое искусство, позволяющее зрителю ощутить, сколь совершенное создание. Н. З. 14 и 15 марта, Москва, МХТ им. Чехова; т. (495) 692 6748.



### КСТАТИ

В YouTube в исполнении Сильви Гиллем можно найти как классические партии (см. Sylvie Guillem-Manon-Final Pdd), так и авангардные (Sylvie Guillem dances Blue Yellow).

Также  
в эти дни

### Оркестр Гленна

**Миллера** – вообще-то в мире их несколько, а по России гастролирует Glenn Miller Orchestra Europe – официальная европейская реплика знаменитого американского биг-бенда. В программе The Very Best of Swing музыканты создают дух безудержного праздника в стиле эпохи Великой депрессии. 3 марта, Екатеринбург, ККТ «Космос», т. (343) 371 5578; 9 марта, Санкт-Петербург, БКЗ «Октябрьский»; т. (812) 275 1300.

### «Мумий

**Троль»** дает большой концерт в Питере, представляя последний альбом «Восьмерка», а Илья Лагутенко, как обычно, своим примером учит легкому отношению к жизни и творчеству. 28 февраля, Санкт-Петербург, Ледовый дворец; т. (812) 718 6620.



КОЛГОТКИ  
Chantal Thomass.

ЭТАЛОН

# Чулки СО ШВОМ

Кажется, для них осталось место лишь в старом кино: классические чулки со швом всегда будут создавать ощущение ретро. Современные высокотехнологичные чудеса из невесомой синтетики украшает лишь имитация шва, но мы сразу попадаем во власть ностальгии, уносящей во времена шелковых чулок и подвязок. Их откровенный эротизм сулит нам глубокое погружение в самые архаичные области бессознательного. Этот фетиш — две тонкие дорожки, влекущие мужчину прямо к вратам рая, — почти исчез из повседневного гардероба. Женщины предпочитают практичность колготок, оставляя старомодным чулкам место для особого случая.







**СЕРЬГА**

Hanny Bee,  
Chaumet,  
34 200 руб.,  
бутик  
Chaumet.



**БЕРЕТ** Antonio Marras,  
цена по запросу,  
бутик Antonio Marras.



**ПЛАЩ** Kenzo,  
47 397 руб.,  
бутик Kenzo.

ОБРАЗ

# Набирая цвет

Весне дорогу! Пусть  
расправляют крылья мечты  
и расцветают самые  
радужные надежды.



**ПЛАТОК** Salvatore Ferragamo, 12 600 руб.,  
бутик Salvatore Ferragamo.



**САПОГИ** Hermès,  
70 000 руб.,  
бутик Hermès.



**СУМКА** Neverfull,  
Louis Vuitton,  
42 000 руб., бутик  
Louis Vuitton.





**1. ТУАЛЕТНАЯ ВОДА**  
Femme l'eau fraîche,  
Hugo Boss, 2779 руб.

**2. ПАРФЮМ-СПРЕЙ**  
Clinique Happy, 50 мл,  
1890 руб., магазины  
«Иль дэ Ботэ».

**3. ОДЕКОЛОН**  
Acqua Di Parma In Villa,  
122 евро, Петровский пассаж.

**4. ТУАЛЕТНАЯ ВОДА**  
J'Adore L'Eau, Dior, 104 евро,  
магазины «Л'Этуаль».

**5. ТУАЛЕТНАЯ ВОДА**  
Beige, Chanel, 8740 руб.,  
Articoli, ГУМ.

**6. ТУАЛЕТНАЯ ВОДА**  
Vivara Sole, Pucci, 59 евро, ЦУМ.

ВЫБОР

# Пахнет весной

Оттаявшие чувства открывают нам новые грани знакомых вещей, новые нюансы форм и ароматов. И дают возможность ощутить запах согретого солнцем луга, негу тосканской виллы, головокружительный вальс цветов. Насладиться сладостью меда и чувственным теплом мускуса. И найти свой собственный запах счастья.



# Кто и за что будет платить

Распределение финансовых обязанностей между партнерами всегда служит отражением их отношений. «Общий котел», «каждый за себя» или же комбинация этих моделей – попробуем расшифровать нашу интимную бухгалтерию.

**66%** российских пар держат «общий котел».

**6%** пар состоят из партнеров, имеющих отдельные бюджеты.

**28%** частично совмещают обе модели.

Опрос проведен Фондом общественного мнения ([www.fom.ru](http://www.fom.ru)) в мае 2007 года.

**Л**юбовь и деньги никогда не считались хорошей парой. Нам хочется верить, что наши лучшие, чистые чувства никаким расчетам не подлежат. В современном мире, где заработок считается безусловной ценностью, где нас постоянно вовлекают во все новые формы потребления, семейную жизнь нам хочется воспринимать как надежную, тихую гавань, укрытие от жесткого материализма. Это наш интимный мир, в котором нет места корысти и ничто не продается и не покупается... И все же это иллюзия. «Сегодня и в семейных отношениях деньги играют все более важную роль, – констатирует семейный терапевт Инна ■■■

ФОТО: БОРИС ЗАХАРОВ. МОДЕЛИ: ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ, ЕВГЕНИЙ ТИХОНОВИЧ



Денежный  
«расклад» всегда  
отражает наши  
отношения.





Как вы ведете свой бюджет?



## Траты мужские и женские

53% женщин (и лишь 5% мужчин) не смущает, если в паре значительно больше зарабатывает жена. Хотя 34% женщин признаются, что в такой ситуации они ощущают неловкость. Оплату коммунальных счетов, как правило, контролируют женщины (41%). Повседневные покупки (продукты и т. п.) делает тот, кому в данный момент удобнее (48% пар). А решение о крупных тратах совместно принимают 67% пар, а если нет, это делают мужчины (24%).

По данным опроса, проведенного на сайте [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) в январе 2009 года.

■ Хамитова. – Хотя в счастливых парах денежные конфликты возникают крайне редко. Партнерам, которым удается улаживать спорные вопросы совместной жизни в режиме переговоров, нет нужды выплескивать накопившееся раздражение в спорах о том, кто из них, скажем, больше зарабатывает и почему».

Раздоры из-за денег усиливаются в тот момент, когда двое переживают кризис в отношениях. «На самом деле, – объясняет психоаналитик и семейный терапевт Бернар Приер (Bernard Prieur), – партнеры ссорятся из-за иных вещей: сексуальной неудовлетворенности, нехватки заботы, невозможности заниматься карьерой... Но сформулировать подобные переживания труднее, их проще под-

менить «очевидными» финансовыми проблемами».

Деньги способны показать, насколько глубоки отношения между партнерами, порой помогают их закрепить или даже стать мерой доверия, которое мы испытываем к другому человеку (доверяя ему, например, ведение хозяйства). А что скрывается за организацией нашего быта? «Общий котел», раздельные расходы или нечто среднее между этими крайностями – по мнению психоаналитиков, форма ведения бюджета в нашей паре говорит о нас очень многое.

## Общие деньги:

**желание все контролировать**

«Все мое – твое, все твое – мое». «Общий котел» подчиняется логи-



Жанна, 42 года

## «Мне деньги в руки давать нельзя, я мот и транжира»

ке, объединяющей пару. Такой тип отношений исходит из наиболее традиционных социальных моделей и в прошлом соответствовал классической организации семьи, в которой один из супругов (женщина) не работал. «Сегодня это условие уже не обязательно, – считает Инна Хамитова. – Такая организация бюджета может говорить и о глубокой близости между партнерами: помимо двух отдельных «я» в их паре существует большее – «мы», и выражается это в том числе и в общности материальных ценностей».

Но и при таком позитивном взгляде на отношения еще необходимо, чтобы каждый из партнеров не растворялся в совместной жизни, находил в ней достойное место. Картина не такая уж и редкая: муж приносит зарплату жене... а затем требует отчета по семейным расходам. Если одному из партнеров становится трудно самостоятельно оценивать свои действия и финансовые решения, то общий бюджет может дать другому возможность злоупотребить своей властью. Бернар Приер объясняет: «Когда мы приступаем

«У меня муж – семейный казначей, ему я отдаю всю зарплату, так уж сложилось исторически. Он считает лучше меня и умеет экономить. Я, вообще-то, по натуре мот и транжира, мне деньги в руки давать нельзя, истрачу все в один день. Он это мое качество хорошо знает и выдает ежедневно определенную сумму – на обед, сигареты и бензин. Кое-что остается на непредвиденные расходы. Крупные покупки, как правило, мы обсуждаем вместе. Если мне нужно обновить гардероб, то едем в магазин вдвоем».

к совместной жизни, в нас невольно начинает проявляться стремление к контролю. Оно не обязательно негативно: интересуясь тем, что купил наш партнер, мы таким образом проявляем к нему интерес. Но такой тип отношений может привести и к шпионству, и к стремлению все держать в поле зрения. Когда все без исключения покупки другого подлежат оценке и крити-

ке, в отношениях начинает раскручиваться механизм, который все больше мешает воспринимать своего партнера таким, каков он есть. Этот тип отношений создается обоими: контролируемый, как и контролирующий, стремятся к одному – стать ближе к другому члену пары. «Жертва» хочет лишь укрепить отношения, пусть даже совершая какие-то негативные поступки. «Так, женщина, пускающаяся в неоправданные траты, таким образом может выражать свое желание, чтобы муж изменился, скажем прекратив мелочиться», – объясняет Бернар Приер. «Контролер» тоже хочет быть как можно ближе к другому, никогда с ним не расставаться. Обе эти линии поведения в конце концов приводят к результату, противоположному ожидаемому. «Это самый надежный способ потерять своего партнера», – предупреждает Бернар Приер.

## Раздельные траты: борьба за власть

Есть пары, в которых каждый владеет собственным банковским ■■■

Юлия, 27 лет

## «Общий бюджет для меня – знак большого доверия»

«Раньше у меня и у мужа был свой бюджет: каждый тратил зарплату так, как считал нужным. Но чаще получалось, что именно я расходовала свои деньги на покупку продуктов, оплачивала коммунальные услуги и детский сад сына. Из-за этого я обижалась на мужа. Я могла бы, конечно, попросить у него денег, ведь он зарабатывает на порядок больше меня. Но мне это было тяжело, а ему, видимо, и в голову не приходило, что мне нужны деньги. Мы даже на какое-то время расстались по этой причине. Сейчас мы снова вместе, и отныне у нас общий бюджет: его деньги – мои, а мои – его. Для меня общий бюджет – знак большого доверия».

### ОБ ЭТОМ

Анна Фенько  
«Люди и деньги»  
Класс, 2005.

Марта Барлетта  
«Как покупают женщины»  
Вершина, 2007.



■ ■ ■ счетом, партнеры делят «сферы влияния», тщательно фиксируя все доходы и расходы, и вносят деньги в семейный бюджет пропорционально своим заработкам. Может быть, такое стремление к равенству и должно служить образцом по-настоящему современных отношений? «Такой финансовый режим чаще всего выбирают молодые пары, в которых оба партнера работают», — отмечает Бернар Приер. — И я нередко вижу их у себя в кабинете: они приходят на прием, отчаявшись точно расписать на своих листочках, кто, что и когда кушил. Их жизнь превращается в вечную бухгалтерию, все фиксируется, так как в глубине души они постоянно соперничают». За этой тщательностью расчетов стоят личные (семейные) истории каждого партнера: соперничество между братьями и сестрами, сложности в отношениях с родителями. Или же за ворохом чисел кроются проблемы с определением собственного места в жизни: партнеры пытаются разрешить экзистенциальные сложности с помощью математических расчетов и под видом раздела

обязанностей на самом деле включиться в борьбу за власть.

Стоит ли отказываться от совместного ведения бюджета и воспринимать свою банковскую карточку как нечто исключительно личное? Нет, это еще один верный путь к ослаблению отношений. «Такую схему могут устанавливать те, кто ищет дистанции с партнером, таких людей близкие отношения пугают», — считает Инна Хамитова. «В парах, где каждый сам себе финансист, с очевидностью проявляется взаимное пренебрежение», — добавляет психоаналитик Жан-Жак Московиц (Jean-Jacques Moscovitz).

Наша манера вести счета — это отражение внутреннего доверия, которое мы испытываем к нашему партнеру и к собственному решению о начале совместной жизни с ним. Ничего не считать или же не хотеть рассчитывать бюджет вдвоем — все это проявления желания остаться «при своих», отказаться делиться с другим в широком смысле слова. Считать означает сознательно принимать тот факт, что тебе нечто дают, а значит, принимать другого человека.

Михаил, 32 года

### «Все большие покупки делаются на мои средства»

«Мы с женой в самом начале семейной жизни посчитали, сколько в среднем мы тратим на домашнее хозяйство в месяц. Эту сумму мы поделили пропорционально нашим зарплатам (моя часть больше) и ежемесячно вносим ее в общий бюджет. У каждого из нас на карточках остается часть зарплаты, которую мы можем тратить по своему усмотрению. Все глобальные покупки делаются, как правило, за мой счет, и решения о них принимаю я — правда, посоветовавшись с женой. Нас эта система вполне устраивает».

Ольга, 35 лет

### «Я откладываю деньги тайком от мужа»

«У нас в семье не принято обсуждать денежные вопросы. Я не знаю, какая зарплата у мужа, он не интересуется размером моей. У каждого из нас свой бюджет. Мы не раз ссорились из-за того, что он не выполняет договоренностей. Скажем, мы решили, что коммунальные платежи оплачиваю я, а сиделку его старенькой бабушке — он. Но всякий раз в момент платежа выясняется, что у него нет денег. Я устала от этой нестабильности и начала тайком от мужа откладывать деньги из зарплаты. На всякий случай».

А отказ от подсчетов связан с риском нагрузить себя неким внутренним долгом перед партнером. Каждому из нас в совместной жизни надо научиться как давать, так и принимать.

### Вместе и порознь: настоящее партнерство?

Теоретически синтез двух предыдущих моделей может стать идеальным решением. В общей кассе материализуется сама идея союза, воплощается связь между партнерами, а собственная банковская карточка дает каждому возможность дышать свободнее. Такая смешанная схема ближе и к равноправному партнерству в семье. Правда, неловкость может возникнуть, если один из партнеров зарабатывает меньше другого: он реже сможет позволять себе какие-то приятные вещи и будет





Жить друг  
с другом – значит  
справляться  
со всем вместе.

чувствовать себя менее независимым. И такая ситуация может пробудить в нем память прошлых лишений и обид. «На самом деле многие из нас живут с ощущением того, что некогда стали жертвой несправедливости, – объясняет Бернар Приер. – Это чувство естественно для любого человека и восходит к детству: нам кажется (пусть иногда и на пустом месте), что мы от чего-то страдали – к примеру, от недостатка заботы или пищи».

Наконец, напоминает терапевт, такая альтернатива требует внутренней зрелости: «Надо быть способным принять эту данность: когда мы начинаем жить вместе с другим, наша личная зона свободы уменьшается. И кроме того, отношения в паре никогда не развиваются «по прямой». Именно деньги помогают нам заключить друг с другом символический договор – о том, что со всем мы будем справляться вместе, и в радости, и в горе». НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

## ✉ SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ  
СТАТЬЮ НА E-MAIL

Отправьте SMS-сообщение  
на номер 5544, указав  
код статьи 1803 и ваш e-mail.

Пример сообщения:  
1803 abc@mail.ru

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



## ТЕСТ

Подготовила психоаналитик и коуч Катрин Кудичьо (Catherine Cudicio).

# Ребенок, родитель, друг: какую роль вы играете в паре?

Жизнь вдвоем похожа на ролевую игру. Один ведет себя по-детски – и вынуждает другого принять на себя роль родителя; «доктор» заставляет партнера стать «пациентом»...

Некоторые удачно находят свои «амплуа», другие никак не могут «сыграться»... А какую роль, по-вашему, исполняете в вашем союзе вы?

**Р**оли, которые мы играем в паре, влияют на нашу манеру общения с партнером в повседневной жизни и определяют природу наших отношений. Они отражают наше видение пары вообще, место, которое мы отводим нашим личным приоритетам, ожидания по отношению к другому. Эти бессознательные установки могут подтолкнуть двух людей к встрече и способствовать взаимной любви, но они же

иногда заставляют нас ошибиться в выборе партнера...

Выбирая определенную роль, мы тем самым вынуждаем нашего партнера выбрать себе ту, что образует с ней пару: не бывает жертвы без палача, а поклонника без кумира... Играя роль, мы получаем от этого весьма существенные выгоды: готовые решения в случае сомнений или утешительные объяснения на случай больших разочарований. В паре, где каж-

дый исполняет свою партию и чувствует себя естественно в своем амплуа, отношения могут быть длительными и прочными. Но если один из партнеров перестает попадать в такт, не выдержав груза противоречий или будучи не в состоянии соответствовать надеждам любимого человека, это означает, что принятая им роль ограничивает его возможности выражать свои чувства.

Соответствует ли принятая вами роль вашим представлениям о жизни в паре? Можете ли вы сменить амплуа? Знаете ли вы, что даже незначительное изменение вашего поведения может серьезно улучшить семейный климат? Наш тест позволит вам по-новому взглянуть на ваши отношения.





## ВОПРОСЫ

### 1. Вы никак не можете найти недавно купленный диск.

- Вы пытаетесь вспомнить, когда видели его в последний раз.
- Вы просите партнера помочь вам его найти.
- ◆ Вы роетесь в вечной свалке вещей вашего партнера.
- ▲ Вы показываете, что огорчены и раздосадованы потерей.
- ▼ Вы обвиняете партнера в том, что тот взял диск и куда-то задевал.

### 2. Ваш партнер поздно пришел с работы, с озабоченным видом.

- ▲ Вы спрашиваете, что вы можете для него сделать.
- ▼ Вы замечаете ему, что с его стороны нехорошо на вас дуться.
- Вы настаиваете, чтобы он рассказал

вам, в чем дело, и задаете массу вопросов.

- Вы обнимаете его, чтобы он немного расслабился.
- ◆ Вы предлагаете ему чего-нибудь выпить и готовите ему ужин.

### 3. Он смотрит футбол по телевизору.

- ▲ Вам кажется, что он не обращает на вас внимания, и это вас задает.
- Вы считаете, что это ребячество и даже отчасти глупость.
- ▼ Вы пристраиваетесь к нему под бочок.
- Вы улыбаетесь: надо же ему иногда оттянуться.
- ◆ Вы предлагаете ему в следующий раз посмотреть футбол по-настоящему, на стадионе.

### 4. Вы хотите купить велотренажер, а он против.

- Вы говорите ему, что он тоже сможет заниматься.
- ◆ Вы хотите знать истинные причины его несогласия.
- ▲ Вы пытаетесь привести аргументы, чтобы доказать разумность покупки.
- Вы объясняете ему, что готовы потратить на это свои деньги.
- ▼ Вы упрекаете его в прижимистости и отсутствии поддержки с его стороны.

### 5. Вы приходите домой и обнаруживаете, что в холодильнике пусто.

- ▼ Вы немедленно отправляетесь в магазин.
- ▲ Вы замечаете своему партнеру, что он должен был вас предупредить. ■■■



◆ Вы интересуетесь, кто опустошил холодильник.

● Вы напоминаете ему, что сейчас его очередь идти в магазин.

■ Вы предлагаете ему пойти поужинать в ресторан.

## 6. Вам звонит сестра вашего партнера и сообщает, что на ближайшие выходные придет к вам вместе с мужем.

● Вы рады: будет повод устроить праздник.

◆ Вы приводите в действие план «важный прием».

▲ Вы ревнуете: она полностью завладеет вниманием вашего супруга.

▼ Вы довольны, но... зачем все-таки ей понадобилось приезжать?

■ Вы приводите в действие план «прием по минимуму».

## 7. Ваш партнер собирается в недельную командировку.

● Теперь все хозяйственные дела будут на вас...

◆ Вы добиваетесь от него обещания звонить каждый день.

■ Вы даете ему кучу ценных указаний.

▼ Вам грустно при мысли о таком долгом одиночестве.

▲ Вы спешите собрать ему чемодан.

## 8. Вы голосуете за разные политические партии.

◆ Вы начинаете диалог и пытаетесь переубедить партнера.

● Вы объясняете ему слабые стороны той политической программы, которую он поддерживает.

▼ Вы пытаетесь понять причины его выбора.

▲ Вы иронизируете над его взглядами.

■ Вы начинаете сомневаться в обоснованности собственных политических убеждений.

## 9. Ваш партнер хотел бы осуществить одну из своих эротических фантазий.

▼ Вы не против, это вас стимулирует.

■ Вы предлагаете ему вместо этого осуществить одну из своих.

▲ Вы упрекаете его в эгоизме.

● У вас одна-единственная задача: доставить ему удовольствие.

◆ Вы говорите ему, что фантазии существуют не для того, чтобы их осуществлять.

## 10. Он жадно разглядывает откровенные фото в журнале.

▼ Вы чувствуете себя некрасивой.

◆ Вы шутите насчет его вкусов.

▲ Вы пытаетесь понять, что он находит в этом занятии.

● Вы говорите ему, что сейчас он пособничает тем, кто эксплуатирует женское тело.

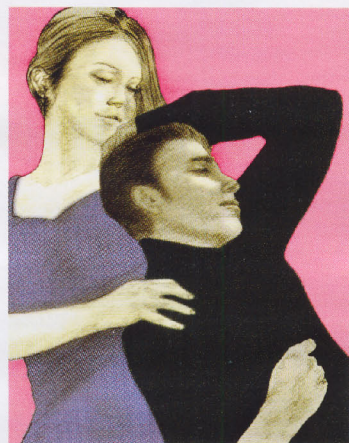
■ Когда он на мгновение отвлекается, вы избавляетесь от журнала.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Вопросы	▲	■	▼	●	◆
1	А	Г	Б	Д	В
2	Г	Д	Б	А	В
3	Б	В	А	Д	Г
4	Г	А	Б	В	Д
5	Д	Г	В	А	Б
6	А	Б	Д	Г	В
7	В	Д	Г	Б	А
8	Б	А	Д	В	Г
9	В	Б	Г	А	Д
10	Д	В	А	Б	Г

Всего: А....., Б....., В....., Г....., Д.....



большинство А

## Ваша роль – ребенок

Вы заразительно радуетесь, вызываете острую жалость, когда вам плохо, и всегда бесконечно обаятельны – это в вас говорит ребенок... Вы играете эту роль в паре, чтобы вас любили, защищали, прощали... Бессознательно вы продлеваете блаженную пору детства. Вы отдаете своему партнеру право решать за вас, думать за вас, говорить от вашего имени. Эта с виду подчиненная роль избавляет вас от риска возможной ошибки и освобождает от страха потерять любовь другого. Однако роль ребенка может помешать сексуальному развитию пары: повседневная эротика сводится к нежности, чувственность ограничивается просто телесным комфортом. Вы тем легче перерастаете роль ребенка, чем скорее ваш партнер почувствует, что ему неудобно в вынужденной роли родителя и в этих отношениях, тяготеющих к сплинию.

Вам нужно найти себе занятие за пределами пары, взять на себя ответственность за какое-то дело или осуществить важный личный проект, который укрепит вашу уверенность в себе, и ваши отношения с партнером смогут выйти на новый уровень.



## большинство Б

### Ваша роль – подросток

Ваш главный способ самовыражения в паре – бунт. Вы отвергаете все, что связано с властью и авторитетом другого. Стоит ему сделать малейшее замечание, вы чувствуете, что на вас нападают, и отвечаете собственной агрессией. Подростковое поведение строится вокруг страха показать свои слабости или быть обвиненным в ошибке или неспособности. «Подросток» с самого начала переносит отношения в плоскость конфликта: «Люби меня или уходи!» Он интересуется в первую очередь собой, и это создает обстановку напряженности в паре. Отношения, воспринимаемые как вечная борьба, характеризуются отсутствием взаимопонимания и исключительным драматизмом в восприятии неудач. Пара, состоящая из двух «подростков», держится на страсти и слиянии. Чтобы жить дальше, такой паре необходимо вместе отстаивать все новые и новые идеалы. Если вы устали от постоянных конфликтов и хотите перейти на более взрослый уровень отношений, для начала спросите себя, чего на самом деле вы боитесь.

## большинство В

### Ваша роль – родитель

«Родитель» обо всем беспокоится, следит за тем, чтобы потребности всех членов семьи были удовлетворены. Выступать в роли родителя – значит брать на себя принятие решений за другого и повышать свою значимость, выполняя самые разные задачи. Ни одна миссия не кажется вам невозможной, если ее цель – защитить вашего партнера (пусть даже и от него самого). Эта роль позволяет чувствовать свою нужность, но сопровождается страхом потерять контроль над ситуацией. «Родитель», вынуждая партнера играть роль ребенка, лишает его инициативы. Сексуальной культуре в такой паре практически нет места, а сексуальность часто ощущается лишь как необходимый этап в создании семьи. Пара «родитель–ребенок» (в которой супруги могут называться «папа» и «мама» даже тогда, когда дети давно покинули семейное гнездо) чужда всякого гедонизма. Тот, кто хочет перестать быть «папой» или «мамой» по отношению к партнеру, должен прежде всего начать работу по собственному сексуальному раскрепощению.



## большинство Д

### Ваша роль – доктор

Если вы играете в паре роль доктора или няньки, это говорит о вашем желании немедленно броситься на помощь другому. Любая жизненная трудность дает вам повод «выхаживать» партнера, а когда нет реальных сложностей, вы готовы создать их из подручного материала! Одно из преимуществ роли «врачующего» в том, что она дает власть (впрочем, скорее воображаемую, чем реальную, если судить по настоящим докторам). Да, это игра: «врач» хочет, чтобы его ценили, им восхищались, ему завидовали; он умеет правильно ставить вопросы, грамотно определить проблему. В паре, где один из партнеров играет во врача, эротической культуре трудно развиваться, поскольку телесные радости предполагают полное обнажение, и не только в буквальном смысле! А врач не любит раскрываться, он предпочитает раскрывать секреты другого... Тем самым он заставляет партнера примерить на себя роль пациента; такая пара ждет «излечения», которое, вероятно, никогда не наступит... Если вы будете больше открываться другому и выражать собственные чувства, это может способствовать более гармоничным отношениям.

## большинство Г

### Ваша роль – друг

Партнер-друг готов поделиться всем: своими эмоциями, мнениями, зарплатой. Вы выбираете эту роль, чтобы расширить свою территорию: «вдвоем» чувствуете себя сильнее, жизнь делается ярче. Спутник-друг дает партнеру поддержку и участие, мыслит скорее в терминах «мы», а не «я», так что повседневные заботы не создают проблем: обязанности делятся поровну, а их распределение всегда можно пересмотреть. Эта роль особенно выигрышна для социальных связей и способствует открытости внешнему миру. Выступая в роли друга, вы бессознательно подталкиваете партнера к тому, чтобы играть похожую роль. Пара «друзей» может гармонично реализовать себя на разных уровнях, при условии, что у нее есть общие планы, где каждый находит применение своей энергии. Ведь если мы всерьез играем в прозрачность отношений, это может обернуться серьезными разочарованиями. Чтобы их избежать, каждый должен заботиться о собственной индивидуальности.



## Его Святейшество Далай-лама XIV:

# С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ

Все женщины, как и все мужчины, являются человеческими существами — в этом смысле возможности для духовного роста у них совершенно равны. Так говорил Будда.

«**М**ожно вспомнить, что в одном из классических буддийских трактатов также сказано: на том этапе, когда человеческое существо готово достичь просветления, оно воплощается в теле мужчины. Я думаю, это связано с тем, что непривязанность практиковать легче... будучи именно мужчиной. Ведь у женщин состояние привязанности обусловлено рождением детей и появлением семьи, необходимостью (и природной потребностью) заботиться о своих близких. Однако именно в этом и заключается определенное преимущество, сильная сторона женщины — в ее способности сострадать.

Если мы оглянемся назад, на человеческую историю, то обнаружим, что в прошлом лидерство было основано на физической силе, пос-

кольку именно сила способствовала выживанию. Так в нашем обществе развилось доминирование мужчин, мужского начала. Теперь, когда знания, образование стали более важны для выживания, чем физическая сила, позиции мужчин и женщин приблизительно сравнялись.

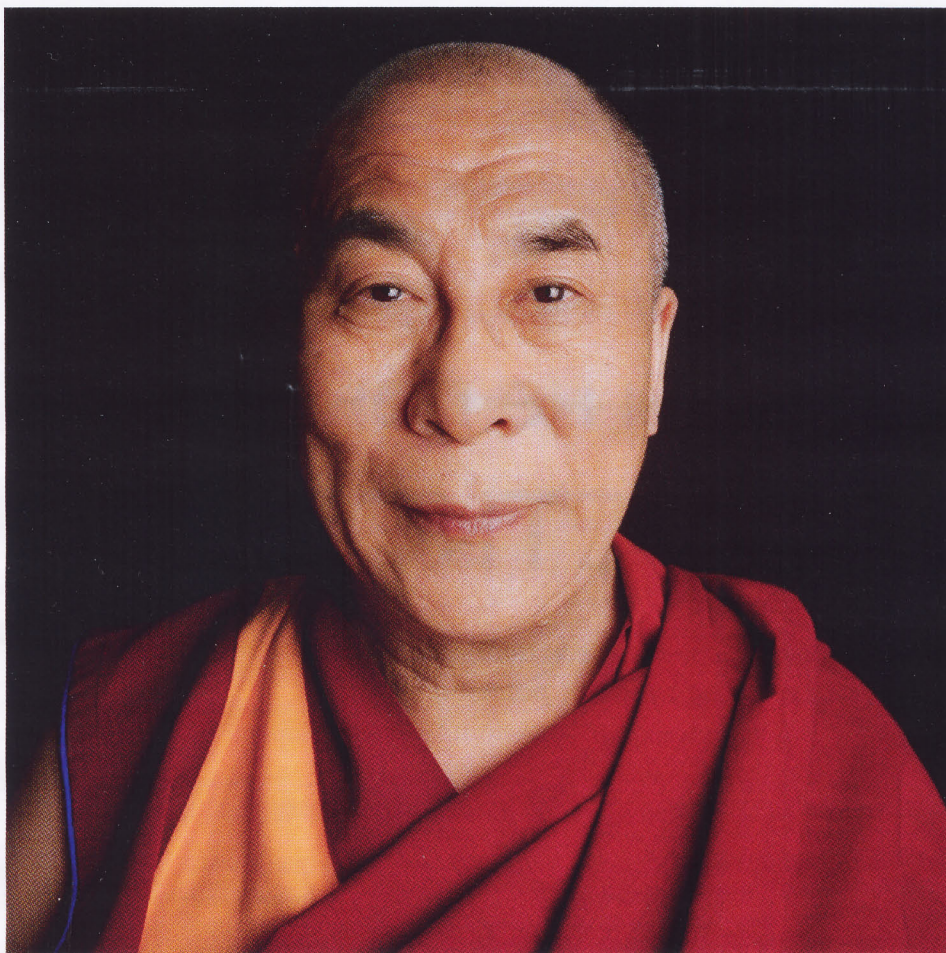
С моей точки зрения, наше общество приближается к моменту, когда умение сопереживать станет главной духовной и социальной ценностью. И ученые уже начали осознавать важность этого душевного качества: например, оценили роль не интеллектуального, но эмоционального коэффициента в успехе социальной коммуникации. На мой взгляд, именно женщины, в силу своей биологии, гораздо более развиты в этом отношении, чем мужчины. Это легко проследить в контексте истории: войны, пытки, другие виды насилия

всегда исходили от мужчин и проводились ими; женщины имели отношение к подобным вещам в довольно редких случаях. Или на бытовом уровне: мясниками обычно бывают мужчины, а медсестрами, сестрами милосердия — практически всегда женщины.

У способности к сочувствию, сопереживанию глубокие биологические корни. Она формируется в первые дни жизни, когда живое существо еще полностью зависит от матери и в своих эмоциях неотделимо от нее. Это дается нам природой: чувствовать то, что чувствует другой человек — так, будто это чувствуешь ты сам.

По мере того как мы отделяемся от матери, эта способность понемногу слабеет. Мы начинаем отделять себя от окружающего, осознаем свою отдельность от мира и проникаемся идеей, что страдание ближнего мо-





жет нас и не касаться. Но в современном мире, где взаимосвязь и взаимозависимость людей и явлений, всего сущего и всего происходящего становятся все более явственными и все более тесными, наше представление об отдельности, личной независимости все больше демонстрирует свою иллюзорность.

Вероятно — я так чувствую — в ближайшем будущем женщины станут играть более активную роль именно благодаря своей развитой чувствительности, способности сопереживать, разделять чувства других. Однако и для нас, мужчин, ничего не потеряно: свою способность к сопереживанию можно тренировать. В буддизме есть специальная меди-

## ПРАКТИКУЯ СОЧУВСТВИЕ, МЫ, МУЖЧИНЫ, СМОЖЕМ СРАВНЯТЬСЯ С ЖЕНЩИНАМИ В СПОСОБНОСТИ СЛЫШАТЬ МИР СЕРДЦЕМ.

тация на эту тему: поскольку все живые существа происходят от матери, а буддизм приемлет идею реинкарнации, то всякое живое существо в одном из своих воплощений могло (или может) быть нашей матерью. При правильной мотивации, практикуя сочувствие, мы, мужчины, сможем сравняться с женщинами в способности слышать и ощущать весь мир своим сердцем.

Когда меня спрашивают, хочу ли я в следующей жизни воплотиться в теле

женщины, я отвечаю: «Да, конечно». Тело женщины более совершенно и устроено гораздо тоньше, чем мужское, и это научно доказано. А раз так, то почему нет?

Но если мне суждено возродиться в теле женщины, то пусть оно будет очень привлекательным, говорю я. В конце концов, обладая привлекательной внешностью, гораздо легче привлечь внимание людей к вопросам мира, справедливости и добра».

ПОДГОТОВИЛА ЕВГЕНИЯ ЛИСИЧКИНА



# Почему мы не понимаем подростков?

Нашим детям нелегко пережить этот период между детством и зрелостью. Еще тяжелее родителям: в это время **мы нередко воспринимаем подростков как инопланетян, относимся к ним настороженно и даже с опаской. Почему так происходит?**

## НАШИ ЭКСПЕРТЫ:

**Юрий Фролов** –  
психотерапевт;

**Михаил Лабковский** –  
психолог;

**Серж Эфес (Serge Hefez)** –  
психоаналитик.

**П**одростковый возраст нередко сравнивают с зоной турбулентности: «трясти» начинает не только тех, кто непосредственно в нее попадает, но и тех, кто рядом, в первую очередь – родителей. И все же «странное» поведение подростков поддается расшифровке, а наши, взрослые, реакции на него вполне объяснимы. Проанализируем причины родительского непонимания и страхов.

## Мы ревнуем

Многим из нас непросто принять тот факт, что наши дети взрослеют, становятся сексуально привлекательными, вступают в интимную жизнь. Мы требуем, чтобы они прилично выглядели и хорошо учились, были любознательными, не злились и не хамили. Мы осуждаем «развязность» и «распущенность» своих детей... Кажется, что мы тревожимся о них, но на самом деле нами управляют собственные страхи. И прежде всего – боязнь постареть и остаться в одиночестве, в «опустевшем гнезде»...

Наши дети меняются и внешне, и внутренне, но мы не всегда готовы видеть в подростке нового человека, у которого все иное – тело и эмоции, цели и идеи. Осуждение его поведения и внешнего вида позволяет нам сохранять

иллюзию неизменности своей жизни: мы продолжаем относиться к нему как к беспомощному ребенку и при этом непроизвольно соперничаем с ним, доходя порой до настоящей войны. Сказка о Белоснежке – прекрасный пример этой коллизии: мачеха пытается избавиться от падчерицы, чтобы сохранить за собой статус единственной соблазнительной женщины. Но пример с дочерью и мачехой – это крайность, а вот что рассказывает 17-летняя Яна: «Когда мне исполнилось 15, за лето я вытянулась на 10 см, у меня выросла грудь... Мама стала придираться к моим друзьям, манере говорить, внешности, нередко унижала меня и высмеивала при всех. Я поняла, что больше не могу ей доверять, мне было одиноко и обидно...»





Меняясь внешне  
и внутренне,  
они не знают,  
какими их видят  
со стороны.



### Они делают все, чтобы их не понимали

Куда же делся тот ребенок, которого мы растили, с которым были так близки? Почему он теперь так странно и вызывающе себя ведет, экспериментирует с прической и одеждой, грубит, курит, включает музыку на полную громкость? Словом, всеми возможными способами он провоцирует взрослых

мально»...» В период полового созревания подростки эмоционально очень нестабильны: их настроение может меняться несколько раз в течение часа. Они (особенно мальчики) чаще утомляются, становятся раздражительными и ранимыми. Любую критику в этот момент воспринимают как еще одно подтверждение нелюбви к себе. Парадокс: подростки ищут себя, пробуя

Как ни парадоксально – всего этого вместе. Но как поддержать своего ребенка, защитить его, не ограничивая свободу, необходимую ему, чтобы осознать себя?

На эти вопросы нет готовых ответов. Но есть совет, к которому стоит прислушаться: родителям подростка пора отказаться от идеи «слияния» взрослого и ребенка, перестать проецировать себя на его формирующуюся личность. В отношениях с ним необходимо искать правильную дистанцию и не считать себя причиной (и виновником) всех трудностей своего ребенка. «Не задавайте назойливых вопросов, но оставайтесь открытыми к разговору на любую тему», – советуют все наши эксперты. Если ребенок говорит с вами – о чем угодно, если стремится к дискуссии – пусть даже она превращается в спор, – значит, с ним все в порядке: между вами есть контакт, а это самое главное.

### ПОДРОСТОК ПРЕЖДЕ ВСЕГО НУЖДАЕТСЯ В ТОМ, ЧТОБЫ ЕГО СЛУШАЛИ, А НЕ РАЗГЛЯДЫВАЛИ ИЛИ СЛЕДИЛИ ЗА КАЖДЫМ СЛОВОМ И ЖЕСТОМ.

(братья и сестры подростка могут воспринимать происходящее с юмором или раздражением, но это не задевают их за живое).

Не умея найти точных слов для выражения чувств, которые он испытывает, подросток намеренно искажает свою речь. С претензий к лексике начинается разобщенность с родителями. Митя, 16 лет: «Прикольно разговаривать с приятелями по телефону на нашем «секретном» языке, когда меня слышат родители: они ничего не понимают и начинают психовать, требуют, чтобы я «говорил нор-

то и это, продвигаясь рывками и отступая назад, создают себя, окружая свой мир завесой тайны. В то же время они постоянно устраивают «вылазки» на взрослые территории. И через провокации ищут подтверждения своему существованию, своему «Я». Им необходимо получить ответ, реакцию, встретить сопротивление (которое убедит их, что перемены происходят на самом деле) и понять, что на самом деле с ними творится.

### Конфликт с нами помогает им взростеть

Родителям больше нет нужды «все понимать» или стремиться к «максимальной близости» со своим ребенком: у подростков это лишь вызывает тревогу. Чего же они ждут от нас? Чтобы мы оставили их в покое и не ставили в пример собственный жизненный опыт? Или они все же ждут наших вопросов, заинтересованности, участия, а может быть, и определенного контроля, и ясных ограничений?

### Мы за них тревожимся

Подросток постоянно ускользает от нас – и мы ищем знаки, которые позволят нам понять, что именно с ним происходит. Но и тут есть риск: наш поиск может превратиться в выискивание «патологий»... Многие родители живут в постоянном страхе, что могут пропустить какую-то серьезную проблему или даже катастрофу. И считают к тому же, что признаки опасности у всех подростков одинаковы. Но это не так. Если девочка не хочет есть, это вовсе не означает, что у нее началась анорексия. Возможно, своим отказом она сигнализирует родителям о каких-то своих переживаниях. Но у двух ■■■

#### ЕСТЬ ВОПРОС?

Институт интегративной семейной терапии,  
т. (495) 772 0021,  
www.familyland.ru

Телефон доверия  
для детей и подростков  
(анонимная психологическая  
помощь),  
(495) 714 7618.



# Перестанем их **бояться!**

Нет ни волшебных рецептов, ни универсальных советов для родителей, но есть ориентиры, которые помогут нам понять, что происходит с подростками... и перестать их бояться. Объясняет психоаналитик Клод Альмос (Claude Halmos).



**1. Переходный возраст – не болезнь,** даже если приносит страдания. Просто в ребенке все меняется.

**2. Отрочество не бывает безмятежным.** Если ребенок проживает его «тихо», взрослым стоит беспокоиться. «Удачно» лишь то воспитание, которое дает подростку силы возрасть.

**3. Это период перестройки:** подросток словно живет на стройплощадке, где сперва должен все расчистить, чтобы выстроить себя заново. Запомним:

- никто не может точно предсказать, как долго продлятся «работы»;
- учитывая их размах, определенное количество проблем неизбежно;
- наверняка проявится то, что в фундаменте детства было «заложено» неудачно. Открытия могут быть болезненны, но, когда проблема видна, ее можно решить.

**4. Перестраивается его психика.** Подросток вновь определяет:

- образ (негативный или позитивный) самого себя;
- свою сексуальную иден-

- тичность (чувствует себя «настоящим парнем» или «настоящей девушкой»);
- свою сексуальную ориентацию (кто ему действительно нравится?);
- свою индивидуальность, то есть способность существовать, думать и принимать решения самостоятельно;
- свою движущую силу, которая побуждает его развиваться, строить планы, думать о своем будущем;
- свое отношение к людям, их правилам и социальным нормам, умение общаться с ними и дружить...

**5. «Нормальными» можно считать самые разные проблемы:**

- неуверенность в себе и в том, каким его воспринимают другие люди;
- «девчонка-сорванец» или «крутой парень» – подросток переживает, сомневаясь в своей женственности или мужественности;
- глубокое волнение и страхи на почве поисков себя в сфере сексуальности;
- сомнения, растерянность перед необходимостью шагнуть в самостоятельную «большую жизнь»;
- смятение перед будущим, подросток ищет смысл: «Если надо расти и двигаться вперед, то зачем?»;
- нежелание подчиняться «законам» в широком смысле слова, искушение «заигрывать» с запретами;
- невозможность найти

себе друзей или, наоборот, поглощенность жизнью компании – чуть ли не до потери индивидуальности...

**6. Когда же стоит обеспокоиться всерьез?** Когда проблемы действительно серьезны или решение их слишком затягивается. Когда он замыкается в себе, когда у него нет ни друга, ни подруги, когда он полностью забросил учебу. Или ему ничего не хочется от жизни, он не строит никаких планов и, конечно, когда он нарушает закон. Также родители могут обеспокоиться, если ребенок ведет с ними затяжную войну по любому поводу: часто для него это способ уйти от настоящих проблем.

**7. Что делать, если мы чувствуем приближение опасности?** Посоветоваться с психологом, рассказать о своих опасениях и, если ребенок отказывается от помощи специалиста, хотя бы получить ее самим.

**8. И наконец, перестанем заниматься самобичеванием!** Никто из нас не идеален. Чтобы стать взрослыми, детям нужно от нас оторваться. Даже если мы и далеки от совершенства, значит, им повезло: если бы мы были совершенны, они никогда не смогли бы с нами расстаться... К. А.



■ разных девочек переживания никогда не будут одинаковыми, даже если внешние их проявления похожи.

Поддавшись своей тревоге, взрослые нередко занимают позицию наблюдателей по отношению к своему ребенку. Он же воспринимает это как проявление недоверия. И постепенно сам перестает доверять им... но и себе тоже. Подросток прежде всего нуждается в том, чтобы его слушали, а вовсе не в том, чтобы его разглядывали «под микроскопом» или следили за каждым его шагом и жестом.

Подростковый возраст, при всех его сложностях и множестве смыслов, – это прекрасный период жизни, когда все случается впервые, когда рождается новый взгляд на мир. Это время обостренных чувств, сильных переживаний, но также и легкости. Наши подростки дают нам возможность вновь встретиться с этой «ушедшей на дно» частью нашей натуры, вернуться к нашим собственным истокам, не впадая в зависть или ностальгию. И если мы сами больше не будем этого бояться, дети выйдут из этого периода благополучно – повзрослевшими.

НАТАЛИЯ КИМ, НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

### ✉ SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ  
СТАТЬЮ НА E-MAIL

Отправьте SMS-сообщение на номер 5544, указав код статьи 1804 и ваш e-mail.

Пример сообщения:  
1804 abc@mail.ru

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



Александра,  
45 лет, мать Андрея

### «Мы стараемся все проговаривать»

«У нас с сыном было настоящее противостояние. В 13 лет мне пришлось лишиться его похода на дискотеку, потому что он врал из-за оценок, в 14 – наказать за найденные в кармане сигареты... Но мы смогли заключить пакт о доверии, который оба соблюдаем. Если я говорю «да», я не меняю своего решения.

Если он нарушает договор (например, не звонит, когда не успеваешь вернуться домой вовремя), он знает, что в другой раз ему будет запрещено пойти туда, куда ему хочется. Для меня важно научить его заботиться о себе и брать на себя ответственность за последствия своих действий. Я не запрещаю ничего просто так, без причины, от самодурства. Мы стараемся все проговаривать друг с другом. Бывает, что и соримся, но не переходим на личности. Для меня сейчас главное – быть готовой к диалогу, быть открытой, поддерживать его, стараться понять – в любом случае».

Андрей,  
17 лет, ученик 11-го класса

### «Про подростков говорят много глупостей!»

«Примерно лет с 12 мне стало трудно разговаривать с матерью, я огрызался, иногда хамил ей. Если ты и сам не всегда можешь договориться с собой, когда надо понять, кто ты вообще такой в этом мире и чего стоишь, все-таки хочется больше свободы. Но если бы мать вообще молчала, не задавала бы мне вопросов, наверное, было бы хуже... Сейчас мы нормально общаемся, я могу с ней что-нибудь обсуждать или говорить, с чем не согласен. И ничего, что наши мнения могут быть совершенно разные. Взрослые про нас много чего говорят: «пофигизм» у нас, «бескультурие». Все это фигня, мы нормальные! С родителями бывает особенно трудно, когда они тебя не воспринимают всерьез. Ну как при этом им что-то объяснять, с ними соглашаться? Тогда приходится реагировать... прямолинейно».





**Марина Егорова** — доктор психологических наук, заведующая кафедрой психогенетики факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, автор нескольких книг, одна из последних (в соавторстве) «Генотип. Среда. Развитие» (ОГИ, 2004).

# Мифы об отличниках

**Каждому родителю хочется, чтобы его ребенок учился хорошо; многие считают высокие оценки залогом дальнейших успехов.**

Наряду с этой вполне естественной позицией среди нас существует представление об отличниках как о выскочках, подлизах, занудах или «ботаниках», рождающее отчужденное, а то и негативное отношение к ним. Но говорить о проблемах школьников-отличников у нас не принято: у них же все хорошо, родители ими гордятся, учителя их любят, на олимпиадах они приносят школе награды, хлопот с ними никаких...

Начиная с 2005 года при поддержке фонда имени Д. С. Лихачева мы проводили серию исследований с целью сравнить бытующие в обществе стереотипные представления с особенностями самовосприятия бывших школьных отличников: как они описывают себя, свои проблемы и достижения, отношения с другими людьми. Полученные данные полностью или частично опровергают многие мифы\*. Выяснилось, например, что отношение к отличникам не зависит от их личных качеств (предполагалось, что к одаренным отличникам относятся хорошо, а к зубрилам — плохо). Другое

заблуждение — что отношение к отличнику зависит от того, насколько в данной школе образование воспринимается как ценность. Но даже в лучших школах респонденты утверждали, что отличники часто имеют особые отно-

личников было очень немного. Сегодня 56% владельцев бизнеса и топ-менеджеров — хорошисты, еще 22% — отличники.

На мой взгляд, все мы заинтересованы в том, чтобы увеличить вклад об-

**ПОДЛИЗЫ, «БОТАНИКИ», ЗАНУДЫ? СЕГОДНЯ 56% ТОП-МЕНЕДЖЕРОВ И ВЛАДЕЛЬЦЕВ БИЗНЕСА — ХОРОШИСТЫ, 22% — ОТЛИЧНИКИ.**

шения с учителями, демонстрируют свое превосходство, не готовы к форс-мажорным обстоятельствам. Еще один стереотип приписывает отличникам несамостоятельность, хотя они вполне способны активно действовать: выбирать «свой» вуз, отделяться от родителей, уезжать в другой город и т. п.

Самый, пожалуй, опасный миф — жизненная неуспешность отличников. В действительности они обычно достигают поставленных целей. Более того, большинство из тех, кто в школьные годы был отличником, во взрослом возрасте получают удовлетворение от работы. Отмечу интересную динамику: лет 15 назад половина владельцев собственного бизнеса были бывшими троечниками, а от-

разованных людей в развитие общества, так что имеет смысл задуматься над парадоксом: почему интеллект ценится, а интеллектуалы не пользуются уважением? Почему мы пытаемся воспитать в собственных детях желание и умение учиться и одновременно отвергаем, обесцениваем тех, кто соответствует этим нашим требованиям?

\* Вопросы психологии, 2008, № 3. С. 170–173.

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

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



# «Я живу прошлым»

Полноценно жить в настоящем, планировать будущее... Для некоторых из нас это становится практически непосильной задачей. Почему?

**Перелистать альбомы с детскими фотографиями, встретиться с одноклассниками, вспомнить первую любовь** — есть много способов осознать, «кем мы были и кем стали теперь». «Мы возвращаемся в прошлое, тоскуя о времени, когда мы были лучше, чище и полны надежд, — говорит семейный психотерапевт Катерина Хмельницкая. — Здесь мы чувствуем себя комфортнее, в безопасности, и почти всегда наше прошлое позволяет нам по-новому увидеть себя. Оно, словно целительный источник, питает и настоящее, и будущее. И не так важно, соответствуют ли воспоминания действительности (был ли отец веселым и заботливым человеком или же играл со мной, только когда был в хорошем настроении), имеет значение только то, как они запечатлелись в нашей памяти. Прошлое, воспринимаемое позитивно, помогает нам жить активно и с надеждой планировать будущее». Но иногда человек словно застывает, ему трудно отстраниться от того, что

давно закончилось. Постоянно оглядываясь назад, он незаметно отказывается от какой-то части себя, останавливается на достигнутом и не движется дальше.

## Отказ от эмоций

Расстаться с прошлым, попрощаться с ним — это душевная работа, нескороый эмоциональный процесс, который проходит через несколько этапов. Отрицание: непросто принять, что былого не вернуть. Раздражение и даже гнев: мы словно предъявляем претензии тому, что с нами произошло. Затем возникают беспокойство, страх: «Как жить дальше?» И наконец, принятие, которое помогает осознать, что место прошлого — в прошлом. «Некоторым из нас непросто пройти этот путь, — поясняет Катерина Хмельницкая. — Поэтому они бессознательно стараются остаться там, где им было хорошо и спокойно, или, наоборот, не могут забыть время, когда было слишком больно. Они вновь и вновь возвращаются к старым переживаниям,

а их реальная жизнь искажается призмой прошлого». Особенно трудно тем, кому не удастся свободно обращаться со своими эмоциями, понимать и выражать то, что они чувствуют на самом деле. «В результате человека заклинивает на определенной эмоции, он не в силах ее преодолеть, оставить в прошлом», — объясняет Катерина Хмельницкая.

## Отказ от забвения

Человек оказывается узником прошлого и когда его давние отношения не урегулированы. Трудно расставаться с прошлым и потому, что одновременно к нам приходит осознание конечности жизни и, как следствие, мысль о своей смерти. «Если же мы теряем кого-то из близких, то преодолеть наши эмоции может означать для нас забыть близкого нам человека, — уточняет Катерина Хмельницкая. — Невольно мыслями мы возвращаемся к нему, нашим отношениям, словно так можем что-то изменить».

## Отказ от расставания

За неспособностью жить настоящим может быть скрыто нежелание отойти от детства и заглянуть в свое будущее. Нередко с этим сталкиваются те, кто страдает от реального или символического

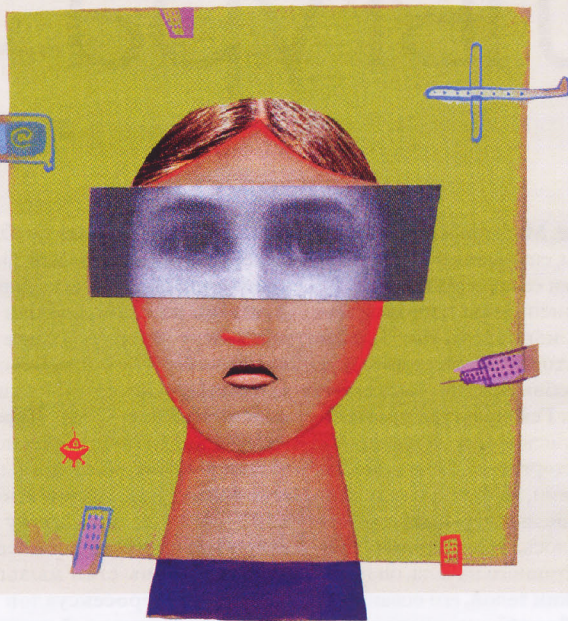


Майя, 39 лет, риэлтер

## «Я перестала жалеть о том, чего нет»

«Мой брак рухнул: муж просто ушел, забрав свои вещи. Мне понадобились годы, чтобы распрощаться с этой частью моей жизни. Я думала только о нем, плакала и мечтала об одном: снова встретиться с ним, объяснить, что он совершил ошибку... Я обратилась к психотерапевту, чтобы говорить о мужчине, мысль о котором сводила меня с ума. И не-

ожиданно поняла, что просто не хочу его «отпустить»... Как это бывает, мы столкнулись с ним совершенно случайно: он постарел, потолстел. Очень смущался: «Я не могу с тобой разговаривать, моя жена жутко ревнива...» Эта встреча подвела черту под моим идеализированным прошлым: я перестала копаться в том, чего давно не существует».



ческого отсутствия отца в своей жизни: именно отец, «вклиниваясь» в отношения между матерью и ребенком, вынуждает последнего вырваться из отношений слияния с матерью, чтобы открыться миру. Именно отец косвенно помогает ребенку вписаться в настоящее и сориентироваться в будущем. Если этого нет, ребенок останется символически «приклеенным» к матери и, став взрослым, будет жить с мыслью о том, что «раньше было лучше».

НАТАЛИЯ КИМ

## Что делать?

### ■ Учиться жить в настоящем

Жить сегодняшним днем означает физически ощущать свою принадлежность к нему. Занятия спортом, йогой, ходьба, умение расслабляться и владеть своим дыханием – все это дает возможность привести в порядок свое тело и почувствовать себя живущим здесь и сейчас.

### ■ Творить

Творчество позволяет закрепитесь в настоящем времени: оно отражает наш внутренний мир и помогает понять, что мы способны создавать новое.

### ■ Составить список своих страхов

«Знал бы, где упасть, – соломку бы подстелил». Однако невозможно предвидеть все. Составьте список своих страхов, не упустив даже самые нелепые, – это поможет смелее и реалистичнее заглянуть в будущее, увидеть его более рационально.

### ■ Встретиться с прошлым

Ностальгия – результат естественного стремления к идеализации прошлого. Найдите возможность вернуться в те места, о которых беспрерывно думаете. Часто реальная встреча помогает освободиться от идиллического образа, запечатленного в нашей памяти.

## Советы постороннему

Проявить подчеркнутую заинтересованность или же оборвать разговор... Верное решение, безусловно, лежит между этими крайностями. Дайте «зависшему» собеседнику время вспомнить что-то для него важное и так почувствовать себя более уверенно. Но обязательно установите определенные границы, чтобы воспоминания не поглотили его полностью и беседа не превратилась в длинный монолог. Несколько минут разговора о былом часто бывает достаточно для того, чтобы человек успокоился. Переведите разговор на другую тему, которая непосредственно касается и его тоже. Таким образом вы поможете ему вернуться в сегодняшний день.



# Как нас меняет гей-культура

Они отстаивают право на однополую любовь и отношения, в которых секс не всегда привязан к чувствам. **Эротизируя тело, меняя обычные для нас представления о мужских и женских ролях, приверженцы гомосексуальной культуры открывают нам новые горизонты.**

«Гомосексуальность предполагает необычность, отрицание норм», — говорит французский кинорежиссер Забу Брейтман (Zabou Breitman). Из этого отрицания норм она создала впечатляющее эротическое произведение: фильм «Мужчина моей жизни» повествует о буре желания между гетеросексуальным (до этого момента) мужчиной и его соседом, не скрывающим, что он гей. Кинокамера ласкает обнаженное тело мужчины

в бассейне. Мы видим это глазами женщины, снимающей фильм, или же глазами ее персонажа?

Именно женщины первыми научились извлекать выгоду из борьбы сторонников гомосексуальной любви за право быть самими собой. Гей-культура эротизировала мужское тело, и женщины стали восторгаться им: в кино, на телевидении, на футбольных матчах и теннисных турнирах... «Раньше считалось, что мужчина — носитель активного начала, он играет с женским телом, его осваивает, а не наоборот, — подчеркивает сексолог Игорь Кон. — Теперь же мужское тело само стало объектом желания. Женщины получили возможность легально любоваться его красотой. Более того, под влиянием гомосексуальной культуры мужчины позволили женщинам взять на себя активную роль в интимных отношениях; не будем забывать, что любимая сегодня многими позиция «женщина сверху» была до относительно недавнего времени неприемлемой».

## Перемены в языке любви

«Сторонники однополрой любви выпустили на волю сексуальные фантазии женщин, ввели в обиход манеру говорить о сексе прямо, без обиняков и церемоний, а главное — весело», — считает сексолог Рене-Поль Лератон (René-Paul Leraton). «Язык, которым говорят об интимных отношениях, изменился в конце 1990-х годов, поскольку наш способ проживать свою сексуальную жизнь стал вызывать у многих гетеросексуалов возбуждение и ревнивый интерес, — подтверждает писатель и кинематографист Кристоф Оноре (Christophe Honoré). — Это имело отношение к сексу, к нашим опытам, не обязательно романтического характера».

«Гей более успешно объясняются со своими партнерами, чем их гетеросексуальные сверстники, — утверждает Игорь Кон. — Ведь многие сленговые эротические слова табуированы в гетеросексуальных парах: «мужской» язык





Один из  
эффектов –  
эротизация  
мужского  
тела.

оскорбителен для женщин, а другого словаря пока нет». Но ситуация меняется: общество учится говорить без стеснения, осваивает новый язык любви.

### Разнообразие практик

Сама возможность открыто говорить о сексе, обсуждать эту тему с друзьями и партнерами влияет на практическую сторону интимной жизни. «Самый убедительный пример влияния гомосексуальных практик на гетеросексуалов касается... мужских сосков. Хотя мужчины охотно ласкают женские груди, собственные соски для многих «натуралов» были неприкосновенны, – объясняет Игорь Кон. – В то же время в мужских

Александр, 29 лет, дизайнер

### «Он наполняет сексом жизнь»

«Мой двоюродный брат – гей. Я это отлично знал, потому что он не скрывал этого, мы вместе росли. Больше того, мы до сих пор живем в одной квартире, которая досталась нам от бабушки, и у нас общие друзья. Так вот, он «приправляет» сексом повседневную жизнь, не стесняясь в выражениях, рассказывает о том, что каждый вечер происходит за закрытой дверью его комнаты. Именно он первым рассказал мне о зажимах для сосков – я попробовал их со своей подружкой, на ней, а однажды рискнул и сделал это на себе. Это было потрясающе! Глядя на то, как он

живет и как ведет себя со своими парнями, я понял, что мужчина способен быть романтичным, преданным и... сексуально автономным. Когда он по-настоящему влюбляется и приводит в дом парня, а параллельно через какое-то время у него возникает другая история на стороне, он делает все, чтобы интрижка не навредила его отношениям с постоянным партнером. Даже его «семейные сцены» не имеют ничего общего с банальными выяснениями отношений, а скорее выглядят как жалобы на недостаток внимания и несоблюдение договоренностей».



III парях подобная прелюдия использовалась гораздо чаще. Сегодня же во многих разнополых парях практикуются подобные ласки».

Другое «приобретение» гетеросексуалов касается анального проникновения; большинство современных женщин открыли его для себя, разглядывая античные рисунки или фотографии гомозроческого содержания. А уж потом, наслушавшись своих друзей-геев, они согласились (или захотели) попробовать заняться любовью с партнером таким образом.

Для гетеросексуальных мужчин анальная область тоже стала ис-

### СЕКСУАЛЬНОСТЬ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ «ПОБОЧНЫМ ПРОДУКТОМ» РЕПРОДУКЦИИ, ОНА СПОСОБНА ПРИНОСИТЬ САМОЦЕННОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ.

точником сексуального наслаждения. «Многих юношей очень привлекает проникновение через анус, – утверждает Рене-Поль Лератон, – но они боятся, что это может поставить под вопрос их идентификацию как мужчин. Но если инициатива исходит от девушек, которые становятся все смелее, они на это готовы».

Врач-гей Александр Фридман рассказывает, как один из его

пациентов однажды, страшно смутившись, признался ему, что достигает оргазма, только если жена вводит ему палец в анус. «Он задулся, не значит ли это, что он гомосексуалист. Я успокоил его, сказав, что, если бы женщина сделала то же самое со мной, у меня бы не было оргазма. Мы посмеялись. Такой разговор двадцать лет назад невозможно было себе представить».

Влияние лесбиянок более скромно. По мнению Рене-Поля Лератона, «они менее гетеродружелюбны, не так расположены к разным практикам – доминированию, фетишизму, эксгибиционизму, вуайеризму, – которые объединяют геев и гетеросексуалов, любящих рискованные приключения». «Женская однополая любовь всегда была более закрытой», – соглашается Игорь Кон. Однако именно ей мы отчасти обязаны широким распространением секс-игрушек. Благодаря лесбиянкам клитор получил особое значение, а предварительные ласки стали полноценной стадией получения сексуального наслаждения.

### Новое культурное пространство

Гей-культура, которая долгое время была табуирована, стала частью общего культурного пространства в 1980–1990-е годы, когда распространение СПИДа в мире совпало с вышедшимся



**Чему можно научиться у геев, если оставить за скобками непосредственно сексуальность? Знакомство с людьми иной ориентации способно помочь лучше понять... самих себя и стать счастливее, считает сексолог Игорь Кон.**

### «Мы рисуем свой образ разными красками»

«До встречи с людьми, чья сексуальная ориентация отличается от нашей собственной, мы чаще всего полны стереотипов, предрассудков и предубеждения к ним. Знакомство же с ними показывает нам, что людей вообще не стоит жестко делить на категории – геи и «натуралы» (или мужчины и женщины). Такая встреча дает шанс понять, чем каждый из нас похож или не похож на другого. Так мы постепенно обретаем себя. Ведь предположительно счастья не в том, чтобы следовать некоему образцу: например, если ты мужчина, ты должен драться и всеми командовать. Это мальчишеское представление:

настоящий мужчина рисует собственную маскулинность разными красками. Точно так же, как настоящая женщина – свою фемининность. И дело не в том, что мы можем что-то механически заимствовать из гомосексуальной практики, а в том, что мы открываем в себе возможности, которых раньше не замечали. Это не значит, что они требуют немедленной реализации в жизни: ведь одни из этих открытий рискованны, другие противоречат нашим убеждениям. Но такое новое знание обогащает наши отношения с другими людьми, дает понимание себя и многообразия мира вокруг нас».

И. К.





Ласки превращаются в полноценный способ получить наслаждение.

Валерия, 32 года, гример

## «Я стала гораздо требовательнее»

«Однажды на съемках меня поселили в соседний номер с парой лесбиянок. Те занимались любовью ночи напролет, и слышимость была потрясающей. Сначала я пыталась шутить на эту тему с остальной группой. Но потом это стало задевать меня все больше, вызывая возбуждение и... зависть. В одну из таких ночей я вспоминала, как занималась любовью со своей школьной подругой, это было моим первым сексуальным опытом. Потом я постаралась об этом забыть, но из-за этой парочки воспоминания стали меня преследовать. После очередной ночи, не выспавшаяся и злая, я написала гневный mail своему бойфренду – в нем я впервые решилась на упреки... Конечно, не все изменилось в моей сексуальной жизни, но я попробовала объединить эти две вселенные – чувственные игры и серьезные отношения. Я стала требовательной».

в гей-парады стремлением гомосексуалов легализовать свой образ жизни. Сделав свою жизнь более публичной и открытой, они парадоксальным образом расширили пространство свободы и для «натуралов», отстаив право любого человека на проявление присущей ему двойственности. Именно поэтому теперь допустимо быть женоподобным мужчиной или мужеподобной женщиной, можно позволить себе примерять разные роли, полнее проявлять свою природу. Стал возможен диалог между геями и гетеросексуалами, в котором однополая любовь предстает такой же разнообразной и изменчивой, как и разнополая. А сексуальная идентичность становится одной из многих наших идентичностей.

Общество нашло в присутствии геями образе жизни – сексуально активном и отделяющем секс от любовного чувства – новый образец для подражания. «Сегодня сексуальность перестала быть фигурой умолчания, – констатирует Игорь Кон. – Мы стали более открытыми, ведем себя свободнее, и нам уже безразлично, что будет говорить княгиня Марья Алексеевна».

Ко многим пришло понимание, что сексуальность не является «побочным продуктом» репродукции, она приносит самоценное удовольствие; мы стали искать разнообразие в сексуальной сфере, открывая в себе все новые ресурсы.

Такая свобода может пугать. «В ней консервативным мыслителям мерещится глобальная «гомосексуализация» культуры, разрушение любых форм семьи, – продолжает Игорь Кон. – Однако социологические факты этого не подтверждают. Ослабляется лишь поляризация гомо- и гетеросексуального, мужского и женского».

Как видим, однополая любовь без лишнего шума «вписалась» в сексуальные представления, фантазии и практику гетеросексуалов. Причем это не произвело переворота в их природе, что бы ни говорили некоторые. Сексуальная жизнь каждого из нас всегда связана с нашей личной историей, с детством, а не приходит с киноэкрана или из откровений друзей. В любых обстоятельствах она остается нашим индивидуальным, личным, интимным пространством.

НАТАЛИЯ ГРИДНЕВА, КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

## ОБ ЭТОМ

**Игорь Кон**

«Лунный свет на заре. Лики и маски однополой любви»  
АСТ: Астрель, 2006.



**Марина Бутовская**

«Гомосексуализм и эволюция»  
Век 2, 2005.





## «Я чувствую: мир открыт для меня»



### «Я ощущала себя принцессой»

«Детство вспоминается как невероятное счастье. Мне страшно повезло: я появилась на свет, когда мои родители были морально полностью готовы к этому. Я жила в окружении любящих взрослых, чувствуя себя принцессой. Не то что меня баловали — наоборот, строго спрашивали. Но к моим желаниям и потребностям относились исключительно чутко. Я росла в уверенности, что мир вокруг — добрый, что он открыт для меня. Это ощущение осталось во мне. Даже в самые тяжелые моменты в глубине души сохраняется уверенность, что мир не может желать тебе плохого, что ты справишься, что тебя защищают, поддерживают».

В брючном костюме, с короткой стрижкой она напоминает мальчика-подростка. А в ее песнях пронзительно звучит женственность, сплавлены воедино незащищенность и стойкость. Певица, композитор Ирина Богушевская листает альбом с личными фотографиями и комментирует самое важное.

### «Первая любовь дала импульс к творчеству»



«Я была стопроцентная отличница, очень серьезно относилась к учебе. И при этом обожала мальчишеские игры, все эти казаки-разбойники, войнушку, а вот кукол не признавала. Мама даже опасалась за мою гендерную идентификацию. Но все ее сомнения развеялись, когда лет в 15 я безумно влюбилась в невероятной красоты мальчика. Он был альпинист, общался с самим Сенкевичем и его друзьями. Словом, так не походил на окружавших меня пионеров! Я даже вены себе из-за него резала. Но именно тогда творчество у меня хлынуло потоком. И пока не прекращалось».





## Кто я?

«Я, наверное, естествоиспытатель, который совершает путешествие с целью испытать свое естество и узнать ответ на этот вопрос «Кто я?». У меня ответа такого нет, я двигаюсь к нему всю жизнь. О себе сегодняшней могу сказать, что я человек, обладающий способностью проживать какие-то истории и рассказывать об этом другим с помощью музыки и слов. Вот, наверное, самое полное определение. Дважды в жизни я чудом оставалась в живых. В таких пограничных ситуациях ты вспоминаешь, что жизнь – хрупкая штука и шкала ценностей выстраивается сама собой: ты перестаешь тратить время на ненужное тебе общение, ненужные тебе вещи».

**ИРИНЕ БОГУШЕВСКОЙ**  
43 года. Певица, поэтесса,  
композитор. Окончила фило-  
софский факультет МГУ.

Играла в спектаклях Студенческого театра МГУ, работала в музыкальной студии Алексея Иващенко и Георгия Васильева. В 1993 году получила Гран-при Конкурса актерской песни им. А. Миронова. Альбомы: «Книга песен» (1998), «Легкие люди» (2000), «Нежные вещи» (2005).

## «Занятия музыкой были счастьем»

«Лет в пять я начала заниматься музыкой с замечательным педагогом Ириной Николаевной Малаховой. У нее была уникальная методика обучения детей. Например, у нас была пенопластовая лесенка из восьми ступенек, на них жили игрушечные звери: на нижней – медведи с грубыми голосами, а на верхней – тоненько чирикающие птички. Нам давали задания типа «сыграй дождь» или «сыграй, как расцветает цветок». Это развивало умение слышать внутренние импульсы и выражать их средствами музыки. Думаю, тем, что я занимаюсь музыкой, процентов на 90 обязана Ирине Николаевне».







### «Практики помогают привести себя в порядок»

«Когда в 98-м я впервые пришла в клуб тайчи, то представляла собой просто психологическую развалину, потому что рассталась с любимым человеком и пребывала в жуткой депрессии. Взялась заниматься очень рьяно, по несколько часов в день. И словно какой-то пазл вдруг стал собираться — все пошло

меняться-меняться-меняться к лучшему. Я как бы создала новую себя, и у этой новой меня началась новая жизнь: возникли новые обстоятельства, круг общения, замечательные друзья. К сожалению, я не занимаюсь восточными практиками системно. Но время от времени с их помощью привожу себя в порядок».

### «Позволяю себе быть счастливой»

«Мой муж Леня стал первым мужчиной, с которым я вступила в отношения, совершенно не боясь расплаты. Много лет я неосознанно следовала ужасному сценарию: если влюбилась — получишь за это по голове. Но однажды я поняла, что во мне работает эта вирусная программа. И мне каким-то удивительным образом удалось ее отменить. Я позволила себе быть счастливой. Леня такой человек, с которым это возможно. Я знаю, что ножа в спину тут не будет. Раньше мои любовные истории были из серии «есть упоение в бою и бездны мрачной на краю». А теперь поняла, что у «бездны на краю» дом невозможно строить. И незачем».



### «Собака Доня — мой психотерапевт»

«Собака Доня — это исключительно важное существо в моей жизни. Она такой ангел в собачьей шкуре. Доня золотой ретривер. Собаки этой породы — необыкновенные. Они думают, что они люди. И примерно так себя ведут. Доня такой центр, вокруг которого собирается вся семья: один чешет ей пузо, другой кидает мячик или дрессирует... С ней можно говорить без слов, с ней хорошо обниматься. У меня есть чувство, что это какой-то родственник, который пришел из другой жизни. Это собака-психотерапевт, она подходит, берет на себя твои эмоции, и тебе становится легче».



### «Победа на Конкурсе актерской песни меня окрылила»

«Одно время я сильно комплексовала, сравнивая себя с настоящими артистами. Пока я в МГУ изучала философию, эти люди пять лет занимались сценической речью, сценическим движением, актерским мастерством. Они выходят на сцену и поют — это их профессия. А я кто? Так, дворняжка откуда-то сбоку. Поэтому победа на Конкурсе актерской песни имени Андрея Миронова стала для меня очень важной вехой. Когда такой небожитель, как Николай Караченцов, вручает тебе диплом и говорит: «Самое дорогое, что есть у артиста, — это Имя. Береги его. И вперед!» — этого достаточно, чтобы избавиться от комплексов и расправить крылья».



## «Горы меня исцелили»

«Мой первый поход в горы был чистой авантюрой: я в тот момент была настоящим инвалидом, после автокатастрофы ничего не могла делать правой рукой. Но это было одно из величайших приключений в моей жизни. Водопады, пещеры, первое восхождение на вершину горы – баснословные впечатления! А однажды, когда мы карабкались на какой-то склон, он вдруг стал осыпаться. И я, забыв про свою инвалидность, с невероятной силой вцепилась в скалу обеими руками! Это была шоковая реабилитация, после которой я вернулась домой здоровым человеком. Поэтому я люблю горы невозможно!»



## «Театр МГУ вылепил из меня актрису»

«В Студенческом театре МГУ я прошла болезненную адаптацию к сцене. Наш руководитель Евгений Славутин был педагогом жестким, он тебя разламывал на куски, чтобы достать твое сценическое начало. Но именно он вылепил из нас людей, которые со временем начали понимать, для чего они выходят на сцену. А руководителей музыкальной студии при театре – Алексея Иващенко и Георгия Васильева, известных как дуэт «Иваси», – я считаю своими учителями в написании песен, в методологии работы со словом. Они были для меня таким ОТК, без которого начинающему автору никуда».



## «Я перестала заботиться об успехе»

«Мои первые две пластинки не брала ни одна радиостанция. А если тебя не крутят по радио, то тебя как бы и нет. Музыка не приносила мне никаких доходов, это было вроде хобби, а зарабатывать приходилось где-то еще. Я страшно переживала: я же честолюбива, я мечтала быть артисткой, хотела, чтобы меня знали! А после рождения второго сына я года два вообще не имела возможности заниматься творчеством –

и поняла, что рехнусь без этого. И еще поняла, что мне плавать, будут песни в эфире или нет! Мне нравится сам процесс! Как только я поменяла установку, перестала зацикливаться на результате, так моментально его и получила. Чудесным образом появились спонсоры, мы выпустили новый диск, шагнули из маленьких клубов на большие площадки, даже выступили в Кремле».

## «Позиция Винни-Пуха мне очень близка»

«Винни-Пух» был первой книжкой, которую я сама прочла, и с тех пор с ней не расстаюсь. Долгое время я ассоциировала себя с осликом Иа-Иа. Став старше, я поняла, что все-таки мне ближе позиция Винни-Пуха. А потом на гастролях в Америке мне подарили книжку Бенджамина Хоффа «Дао Винни-Пуха», где доказывается, что Винни-Пух был даосом и что многие его речи и действия могут служить иллюстрацией «Дао Де Цзин». И тут я поняла, что я все-таки нереально крута по жизни, поскольку ассоциирую себя с таким замечательным персонажем!»









## Ансельм Грюн, монах-психотерапевт:

# «Верить – это иметь веру в человека»

Он выпускает в год по четыре-пять книг, которые расходятся по всему миру. Когда 44 года назад Ансельм Грюн (Anselm Grün) решил стать монахом-бенедиктинцем и удалиться от мира, ничто не предвещало, что он будет поддерживать с ним такую тесную связь. **Сила того, что он говорит, – в умении связать веру и психологию, глубину и личностное развитие.** В порядке исключения Ансельм Грюн принял нас в своем аббатстве в Баварии.

**Psychologies:** Чем объясняется ваш столь глубокий интерес к психологии?

■ **Ансельм Грюн:** До 24 лет меня больше интересовала философия, в частности Хайдеггер, Сартр... Но в 1968 году у нас в аббатстве наступил период экзистенциального кризиса. Обряды словно бы лишились смысла, все казалось каким-то устаревшим. Сам же я переживал эмоциональный кризис, сомневался: правильно ли выбрал предмет моих занятий, готов ли к предстоящему духовному пути? Мне нужно было проявить волю и рассудительность, а я был захвачен особенной дружбой с одной женщиной. Вот почему я заинтересовался групповой психотерапией и связями между психологией и духовностью, в частности работами Юнга. Несколько раз я ездил на трехнедельные курсы в центр экзистенциальной психологии в Шварцвальде, где занимался медитацией, телесными практиками, творчеством, релаксацией...

**Монашеская жизнь оказалась проще или труднее, чем вы себе представляли, постригаясь в монахи?**

■ Поначалу, конечно, я боялся жизни в замкнутом мире, но на деле это оказалось совсем не похоже на мои страхи. Преодолев кризис, я понял, что путь монашества помогает мне обрести определенное равновесие между одиночеством и жизнью в общине, молитвой и трудом... Это помогло мне удержаться в жизни. И потом, благодаря тому что я занимаюсь психологической помощью, у меня очень много контактов с внешним миром. ■■■



III миром. Я и не представлял себе, что буду получать столько приглашений, что потребность в помощи будет так велика.

Когда вас называют «монахом-психотерапевтом», вы с этим согласны?

■ Я себя определяю немецким словом Seelsorger – «тот, кто заботится о душе». Я тот, кто лечит душу, но при этом еще и разбирается в психологии. Вначале я занимался с молодыми, которые не могли справиться со своими проблемами, а потом мы стали принимать в нашем аббатстве разных людей, приезжавших сюда за поддержкой. Еще у нас есть Recollectio-Haus, специальный дом, принимающий на трехмесячный срок священников и монахинь, переживающих кризис. В качестве духовного опекуна я работаю там вместе с психотерапевтами-мирянами – двумя мужчинами и одной женщиной, получившими подготовку в разных школах (гуманистическая психология, гештальт, поведенческая терапия). Я сам тоже встречаюсь со своим супервизором каждые полтора месяца.

**«ЕСЛИ НАШЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О СЕБЕ НЕГАТИВНО, ТО И БОГА МЫ ПРЕДСТАВЛЯЕМ СЕБЕ НЕВЕРНО».**

От чего страдают эти люди церкви?

■ От депрессий и сомнений в своем призвании. Они сомневаются в том, что избрали верный путь, в их общинах возникают конфликты, или они находятся в разладе с собой. Обна-

ружив в себе гомосексуальные склонности, они не знают, как с этим справиться... В общем, те же трудности, что и в мирской жизни!

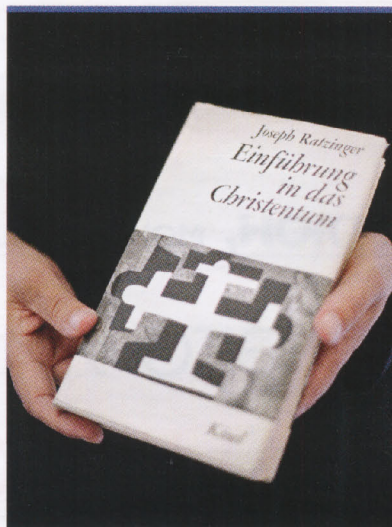
Как вы сочетаете психологические знания и веру?

■ Есть два вида веры: вера, «правильно функционирующая» (она укрепляет здоровье), и вера как бегство от реальности, особенно от нашей собственной внутренней реальности. Тут психология очень помогает: благодаря ей верующий не отворачивается от движений собственной души, от самопознания. Бегство от себя может только навредить нам. Возьмем, к примеру, страх – я могу пытаться бороться с ним, ожидая, что Бог его устранил, но если я не нашел его причи-

ны, если я не проделал необходимой психологической работы, то это ничего не даст. Надо понять, с чем связан этот страх, какие ожидания за ним стоят. Роль психологии состоит в том, чтобы верующий был искренен, чтобы он ничего не скрывал от самого себя. Наше представление о себе и образ Бога неразрывно связаны, так что если у нас негативное, нездоровое представление о самих себе, то мы и Бога представляем себе неверно. Все, что я приношу Богу, я должен сначала нащупать в себе сам.

Что такое «правильная» вера?

■ Она основывается на доверии к жизни, на ощущении, что мы в руках Господа и нам нет нужды опираться на похвалы и признание



## Книга

«В 60-е годы на меня в духовном смысле сильно повлияла книга Йозефа Ратцингера, нынешнего папы Бенедикта XVI, «Христианская вера вчера и сегодня».

## Икона

«Я люблю смотреть на эту икону. Я чувствую исходящие от нее кротость и доброту и стараюсь наполнить ими свое сердце. Она помогает мне в медитациях».







## Свеча

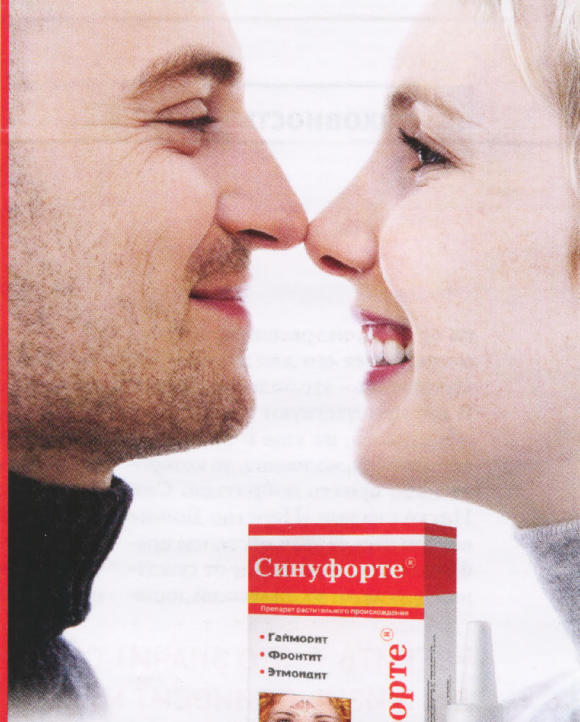
«Когда ко мне приходят, я всегда зажигаю эту свечу. Ее пламя напоминает мне о том, что главное – не то, что я скажу или подумаю, но Божественный свет».

других. Верить в Бога – это еще и верить в человека. Моя вера выражается в том, как я себя веду с другими людьми. Многие священники проповедуют о Боге, но если при этом на человека они смотрят пессимистично, значит, настоящей веры у них нет!

Вы опираетесь на труды отцов-пустынников и св. Бенедикта. В чем их глубокая целебная сила?

■ Отцы-пустынники наблюдали все человеческие страсти, эмоции и размышляли о том, как можно держать их в узде не подавляя. А устав св. Бенедикта задает рамки монашеской жизни, в нем очень подробно описаны ее ритуалы. Эти обряды и аскезы создают особое священное время, отделенное ■■■

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



# Дыши в оба!

**Многофункциональный препарат для лечения заболеваний носа на основе натуральных компонентов**

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

**[www.sinuforte.ru](http://www.sinuforte.ru)**

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

**О ПРИМЕНЕНИИ  
И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ  
ЧИТАЙТЕ  
В ИНСТРУКЦИИ**

Реклама Товар сертифицирован регистрационный номер: ЛС-000026



■ от мира, оно расширяет сердце и открывает его для духовности. Духовность – это большое сердце. В нас присутствуют все эмоции, все страсти, но еще в нас есть и место покоя, молчания, до которого надо суметь добраться. Сам Иисус сказал: «Царство Божие внутри нас». В этом месте, где пребывает Бог, я свободен от суждений других, от их ожиданий, ника-

но. Они дают нам ощущение, что мы сами живем свою жизнь, а не она управляет нами. И не так важно, в чем состоит этот ритуал! Одна молодая мать рассказала мне, что для нее такое священное время – это те пять минут, которые она проводит в ванне. Не нужно делать что-то сложное, просто любой ритуал нужно совершать, полностью осознавая то, что мы делаем.

**«ВЕРИТЬ — ЭТО ЗНАЧИТ СКАЗАТЬ СЕБЕ:  
ДА, ЖИЗНЬ ПРИНОСИТ МНЕ НЕ ВСЕ ИЗ ТОГО,  
ЧЕГО Я ХОЧУ, — И ВСЕ ЖЕ ПРИНЯТЬ ЕЕ».**

кая обида не может задеть меня, я здоров и целостен, и именно в этом месте и находится мое подлинное, исходное «Я».

**Как мы можем добраться  
до такого места внутри себя?**

■ Нужно сказать себе, что внутри нас есть это пространство свободы, – это уже помогает. Еще нужны ритуалы. Есть церковные обряды, исполненные мудрости, однако каждый может выработать и свои собственные. Я иногда в конце выступления предлагаю один ритуал. Это просто жест: скрестить руки на груди. Это хороший вечерний ритуал, означающий, что «я закрываю свою внутреннюю дверь». Конечно, полезно помедитировать 20–30 минут, но на это способен не каждый. А такой простой ритуал занимает одну-две минуты и позволяет по-другому начать следующий день. Обряды нужны как раз для того, чтобы «открывать или закрывать свою внутреннюю дверь», когда это нуж-

**Вы называете стресс «духовной болезнью». Что вы имеете в виду?**

■ Стресс связан с неумением соразмерять. Я слишком много работаю, потому что не умею говорить «нет» и боюсь, что меня не будут любить. Не сама работа вызывает стресс, а плохие источники, в которых мы черпаем силы для ее выполнения, – перфекционизм, самоприращение. Если я черпаю силы в Святом Духе, я могу многое сделать, не истощив своих сил, потому что я свободен от ощущения, что мне нужно что-то доказать, что я должен все делать безукоризненно. Образ креста показывает нам, что внутри нас есть добро и зло, сознательное и бессознательное, тень и свет. Он показывает нам нашу цельность, и нам нужно обнять эти противоположности, (вос)соединить их в себе. Мы должны принять все грани своей индивидуальности.

**Какое изречение Христа  
вдохновляет вас более всего?**

■ «Я пришел для того, чтобы имели жизнь и имели с избытком» (Ин. 10.10). В своих книгах я часто говорю о «подлинной жизни». Она наступает, когда я освобождаюсь от ярлыков, которые на меня навесили другие или я сам, когда мне удастся найти мое глубинное «Я». Она призывает меня жить в настоящем, полностью присутствуя в том, что я делаю. Установив распорядок дня, мы способствуем тому, чтобы внутри нас тоже был порядок. И наконец, чтобы достичь подлинной жизни, мы должны понять, с какими иллюзиями следует расстаться. Мы часто ждем от жизни слишком многого. Должна ли она всегда быть райской? Нужно иметь мужество и смирение, спуститься в глубины себя и себя принять, признав наконец, что мы «средние». Только оплавав все несбывшееся, можно увидеть свой внутренний потенциал.

**Но какова же тогда роль веры?**

■ Никогда нельзя знать заранее, что исцелит нас: психотерапевт, слово, лекарство, Бог, который сам по себе тайна. Нужно смиренно принимать все. Верить не значит видеть жизнь в розовом свете, это значит довериться Божией воле. Это значит сказать себе, что жизнь приносит мне не все из того, чего я хочу, и все же принять ее. Благая весть христианства – это реалистическое послание, а не возведение идеала. По образу креста, объемлющего собой смерть и воскресение, эта весть гласит, что все может преобразиться, перейти из тьмы в свет. Воскресение – это «здесь и сейчас». Это все, на что я уповаю.

ПОДГОТОВИЛА НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ



## ИНТЕРВЬЮ с Анн Шате



Анн Шате (Anne Chaté) – социолог, автор книги «Прийти к умеренности, мечтать о малом, или Как организовать мечты» («Comportement de modération, rêver petit ou l'arrangement des rêves», L'Harmattan, 2008).

# «Умеренность –

Жизнь без излишеств может быть не только следствием кризиса... но и личным выбором, освободительным по своей природе. **Ведь соотносить свои мечты с реальностью – это лучший способ избежать зависти и страданий, считает социолог Анн Шате.**

**Psychologies:** Что такое умеренность?

■ **Анн Шате:** Быть умеренным – значит не требовать лишнего, сказать: «Мне этого хватает», «Мне достаточно» – в ситуации, когда можно было бы хотеть большего. Такое ограничение собственных желаний возможно только в условиях демократии и изобилия; в противном случае нас ограничивает бедность или идеология неравенства, существующие в обществе, и человеку уже не нужно регулировать свои желания.

Такая установка, похоже, отражает веяния нашего времени: сомнения в экономическом росте как безусловном благе, забота об экологии, отказ от бессмысленной роскоши...

■ Во всех этих случаях речь идет об одном и том же выборе: перестать

хотеть «еще и еще», что позволяет стать счастливее, освобождая от зависти к тем, кто владеет большим. Но умеренность затрагивает не только сферу потребления, а все наши желания – профессиональные, эмоциональные, нашу потребность в признании. К тому же умеренность не имеет в своей основе ничего воинствующего или протестного. Она скорее вырабатывает уважение к существующему порядку вещей, иногда – склонность замыкаться в себе. Мы как будто оставляем другим возможность суетиться – и пусть богатые и знаменитые станут еще известнее и еще богаче.

Означает ли это, что умеренность – первый шаг к аскезе?

■ Нет, «умеренность» – понятие относительное. Мы мечтаем о малом лишь по сравнению с тем, чего от

нас ждут семья, окружающие, общество. Я часто вспоминаю об одной женщине-юристе: ее коллеги считают, что ей недостает честолюбия, ведь она предпочла работать в общественной организации, а не в престижном адвокатском бюро. А кому-то другому ее нынешняя работа показалась бы пределом мечтаний. Умеренность применительно к каждому из нас зависит от нашего культурного багажа и социального статуса.

Что хорошего в том, чтобы умерять свои желания?

■ Не давая себе слишком далеко заходить в своих мечтах, стараясь соотносить их с реальностью, мы избегаем фрустрации, зависти, страданий, и в этом есть некое освобождение. Поразительно, до какого озлобления доходят порой люди, не достигнув поставленных целей – образовательных, профессиональных, социальных. Если, двигаясь по жизни, мы приспособливаем свои устремления к реальности, мы снижаем внешнее давление и освобождаемся от той роли, в которой нас хотят видеть другие.





«ПРЕКРАТИТЬ ГОНКУ,  
НЕ ЗАМЕЩАТЬ  
ИСПОЛНЕННЫЕ ЖЕЛАНИЯ  
НОВЫМИ — ВСЕ ЭТО  
ДАЕТ НАМ ОТДЫХ».

## это работа над собой»

Умеренность делает жизнь  
проще или труднее?

■ Сначала труднее. Необходимо отстраниться от социального давления, перестать сравнивать — а это противоречит человеческой природе. Но потом умеренность упрощает существование. Мы перестаем постоянно искать чего-то, гнаться за чем-то, стремиться заместить каждое исполненное желание новым — все это дает нам отдых.

А не может ли излишняя  
умеренность в конце концов  
стать опасной?

■ Она опасна, если заставляет человека ограничивать себя, подавлять, мешая ему проживать то, что выходит за рамки запланированного. В отдаленной перспективе это может привести к замкнутости, к сектантству. В обществе, где все мечтают о малом, было бы меньше новаторства, меньше соревновательности, меньше шансов (или риска), что унаследованный от прошлого общественный строй сменится новым. Но мечтать о малом — это все-таки мечтать, так что в этом есть желание, стремление к чему-то.

Может быть, так мы задним  
числом компенсируем свои  
беды и неудачи?

■ С моей точки зрения, умеренность — это добровольный выбор. Другие социологи считают ее формой адаптации: мы ограничиваемся меньшим, поскольку не можем получить большее. Но мне кажется, люди обладают достаточной ясностью ума и сознательностью, чтобы не идти на поводу у всех своих желаний. В умеренности меня интересует прежде всего этот поступок, когда человек сам определяет свои приоритеты. Люди вступают на этот путь после того, как пережили несчастный случай, потерю близких, развод. Речь идет об определенном отношении к жизни, о работе над собой. Они пересматривают иерархию своих желаний и начинают ценить простые радости. Но это может быть и изначальный выбор. Снова вспомню ту женщину, адвоката, чьи университетские друзья считают, что она погубила свою карьеру. Но ведь ее-то цель — чувствовать себя полезной!

Когда я говорю с вами, мне слышится: «отречение», «лишения»...

■ Иногда так оно и есть. Когда к умеренности приходят слишком рано, она может означать утрату возможностей, которые дает нам жизнь, и это ее нежелательный побочный эффект. Для некоторых умеренность равнозначна депрессии. Один мой читатель сказал: «Мне кажется, это ужасно, это все равно что умереть».

Вы, судя по всему, убеждены,  
что умеренность — самый верный  
путь к счастью.

■ Существует прямая связь между «скромными мечтами» и счастьем как покоем. Если для вас испечь яблочный пирог вместе с дочкой — значит хорошо провести воскресный день (а за этим, само собой, стоят определенный идеал, ценности), вы даете себе шанс наслаждаться доступным счастьем. Поначалу мы часто пренебрегаем этим цветом в палитре жизни, но, постепенно открывая его для себя, мы многое приобретаем. Мне кажется, что умеренность — лучший способ приготовить себе счастливую старость.

подготовила ольга пекелис



# ТЕСТ

Подготовил психотерапевт **Кристоф Андре** (Christophe André).



# В чем **облегчить** себе жизнь?

Меньше бесплодных мыслей, ненужных вещей или обременительных отношений? Ответьте, не раздумывая долго, на вопросы теста, чтобы узнать, какую область вашей жизни будет полезно разгрузить в первую очередь.

Этот тест даст возможность задуматься над тем, в чем именно вы могли бы упростить себе жизнь, сделать ее легче и свободнее. Выберите один из предложенных вариантов ответа на каждый вопрос, не забывая о том, что среди них нет «плохих» или «хороших». Не стоит тратить слишком много времени на выбор ответа, доверьтесь своему первому желанию. И, конечно, помните: чем искреннее вы будете отвечать, тем точнее и интереснее окажутся результаты, которые помогут вам лучше понять себя.

## ВОПРОСЫ

### 1. Вы считаете, что прошлое...

- ▲ обременяет: расстаться с ним – лучший способ жить свободно.
- ▲▲ многое проясняет: оно позволяет лучше понимать настоящее.
- ▲▲▲ созидает: каждый из нас является результатом того, что пережил.

■ ■ Ваша тактика: находить отговорки и тянуть время, не говоря напрямую «нет».

■ ■ ■ Вы все-таки принимаете эти приглашения, чтобы никого не огорчать; к тому же порой там оказывается не так скучно, как можно было подумать.

### 2. Вы и музыка.

- Вам нравятся звуки города и природы. Никакой музыки, когда вы выходите на улицу!
- ● Вы редко расстаетесь со своим mp3-плеером.
- ● ● У вас прекрасная коллекция дисков. И вы сохранили свои старые виниловые пластинки – пусть даже слушаете их нечасто.

### 4. Смотреть на деревья, облака...

- ▲ Вы часто так делаете, вам это необходимо. Вы заранее предусматриваете такие минуты.
- ▲▲ Вам это нравится. Если есть такая возможность, вы наслаждаетесь моментом.
- ▲▲▲ Вам трудно получать удовольствие от подобных мгновений, да и случаются они с вами, увы, редко!

### 3. Приглашения, которые вас не слишком вдохновляют.

- Вы умеете вежливо их отклонить: жизнь слишком коротка даже для встреч с теми, кого мы действительно хотим видеть.

### 5. Летние фотографии.

- Вы не берете с собой в отпуск фотоаппарат, предпочитая наслаждаться моментом, а не искать удачный ракурс.
- ● Вы заставляете себя сделать несколько снимков на память.





●●● Вы любите вспоминать счастливые моменты, листая свои альбомы.

## 6. С вами обошлись не очень порядочно.

■ Вы скорее простите – ради другого, но и для себя тоже, чтобы не таить зла.

■ Вы прощаете, но не забываете.

■ Ни прощения, ни забвения: вы все помните и ждете извинений... или шанса взять реванш.

## 7. Когда у вас неприятности...

▲ вы решаете проблему и переходите к другим делам.

▲ вы стараетесь не думать о них, пытаетесь отвлечься.

▲ вы закидываетесь на них: разбираете все по полочкам, прикидываете, перемалываете в уме...

## 8. Для вас шопинг – это...

● тяжелая обязанность.

● приятное занятие.

● истинное счастье.

## 9. В разговоре возникла пауза. Ваша реакция?

■ Вы слушаете тишину: пауза не мешает беседе.

■ Вам это не слишком нравится: вы с нетерпением ждете, когда общение возобновится.

■ Вы немедленно заполняете паузу, иначе всем будет неловко.

## 10. Первое, что вы делаете, приехав в отпуск.

▲ Ничего! Наконец-то можно ничего не делать!

▲ Вы отдыхаете, размышляя о том, сколько прекрасных моментов расслабления вас ожидают.

▲ Вы составляете список покупок, заказываете билеты на разные мероприятия, раскладываете понемногу вещи на полки, чтобы навести порядок.

## 11. Безделушки, статуэтки, коллекции сувениров и тому подобные штучки.

● У вас их нет, они только бессмысленно загромождают пространство.





●● Как и все люди, вы склонны хранить их. Но время от времени вы устраиваете генеральную уборку и выбрасываете их.

●●● Конечно, они занимают место и собирают пыль.

Но это кусочки жизни – вашей жизни. Вы ими дорожите.

## 12. Родители, братья, сестры... Ваши с ними отношения?

■ Вы говорите друг другу все. Это не всегда легко, но по крайней мере все ясно и без утайки.

■■ Вы пытаетесь регулярно разговаривать друг с другом. С переменным успехом, потому что вы «зажаты» между тем, что вы хотели бы сказать друг другу, и тем, что способны услышать.

■■■ Много недосказанного, старых счетов и скелетов в шкафу. Но так, наверное, лучше.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТА

Чтобы определить свой профиль, просто подсчитайте общее количество символов ▲, ●, и ■, полученных за ваши ответы.

Всего ▲....., ●....., ■.....

**Больше 9 ▲, ● или ■:** этот профиль соответствует вам в значительной степени.

**От 7 до 9 ▲, ● или ■:** этот профиль вам частично соответствует.

**6 и менее ▲, ● или ■:** этот профиль почти или вовсе вам не соответствует.

Как и в любом тесте, самое важное – не результат, а размышления, которые возникнут у вас при его выполнении.



## ▲ Избыток мыслей:

### учиться жить настоящим

**Что происходит.** Вы слишком зацикливаетесь, слишком озабочены! Мысли, обязательства, проблемы постоянно занимают ваш ум. С ними вы засыпаете и просыпаетесь. Вы думаете не только о настоящем: перебирая в уме прошлое, вы раздумываете о том, что надо было сделать или сказать... Ничего не предпринимать или пустить все на самотек – какой это ужас! Вы задним числом прокручиваете в голове каждую ситуацию, как будто вам нужно изгнать из своей жизни любое проявление скуки, бездействия или безмыслия.

**Наш совет:** отпустите сцепление! Конечно, нам стоит обдумывать то, что мы делаем или планируем делать. Но исследования психики человека показывают, что после определенного периода продуктивных размышлений мы идем по одному из двух путей: ходим по кругу (снова и снова прокручиваем мысли, не приходя ни к какому решению) или нагромождаем одно на другое (размышления, прочитанное, интеллектуальные выкладки). Такая мыслительная «гиперактивность» служит источником творчества и понимания, но поддерживать ее должны моменты восстановления сил, полноты присутствия в настоящем.

**В повседневной жизни:** релаксация, медитация, принятие – вот три направления, в которых вам следует работать минут по пять несколько раз в день, где бы вы ни находились. Релаксация: нажмите на «паузу», закройте глаза, дышите глубоко, расслабьте мышцы (плечи, лицо). Медитация: постепенно верните свой разум в настоящее (не в будущее, где вам предстоит что-то сделать, и не в прошлое, где вы должны были что-то сделать). Не пытайтесь сдерживать потока своих мыслей, наблюдайте за ним подобно путнику, который смотрит на реку с берега. Принятие: признайте, что вы никогда не сможете переделать все дела, решить все проблемы, примите этот факт с улыбкой, а потом снова действуйте – спокойно и без надрыва.





## ● Избыток материальных благ:

потреблять меньше,  
но лучше

**Что происходит.** У вас слишком много всего! Одежды, вещей, всяких штук... Вполне можно жить, имея гораздо меньше. Сегодня мы подвержены болезни переизбытка – это касается не только питания, но также и нашего образа жизни. Магазины (и реклама) существуют не для того, чтобы отвечать на наши желания, а чтобы порождать новые. В результате мы тонем в вещах – неплохих, даже приятных, но они бессмысленно множатся и усложняются, хотя нам этого не нужно.

**Наш совет:** имейте меньше, но более осмысленно. У вас наверняка есть реальные потребности. Но ведь часто их можно удовлетворить, ничего не покупая, разве нет? Усадить гостей на старый диван, приготовить напиток без соковыжималки последней модели, восхитаться окружающих элегантною ваших манер, а не одежды. Нам стоит осознать, что сугубо материалистичный подход к миру чреват потерей свободы: в ответ на наши глубинные ожидания он может предложить лишь мираж бессмысленных покупок.



**В повседневной жизни:** покупайте осознанно, здраво, спрашивайте себя: «Нет ли у меня чего-то похожего?» Выбрасывайте старое, что-то дарите... В одежде отдавайте предпочтение простым и вечным фасонам. В жизни вообще – не забывайте о нематериальном: насладитесь моментом, не доставая фотоаппарат. Пойдите в музей перед картиной, вместо того чтобы покупать репродукцию. Лучше владеть меньшим и чувствовать больше. Скорее быть, чем иметь. Не дать тому, чем вы владеете, овладеть вами... Это целая жизненная программа.

## ■ Избыток общения:

искать меру в контактах с людьми



**Что происходит.** Неумеренная общительность делает вас заложником светских обязательств. Наша эпоха превратила способность к общению в товар. В результате мы страдаем от необходимости всегда быть на связи (e-mail, звонки по мобильному), общаться по первому требованию (стыдно не иметь друзей), откровенничать (как в социальных сетях), поддерживать контакт со всеми, кого знаем.

**Наш совет:** больше слушайте свою интуицию. Действительно ли вам хочется принять это пригла-

шение, высказать эту мысль, поведаться с этим человеком? Учитывайте это чувство, взвешивая его наравне со всеми «надо», определяющими нашу жизнь. Мы все нуждаемся в правилах, но, если не сверять их с интуицией, они только осложняют жизнь. Мы и так живем под постоянным гнетом обязательств!

**В повседневной жизни:** дайте себе это право – не встречаться, отказаться от приглашения, не делать того, чего от вас ждут... Сопереживать и уважать других – это прекрасно, но уважение и умение

прислушиваться к себе тоже драгоценны. Чтобы нас принимали такими, какие мы есть, мы должны уметь принимать других и меньше переживать из-за того, что кто-то сказал или сделал. Как в природе существует биоразнообразие (мы же не скандалим из-за того, что на свете есть дождь или крапива), так и в обществе наблюдается «психоразнообразие» (мелкие пакостники и крупные «вредители»). Имея дело с такими экземплярами, лучше не нервничать, а вести себя хладнокровно и последовательно.



# Дмитрий Лихачев, согревающий мыслью

**28 ноября 1906 года:**

родился в Санкт-Петербурге. **1914:** поступил в гимназию Императорского Человеколюбивого общества.

**1923–1928:** студент университета. **1928:**

арестован за контрреволюционную деятельность. **1928–1932:**

заключенный Соловецкого лагеря. **1930:**

первая научная публикация «Картежные игры уголовников» в журнале «Соловецкие острова». **1938:** начи-

нает работать в Институте русской литературы АН СССР (Пушкинский Дом). **Июнь 1941:**

кандидатская диссертация о новгородских летописях. **1947:** докторская диссертация.

**1967:** почетный доктор Оксфордского университета. **1975:** высту-

пает против исключения А. Сахарова из АН СССР. **1986–1993:**

председатель правления Советского фонда культуры. **30 сентября**

**1999:** умер в Санкт-Петербурге. Похоронен в Комарово.

Его любили за интонацию, за лицо и пластику рук, за весь его облик, совпавший с народными представлениями об истинной интеллигентности. Ни до, ни после Лихачева никто не говорил с нами так и о таких вещах...

**Помню, как недвижно стояла зима за окном больницы. На календаре – январь 1985 года.**

Завернувшись в казенное одеяло, я сижу у поста медсестры и читаю. Читаю медленно, растягивая удовольствие, ведь у меня с собой всего одна книга. На белой обложке оттиснуто золотыми буквами: «Дмитрий Лихачев. Заметки о русском». В армии как-то отвыкаешь от изысканности обращения, от разговоров на умные темы, а тут я почувствовал: меня приглашают к размышлениям. Мысли требовали выхода, и я стал набрасывать письмо академику Лихачеву...

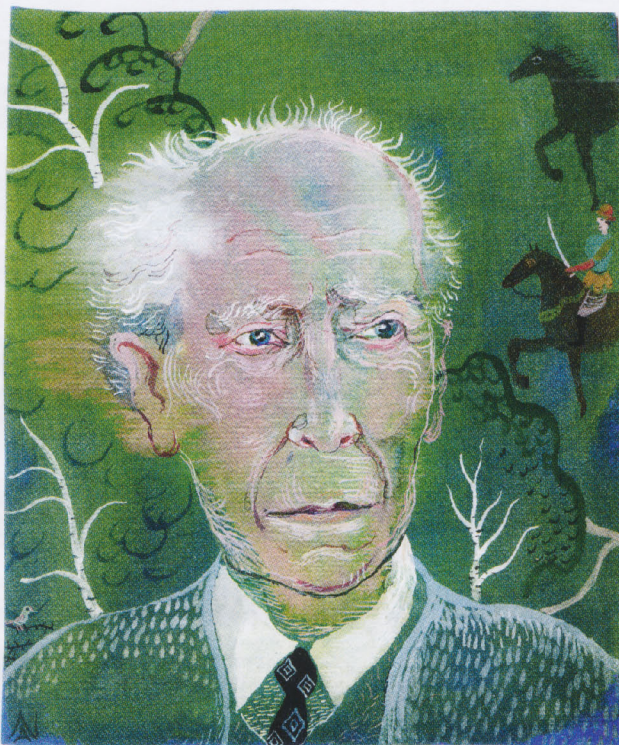
Письмо я так и не послал. Застеснялся. Но ответ... получил. Правда, только через одиннадцать лет.

К тому времени имя Лихачева уже было известно даже тем, кто никогда не читал его трудов. Благодаря телевидению он открылся стране как философ, проповедник духовных ценностей. В возрасте почти восьмидеся-

ти лет Лихачев из кабинетного ученого, выдающегося специалиста по древнерусской литературе, превратился в публичного человека, стал лидером гуманитарного сообщества и общепризнанным нравственным авторитетом. После партийных вождей, говоривших с суконным пафосом, и многословных демократических лидеров голос Лихачева завораживал литературной и нравственной чистотой. Ни до, ни после Лихачева никто не говорил с многомиллионной аудиторией так и о таких вещах: о памяти, о садах, о старом Петербурге, о важности домашних традиций... 22 февраля 1996 года мы беседовали с Дмитрием Сергеевичем в его кабинете № 203 в Пушкинском Доме. Высокое окно было затянуто инеем. И так же еле-еле, как в провинциальной больничке, теплились батареи... Домой я вернулся простуженный и целую неделю лечился. И читал Лихачева.

ДМИТРИЙ ШЕВАРОВ





## ОБ ЭТОМ

Книги Дмитрия Лихачева

«Слово о полку Игореве»  
и культура его времени»  
Художественная  
литература, 1985.

«Избранные труды  
по русской и мировой  
культуре»  
Издательство СПбГУП,  
2006.

«ДАВАЙТЕ БУДЕМ  
ЛЮДЬМИ СЧАСТЛИВЫМИ,  
ТО ЕСТЬ ИМЕЮЩИМИ  
ПРИВЯЗАННОСТИ,  
ЛЮБЯЩИМИ ГЛУБОКО  
И СЕРЬЕЗНО ЧТО-ТО  
ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ».

## Ключи к пониманию

### Подняться над собой

Каждый день – подарок Бога. После того как в один из летних дней 1929 года Лихачев чудом избежал расстрела, для него каждое утро начиналось с этой мысли. Нужно быть благодарным за каждый час и насыщать его до предела. Человек должен уметь пересиливать усталость, обиды, боль. В конце 1970-х Лихачев должен был выступить с докладом на конференции по «Слову о полку Игореве». При выходе из дома на него набросился неизвестный, нанес несколько сильных ударов, сломав академику два ребра. Лихачев приехал на конференцию и выступил, никому из коллег не сказав о случившемся.

### Поле доброжелательности

Интеллигентность равна нравственному здоровью, это способность к пониманию, к восприятию. Это терпимое отношение к миру и людям, к другому. Интеллигент создает вокруг себя поле доброжелательности. Важнейший признак интеллигентности – войти в положение другого

человека, понять его, помочь. Надо искать в людях лучшее – «заслоненную красоту»; уметь чувствовать и замечать то, что за пределами нашего восприятия, иметь как бы «предчувствие» того, что может нам открыться.

Интеллигентный человек всегда немножко в тени, он умеет занимать мало места. Артур Петровский, президент Академии образования, рассказывал, как однажды позвонил Лихачеву и попросил его согласия стать почетным членом академии. Первое, что спросил Лихачев: «А не вытесню ли я кого?..»

### Беречь культуру

«Если у народа нет культуры, его существование бессмысленно». Опираясь на это убеждение, Лихачев использовал свое влияние для создания в 1988 году Советского фонда культуры, успешного до распада СССР защитить множество старых и учредить немало новых музеев, архивов, институтов и библиотек. Всеми силами он поднимал статус музейщиков, архивистов и библиотечкарей, называя их

«последними святыми». Благодаря его настойчивости появились телеканал «Культура», журнал «Наше наследие». Для Петербурга Лихачев стал *genius loci*.

### Жить по совести

Совесь – это нравственный стержень, который не дает совершать «стыдные дела», как говорили в Древней Руси. Совесь не только ангел-хранитель чести – это рулевой нашей свободы, она заботится о том, чтобы свобода не превращалась в произвол, но указывала настоящую дорогу в запутанных обстоятельствах жизни. Необходимо гасить в себе гордость, но развивать «самостояние», ответственность перед своей совесью.

Лихачев часто вспоминал историю о том, как весной 1929 года на Соловки приезжал Горький. Дмитрий Лихачев, как и тысячи других заключенных, надеялся тогда: «Горький все увидит, все узнает, его не обманешь. И про расстрелы на Секирке, и про пытки, и про голод...» Но Горькому отказала совесь, и он постарался не увидеть концлагеря на Соловках.



# Преодолеть СВОИ КОМПЛЕКСЫ

## содержание

116

■ Чего мы в себе не любим  
Наши комментарии к результатам опросов.

122

■ «Модные» комплексы  
Новые веяния... и наше самолюбие.

130

■ Как рождается самооценка  
Интервью с психоаналитиком.

134

■ Чрезмерные достоинства  
4 личных мнения.

140

■ Помочь ребенку принять себя  
Советы психолога.

144

■ 3 способа расстаться с комплексами  
Говорить, действовать, любить!

Кто способен похвастаться тем, что любит себя вполне, во всех своих проявлениях? Кому из нас дано идти по жизни с уверенностью в том, что в любой момент и в любой ситуации он будет на высоте? Подобная убежденность выглядела бы странно и даже пугающе – ведь ощущение собственного несовершенства в определенной мере свойственно каждому из нас. Это подтверждают и опросы социологов. Однако некоторым из нас приходится особенно сложно: недовольство собой целиком заполняет их существование. Внимание таких людей неизменно обращено на то, что в них самих «не так»: какая-то особенность речи, размер или форма некоей части тела, непростой эпизод семейной истории... И вот уже мир рушится, земля уходит у них из-под ног. Что же это такое, наши комплексы, – неустрашимый изъян или только предлог, чтобы не встречаться с собственным прошлым, не стремиться узнать себя? Самое в них очевидное то, что они мешают нам быть свободными, заслоняя от нас наши таланты и желания, достоинства и возможности. Такую преграду, бесспорно, стоит преодолеть.





© 2011  
All rights reserved.  
No part of this publication  
may be reproduced, stored  
in a retrieval system, or  
transmitted, in any form  
or by any means, electronic,  
mechanical, photocopying,  
recording, or by any  
information storage and  
retrieval system, without  
prior written permission  
from the publisher.





# Чего мы в себе не любим

Нас смущают и огорчают формы нашего тела, мы переживаем, что не сумеем ясно высказать свои мысли... Нет, в целом мы не слишком-то довольны собой! Именно об этом говорят результаты опросов, прокомментировать которые мы попросили наших экспертов.

## Мы и наша внешность

■ «Моя внешность меня не устраивает», – признаются почти 89% мужчин и женщин. Неудовлетворенность своим ростом, телосложением или весом может перерасти в болезненный комплекс. И если в разных обществах женщинам испокон веков предписывалось прихорашиваться, наряжаться – одним словом, не удовлетворяться своим естественным видом, то тот факт, что почти треть (опрошенных) мужчин переживают по поводу своей внешности, – черта нашего времени. «Как и жен-

щины, под влиянием СМИ, они сравнивают свои лица и тела с безупречными медийными персонажами, – комментирует семейный психотерапевт Екатерина Жорняк. – Кроме того, успешность и конкурентоспособность сегодня в большей степени ассоциируются с физической привлекательностью. Результат – все больше мужчин подключаются к гонке за безупречным обликом: маникюр, костюмы уважаемых марок... И это действительно повышает (на время) их самооценку» (см. в рамке на с. 121).

■ Что же мы особенно не любим в себе? Лидирует, безусловно, вес: им недовольны почти 48% женщин и 32% мужчин. Собственно, тут нечего и объяснять: стройные сифиды и эфемерные наряды, грациозно вышагивающие в рекламе, в кино и журналах, вполне успешно внушили нам, что без изящных форм красота невозможна. В результате мы всегда кажемся себе слишком полными. Можно сколько угодно повторять, что главное – красота внутренняя; все, что нас окружает, просто вопиет о внешнем, ■■■





### Мужчины

Случается ли вам быть  
недовольным своим...

весом	32%
животом	18,4%
волосами	12,4%
ростом	9,4%
носом	5,9%
ягодицами	0,9%
затрудняюсь ответить	35,1%

### Женщины

Случается ли вам быть  
недовольной своим...

весом	47,9%
животом	21,8%
ростом	15,4%
носом	11,2%
волосами	10,3%
ягодицами	10,1%
грудью	9,9%
ногами	9,8%
затрудняюсь ответить	21,2%

ПРЕСЛОВУТЫЙ ВЕС  
НЕИЗМЕННО  
ЛИДИРУЕТ В СПИСКЕ  
ПРЕТЕНЗИЙ К СЕБЕ —  
КАК У МУЖЧИН,  
ТАК И У ЖЕНЩИН.

По данным европейского опроса, проведенного в апреле 2003 года социологической компанией TNS Sofres.





■ быстро возвращая нас на бренную землю. И вот результат: около 22% женщин и более 18% мужчин не могут примириться с собственным животом – частью тела, которая нагляднее других демонстрирует наш избыточный вес.

■ Большая часть опрошенных (80%, в основном женщины) не уверены в том, что умеют красиво одеваться. Это тоже неудивительно: женщин с самого раннего детства учат кокетничать, им непременно нужно нравиться. Позднее журналы объясняют девушкам, что следует носить, чтобы не выглядеть заурядно или смешно. Но модные фасоны рассчитаны на женщин с образцовой фигурой и не могут хорошо сидеть на всех прочих...

«Работая с подростками, я вижу, что для них исключительно важно «оперение», внешний образ,



МЫСЛИ У НАС  
ЕСТЬ. НО ЕСТЬ  
И СОМНЕНИЯ  
В ТОМ, ЧТО  
МЫ СМОЖЕМ  
ДОСТАТОЧНО  
ЧЕТКО ИХ  
ИЗЛОЖИТЬ.

который создается с помощью одежды, и особенно – культовых марок, – замечает психотерапевт Кристоф Андре (Christophe André). – Так что количество взрослых, не умеющих (по их мнению) одеваться, будет только расти».

### Мы и культура

■ Большинство наших комплексов связано с неумением ясно мыслить и четко излагать свои идеи (об этом говорят почти все участники

опросов); 88% не верят в свои интеллектуальные способности, 86% сомневаются в том, что их можно назвать культурными людьми\*. Четверть мужчин и 20% женщин заявляют, что в целом недовольны своим образованием\*\*. В наше время, когда высшее образование доступно практически для каждого, те, кто не ощущает у себя за плечами достаточного интеллектуального и культурного багажа, чувствуют ■■

## Случалось ли вам сомневаться...

	Да, часто	Да, иногда	Итого	Всегда	Никогда	Затруднились ответить
в умении четко излагать мысли	40%	52%	92%	3%	4%	1%
в своем внешнем облике	41%	48%	89%	7%	2%	2%
в своих интеллектуальных способностях	21%	67%	88%	1%	10%	1%
в уровне своей культуры	13%	73%	86%	1%	11%	2%
в своем умении одеваться	19%	62%	81%	3%	14%	2%
в своих сексуальных возможностях	17%	51%	68%	3%	20%	9%
в своем воспитании	8%	48%	56%	1%	39%	4%

По данным опроса, проведенного на сайте [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) в январе 2009 года. В нем приняли участие 1344 человека.





■ себя ущербными по сравнению с теми, кто сумел воспользоваться имеющимися возможностями.

«Такое количество недовольных своим образованием, культурой и интеллектом следует скорее считать обнадеживающим, — уточняет Кристоф Андре. — Чувство неудовлетворенности в данном случае служит стимулом к развитию». Действительно, лучше уж переживать из-за уровня культуры, чем из-за неумения одеваться,

ведь знания и способность убеждать открывают путь к власти и влиянию в обществе и тем приносят ощущение уверенности, защищенности, силы.

«В своих интеллектуальных способностях, как правило, сомневаются те, кто не ценит себя, чья самооценка слишком низка, — продолжает Кристоф Андре. — Психотерапевты часто работают над «отрицательным самоутверждением». Можно научиться не стыдиться своих оши-

бок и недостатков, своего незнания, непонимания того, что нам объясняют. Подобное упражнение помогает осознать, что пробелы в знаниях не делают нас неполноценными. У всех есть сильные и слабые стороны, и нет в мире совершенства».

### Мы и секс

■ Сексуальная компетентность, неуверенность в своем сексуальном «мастерстве» беспокоит 68% мужчин и женщин (см. в рамке на с. 118). Но все ли опрошенные были до конца искренни? «Сомнения в стиле «достаточно ли я сексуально успешен(на)» знакомы каждому из нас, но мужчины тут, безусловно, лидируют, — уточняет сексолог Евгений Кашенко. — Что естественно, ведь их нарциссизм и самооценка напрямую связаны с их достоинствами как любовников, а идентичность неотделима от маскулинности и сексуальности. Мужчины фантазируют о своем сексуальном всемогуществе чаще, чем женщины, ведь именно секс позволяет им наиболее полно ощущать свою мужественность, свою силу».

### Трудные признания

■ Так сколько же людей считают себя закомплексованными? 83% опрошенных признаются, что комплексы у них есть. Больше половины считают, что смогли неплохо к ним приспособиться, однако для 40% опрошенных они служат источником реальных

ИНТИМНЫЕ ВОПРОСЫ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ЗАДАЕТ СЕБЕ КАЖДЫЙ. НО ОТВЕТЫ НА НИХ, БЕЗУСЛОВНО, БОЛЬШЕ ВОЛНУЮТ МУЖЧИН.





## Считаете ли вы себя тем, кто...

имеет комплексы, но к ним приспосабливается	43%
чувствует, что комплексы ему мешают	40%
имел комплексы, но теперь справился с ними	11%
не имеет и никогда комплексов не имел	1%
затруднились ответить	5%

По данным опроса, проведенного на сайте [www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru) в январе 2009 года. В нем приняли участие 1344 человека.

трудностей. Очень мало оказалось тех, кто утверждает, что комплексов никогда не имел (1%). В эпоху перфекционизма и культа достижений во всех сферах жизни этих людей можно считать героями!

■ Комплексы тесно связаны с нашей самооценкой (см. с. 130). «Неуверенность в себе – главная причина того, что у нас возникают сомнения в реальности собственных достижений, значимости наших поступков и силе достоинств», – поясняет социолог Полина Козырева. – 72,1% россиян осознают, что им не хватает самоуважения\*\*\*. Но 77,5% в целом удовлетворены собой и считают, что их будущее зависит от их личных усилий. В то же время, сравнивая себя с окружающими, 26,5% размышляют о собственной бесполезности, 11,9% ощущают себя неудачниками, 24,4% не знают, чем вообще могли бы гордиться в жизни».

■ Комплексы присущи представителям обоих полов (хотя большинство мужчин и женщин все же уверены, что у них много хороших качеств). Но есть и некоторая разница между полами. «Женщины чаще мужчин чувствуют себя беспомощными, сталкиваясь с обыденными (житейскими) проблемами (43,2% и 25,1%), и чаще не могут с ними справиться (28,6% и 18,8%), – продолжает Полина

Козырева. – Они чаще признаются, что не всегда могут выполнить задуманное (57,6% и 45,4%), среди них больше неуверенных в своей способности влиять на то, что с ними происходит (39,5% и 28,6%)»\*\*\*\*.

■ Чем выше уровень образования, тем меньше, как правило, человек подвержен комплексам. Возраст тоже имеет значение. «Чем старше человек, тем более терпимым он становится по отношению к самому себе и тем успешнее ему удастся уживаться с собой, – говорит Кристоф Андре. – Взрослея и приобретая опыт, мы понимаем, что счастье не во внешности, не в социальном статусе или профессиональных успехах, а в том, чтобы стать ближе к самому себе».

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

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

\*\* По данным европейского опроса, проведенного в апреле 2003 года социологической компанией TNS Sofres.

\*\*\* Исследование проведено научно-исследовательским центром «Демоскоп» в рамках «Российского мониторинга экономического положения и здоровья населения» в октябре-ноябре 2005 года.

\*\*\*\* Там же.

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

ЛЮБЛЮ СЕБЯ... ИЛИ НЕ ОЧЕНЬ?

Чтобы разобраться в этом, кликните на рубрику «Тесты» на главной странице нашего сайта.



## Приглашение на пир

Ассорти из Цыплёнка с Уткой



Предложите любимой кошке изысканное угощение из нежных ломтиков птицы в аппетитном соусе.

Sheba.  
Так кошки понимают нежность





# «Модные» КОМПЛЕКСЫ

Молодость, красота, успешность, уверенность в себе – вот ожидания нашего времени. **Поговорим о социальном давлении, которое сегодня многих делает уязвимыми.**

**Н**еровный прикус, рыжие волосы – совсем недавно они могли стать причиной серьезных комплексов. Сегодня технологии позволяют выравнивать зубы в детстве, а чудеса окрашивания волос делают счастливее множество женщин. Но общество, в котором мы живем, диктует все новые идеалы: внешности, уровня образования и доходов, стиля жизни и сексуального поведения – так что на смену старым комплексам приходят новые. В чем же особенно уязвимы наши современники или, иначе говоря, какие комплексы сегодня в моде?

## Комплекс «Фотошопа»

«Если бы я только похудела, все стало бы хорошо!» – убеждена 28-летняя Ирина. Ее рост 1,65 м, вес 63 кг, и она уверена, что причина ее трудностей в обще-

нии с партнером и с коллегами в несовершенстве ее внешности. «В «липофобном» (жироненавистническом) обществе вес стал эталонной мерой наших шансов покорять других и быть счастливыми», – объясняет психотерапевт Марина Хазанова. Когда-то красота была идеалом, сегодня она превратилась в навязчивую идею. Не счесть жертв комплекса «Фотошопа», названного так в честь компьютерной программы ретуширования изображений (именно ей обязаны своим блеском феерические создания на обложках глянцевого журналов).

Мужчины тоже сталкиваются с диктатурой идеального тела: широкие плечи, могучие грудные мышцы, мускулистый живот... «Это уже без вариантов, – возмущается 30-летний Николай, – или ты качаешься, или станешь ни-

кем!» Психотерапевты называют этот феномен «комплексом Адониса». «Сегодня контроль над своим внешним обликом не только помогает преодолеть свое несовершенство, но и позволяет ощутить свою силу и власть», – продолжает Марина Хазанова. «Я встречаю все больше метисов или чернокожих, которые требуют сделать им тонкие губы, – рассказывает пластический хирург Сидней Оана (Sydney Ohana). – Раньше тот, кто стеснялся своего цвета кожи, включался в антирасистское движение. Сегодня он хочет изменить черты лица». Но после пластики такие пациенты лишь на время чувствуют себя более счастливыми. «Чувство неудовлетворенности быстро возвращается: ведь причину дискомфорта они так и не устранили», – поясняет психотерапевт Екатерина Жорняк.





### Комплекс старения

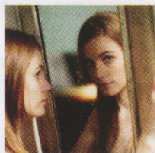
«В какой-то момент я неожиданно осознал, что с трудом сдерживаю раздражение по отношению к юноше, который только что был принят на работу, – рассказывает Виктор, финансовый аналитик. – Мне 52 года, и для меня оказалось непереносимым видеть рядом 26-летнего коллегу – компетентного, энергичного, владеющего в совершенстве новыми технологиями». «Если в обществе не ценят профессиональный опыт, а успешность ассоциируют с молодостью и активностью, возраст ощущает-

для поколений людей, живших до нас, ФИЗИЧЕСКАЯ КРАСОТА СЛУЖИЛА ИДЕАЛОМ. В НАШЕ ВРЕМЯ ОНА ДЛЯ МНОГИХ ИЗ НАС ПРЕВРАЩАЕТСЯ ПОЧТИ В ОБЯЗАННОСТЬ.

ся особенно болезненно», – говорит Екатерина Жорняк. Тогда старость воспринимается как неизбежное несчастье или преступление, за которое наказывают исключением из общества. Мужчины переживают старение не менее остро, чем женщины, нередко компенсируя чувство

своей «неполноценности» инфантильным (безответственным) поведением. «После 30–35 лет редко кто из наших современников может считать себя молодым человеком, – поясняет психотерапевт Виктор Макаров. – Поведение многих мужчин меняется: они начинают воспринимать мир как ■■■





■ дети и ведут себя в нем соответственно». «Комплекс Питера Пэна – прямое следствие неосуществимого требования – оставаться молодым, – соглашается психоаналитик Жан-Давид Назьо (Jean-David Nasio). – За инфантильным поведением скрывается страх потерять тех, кого мы любим, то, что нам дорого. Ведь стать зрелым человеком – значит суметь отделиться от людей и предметов, к которым был привязан и с которыми чувствовал себя в безопасности». Слова психоаналитика дополняет 35-летний Антон: «Общество требует от нас быть успешными во всех областях – на работе, дома, в сексе. Женщины уверены, что мы должны развивать женскую сторону нашей натуры, но при этом непременно оставаться настоящими мужиками. Трудно понять,

## НИЗКАЯ САМООЦЕНКА, ЗАВЫШЕННЫЙ УРОВЕНЬ ПРИТЯЗАНИЙ – И ЖЕНЩИНЫ, И МУЖЧИНЫ СТРАДАЮТ ОТ ЭТОГО В СОВЕРШЕННО РАВНОЙ СТЕПЕНИ.

чего ждут от тебя на самом деле и как оправдать эти ожидания».

### Комплекс подчинения

В свою очередь, современные женщины крайне болезненно реагируют на нарушение их личного пространства. «Мы видим все больше молодых, успешных, авторитарных женщин, для которых жить в паре означает... подчиняться мужчине, то есть быть им обманутой, – поясняет психотерапевт Юрий Фролов. – Этот страх часто подкрепляется другим – что ее бросят: «Лучше

быть одной, чем потом оказаться с разбитым сердцем и вновь ощущать свою неполноценность!» Немало мужчин тоже чувствуют панический страх при одной мысли о том, что им, возможно, придется кому-то подчиняться... «Я ухожу в глухую оборону, когда мой шеф начинает обсуждать со мной мою работу, – признается 34-летний Леонид. – Я ничего не могу с этим поделать – не переносу, когда мне указывают, чем я должен заниматься». По мнению Жана-Давида Назьо, комплексом подчинения страдают чувственные, ранимые, тревожные мужчины. Они остро реагируют на любое проявление власти, воспринимая ее как тиранию. Как и у женщин, причина их страданий – завышенный уровень притязаний, низкая самооценка и уязвленное самолюбие.

### Компьютер, великий и ужасный

«Когда меня просят отправить какие-то документы по электронной почте, мне каждый раз приходится практически совершать над собой насилие, – признается 54-летний управленец Александр. – То же и с интернетом: выйти за пределы стартовой страницы –

для меня это почти подвиг!» Психолог и психоаналитик Мишель Стора (Michaël Stora) комментирует подобные (достаточно распространенные) затруднения и страхи: «Возможность потерпеть неудачу перед монитором (а значит, ощутить свою слабость)

ущемляет самолюбие людей взрослых, в возрасте «за пятьдесят», привыкших управлять ситуацией. Тем более что компьютер сегодня – это символ власти, знак того, что человек «все еще молод». Ощущение, что ты «отстал от жизни», может породить комплекс». Н. В.

### Комплекс статуса

«Когда в магазинах появился iPhone, о котором все вокруг только и говорили, я поняла, что пропала, – рассказывает Виктория, 23-летняя ассистентка руководителя фирмы. – Мне было уже неважно, сколько он стоит, воспользуюсь ли я когда-нибудь всеми его функциями. Мне ■■■





## В РАЗНЫХ «МОДНЫХ» КОМПЛЕКСАХ ЕСТЬ И НЕЧТО ОБЩЕЕ — ЭТО УЯЗВЛЕННОЕ САМОЛЮБИЕ.

■ стало понятно: пока я его не куплю, не успокоюсь». Многие сознательно или бессознательно связывают чувство собственной неполноценности со своим социальным статусом. «Женщины и мужчины приобретают те предметы — от одежды и украшений до домов и яхт, — которые кажутся им атрибутами статусного человека, того, кто уже воплотил все мечты и может больше ничего не бояться, — объясняет Екатерина Жорняк. — Следуя указаниям рекламы, люди пытаются попасть в мифический мир стабильности, безопасности, где нет страхов и тревоги, где все решения за них уже приняты, все их любят и уважают и они больше не могут ничего потерять».

Но статус необходимо постоянно поддерживать, подкреплять, иначе ощущение удовлетворения быстро изнашивается. В результате человек уже не просто демонстрирует свое положение другим, но начинает скупать статусные вещи для себя, чтобы подтвердить себе свою полноценность, поднять себя в собственных глазах. Однако обладание

любым количеством престижных вещей не способно избавить от страданий человека с ущербной самооценкой: он будет по-прежнему неуверен в себе, не перестанет переживать, сравнивая себя с другими (всегда найдется кому позавидовать), и истощать силы и средства, покупая все новые предметы с единственной целью — чтобы его заметили,

признали за «своего», быть может, даже полюбили...

Все наши комплексы — признак поврежденного самоуважения, но они не должны мешать нам размышлять о себе. Особенно вот о чем: не слишком ли отдаляют нас от самих себя те модели, которым многие так отчаянно стремятся соответствовать?

НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

## «Комплекс нельзя удалить хирургически»

Неразрешимый конфликт с собственной внешностью может привести в клинику пластической хирургии. Скальпель не спасет от комплексов, уверен Мишель Годфруа (Michel Godefroy), психотерапевт парижской больницы Saint-Antoine (Франция).

**Psychologies:** Можно ли освободиться от комплексов средствами эстетической хирургии?

■ **Мишель Годфруа:** Скальпель хирурга может, конечно, убрать предмет комплекса, но это не значит, что человек перестанет быть закомплексованным. Возможно, и после операции он будет сосредоточен на той же части тела; в этом случае пациент, скорее всего, будет делать одну операцию за другой, стараясь добиться недостижимого идеала. Или же его комплекс переместится на другой объект: вслед за переделкой носа наступит очередь щек, за ними — губ и так далее.

**Почему?**

■ Потому что комплекс не сводится лишь к дефекту внешности, который надо устранить. За ним стоит иная, более глубокая проблема. Например, есть немало людей, которые будут долго страдать

из-за своего «ужасного» носа, а в итоге могут обнаружить: ужас в том, что его форма напоминает нос их матери или отца.

**Когда же есть смысл прибегать к эстетической хирургии?**

■ Когда обращение связано с физическим недостатком, который влияет на качество жизни. Именно в этом разница между пациенткой, которую повергает в панику малейшая тень мимической морщинки, и зрелой женщиной, которая надеется с помощью лифтинга смягчить складки кожи, придающие ее лицу усталый вид. Любой хороший хирург способен разоблачиться, где разумная просьба, которую он в силах удовлетворить, а где всего лишь проявление более глубокого внутреннего небагополучия. В этом последнем случае желательно прежде всего обратиться за помощью к психотерапевту.

Н. В.





# ИНТЕРВЬЮ с Мариной Арутюнян



Марина Арутюнян – президент Московского психоаналитического общества, действительный член Международной психоаналитической ассоциации (IPA).

# Как рождается самооценка

Как нас встретили в этом мире и какими воспринимали в детстве? Взгляд родителей всегда влияет на нашу самооценку, объясняет психоаналитик Марина Арутюнян.

**К**омплексы мешают нам жить, затрудняют общение с другими людьми. Каждый из нас дорого дал бы за то, чтобы с ними расстаться. И это возможно – при условии, что мы сделаем с ними необходимую аналитическую работу.

**Psychologies:** Слово «комплекс» давно вошло в наш повседневный лексикон. А как его понимает психоанализ?

■ **Марина Арутюнян:** В классическом психоанализе слово «комплекс» обычно употребляется в словосочетаниях «эдипов комплекс», «комплекс кастрации». Речь идет о сложных бессознательных

ассоциациях, которые связаны с положением ребенка в семье, его отношениями с родителями. Во взрослой жизни их последствия влияют на то, как мы строим отношения с противоположным полом, каких партнеров мы выбираем... (см. «Об этом»).

Но если говорить менее строго, под комплексом чаще всего понимают такое представление о себе, которое возникает под влиянием заниженной самооценки. Человек может считать, что у него неудачная внешность, незавидное происхождение, недостаток культуры или образования. Или что его вообще не за что любить и уважать.





## ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО ОЩУЩАТЬ, ЧТО ЕГО ЛЮБЯТ. ЕСЛИ НЕТ — ОН НАЙДЕТ В СЕБЕ НЕКУЮ ЧЕРТУ, КОТОРУЮ НАЗОВЕТ ПРИЧИНОЙ СВОЕЙ ПЕЧАЛИ.

**Значит ли это, что для комплексов по сути нет реальных поводов?**

■ В большинстве случаев повод для них существует лишь в нашем воображении. Даже человек с очевидным физическим изъяном может жить с чувством собственного достоинства, уважая себя и не «комплексуя». Истинная причина комплексов — это вовсе не внешность или другие «дефекты», а постоянная неуверенность в себе, ощущение беспомощности,

неуместности. Австрийский психоаналитик Альфред Адлер считал, что подобные чувства мы впервые переживаем в раннем детстве: маленькие и зависимые, мы воспринимаем себя неполноценными по сравнению с миром взрослых (см. с. 139). Если, взрослея, мы по-прежнему чувствуем себя неуверенно, то начинаем бессознательно искать объяснение этому внутреннему дискомфорту. «Привязав» его к чему-то

конкретному — внешности, характеру, статусу, — мы получаем возможность бороться со своим недостатком. Так, человек может начать делать пластические операции, изнурять себя диетами (если ему кажется, что причина его бед — неудачная внешность) или биться за успех, власть, богатство.

### **Как возникают комплексы?**

■ Наша самооценка формируется очень рано. И зависит во многом от того, как нас воспринимали родители. Если с рождения мы были для них источником радости, если мы видели в их глазах, что любимы, у нас на всю жизнь ■■■





■ останется ощущение собственной значимости, достоинства, благодаря которому и появляются самоуважение, адекватная самооценка. А заниженная самооценка возникает у тех, кому не посчастливилось получить такой опыт. Ребенок, который растет с ощущением, что он тревожит, тяготит, огорчает родителей, чувствует себя плохим и уязвимым.

**А если родители сами чувствуют себя неуверенно?**

■ Тогда, конечно, ребенку трудно обрести достоинство. Родители — как и все люди — могут быть несвободны от комплексов, в их прошлом может быть собствен-

**Глядя на то, к чему именно привязаны наши комплексы, можно ли понять их глубинную причину?**

■ Нельзя — как по маленькому росточку невозможно судить

**МЫ ГОРЮЕМ, ЧТО НАМ НЕДОСТАЕТ КРАСОТЫ...  
А ВЕДЬ ОНА — ЛИШЬ ВЫРАЖЕНИЕ ТОЙ ЛЮБВИ,  
КОТОРУЮ НАМ УДАЛОСЬ В СЕБЕ НАКОПИТЬ.**

ный неудачный опыт взаимодействия со взрослыми. Важно и то, что любой новорожденный в психологическом смысле несет на себе сложную систему (во многом бессознательных) родительских ожиданий и фантазий. В его дальнейшей судьбе многое будет зависеть от того, насколько гибкими окажутся эти ожидания, смогут ли родители принять в ребенке то, что отличается от их фантазий.

о корневой системе, скрытой под землей. Часто существующие в обществе стереотипы подсказывают нам, к чему «привязать» свои комплексы. Для женщины это нередко красота, внешняя привлекательность, для мужчин — социальный успех и достаток. Свои переживания, связанные с низкой самооценкой, проще вписать в тот сценарий, который уже был использован поколениями людей, живших до нас.

## В пространстве перемен

«Комплексы у человека могут возникнуть не только в детстве: некоторые жизненные кризисы делают нашу самооценку более уязвимой, — размышляет французский психоаналитик Клод Альмос (Claude Halmos). — Для каждого из нас это подростковый возраст. У женщин — менопауза, у мужчин — снижение сексуальной ак-

тивности, связанное со старением. Это периоды изменений, нашего перехода в другое, нередко радикально иное состояние. В такие моменты возникают тревожные вопросы: «А это я смогу?» или даже «Смогу ли я еще что-нибудь?..» В течение жизни мы проходим несколько возрастов, которые заставляют меняться наше тело.

Оно становится другим, незнакомым — и принять это очень непросто! Есть и другие моменты: когда в нашей жизни происходит важное событие или же мы испытываем сильное социальное давление (вступительные экзамены, поиск работы). В них мы можем оказаться менее устойчивыми к комплексам».

К. А.

На нас влияет и микросреда: например, в семье, где всех судили по количеству полученных дипломов, у ребенка может возникнуть комплекс «недоучки».

## Как избавиться от комплексов?

■ Пытаться понять, почему нам так сложно или порой попросту невозможно быть самими собой. Неужели человек совсем не достоин любви и уважения, даже если у него не идеальная внешность или он недостаточно образован? Что для нас значит сравнение с другими — это стимул задуматься о том, как стать лучше, или повод к самоуничижению? Склонность к самоуничижению говорит лишь о том, что человек старается стать тем, кем не является.

Над этим стоит подумать и постараться принять себя — со всеми присущими нам слабостями и недостатками. К счастью, у боль-



# НО-ШПА®

Просто работает

- при болях в желудке
- желчных спазмах
- почечных коликах
- периодических болях у женщин



**2** таблетки сразу  
от боли  
и спазма

  
**sanofi aventis**  
Париж — Москва

Представительство АО «Санofi-авентис груп» (Франция). Адрес:  
115035, Москва, ул. Садовническая, д. 82, стр. 2. Тел.: (495) 721-14-00,  
факс: (495) 721-14-11. [www.sanofi-aventis.ru](http://www.sanofi-aventis.ru)

Рег. номера: П №011854/01 от 02.09.2005, П №011854/02 от 02.09.2005,  
П №015632/01 от 26.04.2004, RU.DRT.09.01.02. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ  
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

шинства из нас комплексов не так уж много, в основном они проходят в зрелом возрасте, когда человек сумел полюбить и почувствовать себя любимым. Понял, что способен отвечать за себя и своих близких, что может вызывать уважение. Что сделал что-то важное в жизни — не обязательно заметное, но осмысленное. Но если этого не произошло, если что-то без конца заставляет человека обещивать все, что у него есть и чем он является, если постоянная зависть и раздражение не оставляют в жизни радости, надо спросить себя: почему я не могу себя принять и за что не могу простить? Надо признать, что это не самые простые в мире вопросы. Чтобы ответить на них, может быть, понадобится помощь.

ПОДГОТОВИЛА ЕЛЕНА РАТНЕР

## ОБ ЭТОМ

### Зигмунд Фрейд

«Лекции по введению  
в психоанализ»  
Академический проект, 2009.

### Хайнц Кохут

«Восстановление самости»  
Когито-Центр, 2002.

### Альфред Адлер

«Практика и теория  
индивидуальной  
психологии»  
Академический проект, 2007.





# Чрезмерные ДОСТОИНСТВА

Красота, энергичность, талант, свобода  
от предрассудков. Об этих качествах,  
кажется, можно только мечтать...

но они могут причинять вполне  
очевидный дискомфорт. Наши герои  
искренне рассказывают об этом.

Самое обычное наше опасение – оказаться не на высоте, в душе мы мечтаем стать теми, кто хотя бы чуть-чуть будет «выше-быстрее-сильнее» других. Быть лучшими, как хотели наши родители, исключительными взрослыми, которыми мы сами собирались стать, похожими на тех, чьи безупречные лица и тела так любят экран и страницы журналов. Быть лучше других – но до какой степени? Вера энергична, Сергей экстравагантен, у Людмилы много разных

дарований, а Ирина – настоящая красавица. Но все эти явные плюсы, которые отличают их от других людей, являются для них источником вполне реальных страданий. Окружающим они кажутся «слишком» – самонадеянными или высокомерными, поучающими или даже «функциональными», – и их не принимают.

Признания наших героев помогают понять, что распространенный комплекс неполноценности (кому не хочется быть чуть умнее, стройнее, богаче!) и другой, менее популярный, комплекс превосходства – всего лишь две стороны одной и той же медали. Ведь в том и другом случае нам хочется стать отличными от самих себя. Чтобы больше не чувствовать себя столь отличными от других.





## СЛИШКОМ ЭНЕРГИЧНАЯ

**Вера, 28 лет, топ-менеджер**

**Она невероятно работоспособна. Кризисный управляющий трех страховых компаний, исполнительный директор инвестиционного фонда, соучредитель и директор студии web-дизайна, руководитель интернет-проекта. Такой колоссальный объем работы влияет на ее отношения с близкими, и Вера лучше других знает об этом.**

«В детстве я хотела стать принцессой. Но окончила экономический факультет, начала работать и поняла, что у меня здорово получается руководить людьми. Лучше всего я себя чувствую, когда ищу решение сложных задач или придумываю новые проекты. Азарт появляется и тогда, когда поступают сразу несколько запросов или когда необходимо присутствовать на трех встречах одновременно. Конечно, приходится подстраиваться, расставлять приоритеты, заниматься тайм-менеджментом. И тем не менее мне кажется, что, если бы у меня не было так много работы, я бы не жила. Но моя активность плохо сочетается... со всем остальным. В офисе не так важно, мужчина ты

или женщина, ты просто вкалываешь. А дома нужно варить суп, печь пироги, пришивать пуговицы — и мне не просто перестраиваться. Если времени на личную жизнь остается так мало, то стараешься использовать его по максимуму, успеть больше. Но когда мой близкий человек не готов проводить время «эффективно», во мне поднимается волна раздражения...

Конечно, не многие люди могут постоянно жить в таком же режиме, как я, им трудно понять, зачем это нужно. Часто друзья говорят мне: «Выключи директора, оставь свой менторский тон», и мне приходится сбавлять обороты, изобретать лазейки, идти против себя. И это совсем непросто». ■■■





## СЛИШКОМ НЕЗАВИСИМЫЙ

**Сергей, 28 лет, актер, участник группы С.Л.У.М.В.А.**

**Он придумывает невероятные образы, носит яркие костюмы, со своей группой выступает в ночных клубах и на вечеринках. Но парики, платья и высокие каблуки в лучшем случае удивляют окружающих, а чаще – шокируют и вызывают неодобрение.**

«Я всегда старался выделиться, мне было скучно быть таким, как все. Я переодевался, фриквал, одно время ездил в метро в высокой клоунской шляпе – и люди стали меня узнавать, говорили: «Вон едет тот, в шляпе». Сейчас я одеваюсь «со смыслом», вживаюсь в своего персонажа, выбираю его: например, сегодня я чувствую, что мне под 60, я или женщина с судьбой, или такой вот многоопытный мужчина... Когдаходишь в образ, приходит ощущение силы. Ты выглядишь иначе и можешь себе позволить буквально все. Например, в клубе подойти к столику и выпить чужое шампанское или облить им кого-нибудь. Это нравится людям: они видят во мне

то, чего сами не могут себе позволить, – абсолютную свободу. Но реакция, конечно, не всегда бывает положительной, случалось, что нас с друзьями и били. Я отношусь к этому спокойно, понимаю, что это цена моей свободы. Такое отношение ко мне продиктовано даже не завистью, а детским радикализмом. Внешне люди могут казаться взрослыми, но агрессия – реакция незрелого человека, который не способен видеть ничего, кроме черного и белого. Я не стремлюсь раскрыться перед каждым, объяснить, кто я на самом деле. Я мечтаю о независимости во всех смыслах. Но в жизни пока все складывается иначе».





## СЛИШКОМ КРАСИВАЯ

**Ирина, 20 лет, модель**

**Подростком она чувствовала себя «серой мышкой», но со временем все изменилось: Ирина стала красивой, привлекательной, светской. Однако ей трудно открыться другим, дать волю чувствам. Красота превратилась в способ защиты, в ширму, за которой можно спрятаться.**

«Когда в 16 лет я стала работать в модельном бизнесе, то перемены в своей жизни воспринимала скорее как внешнее – такое временное перевоплощение. Мне нравилось играть, меняться, быть разной. Тем более что я всегда хотела быть человеком, на которого обращают внимание, оглядываются на улице, – например актрисой, моделью, певицей. Внимание для меня очень важно, я питаюсь им, люблю окружать себя людьми, которые восхищаются мною, мне нравится быть уверенной в себе и немного жесткой. Но я держу эмоции внутри. А иногда красота действительно мешает. Несколько раз в меня влюблялись бойфренды моих подруг. На кастингах я все время чувствую зависть: в нашем бизнесе

высокая конкуренция, и каждый стремится опередить другого. Даже мой молодой человек признался, что я его заинтересовала потому, что работаю моделью. Видимо, это такая мужская *idée fixe* – встречаться не просто с девушкой, а с моделью, от этого у мужчин повышается самооценка, они лучше относятся к себе. И, прежде чем он понял, что я не просто красивая женщина, прошло время. Иногда мне кажется, если бы не внешность, он не обратил бы на меня внимания. Сейчас мы расстались, и я хочу встретить сильного, самостоятельного, уверенного в себе человека, способного понять и принять меня такую, какая я есть на самом деле».







## СЛИШКОМ ОДАРЕННАЯ

**Людмила, 33 года, писатель, певица**

**С детства она занималась хореографией, музыкой, рисовала комиксы и писала сказки. Окружающие были уверены, что она добьется успеха. Совершенствуя свои умения, в какой-то момент Людмила поняла, что быть исключительно одаренной совсем не так легко.**

«Танцевала я с тех пор, как начала ходить, — под любую мелодию. Еще мне очень нравились занятия музыкой: я всегда пела громко, и другие дети жаловались, что я их заглушаю. Со временем проявились и другие таланты... Постепенно я привыкла чувствовать себя исключительной. Правда, общаться со сверстниками мне было сложно: в основном у меня хотели списать, мне завидовали, злословили. Кроме того, мои родители надеялись, что я «развернусь», прославлюсь, а учителя заранее были уверены в том, что отвечу на «отлично». Сначала это было легко, но потом все изменилось. Я поняла, что все могу, но ничего толком не умею:

рисую, но не профессионально, пою в хоре, а хочу солировать, пишу сказки, но их не берут в издательство... В результате я ощутила такое одиночество, словно была заперта от мира в своем теле, как в скафандре. Депрессия заставила меня изменить отношение к себе и своей жизни. Я стараюсь никому ничего не доказывать. Я работаю в хоре оперного театра, пою в церкви и стараюсь не обсуждать с коллегами свое увлечение балетом и литературой. Недавно выпустила книгу сказок, ее приняли хорошо. Мне кажется, что так правильнее, честнее — держать все при себе, не давать повода для зависти, чтобы люди чувствовали себя на равных».

ПОДГОТОВИЛА ДИНА БУНЕЕВА



# Превосходство... неполноценности?

**Psychologies:** Что такое комплекс превосходства?

**■ Янник Ле Жан:** Если верить австрийскому психоаналитику Альфреду Адлеру, этот комплекс «проявляется в поведении, чертах характера и мнении человека, убежденного в том, что его природные способности превосходят обычный средний уровень»\*. Однако, как считал Адлер, комплекс превосходства всегда неотделим от ощущения собственной слабости и несостоятельности, присущего каждому из нас. Это ощущение появляется в раннем детстве, когда ребенок чувствует себя маленьким и бессильным...

**Удастся ли ребенку компенсировать это чувство?**

■ Да, конечно. Обретая жизненный опыт, он чувствует себя увереннее и находит силы двигаться вперед. Страстное стремление быть сильным и могущественным

Среди нас немало тех, кто (как Вера, Сергей, Ирина и Людмила) видит причину всех трудностей в своих исключительных достоинствах.

**Психотерапевт Янник Ле Жан рассказывает о том, что стоит за этими ощущениями.**

позволяет ему развиваться, адаптироваться, а потом и соотносить свои личные потребности с правилами и ограничениями, налагаемыми семьей и обществом... Однако иногда его стремление быть сильным оказывается единственным способом компенсировать чувство неполноценности. И тогда оно может приобрести навязчивый характер и выражаться в высокомерии, ощущении самодовольства или же, наоборот, в постоянных жалобах на жизнь.

**А что происходит с теми, кто ощущает свое превосходство над другими людьми?**

В любом человеке есть чувство неполноценности, ощущение, что он не в состоянии решить проблемы, возникающие на жизненном пути. Ну действительно, разве можно всегда быть «слишком умным»? Те, кто так упорно фокусируется на идее какого-то своего выдающегося достоинства, просто не нашли для себя иного способа существования. Впоследствии,

когда им приходится встраиваться в общество, они обнаруживают, что им трудно жить.

**Можно ли преодолеть этот комплекс превосходства?**

■ Да, но для этого придется столкнуться с реальностью. Человеку, решившему преодолеть в себе этот комплекс, придется пройти нелегкий путь, как Людмиле, — это может быть мучительно. Необходимо найти новое равновесие в своей жизни, создать другой способ компенсации — например, в творчестве, в благотворительной деятельности... Человеку бывает трудно «сместить центр» со своей персоны и обратить внимание на других. Поэтому чем больше он приложит усилий, чтобы развернуться к людям и миру, тем у него будет больше шансов освободиться от своего комплекса.

подготовила НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

## ЯНИК ЛЕ ЖАН

(Yannick Le Jan) — психотерапевт, генеральный секретарь Французского общества индивидуальной психологии.

\* Альфред Адлер (Alfred Adler) — австрийский психоаналитик, основатель школы индивидуальной психологии. Он первым подробно исследовал и описал феномен психологического комплекса.





Признать  
его переживание  
и дать возможность  
о нем рассказать.



## ИНТЕРВЬЮ с Галиной Бурменской



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

# Помочь ребенку принять себя

На переменках, после уроков то здесь, то там раздаются: «Очкарик!», «Рыжая!», «Слон ушастьи!» Дети очень легко и с азартом награждают друг друга прозвищами, однако никому не удастся спокойно воспринять их на свой счет. **Как поддержать детей, предотвратить комплексы? Отвечает возрастной психолог Галина Бурменская.**

**Psychologies:** Когда можно считать, что у ребенка появился комплекс?

**Галина Бурменская:** Образ себя (представление о своей привлекательности, силе...) начинает складываться очень рано, уже в четыре-пять лет у ребенка есть общее представление о том, кто он такой. К семи-восемью годам этот образ становится все более определенным: сравнивая себя с другими детьми и взрослыми, ребенок постепенно осознает свои сильные и слабые стороны. Для девочек большее значение имеет их внешность (лицо, фигура), для мальчиков – сила и ловкость. В основе детских комплексов часто лежат не реальные дефекты внешности, а негативная оценка других людей и, как следствие, чувство неудов-

летворенности собой. У детей неуверенность в себе всегда связана с тем, что говорят о них другие: «толстый», «ботаник»... Ребенок начинает стесняться себя, чувствует, что он хуже других. Особая пора для расцвета комплексов – подростковый возраст. В это время дети очень придирчивы к себе и остро переживают (реальное или мнимое) свое несовершенство. Именно поэтому комплексы у подростков формируются чаще и переживаются гораздо болезненнее, чем в любом другом возрасте.

**В какой мере родители ответственны за детские комплексы?**

■ От них, конечно, зависит многое, прежде всего – самооценка ребенка и его самопринятие. Именно от

близких людей ребенок узнает о том, какой он: красивые волосы, смущенные глаза, ловкие руки... В ответ на восхищенное «Какая ты у меня красавица!», «Какой ты у меня смелый!» у детей вырабатывается ощущение самооценности (независимо от объективных данных). Напротив, недостаток внимания к ребенку (тем более холодность близких) подрывает его уверенность в себе, делает его уязвимым. Кроме того, когда взрослые сами страдают от комплексов, они могут непроизвольно передать неудовлетворенность собой детям. Зачастую они усложняют дело, давая ребенку характеристики, рожденные представлением о собственном несовершенстве («Он весь в меня, такой же застенчивый»), ■■■





## СТОИТ ЧАЩЕ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ НА ЕГО СИЛЬНЫЕ СТОРОНЫ, ДОСТОИНСТВА — ИМЕННО ЭТО ПОМОЖЕТ РЕБЕНКУ ОБРЕСТИ ВЕРУ В СЕБЯ.

■ или стремясь делать все, чтобы он не унаследовал их «недостатки» (например, устанавливают диету). Но чем старше становится ребенок, тем более важным для него оказывается мнение сверстников: представления о себе подростка могут сильно измениться под влиянием оценок его компании, а также молодежной моды. Поэтому так важно с раннего детства обращать внимание детей на то, что все люди — разные. Мы по-разному выглядим, по-своему мыслим и любим не одно и то же. Представление об этом поможет в нужный момент выдержать взгляды других людей, критически воспринять чужое мнение и сохранить веру в себя.

**Как реагировать, если ребенок начал переживать из-за своей внешности или личных качеств?**

■ Утешая ребенка, не делайте вид, что для его страданий нет повода: «Только ты обращаешь на это внимание!», «Подумаешь, очки!» Чувствуя, что его не понимают, он останется один на один со своими сомнениями, станет преувеличивать проблему и ощутит еще больший дискомфорт... Иногда дети комплексуют из-за какой-то черты внешности, унаследованной ими от отца или матери. Не стоит подчеркивать это сходство, желая разубедить сына или дочь: «Посмотри, у мамы тоже веснушки, это же так красиво!» Его неприязнь к себе может только усилиться. Но под-

черкивайте в разговоре с ребенком: у каждого человека есть особенности, которые кому-то нравятся, а кому-то нет, невозможно нравиться всем сразу! Если девочка страдает из-за веснушек и хочет, например, их запудривать — соглашайтесь: она почувствует, что ее понимают и стараются помочь. Если же вам это не нравится, скажите прямо, что вы бы так делать не стали. Очень важно, чтобы ре-

бенок мог рассказать кому-то из взрослых о том, что его беспокоит. Когда болезненная для него тема замалчивается, он может репнуть так: если дома нельзя говорить о том, над чем смеются в школе, значит, он безразличен родителям или ситуация действительно тяжелая. Будьте деликатны, избегайте категоричных утверждений: «Тебе и правда не повезло», «Ничего не поделаешь с такими волосами!»

## Истории, чтобы примириться с самим собой

Детям трудно выразить то, что их беспокоит, открыто рассказать о том, что они переживают, чего боятся, почему им сейчас стыдно. Зато они очень любят слушать истории — сказочные, волшебные,

захватывающие и в то же время удивительным образом реальные, потому что в них рассказывается о мальчике или девочке «совсем как я». Именно такие психотерапевтические истории предлагает австралийский психолог Дорис Бретт\*. Они позволяют ребенку разобраться в своих переживаниях, почувствовать, что он не одинок, что и другие дети испытывают то же самое. Ребенок перестает чувствовать себя хуже других и вслед

за героем находит выход из трудной ситуации. В книге есть рассказы о детях, которых дразнят из-за внешности, которые вечно беспокоятся или ревнуют к братьям и сестрам... Авторские комментарии и рекомендации позволяют родителям адаптировать «истории про Энни» к особенностям собственного ребенка или даже сочинить для него свою, особую историю.

\* Д. Бретт «Жила-была девочка, похожая на тебя...». Класс, 2006.





Как помочь ребенку научиться принимать себя таким, как есть?

■ Когда детей что-то тревожит, прежде всего они нуждаются в нашей поддержке: они еще не в силах справиться со своими чувствами, не умеют, к примеру, ответить тому, кто смеется над ними. Подскажите точные слова: «Я уже слышал это тысячу раз, скажи что-нибудь новенькое». Попробуйте исправить дефект: смените оправу очков, скорректируйте оттопыренные уши. Учите (на собственном примере) самоиронии. Если у вас есть подобный опыт, расскажите о нем (например, как вы переживали из-за формы своего носа, пока не обнаружили, что она никого не смущает, а некоторым даже нравится). Или расскажите, как со временем какие-то ваши особенности стали достоинствами (свою версию «Гадкого утенка»). Но главное, помогайте ребенку добиваться успеха в том, чем он увлечен, и тогда ему будет чем гордиться, кроме своей удачной (или не очень) внешности. Зная о своих достоинствах, легче обрести веру в себя.

Когда нужна помощь психолога?

■ Детские комплексы естественны и не должны вызывать у родителей паники. Реагировать надо, если ребенок постоянно говорит о своем переживании, у него долго (больше недели) нет настроения ничем заниматься, он расстроен, подавлен, не хочет ни с кем общаться...

подготовила ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

**LACALUT®**  
**ДЕТСКИЙ**

**BABY до 4 лет**  
Детские зубки падают для молочных и постоянных зубов. Без сахара! С ароматизатором и освежающим мятным вкусом.

**KIDS 4-8**  
Детские зубки падают для молочных и постоянных зубов. Без сахара! С ароматизатором и освежающим мятным вкусом.

**TEENS 8+**  
Зубной гель для подростков. С ароматизатором, фторидом натрия и специально подобранными вкусовыми компонентами.

**Больше пользы для каждого возраста!**

Молочные зубки ребенка - основа для здоровых и крепких зубов на всю жизнь. Для их здоровья необходим тщательный ежедневный уход.

Специально разработанные для различных возрастов зубные пасты, гели и щетки бережно и основательно очищают зубы и массируют десны.

**Серия по уходу за детскими зубами LACALUT - лучшее решение и проявление истинной заботы любящих родителей!**

Сделано в Германии [www.lacalut.ru](http://www.lacalut.ru)







# 3 способа расстаться с комплексами

Давайте перестанем скрывать свои комплексы, тем самым лишь поддерживая их, призывает нас психотерапевт и писатель Изабель Фийоза (Isabelle Filliozat). В наших силах от них освободиться – через слово, действие или... любовь.

**К**огда мы «зацикливаемся», действуем все время по одной и той же схеме, лучший способ продвигнуться вперед – это совершить именно то, чего особенно не хочется делать, то, что для нас наименее естественно! Ведь наше обычное поведение адаптировано к нашим проблемам и невольно «потворствует» им. Психотерапевт и писатель Изабель Фийоза объясняет нам этот парадокс на примере трех жизненных историй.

## ГОВОРИТЬ

**Комплекс порождает чувство стыда. Он может касаться внешности, социального происхождения или недостатка остроумия,** но в любом случае мы уверены, что о нас плохо подумают, осудят или отвергнут, поэтому стараемся скрыть свой секрет. Пышные формы, спрятанные под просторным пуловером, улыбки, заменяющие беседу на приемах... Наша скрытность позволяет придумать целый сценарий развития событий, никогда не проверяя его на практике. Мы домысливаем воображаемые реакции других, чтобы подпитывать и оправдывать наш стыд

и неловкость. Но как бы ни было неприятно жить с комплексом, у него тем не менее есть своя функция: защитить нас от осознания другого страдания, которое мы носим в себе, страдания обиженного ребенка. Мы ведем себя так же, как один из участников психологического тренинга, описанного родоначальником транзакционного анализа Эриком Берном (Eric Berne): чтобы не признаваться в том, что ему страшно выйти и станцевать, он ссылается на то, что ему мешает его (несуществующий) протез\*. Говорить – первый шаг к тому, чтобы перестать подкармливать свой ком-





## Лора и сила признания

Четыре года лечения потребовались Лоре, прежде чем она наконец осмелилась мне признаться: у нее силиконовая грудь (после операции по поводу рака). И с таким ненастоящим бюстом она не чувствует себя заслуживающей любви как женщина. Мы вместе разбираемся в ее истории. Она понимает, каким образом этот комплекс позволил ей избегать любых интимных отношений с мужчинами. После нескольких сеансов ее эмоции немного утихли, ей удалось преодолеть собственное сопротивление, и она решилась поговорить об этом со своим косметологом. Та не только не стала ее судить, но призналась, что и сама, по тем же самым причинам, носит протез. Тогда Лора смогла заговорить об этом со своей лучшей подругой. Вопреки своим опасениям она была выслушана с таким же уважением. Мало-помалу она обнаруживает, что никто ее не осуждает. Отсутствие молочной железы больше не мешает ей любить. ■■■

плекс. Но часто разговора о нем только с близкими людьми оказывается недостаточно. И хотя вы вряд ли столкнетесь с неприятием или осуждением, которых так боитесь, есть веские причины ожидать в ответ на свой искренний рассказ отрицание проблемы («Да что ты, у тебя хорошенький носик»), ее умаление («Ничего страшного»), обобщение («У всех есть недостатки») или советы («Тебе надо...»).

Признавая и уважая реальность вашего нынешнего страдания, психотерапевт поможет вам расслышать обиженного ребенка, который

жалуется внутри вас, и высвободить заблокированные эмоции, лежащие в основе вашего комплекса. Будет полезно, если вас выслушают, не вынося суждений, или если вы примете участие в групповой психотерапии. В результате вы освободитесь от давних эмоций, сможете говорить о них. А реакции окружающих будут вас удивлять, и это заставит в конце концов отступить даже самый сильный соблазн остаться навечно прикованным к своим комплексам.

\* Э. Берн «Транзакционный анализ в психотерапии». Эксмо, 2008.





## Анна и мужество самовыражения

Анна была убеждена, что ей недостает культуры и вообще она человек неинтересный. От родителей она нередко слышала: «Ты поговоришь потом, если, конечно, сможешь рассказать что-то интересное!» С тех пор она постоянно прислушивается к своим словам, чтобы про-верить, заслуживают ли они интереса. Но в разговоре она очень быстро устаёт от самой себя и останавливается – во время одной из наших встреч я обратила ее внимание на этот механизм. Она подтвердила мне, что старается не участвовать в общих разговорах. Я призываю ее оставить другим решать, интересна она или нет. «И правда, это их проблема!» – соглашается она. Она записывается на курсы клоунады, которые ведут ее коллеги. Направляемая условиями упражнений и поощряемая всей обстановкой курсов, поддержкой других участников, она впервые чувствует удовольствие от самовыражения. Она признается мне, что сама себе удивляется: оказывается, у нее есть чувство юмора!

## ДЕЙСТВОВАТЬ

**Когда нам что-то не нравится в себе, мы стремимся этот (реальный или вымышленный) недостаток компенсировать.** Вы чувствуете себя глупым, не умеющим поддерживать беседу? Это разовьет в вас неисчерпаемые сокровища приветливости и внимания к другим. Вы думаете, что некрасивы? Тогда, возможно, вы станете упражняться в остроумии или будете блистать интеллектом. У нас есть склонность покидать те плацдармы, где у нас, как нам кажется, нет шансов. Такая реакция понятна, но у нее есть много негативных сторон. Конечно, так мы меньше страдаем из-за своего комплекса. Но, к сожалению, это еще и отличный способ с ним не расставаться! Давайте перестанем поддерживать наши комплексы. Дело в том, что наши представления управляют нашим поведением: «Раз я так ничтожен, я буду держаться в стороне». Следствие такого поведения: «Другие меня не замечают». Вывод: «Очевидно, что мной никто не интересуется, значит, я ничтожество!» Такая система самоподпитки негативного сценария описана американскими психологами Ричардом Эрскиным и Мэрилин Зальцман (Richard Erskine, Marilyn Zalcman)\*. Понаблюдайте за тем, как вы поддерживаете свое негативное мнение

о себе, обратите внимание на то, что реакции других людей вы воспринимаете как подтверждение своего мнения. И толкуете любые сомнения в свою пользу.

Попробуйте вести себя «от противного». Вы чувствуете, что не способны публично выступить? Подготовьтесь и выступите на ближайшем совещании. У вас нет диплома о высшем образовании? Пройдите тесты на уровень интеллекта для людей с высоким IQ. Вы фальшивите, когда поете? Запишитесь в хор. Худшее, что с вами может случиться, – вас научат петь правильно. Прежде чем действовать, не пожалейте времени на то, чтобы во всех подробностях увидеть образ себя, добившегося успеха. Несколько раз прокрутите в голове «фильм» о вашей новой раскованности. Так вам будет легче перейти к делу. Подберите себе «лечение» в зависимости от того, какое у вас слабое место, и отправляйтесь исследовать новые пути развития личности: танцы, чтобы полюбить свое тело, клоунаду или любительский театр, чтобы преодолеть свои зажимы, скульптуру или живопись, чтобы научиться самовыражению... Так вы сможете «отреставрировать» себя, восстановить свой собственный истинный образ.

\* Transactional Analysis Journal, 1979, vol. 9.



## ЛЮБИТЬ

**Закомплексованный бежит от любви. Если ему кто-то нравится, он скорее повернется к этому человеку спиной,** лишь бы не столкнуться с неприятием, в котором он уверен. Если он живет с партнером, то ради сохранения негативного образа самого себя он готов обесценить своего любимого таким рассуждением: «Раз уж он мной интересуется, значит, он действительно полное ничтожество».

Между тем любовь – лучшее лекарство. Она действительно может нас исцелить – при условии, что мы на это согласны. Мы все нуждаемся во взгляде других людей. Увы, мы воображаем его преисполненным суждений и оценок, поскольку проецируем на него свойства того взгляда, которым смотрели на нас в детстве наши родители. Однако родители смотрели на нас через призму своей ответс-

твенности за нас, своих тревог и их собственной истории. Сегодняшние знакомые видят нас такими, какие мы есть, в зависимости от отношений, которые мы устанавливаем с ними. Соглашаясь посмотреть на себя глазами тех, кто нас любит, мы можем восстановить верное представление о себе.

Но самое трудное – позволить себе любить. А уж когда мы полюбили, на помощь приходит наше тело. Любовь вызывает в нашем организме гормональную бурю; испытывая интенсивные ощущения, мы перестаем фиксироваться на нашей навязчивой идее. Когда мы сосредоточены на том, что происходит внутри, нас меньше заботит то впечатление, которое мы производим. Комплексы поддерживаются в диалоге с самим собой, когда мы себя осуждаем. Страсть сметает этот диалог на своем пути. Будучи влюблены, мы чувствуем себя защищенными и могучими. Так что рискните поверить в свою счастливую звезду. Обнаружьте свое желание и примите желание другого, обращенное к вам. Сосредоточьтесь только на себе, думайте только о том, что вы чувствуете, чтобы не поддаваться искушению вернуться обратно к собственным комплексам.

У человека с комплексами есть одна особенность: он пытается проникнуть в сознание партнера и угадать, что тот испытывает. Он задается вопросами вроде: «Нравлюсь ли я ему (ей)?» А человек открытый и спокойный не задается такими вопросами: он чувствует себя уверенно и сосредоточен на том, что чувствует сам по поводу взаимоотношений с партнером: «Хорошо ли мне с ним (с ней)?» и. ф.

## Полина и принятие любви

На Полину родители никогда не обращали внимания. Они никогда не говорили ей, что она симпатичная. Из этого она заключила, что она уродина. Когда новый знакомый сказал ей: «Ты красавица», она крайне удивилась. Во время наших встреч она рассказывала о своем удивлении. Сначала она считала, что ее поклонник слеп, как все влюбленные, но постепенно поверила ему. Тогда она достала свои детские фото и стала рассматривать их глазами своего нового друга. Она нашла себя очень хорошенькой. Я объяснила ей, что, если ее родители в упор не замечали ее и уж тем более не делали ей комплиментов, это часть их собственной истории; ее внешность здесь ни при чем. Постепенно она стала одеваться более элегантно, согласилась сделать прическу. Сегодня она смотрит на себя с удовольствием и считает себя красивой.



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

Где найти помощь, чтобы освободиться от комплексов? Узнайте полезные адреса на нашем сайте в разделе «Мы рекомендуем».



# Тело (и душа

март 2009 № 36

Время возрождения и стремительного  
**роста**, весна несет в себе волнение:

скорее, скорее в завтрашний день!

Мысль беспокойна по своей

**природе**, а беспокойные мысли

о будущем способны отнять много

энергии и сил. Рассеять это весеннее

смятение помогут уроки дзен:

попробуем делать то, что кажется

наилучшим в **настоящий**

момент. Не поддаваясь спешке

и суете, вдумчиво и с удовольствием.

Осознанное спокойствие

и неспешность помогают ощутить вкус

к самым обычным делам и занятиям.

И обнаружить **источники** радости

в каждом проживаемом дне. Позволим

же себе замедлить шаг, почувствовать

легкое дыхание весны и насладиться

предвкушением тепла.



150

**ВНЕШНОСТЬ**

Давайте  
без крайностей!

156

**ЗАМЕТКИ ДАВИДА  
СЕРВАН-ШРЕЙБЕРА**

Легкое дыхание.



158

**ПОВЕДЕНИЕ**

Почему мы  
лжем врачам.

164

**САМОМАССАЖ**

Семь точек  
опоры.



170

**ЗДОРОВЬЕ**

Жизнь и сахар.

176

**ВКУС**

Весенние  
роллы.





#### ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

- **Чрезмерное внимание к своей внешности**, как и явное пренебрежение ею, говорят об искаженной связи с собственным телом.
- **Страсть к совершенству**, равно как и склонность одеваться кое-как, часто служит признаком сильной зависимости от мнения окружающих.
- **Равновесие можно найти**, двигаясь по пути небольших изменений, постепенно смягчая отношение к себе.

# Давайте без крайностей!

В отношении своего внешнего вида одни из нас склонны к перфекционизму, другие относятся к собственной внешности скорее небрежно. При этом и те, и другие по большей части не удовлетворены своим обликом. Возможно ли найти гармонию?

Этот вопрос – как и многие хорошие вопросы – не предполагает простого ответа. «Наше отношение к внешности полностью зависит от того, есть ли у нас контакт с самими собой, с другими людьми и с тем, что нас окружает», – объясняет психотерапевт Марина Хазанова. И хотя жизнь в социуме обязывает каждого из нас к соблюдению определенных приличий, все мы тем не менее относимся либо к категории «тщательно следящих за собой», либо к «одевающимся кое-как». Первые никогда полностью не расслабляются, даже наедине с собой, у себя дома; вторые же никогда не прилагают достаточных усилий в отношении своего внешнего вида – даже в тех редких ситуациях, когда общественные нормы их к этому обязывают. И мало кто из нас живет в полной гармонии со своим обликом. ■■■





ПЕРФЕКЦИОНИЗМ  
ПРЕВРАЩАЕТ НАШУ  
ЛИЧНОСТЬ В НЕКИЙ  
ПЕРСОНАЖ, ТОГДА  
КАК ЗАБОТА О СЕБЕ  
ПОДЧЕРКИВАЕТ  
ЕЕ ЦЕННОСТЬ  
И УНИКАЛЬНОСТЬ.





ЧУТЬ РАССЛАБИТЬСЯ — ЭТО  
СЭКОНОМИТЬ СИЛЫ, ЧТОБЫ  
ЛУЧШЕ РЕАЛИЗОВАТЬ СЕБЯ.  
РАСПУСТИТЬСЯ — ЗНАЧИТ  
ГАСИТЬ В СЕБЕ ЖЕЛАНИЯ.

#### ДВЕ КРАЙНОСТИ

«Я никогда не понимала, почему люди позволяют себе выглядеть так плохо, — признается 27-летняя Майя. — Я всегда забочусь о том, чтобы быть сногшибательной. Каждый день несмотря ни на что я делаю макияж и маникюр, подбираю наряд, выхожу из дома. И что же? На работе считают, что я слишком претенциозна. Знакомые — что я помешана на собственной внешности. Молодой человек смущается — считает, что в моем наряде можно смело отправляться на Каннский фестиваль, не то что в наше кафе». В противоположность Майе 32-летняя Ирина повсюду появляется только в брюках и объемных бесформенных свитерах, полностью скрывающих силуэт. Она признает, что впала в такую крайность, невольно сравнивая себя с матерью — воплощенной элегантностью. «Мама и сейчас, в свои шестьдесят, остается, что называется, эффектной женщиной. Я же была нескладным подростком. Помню, словно это было вчера: я примеряю платье, а мама вздыхает и кривит губы». Ощущение того, что достичь родительского идеала невозможно (а может, и бессознательное нежелание становиться соперницей матери), претворяется в стремление «выглядеть естественно, без прикрас». Это не что иное, как послание нашего внутреннего «Я»: хочу, чтобы меня любили за то, кем я являюсь, а не за то, кем кажусь. Это подтверждает 26-летняя Екатерина: «У меня совершенно нет ни желания, ни времени что-то менять. Да и нужно ли? Меня раздражают современные попсовые ценности: девяносто–шестьдесят–девя-



но, мишура и блески. Пусть кто способен оценит мой внутренний мир!»

### (НЕ)ЖЕЛАНИЕ НРАВИТЬСЯ

Однако не стоит принимать этот посыл за чистую монету, приравнивая нежелание себя украшать к естественности и подлинности, а перфекционизм — к поверхностности. «Это весьма далеко от истины, — утверждает психотерапевт Жизель Арриус-Ревиди (Gisèle Harrus-Révidi). — Формула «Я такая, какая есть, нравится вам это или нет» чересчур нарциссична. Она подразумевает, что всю работу по сближению, пониманию должен проделать другой. Не прилагая ни малейших усилий к внешнему самосовершенствованию, можно создать впечатление, будто отказываешься нравиться, а значит, ты уже не соперница другим женщинам. Но не будем забывать, что добиваться своего можно и под маской...» Если перфекционист низводит тело к роли манекена, на котором он вдумчиво размещает детали костюма, то приверженец «непринужденности» довольствуется телесной функциональностью. «Чем хуже у нас контакт с собственным телом, тем менее способны мы увидеть его объективно — таким, какое оно есть на самом деле, — рассказывает Марина Хазанова. — Именно этот ложный образ, отсутствие внутреннего представления о своем теле заставляет чашу весов склониться к одной из крайностей. Тело либо укрошено, рафинированно и выставлено напоказ, или же спрятано и забыто. Однако в обоих случаях человек пренебрегает реальной физической и эмоциональной составляющей собственного тела».

Чуть расслабиться или, наоборот, проявить чуть больше внимания к себе? Вся суть проблемы — именно в этом «чуть». Чтобы мы смогли взглянуть на себя объективно, для начала надо прояснить источник нашей склонности к избыточному перфекционизму или, наоборот, к пренебрежению своей внешностью. «В обоих случаях главную роль играет взгляд других людей, — объясняет ■■■

# Груз

## ОТВЕТСТВЕННОСТИ

*Та пара килограммов, которую мы так легко и незаметно для себя «набрали» за три холодных зимних месяца, не только мешает нам чувствовать себя неотразимыми, но и увеличивает нагрузку на наш позвоночник.*

**В**есной так хочется чувствовать себя безупречной! Однако зачастую со вкусом подобранного гардероба, модного макияжа и обновленного цвета волос для этого недостаточно. Три лишних килограмма, уютно обосновавшиеся на нашей талии и ставшие дополнительной нагрузкой для наших ног и позвоночника, слабые и ломкие ногти, пострадавшие от нехватки витаминов в затаившемся зимний период, зубы, на которых изобилие сладкого на праздничном столе отразилось не самым благоприятным образом — все это не дает нам чувствовать уверенность в себе на 100%. Эти метаморфозы являются предвестниками еще одной действительно серьезной проблемы — все это не что иное, как первые проявления остеопороза. А причина его появления проста: недостаточное количество кальция в организме. Так что прежде чем отправиться к модному стилисту и садиться на диету, стоит, пожалуй, компенсировать его недостаток. Ведь это кратчайший путь к созданию своего нового, безупречного образа!

Оставаться здоровой и красивой так просто! Достаточно включить в свой ежедневный рацион препарат Кальцецин. С его помощью кости, ногти и зубы будут крепкими и здоровыми. А «безмолвная эпидемия века» — остеопороз — обойдет вас стороной. Кальцецин содержит кальций в виде легкоусвояемой цитратной соли, витамин D<sub>3</sub>, способствующий усвоению кальция, и минералы: цинк, медь, марганец и бор, укрепляющие костную ткань.



Bayer HealthCare



На правах рекламы. Товар сертифицирован. Регистрационный номер ТНН 013890/01. Иллюстрация: Барбара Слугина



■ Жизель Аррюс-Ревиди. — Неадекватное значение, придаваемое внешности, говорит о том, что с самым первым в нашей жизни «взглядом другого» было что-то не так. Удовольствие от того, что мы нравимся, дает нам мать. И когда мы уделяем своему внешнему виду чрезмерное или недостаточное внимание, это означает, что в глубине души мы чувствуем, что не были для нее (даже на какое-то время) центром Вселенной».

## НАЙТИ УДОВОЛЬСТВИЕ

И постоянная демонстрация безукоризненной внешности, и полный отказ от заботы о своем облике являются признаком некоего психоэмоционального дискомфорта. От перфекционистов требуются постоянные усилия, а пренебрегающие своей внешностью вынуждены от чего-то отказываться, что всегда сопровождается страданиями, порой неосознанными. «Перфекционизм, порожденный тревожностью, сам порождает еще большую тревожность», — предполагает экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. — Чтобы всегда быть на высоте, нужно ни на минуту не ослаблять контроль над собой. На самом деле перфекционист стремится не столько очаровать других, сколько успокоить самого себя: контролируя свою внешность, он надеется контролировать свои эмоции и сексуальное желание — иными словами, то, что ускользает от его власти и представляется для него угрозой. Страдания «пренебрегающих» в большинстве случаев происходят из плохого отношения к себе. Где-то в глубине души они убеждены, что не стоят и доброго слова. Даже в тех, кто только играет в неопрятность (вплоть до сознательного уродования собственного образа), есть эта горечь отречения, эта боль».

Психиатр уверен: чтобы найти баланс, необходимо осознать, что эти две крайности приносят больше стресса и страданий, нежели удовольствия. И перейти к действиям вполне символического характера: тратить

## Чтобы измениться к лучшему

### Вы скорее перфекционист — меньше давления!

С чего начать? В наименее значимой для вас области станьте на 5% менее придирчивы — иными словами, позволяйте себе несовершенство в какой-то одной детали. Скажем, наденьте на утреннюю пробежку некогда любимые, но поношенные кроссовки, отвергнутые за то, что они «уже неприлично выглядят». Когда вы на это решитесь и

оцените реакцию окружающих, вы поймете, что избыточный перфекционизм не стоит тех усилий, которых он от вас требует. Бонус: отсутствие постоянной тревоги и беспокойства за свой внешний вид.

### Вы склонны к небрежности — больше заинтересованности!

«Ничего от этого не изменится...»; «Я себе и так нравлюсь...»; «Главное — личность, а не внешность...»

Для начала подвергните эти аргументы строгой проверке. На чем основаны эти убеждения? Давно ли они возникли? Какая фигура из вашего прошлого могла быть их источником? Какие бонусы они вам приносят? Если освободить их от шелухи слой за слоем, эти убеждения рассыплются в прах и уступят место новым взглядам и мыслям. И новому — более позитивному — отношению к себе. Н. В.

меньше времени на «чистку перышек», если вы перфекционист, или сделать небольшое дополнительное усилие в том, что касается внешности, если вы обычно ею пренебрегаете. «Чтобы изменения были глубинными, нужно почувствовать на себе благотворность маленьких перемены, — продолжает Светлана Кривцова. — Источником удовольствия будут более комфортные отношения с самим собой». Главное — решиться на первый шаг, как это сделала 43-летняя Лилия. Год назад по совету подруги она отрезала косу, с которой не расставалась со школьных лет, и покрасила темно-русые волосы с заметной проседью в насыщенный каштановый цвет. «Целую неделю у меня было одно желание — спрятаться: все комплименты заставляли меня только сожалеть об утраченной «незаметности». Но однажды утром я вдруг увидела, что... это выглядит красиво. Впервые в жизни мне нравилось мое отражение. У меня было такое чувство, будто эти перемены дали мне какую-то внутреннюю легкость и, может быть, желание лучше относиться к себе».

НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ





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

# Легкое дыхание

**Доктор Дэвид О'Хар сидел в своем кабинете за письменным столом, задумчиво глядя на Полину. Она только что рассказала ему, что за три**

последних месяца сбросила 10 килограммов... без всякой диеты\*. Ранее он уже консультировал ее в связи с проблемой лишнего веса, но тогда это не дало никакого результата. Доктор спросил, к кому из его коллег она обратилась и не принимала ли средств, подавляющих аппетит (если и действенных, то лишь на очень короткий срок). Нет, ничего не принимала и ни к кому не обращалась – она только следовала его советам о том, как справляться со стрессом. Полина работала учительницей в неблагополучном пригороде и не находила с коллегами общего языка. Доктор О'Хар советовал ей справляться со стрессом при помощи особого дыхания. Теперь, немного недоверчиво слушая постройневшую Полину, он вспомнил: многие пациентки признавались ему, что ощутили какую-то новую «легкость в теле» с тех пор, как стали заниматься дыхательными упражнениями. Может быть, их ощущение легкости связано с тем, что они действительно становятся легче?

Занимаясь лечением ожирения более двадцати лет, доктор О'Хар постепенно утратил интерес ко всевозможным диетам – ведь более 90% из тех, кто

садится на диету, через несколько лет вновь возвращаются к исходному весу\*\*. Он сосредоточился на том, чтобы научить своих пациентов – и особенно пациенток – справляться со стрессом при помощи особой методики дыхания, выравнивающего сердечный ритм. Сначала они должны были два-три раза в день находить по три минуты, чтобы подышать глубоко и спокойно – с частотой шесть вдохов в минуту (время можно заметить хотя бы на обычном мобильном). Спустя две недели, когда пациентки хорошо осваивали этот ритм, доктор просил их вспомнить о том, что более всего тяготит их в повседневной жизни. Это, разумеется, вызывало негативные эмоции. Затем они должны были связать неприятные образы с успокаивающим ритмом дыхания... Так, например, Полину очень угнетали почти ежедневные стычки с коллегами по школе. Она говорила, что по утрам по дороге на работу у нее даже сводит живот от неприятных предчувствий. Чтобы подавить эту тревогу, она безотчетно заглатывала все, что попадалось под руку. Утро и день проходили на сухом языке, а вечером ей нужен был плотный ужин, чтобы прийти в себя после трудного дня. После того как Полина





Фернанд Кнофф.  
«Женская голова»,  
1892 год.

## КОГДА МЫ УСМИРЯЕМ СВОИ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ, ГРУЗ СПАДАЕТ НЕ ТОЛЬКО С ДУШИ — НАШЕ ТЕЛО ТОЖЕ СТАНОВИТСЯ ЛЕГЧЕ.

стала заниматься дыханием, регулирующим работу сердца, она заметила, что привычный комок в груди и ощущение тяжести в животе исчезли, а тело будто бы стало легче. Теперь у нее не было прежней потребности заглушать едой неприятные ощущения. Наоборот, она стала внимательнее вслушиваться в то, что на самом деле сообщало ей ее тело. Если оно страдало от какой-то эмоции, Полина начинала дышать медленно и ритмично: так она словно разговаривала со своим телом, мягко и нежно утешая его подобно тому, как успокаивают отчаянно рыдающего ребенка. Теперь, когда ей хотелось есть, ей было легче согласиться с тем,

что здоровая пища в разумных количествах вполне утолит ее голод. Она заметила: если, поев, немного подождать, то придет ощущение сытости, которое позволит не переедать. Что же с нами происходит, когда мы дышим таким особым способом, известным еще нашим предкам? Может быть, это просто вариант медитации или самонаблюдения? Оказывается, этот ритм — шесть вдохов и выдохов в минуту — позволяет сбалансировать противоположные воздействия на организм симпатической и парасимпатической нервных систем, влияющих на наше самочувствие и поведение\*\*\*. Так же действует на человека произнесение определен-

ных буддийских мантр или чтение вслух молитв, сопровождаемое перебиранием четок.

Если мы находим способ умиротворить свои негативные эмоции, груз спадает не только с души — наше тело тоже становится легче.

\* D. O'Hare «Maigrir par la cohérence cardiaque». Thierry Souccar Éditions, 2008.

\*\* K. Goodrick и J. P. Foreyt «Why treatments for obesity don't last». JAM Diet Assoc, October 1991.

\*\*\* British Medical Journal, December 2001.

### SMS-СЕРВИС

**ПОЛУЧИТЕ ЭТУ  
СТАТЬЮ НА Е-MAIL**  
Отправьте SMS-сообщение  
на номер 5544, указав  
код статьи **1805** и ваш **e-mail**.  
Пример сообщения:  
**1805 abc@mail.ru**

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





Наше отношение  
к болезни зачастую  
очень непросто.



# Почему мы лжем врачам

Что это – страх перед болезнью, стыд за свои мелкие «прегрешения», отступления от правильного образа жизни? Попробуем разобраться, почему нам случается лгать своему врачу и как избежать недомолвок, когда его профессиональное мнение может оказаться жизненно важным.

**«Мой отец – врач, и мне всегда казалось, что ему открыта какая-то огромная тайна о человеческом теле, недоступная другим, – вспоминает 36-летняя Алена. – В детстве, когда я болела, отец начинал меня расспрашивать, что болит. И я очень боялась сказать ему правду: вдруг он обнаружит, что моя болезнь опасна? Любой насморк казался мне симптомом страшного недуга. До сих пор, приходя к врачу, я боюсь услышать, что неизлечимо больна, потому что сама не понимаю, что происходит в моем организме. А для него все очевидно». «Все пациенты обманывают или, точнее, корректируют реальность, – убежден врач и писатель Мартин Винклер (Martin Winckler). – Что, разумеется, не мешает нам их лечить, если только не привязываться к «правде факта», поскольку здесь более важна их правда – символическая или эмоциональная». Главный вопрос – почему люди так поступают? Зачастую мы отводим врачу роль существа,**

стоящего над всем и вся. Этаким маг и чародей, знающий о нашей жизни и смерти нечто такое, что нам самим неведомо. И в то же время судья, потому что нередко он и выступает как судья, давая нам понять, что мы ведем себя «неправильно». «Раздеваясь, некоторые пациенты не чувствуют себя в безопасности перед врачом и стараются заранее на всякий случай «защититься», что может вести к разным формам симуляции и лжи, – разъясняет терапевт Александра Григорьева. – В то время как на самом деле врач лишь выполняет свою функцию, служит ведущим терапии, помогающей уменьшить страдания». Итак, нам случается врать врачам, и у нас есть как минимум пять причин, которые к этому подталкивают.

## ИЗ ЧУВСТВА СИМПАТИИ

Если мы ходим к тому же врачу, что и наши родственники, то можем ощущать, что доктор погружен в семейную историю гораздо глубже, чем нам хотелось бы. Именно поэтому 40-летний Павел не стал говорить своему лечащему врачу, что параллельно посещает остеопата, чтобы уменьшить боли в шее. Ему легче было принять от нее рецепт на противовоспалительные средства, чем «ранить» хорошего, но консервативного специалиста тем, что он с успехом прибегает к нетрадиционной медицине. Со временем ситуация только запутывается: намного проще было бы сразу признаться, что именно манипуляции остеопата очень ему помогли. ■■■



■ ■ ■ «Пациенты испытывают к нам симпатию, — размышляет терапевт Ванда Якутик. — Они словно стараются уберечь нас от своей «неправильности», боятся как-то задеть наши чувства или оказаться по отношению к нам «предателями». Однако некоторые пациенты поступают так, потому что считают, что врач не может ни выслушать, ни понять их. И если речь идет о взаимодействии между классическими методами лечения и пищевыми добавками, растительными средствами, эфирными маслами, умалчивание может быть чревато негативными последствиями для здоровья. Более 60% пациентов, попавших в больницу из-за несочетаемости препаратов, держали в секрете от своего лечащего врача тот факт, что принимают БАД\*. Фитотерапевт Беренжер Арналь-Шнебельян (Bérengrère Arnal-Schnebelen) рекомендует обязательно обсуждать со своим врачом все принимаемые медикаменты и добавки: «Если какое-то средство имеет природное происхождение, это само по себе не означает, что оно безобидно и хорошо сочетается со всем».

## ИЗ СТЫДА

Трудно без всякого смущения признаться в том, что у вас, к примеру, микоз, дерматит, инфекция или иные мелкие проблемы интимной сферы. «А между тем мы для того и существуем, чтобы выслушать все, — подчеркивает Надежда Задонцева, онкогинеколог, доцент Алтайского государственного медицинского университета. — За пределы кабинета врача ничего не выйдет — мы обязаны соблюдать врачебную тайну. Не надо рисковать, замалчивая свои проблемы, или, хуже того, доводить ситуацию до угрозы бесплодия, в то время как чаще всего бывает достаточно курса антибиотиков или капсулы со средством против инфекции, чтобы справиться с проблемой». Некоторым женщинам необходимо преодолеть боязнь и признать, что, несмотря на беременность, которая пока не очень заметна, они позволяют себе



Взглянуть в глаза собственным затруднениям и перестать обманывать... себя.

выпивать немного вина, чтобы снять напряжение. То же самое касается курения, которое плохо сочетается с противозачаточными таблетками: не стоит говорить своему гинекологу, что вы выкуриваете всего две-три сигареты, когда на самом деле — по пачке в день. Если признаться, что вы не в силах отказаться от сигарет, он, возможно, порекомендует более подходящее средство контрацепции. Звание врача лишает его морального права осуждать пациента, его действия или привычки. «С врачом можно и нужно вести переговоры — и договариваться с ним о том, как именно вести лечение», — подчеркивает Надежда Задонцева.

## ИЗ СТРАХА

«Однажды, обратившись к врачу с сильными болями в области спины, я поймал себя на том, что уклоняюсь от прямых ответов, стараюсь приуменьшить, смягчить симптомы, — вспоминает 43-летний Александр. — Возможно, я просто боялся быть честным не столько с доктором, сколько с самим собой, боялся признать: я болен». Страх плохо поддается контролю и порой подталкивает нас к страусиной позиции. Так, 59-летняя Мария, невероятно боясь, что у нее найдут рак груди или шейки матки, не была у гинеколога ■ ■ ■



■ со времени появления на свет своего младшего сына (которому сегодня уже за тридцать). Страх перед результатом не дает 25-летней Анне сдать анализ на ВИЧ и признаться своему врачу, что у нее был незащищенный секс. Главное, о чем стоит помнить прежде всего, — если страх парализует нас и мешает действовать, это может быть опасно для жизни. «Если о чем-то трудно заговорить с тем врачом, к которому вы привыкли, то надо обратиться к другому

медику», — советует Надежда Задонцева. Выход можно найти всегда: в случае риска заражения ВИЧ существует антиретровирусный препарат, который надо принимать в течение первых сорока восьми часов. А если женщина забыла принять противозачаточную таблетку, то есть препараты, предназначенные для приема в течение первых трех дней после сексуального контакта, или, на крайний случай, средство, принимаемое в первые восемь дней.

## Честность ради здоровья



**«Страх заставляет человека лгать самому себе, — констатирует онкопсихолог Ольга Рожкова, консультант благотворительной программы Avon «Вместе против рака груди». — Но преодолеть его — не только в наших силах, но и в наших общих интересах».**

«В своей работе с онкологическими пациентами я часто сталкиваюсь с ситуациями, когда люди отказываются от обследований, обманывают врачей, своих близких. Не так давно ко мне на прием пришла женщина 42 лет — ее болезнь перешла в последнюю ста-

дию и лечению не поддавалась. Ей предстояло сообщить десятилетнему сыну, что он останется круглым сиротой (так случилось, что у нее совсем не было родственников). Она сама была ребенком, когда потеряла мать, болевшую раком. А после смерти мужа единственное свое предназначение видела в заботе о сыне, страх потерять его затмил все остальное. Долгое время она закрывала глаза на явные признаки прогрессирующей опухоли, к которой, вполне вероятно, у нее была генетическая предрасположенность. «Если бы у меня была возможность «отмотать пленку» назад, — сожалела она, — я бы вела себя совершенно по-другому». Каковы же причины такого поведения людей, которое имеет порой необратимые последствия?

Во-первых, мы часто имеем дело с непроработанной психотравмой. Например, когда человек столкнулся с тяжелой болезнью близких и сделал для себя вывод: «Болезнь страшно, больные никому не нужны». Психика включает механизмы самозащиты и вытесняет из сознания восприятие симптомов болезни. Такой человек нередко пренебрегает собственными потребностями, полагая приоритетными нужды своей семьи, детей. Не обращаясь вовремя к врачам, не занимаясь профилактикой, он забывает, что его болезнь может стать драмой не только для него самого, но и для близких. Во-вторых, за такой реакцией могут стоять социальные страхи, мифы, в которых больной человек — изгой, которому грозит потеря работы, семьи, друзей. Не верят порой (кста-

ти, незаслуженно) и в возможности отечественной медицины, преклоняясь перед зарубежной. В-третьих, за таким поведением кроется и плохая осведомленность о методах профилактики, диагностики и лечения различных заболеваний. Я часто сталкиваюсь со всеобщей убежденностью в том, что рак — это смертельный приговор. Хотя 90% злокачественных опухолей, выявленных на ранних стадиях, излечимы, подтверждением этому служит статистика. Откровенность с самим собой не менее важна, чем искренность в разговоре с врачом. Он может помочь в диагностике, создать условия для лечения, а будем ли мы здоровы, во многом зависит от нас, от нашего внимания и любви к себе. Ведь такая любовь всегда взаимна». О. Р.



# ИДЕАЛЬНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ!

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

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



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

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

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



ТРЕХМЕРНАЯ  
ЧИСТКА

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

**Oral-B®**

Чисти как стоматолог



## ИЗ КОРЫСТИ

Солгать, чтобы получить рецепт на лекарство (например, антидепрессанты или снотворное) или больничный, — с этим врачи хорошо знакомы. «Такая игра с медикаментами не проходит бесследно для здоровья, — констатирует Ванда Якутик. — В долговременной перспективе это ведет к проблемам с печенью, сердцем и щитовидной железой».

Попытка получить больничный — казалось бы, вовсе безобидное вранье. Однако на самом деле привычка симулировать скорее показатель существующих проблем, нежели средство для их решения.

## ИЗ ЖЕЛАНИЯ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ

Кто из нас хоть раз не притворялся в детстве больным, чтобы не идти в школу? 39-летняя Жанна до сих пор чувствует неловкость за то, что злоупотребляла доверием школьного врача, когда ей было лет 12: «Я симулировала менструальные боли, чтобы не ходить на физкультуру, а поскольку это было слишком часто, врач всерьез забеспокоилась, думая, что у меня не в порядке цикл». «Такие повторяющиеся жалобы могут служить цели получения каких-то побочных выгод: привлечь к себе внимание, избежать выполнения неприятной работы, вернуть себе утраченное место в кругу семьи», — отмечает Александра Григорьева.

Тем, кто знает за собой привычку приврать, стоит понять: такое поведение тем более опасно, что врачу необходимо знать правду, чтобы поставить диагноз и назначить правильное лечение. Ключевым фактором в этом становятся доверительные отношения. И, конечно, чувство такта. Выслушивать, взвешивать каждое слово, делиться знаниями, разделять эмоции, сомнения, слабости, где-то просто кивнуть, взять за руку, быть рядом... А может быть, самый лучший врач — тот, которому хочется говорить правду?

ЛИДИЯ ЗОЛотова, ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ



## ОБ ЭТОМ

Джером Группман  
«Как думают доктора?»  
Эксмо, 2008.

Как врачи оценивают сведения, которые сообщают им пациенты? Какую информацию принимают во внимание, ставя диагноз? Почему совершают ошибки несмотря на то, что руководствуются принципом «не навреди»? Об этом размышляет в своей уникальной книге профессор медицинского факультета Гарвардского университета (США) Джером Группман.



\* «Actualités reproduction humaine». The Lancet, 2000.



# Семь точек опоры

Точечный самомассаж до-ин можно выполнять дома, в офисе или салоне самолета, стоя или сидя. Перед вами семь простых и эффективных приемов, которые помогут снять усталость и напряжение в любых условиях.

**От Токио до Парижа 11 часов полета. В самолете показывают фильм, необычный для европейского зрителя: очаровательные стюардессы демонстрируют расположение активных точек на ногах, руках и голове, которые можно массировать, для того чтобы снять усталость от длительного сидения в кресле. Сделать самому себе массаж – прекрасный способ избавиться от напряжения. «Японцам это прекрасно**

известно: такой массаж ежедневно практикуют монахи дзен-буддисты», – уверяет Анн Дориан (Anne Dorian), специалист по телесным практикам Института красоты Anne Sémonin в Париже.

## ПЕРЕКЛЮЧИТЬ КАНАЛ

До-ин базируется на тех же принципах, что и акупунктура. 12 основных каналов (меридианов) пронизывают наше тело; циркулирующая по ним жизненная энергия ци омывает его подобно воде. «До-ин позволяет энергии ци делать это беспрепятственно, – объясняет Анн Дориан. – При закупорке меридиана (препятствие потоку энергии в какой-либо точке приводит к избытку ци) соответствующий ему орган ослабевает и не может полноценно выполнять свои функции. Самомассаж обеспечивает приток энергии к органу или же ликвидирует ее застой в нем, восстанавливая гармонию». В отличие от классической акупунктуры (точечного массажа акупунктурных ■■■





### Снять напряжение

Кончиками указательных и средних пальцев сделайте пять-шесть надавливаний от середины подбородка к периферии лица. Таким же образом выполните массаж области щек, центральной зоны лица, затем области вокруг глаз. Повторите три-четыре раза; завершите массаж легким надавливанием на виски. Такой массаж воздействует на несколько меридианов одновременно: он снимает нервное и физическое напряжение, ускоряет микроциркуляцию крови и лимфы и улучшает цвет лица.



■ метод до-ин может использовать надавливание, поглаживание или постукивание пальцами по всей длине меридиана. В этом и есть его преимущество: он не требует предельной точности и позволяет делать массаж даже через одежду.

До-ин равно хорошо снимает и усталость, и мышечное напряжение, которое может быть вызвано недостатком движения или длительным нахождением в одной позе. Для этого не понадобится много времени – пяти минут самомассажа прямо на рабочем месте будет достаточно. Массаж активных точек улучшает не только обменные процессы в нашем организме, но и способствует выведению токсинов. Более того, самомассаж усиливает выработку эндорфинов (эндогенных морфинов), облегчающих боль, уменьшающих беспокойство, улучшающих настроение.

## КОГДА И КАК

Утром для поднятия тонуса сделайте массаж подушечками больших пальцев путем сильного, глубокого и быстрого надавливания на активные зоны. Вечером, для того чтобы расслабиться, наоборот, выполните мягкие, длительные (но не более минуты) надавливания. «Освоить до-ин – это значит научиться прислушиваться к своим ощущениям», – объясняет Анн Дориан. Когда вы будете воздействовать на нужную зону, не удивляйтесь, если почувствуете некоторую болезненность. Всего несколько массирующих движений – и это ощущение пройдет. Традиционно массаж выполняется тремя пальцами: подушечками большого пальца, указательного и среднего. Но некоторые специалисты рекомендуют делать массаж нажатием всей ладони – это дает более расслабляющий, приятный эффект.

ЛИДИЯ ЗОЛотова ■■



## Улучшить обмен веществ

Вытяните правую руку ладонью вверх. Большим пальцем левой руки выполните надавливания на правую – от плеча к кисти, сначала по внутренней (тыльной) ее стороне, затем по внешней. Это стимулирует циркуляцию энергии в меридианах сердца и легких, которые отвечают за обмен энергией между нами и внешним миром, а также за наше эмоциональное состояние.



## Усилить дренаж

Большим пальцем правой руки надавливайте на внутреннюю сторону ноги от лодыжки до колена (меридиан печени). Затем так же промассируйте внутреннюю сторону бедра до паха. Повторите то же самое в обратном направлении, но уже с внешней стороны бедра и далее, по внешнему краю голени. Затем сделайте полный «дренажный круг» на другой ноге. Этот прием прекрасно подходит тем, кто склонен к отекам и тяжести в ногах.

## Повысить тонус

Сжатые в кулаки руки заведите за спину как можно выше, к лопаткам. На выдохе, плавно и мягко постукивая кулаками с двух сторон позвоночника, опускайте их вниз, к крестцу (меридиан мочевого пузыря). Затем пройдите в обратном направлении. Такой массаж повышает тонус организма.







## Расслабиться

Возьмите ступню обеими ладонями и массируйте, нажимая большими пальцами на ее тыльную сторону в направлении от пальцев к лодыжке. Нажимайте часто, быстро и неглубоко. Затем крепко возьмитесь и потяните за каждый палец ноги, чтобы снять избыток энергии. Расслабляющее действие этого приема скажется немедленно.

## Снять усталость

Положите правую руку на затылок. Основанием («мячиком») ладони надавите на основание черепа и продвигайтесь к плечевой зоне.

Это снимает напряжение в шейном отделе и уменьшает нагрузку на меридиан желчного пузыря, отвечающего за наше хорошее настроение.



## Восстановить равновесие

Положите ладонь на живот чуть выше пупка, затем другую ладонь поверх первой. Вдыхая и выдыхая, почувствуйте, как поднимается и опускается живот. Затем, слегка надавив на живот, совершайте круговые движения ладонями по часовой стрелке. Такое массажное движение снимает напряжение в этой области, идет на пользу пищеварению и помогает восстановить душевное равновесие, лучше «переваривать» окружающую обстановку.



## ОБ ЭТОМ

**Жоселин Обри,  
Хо Хань Чан**  
«Секреты китайской системы До-ин. Исцеление кончиками пальцев»  
София, 1999.

Знание традиционной китайской медицины и обширная практика на Западе позволили авторам облечь свой опыт в очень понятную и удобную форму, благодаря чему эта система самомассажа становится доступной для каждого.

## Полезные адреса

Самомассаж до-ин – это лишь небольшая часть системы даосских практик дао-инь (что означает «управление энергией ци»). Подробнее ознакомиться с этой оздоровительной системой можно в Даосском центре «Шен» или в центре «Дао Веллнесс».

■ **Даосский центр «Шен»**, Москва, ул. Вавилова, 97, т. (495) 506 2939, [www.daos.ru](http://www.daos.ru)

■ **«Дао Веллнесс»** – центр восточных оздоровительных практик на Арбате, Москва, Б. Власьевский пер., 9, т. (495) 961 7342; [www.daowellness.ru](http://www.daowellness.ru)



# Жизнь и сахар

Можете ли вы представить без него свою жизнь? Среди нас найдется немного равнодушных к сладкому вкусу этого... по общему убеждению «вредного» продукта. Почему мы настолько к нему привязаны?

**Мы вознаграждаем себя сладким – боремся ли со стрессом, пытаемся ли подбодрить себя, поднять настроение или отпраздновать какое-то событие.**

Сахар – в форме сладких кристаллов или в составе замысловатых десертов – в буквальном смысле услаждает наши чувства. Однако прочная репутация «вредного продукта» неминуемо отягощает нас беспокойством из-за веса и чувством вины. Откуда же у него этот чуть ли не демонический, соблазнительно-губительный характер? Чтобы понять, в чем причина человеческого пристрастия к сахару, нам пришлось обратиться к другим, менее известным фактам – о влиянии сахара на мозг и иммунитет, о его связи со стрессом, перепадами настроения и образом жизни.

## ЧТО ЭТО ТАКОЕ

Сахара – класс кристаллических веществ, простых углеводов, к ним относятся сахароза, лактоза, глюкоза. Они находятся в больших количествах в сахарном тростнике, в сахарной свекле, фруктах, меде, клено-

вом сиропе... Сахара присутствуют также в некоторых злаках, но в гораздо меньшем количестве. «Сладкие продукты – превосходные поставщики энергии, – объясняет Жерар Апфельдорфер (Gerard Apfeldorfer), психотерапевт, специалист по нарушениям пищевого поведения. – Это излюбленное топливо клеток нашего организма»\*. Существует множество видов сахаров, состоящих из молекул более или менее крупного размера.

Так называемые простые углеводы не требуют долгого переваривания, а транспортируются прямо в кровь. В результате уровень сахара в крови резко повышается. Говоря научным языком, сладкие продукты и, конечно, сам пищевой сахар – это продукты с высоким гликемическим индексом. Гликемический индекс показывает, с какой скоростью организм перерабатывает конкретный продукт для получения энергии. Продукты с низким гликемическим индексом (сложные углеводы) – цельные зерновые, крахмалистые овощи и фрукты – перевариваются дольше, что обеспечивает постепенное проникновение сахара в кровь. То есть, проще говоря, организм получает необходимую ему энергию медленно и постепенно.

## ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ

Самое распространенное обвинение в адрес сахара – то что в нем нет ничего, кроме чистых калорий: ни витаминов, ни микроэлементов, ни балластных веществ. Сахар ■■■







■ ■ ■ дает нам «быструю» энергию и свой сладкий вкус. Он вошел в историю человечества сравнительно недавно, несколько столетий назад – с распространением культуры сахарного тростника, после чего из деликатеса превратился в продукт ежедневного потребления. Средний россиянин потребляет более 38 кг сахара в год\*\*. Именно с таким высоким потреблением сахара ученые связывают современные болезни обмена веществ – ожирение и приобретенный диабет.

## МОЗГ И ИММУНИТЕТ

«Сахар подавляет иммунную систему, – считает врач-нутриционист Нэнси Эпплтон (Nancy Appleton), – и провоцирует большинство аллергических реакций на продукты питания, что в свою очередь ведет к хроническим заболеваниям». Она не сомневается, что, устранив сахар из своего рациона, мы в 90% случаев могли бы предотвратить мигрень, остеопороз, катаракту, депрессию и некоторые серьезные заболевания, связанные с нарушением ДНК.

Еще в 1973 году ученые университета Лома Линда (США) открыли, что злоупотребление сахаром сказывается на работе фагоцитов – клеток крови, которые защищают организм от болезнетворных микроорганизмов. Оказалось, что после потребления сахара количество фагоцитов значительно снижается, к тому же чем выше уровень сахара в крови, тем менее активными становятся фагоциты\*\*\*. В какой-то мере сахар влияет и на развитие болезни Альцгеймера. Некоторые ученые даже говорят о ней как о диабете третьего типа. Биологи университета Алабамы (США)\*\*\*\* протестировали влияние сахара на способность к обучению крыс. Две группы животных кормили одинаково, но одной также давали подслащенную воду. Животные этой группы стали проявлять повышенную нервозность, резко снизилась их способность к обучаемости, появились первые признаки болезни Альцгеймера.



## Углеводы для здоровья

**Война со сладким не имеет смысла, настаивает доктор Жерар Апельдорфер. Чтобы остаться в добром здравии, стоит следить за тем, чтобы гликемический индекс наших трапез в целом оставался низким.**

■ Продукты с **низким** гликемическим индексом: чечевица, белая фасоль, молоко, йогурты, яблоки, груши, черешня, виноград, грейпфруты.

■ Продукты со **средним** гликемическим индексом – если их употреблять отдельно: обычный сахар, овсяные хлопья, картофель, бананы, рис, зеленый горошек, паста, апельсины.

■ Продукты с **высоким** гликемическим индексом – если их употреблять отдельно: морковь, мед, зерновые хлопья для завтрака, хлеб, сухие хлебцы.

### Мы понижаем общий гликемический индекс меню:

- сокращая время термической обработки продуктов;
  - предпочитая приготовленные целиком продукты измельченным;
  - вместе с углеводами потребляя клетчатку или жиры;
  - избегая отдельного употребления «быстрых» сахаров. Пример: хлеб и картофель – не только в составе полноценного обеда. Или: кусок хлеба на полдник – но с кусочком сыра; конфета – не как десерт, а отдельное «блюдо».
- Ж. А.

## ПОДСЛАСТИТЬ СТРЕСС?

В тяжелые моменты, переживая стресс или депрессию, мы часто испытываем желание «подсластить» себе жизнь. В действительности привычка «заедать неприятности» не только не помогает снять стресс, но усугуб-



ляет ситуацию. «Повышение уровня сахара в крови – это естественная реакция нашего организма на стресс, – объясняет Валерий Сергеев, кандидат медицинских наук, старший научный сотрудник РНЦ ВМиК Росздрава. – Это своего рода сигнал для мобилизации сил. При малоподвижном образе жизни и большом потреблении сахара уровень его в нашей крови постоянно повышен. Наше тело как будто находится в постоянном стрессе». Так образуется замкнутый круг. В дополнение можно сказать, что сахар вызывает привыкание, а отказ от него часто связан с дискомфортом: вызывает нервозность, раздражительность, иногда потливость или головную боль.

### СЛАДКИЕ ПРИВЫЧКИ

«По характеру воздействия на организм сахар можно сравнить с наркотиком, – считает диетолог Алексей Ковальков. – Он дает нам резкий прилив энергии, за которым следует резкий спад – до тех пор, пока мы не примем следующую дозу». Воздействие сахара на мозг сродни опиатному, утверждает нарколог Яков Маршак: «Сладости вызывают ощущение сладкой неги, счастья на короткое время, после чего наступает резкий спад настроения, который длится несколько часов. В нашей клинике, чтобы вылечить человека от наркозависимости, нам необходимо избавить его от перепадов настроения. Приходится исключать сахар из рациона и развивать новую привычку: получать от еды не чувство сладкой неги, а прилив энергии».

### НЕ САХАР?

Диетологи-нутриционисты считают десять чайных ложек сахара в день вполне допустимым количеством. Но сюда входит и так называемый скрытый сахар – тот, который мы съедаем с печеньем, шоколадом, десертами, а также тот, что содержится в самых разных продуктах – от полуфабрикатов до кетчупа. Скрытый сахар в нашем рационе, по мнению Нэнси Эпплтон, может составлять



### ИСТОРИЯ САХАРА

Сахарный тростник родом с островов Новой Гвинеи. Постепенно его начали культивировать в Азии, Индии и Полинезии – сладкие кристаллы получали выпариванием тростникового сока. Европейцам сахар стал известен лишь в Средние века: крестоносцы привезли с Востока «новую специю». Тогда сахар был доступен лишь для элиты и оставался настоящей роскошью еще несколько столетий. Для производства «белого золота», как называли сахар британские колонисты, миллионы рабов были перевезены из Африки в обе Америки в начале XVI века. Доходы от плантаций сахарного тростника можно было бы сравнить с сегодняшними доходами от добычи нефти. К середине XVIII века ситуация изменилась: сахар стали добывать не только из тростника, но и из сахарной свеклы, которая растет в умеренном климате. Это значительно снизило себестоимость сахара. В конце XIX века этот продукт стал доступен всем слоям общества.

50, а то и все 80 чайных ложек в день – ведь только стандартная бутылка колы содержит до 16 ложек. Кроме искусственных сахарозаменителей, чья польза для здоровья вызывает сомнения, существуют натуральные подсластители: стевия, сок агавы, натуральный мед. Стевия слаще сахара в 300 раз, но при этом не изменяет уровень глюкозы в крови. То же самое с соком агавы – впрочем, доктор Эпплтон считает, что частое употребление агавы перегружает печень. А мед является одновременно причиной некоторых случаев аллергии... и диетологических дискуссий. «Это уникальный продукт, который дан нам самой природой, – считает Валерий Сергеев. – Да, это простой углевод, который поступает прямо в кровь и повышает уровень сахара. Но он невероятно богат всевозможными микроэлементами и витаминами, которые действительно полезны для здоровья».

### СЛАДОСТЬ СВОБОДЫ

Все эти факты достаточно убедительны для того, чтобы сказать: «Да, пожалуй, неплохо было бы есть поменьше сахара». Значит ли это, что наша жизнь станет несладкой? Нет, скорее речь пойдет о том, чтобы вернуть ей подлинную сладость, освободить от привычки, привязанности, зависимости. Постепенно изменить свои отношения со сладким. Обнаружить утраченный (или недостающий) вкус общения с друзьями или семьей, в своей работе или хобби, в чтении книги или в активности собственного тела. Вновь найти ключ к удовольствию от иных, самых разнообразных вкусовых ощущений. Начать жить так, как если бы сахар снова стал деликатесом.

НАТАЛЬЯ ШУВАЛОВА

\* G. Apfeldorfer «Maignir c'est dans la tete». Odile Jacob, 2007.

\*\* По данным центра рыночной информации АПК – <http://cri.mcx.ru>

\*\*\* Подробнее на сайте Национального центра информации по биотехнологии – [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

\*\*\*\* Journal of Biological Chemistry, 2007, vol. 282.



# Нашей коже не сладко...

Сахар – один из виновников появления морщин и снижения эластичности кожи и, кроме того, в значительной степени влияет на старение тканей.

Реакция соединения сахаров с протеинами – гликация – была открыта еще в 1912 году французом Луи-Камиллем Майллардом (Louis-Camille Maillard)\*. Этот процесс мы наблюдаем, когда готовим пищу: например, коричневая карамельная корочка на порции крем-брюле – это продукт реакции Майлларда. Гликация происходит и в живой природе, в том числе в человеческом теле. Майллард предположил, что гликация играет важную роль при развитии диабета и его осложнений\*\*. В начале 1980-х годов американские исследователи Винсент Монье (Vincent M. Monnier), Роберт Кон (Robert R. Kohn) и Антони Керами (Anthony Cerami) доказали связь гликации и старения кожи. Сахара изменяют структуру белковых волокон, соединяясь с молекулами протеинов большинства тканей – мышц, связок, кровеносных сосудов... «Коллагеновые волокна, отвечающие за упругость, эластичность и тонус кожи,

особенно сильно подвержены гликации, – объясняет Кристель Лассер (Christelle Lasserre), глава лаборатории биологических исследований клеток кожи Chanel. – Гликированные волокна теряют эластичность, становятся жесткими. Мимические морщины не разглаживаются, а фиксируются, становятся более глубокими, заметными».

Этот процесс считался необратимым до тех пор, пока в конце 90-х ученые из Dartmouth Medical School Бенджамин Шверголд (Benjamin S. Szewergold), Скотт Хауэлл (Scott K. Howell) и Пол Бейсвенджер (Paul J. Beisswenger) не обнаружили особый фермент FN3K (фруктозамин-3-киназа), являющийся катализатором обратного процесса – дегликации\*\*\*. «Дегликация постоянно происходит в молодой коже, позволяя ей оставаться упругой, – продолжает Кристель Лассер. – Изучая это явление в наших лабораториях, мы обнаружили, что с возрастом в коже синтезируется все меньше FN3K, что приводит к проявлению видимых признаков старения». Исследователи поставили перед собой задачу – найти способ компенсировать недостаток FN3K. После семи лет исследований в лабораториях Chanel было найдено вещество, стимулирующее выработку этого фермента. «Активный ингредиент из листьев сурианы приморской позволяет оптимизировать реакции дегликации коллагена, – объясняет Кристель Лассер. – То есть в буквальном смысле сохранить упругость и эластичность кожи».

Имеет ли смысл отказаться от сахара, чтобы сохранить молодость кожи? Мари-Элен Лэр (Marie-Helene Lair), эксперт марки Chanel по научным разработкам, предостерегает нас от радикальных решений: «Процесс гликации коллагена происходит не только у сладкоежек, здесь нет однозначной прямой зависимости. Исключив из рациона сахар, этот процесс не остановить. Ведь сахара (глюкоза, фруктоза и пр.) содержатся и во фруктах, которые абсолютно необходимы организму для питания и возобновления энергии».

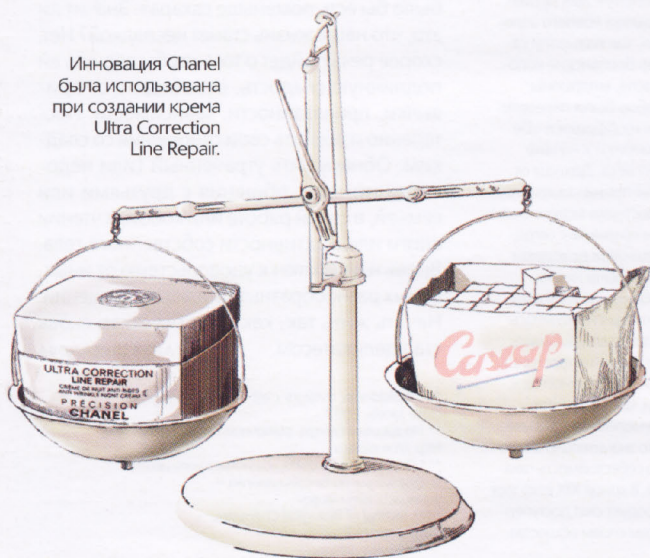
АНТОН ПОПОВ

\* [www.chm.bris.ac.uk/webprojects2002/rakotomalala/maillard.htm](http://www.chm.bris.ac.uk/webprojects2002/rakotomalala/maillard.htm)

\*\* <http://rphr.endo-journals.org/cgi/reprint/56/1/1.pdf?ck=nck>

\*\*\* [www.sciencedirect.com/science](http://www.sciencedirect.com/science)

Инновация Chanel была использована при создании крема Ultra Correction Line Repair.







# Весенние роллы

Именно так во Вьетнаме и Южном Китае называют легкие рисовые блинчики со свежей, разнообразной начинкой. Рыба и морепродукты, зелень, овощи и даже фрукты могут стать ингредиентами этого нежного... или хрустящего блюда.

**Весенние роллы сегодня можно встретить и в модных ресторанах, и на домашнем столе, и в уличных киосках, торгующих восточной едой.** Примерно так же обстоит дело и в Юго-Восточной Азии – на родине фаршированных рисовых блинчиков: там в зависимости от начинки это блюдо может служить и закуской на скорую руку, и элементом парадного обеда. Роллы едят холодными или обжаривают во фритюре, они хороши и просто так, и с добавлением небольшого количества соуса. А завернуть в них можно практически все что угодно; единственный неперменный ингредиент – собственно сама тонкая лепешка из рисовой муки, служащая основой для будущего ролла.

## НЕЖНОЕ ОБРАМЛЕНИЕ

В сухом виде рисовый блинчик (рисовая бумага) выглядит как хрупкая, тонкая пластинка круглой, квадратной или треугольной формы. Сегодня этот продукт можно купить в крупных супермаркетах или в магазинах здорового питания. ■■■

## Хрустящие роллы с лососем и спаржей

На 4 персоны.

Время приготовления: 20 минут.

- 8 листов рисовой бумаги (20 см в диаметре)
- 300 г слабосоленого лосося
- 250 г маленьких ростков спаржи ■ 8 листиков зеленого шисо (растение, родственное крапиве, по вкусу напоминает зеленый базилик) ■ 80 г рисовой лапши ■ соль

Опустите рисовую лапшу на 3 минуты в очень горячую воду, затем сполосните холодной водой, обсушите и охладите. Спаржу нарежьте кусочками длиной 12 см и варите 2 минуты в соленой кипящей воде. Рыбу нарежьте на ломтики длиной 12 и шириной 1,5 см. Подготовьте (размягчив) рисовую бумагу и сверните 8 роллов длиной 12 см. Посыпьте их мелко нарубленным шисо и подавайте с соусом по вашему выбору.







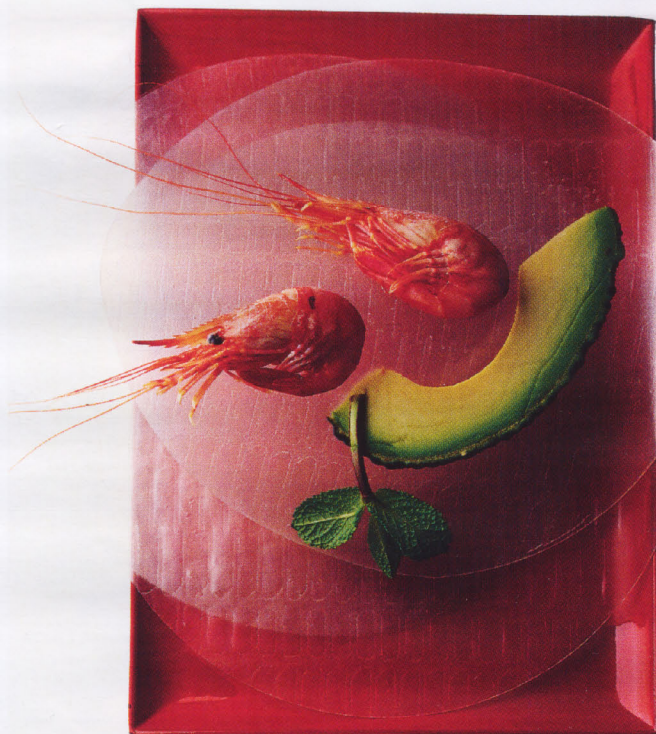
## Весенние роллы с креветками и авокадо

На 4 персоны.

Время приготовления: 15 минут.

■ 8 листов рисовой бумаги (16 см в диаметре) ■ 200 г очищенных вареных креветок ■ 1 авокадо ■ 16 листиков кинзы ■ 1 ст. л. лимонного сока

Очистите авокадо, нарежьте его тонкой соломкой, полейте лимонным соком и аккуратно перемешайте. Выложите все ингредиенты начинки в нижнюю четверть подготовленного рисового блинчика и сверните в рулет длиной 10 сантиметров. Аналогичным способом приготовьте еще 7 роллов. Подавайте с соусом по вашему выбору.



■ ■ ■ Обращаться с рисовой бумагой следует очень осторожно, иначе она начнет крошиться и обламываться по краям.

Существует несколько способов превратить этот жесткий лист в тонкий, гибкий, матово-прозрачный блинчик. Самый простой — на пару секунд погрузить его в теплую воду, вынуть и, придерживая вертикально двумя пальцами, дать воде стечь, а после выложить на сухое кухонное полотенце. Через минуту блинчик приобретет необходимую фактуру, и в него можно будет заворачивать начинку. Если же вам попалась слишком тонкая рисовая бумага, которую трудно удержать вертикально, можно поступить еще проще: выложить сухой листок на ткань и при помощи кулинарной кисточки слегка смочить его теплой водой. Лучше подготавливать по одному листочку за раз: он очень быстро сохнет и теряет эластичность.



### ОБ ЭТОМ

«Суши. Роллы. Сашими. Вкусно, быстро, у вас дома»  
Эксмо, 2007.



После этого можно начинать сворачивать роллы: выложите начинку на нижнюю четверть листа, заверните блинчик один раз, аккуратно подогните боковые края, а после скручивайте как обычный рулет. Если вы не сразу подадите роллы к столу, их нужно плотно упаковать в фольгу или пленку и убрать в холодильник.

### ФОРМА И СОДЕРЖАНИЕ

Начинка для роллов традиционно готовится из смеси сырых и приготовленных ингредиентов. Листья салата, мята, кинза, половинки обжаренных креветок, отварная курятина, ломтики жареной свинины, рисовая лапша, ростки сои, обжаренный и крупно порубленный арахис, отварной рис, тонко нарезанный лук-шалот, тофу — все это и многое другое может стать начинкой для весенних роллов. Экспериментируйте с различными



сочетаниями вкусов, мы получим множество оригинальных вариантов этого блюда, а густой и ароматный соус хуасин, которым положено сдабривать начинку, придаст нашим роллам выразительный и яркий восточный оттенок. Если же к традиционным компонентам мы добавим экзотические или европейские фрукты – папайю, кумкват, манго, грейпфрут, яблоко или грушу, – мы сможем создать совершенно новый, уникальный вкус в стиле фьюжн.

## ХОЛОДНЫЕ И ГОРЯЧИЕ

Классические весенние роллы подают в качестве холодной закуски: изысканные и свежие, они словно специально созданы для того, чтобы пробуждать аппетит. Однако во Вьетнаме весенние роллы принято подвергать термической обработке – в таком виде они могут послужить горячей закуской или основным блюдом. Немы (именно так вьетнамцы называют роллы, обжаренные во фритюре до золотистой хрустящей корочки) обычно делают несколько меньшего размера – из половинки, а то и из четверти листа рисовой бумаги. И скручивают их более плотно – чтобы во время готовки начинка не выпала наружу.

Готовые немы едят руками, обернув в лист салата (чтобы не обжечься), или палочками, обмакивая в специальный соус. Наиболее популярны острый и сладкий соусы (см. в рамке справа): первый готовится на основе традиционной вьетнамской приправы «ныок-мам» (его делают из ферментированной на солнце мелкой морской рыбешки), второй – на основе соуса хуасин (ферментированные соевые бобы, размятые с сахаром, чесноком, рисовым уксусом и кунжутным маслом). Острый соус придает роллам приятный и солоноватый морской привкус, сладкий – ярче проявляет природный вкус ингредиентов.

Г. Ю.

## Сладкий соус

- 200 мл соуса хуасин ■ 1 ст. л. воды ■ 1 ч. л. рисового уксуса
- 1 ч. л. соуса «ныок-мам» (его можно заменить тайским рыбным соусом «нам-пла») ■ 1 ч. л. жидкого меда
- 2 ч. л. семян белого кунжута

**Смешайте соус хуасин, воду, уксус, соус «ныок-мам» и мед. Выложите смесь в банку и поставьте в холодильник. Подавайте соус в чашечках, посыпав его зернами белого кунжута.**

## Острый соус

- 6 ст. л. соуса «ныок-мам» ■ 4 ст. л. сока лайма
- 2 ст. л. рисового уксуса ■ 2 ч. л. светлого тростникового сахара ■ 1 измельченный зубчик кайенского перца
- сок 1 зубчика чеснока

**Все ингредиенты смешайте (сахар должен полностью раствориться), затем перелейте соус в бутылку или банку и поставьте в холодильник. Подавайте в чашечках, украсив измельченными листиками кинзы.**





# хорошие **НОВОСТИ**



## **DIOR**

### **Обнажить чувства**

Естественное сияние кожи, незаметный макияж.

Увлажняющий тональный флюид Nude, Dior, 48 евро.



## **SHISEIDO**

### **Рисунок губ**

Идеальное увлажнение, насыщенный цвет и сияние.

Помеда Perfect Rouge, Shiseido, 1250 руб.

## **LA PRAIRIE**

Из пены морской  
Океан энергии  
для восстановления  
молодости кожи.

Средство для  
дневного и ночного  
ухода Essence Biologie  
Marine Avancee,  
La Prairie, 150 евро.



# Люкс



## **SISLEY**

### **Стать лучше**

Ультратонкая текстура помогает  
скрыть морщинки и убрать блеск.

Гель-эмульсия Instant Perfect,  
Sisley, 1820 руб.



## **CHANEL**

### **Печать на устах**

Звезда весенней коллекции: пять оттенков бархатистой помады.

Палитра для губ Lèvres Signées, Chanel, 2185 руб.

## **LANCASTER**

### **Проникнуть в суть**

Исключительная  
эффективность,  
внутриклеточная  
система доставки.

Антивозрастной  
крем Retinology,  
Lancaster, 121 евро.



## **GUERLAIN**

### **Имя лилии**

Избавление  
от пигментных пятен,  
безупречно ровный  
цвет кожи.

Защитный  
осветляющий флюид  
Perfect White,  
Guerlain, 63 евро.



## **LA MER**

### **Купаясь в нежности**

Уникальная  
формула, новая  
легкая текстура.

Увлажняющий  
гель-крем  
Gel de La Mer,  
8450 руб.



# хорошие **новости**

## **GIVENCHY**

### **Снимите немедленно!**

Приближен к составу слезы, подходит для водостойкой туши.

Двухфазная жидкость для снятия макияжа 2 Clean To Be True, Givenchy, 28 евро.



**GIVENCHY**  
2 CLEAN TO BE TRUE  
Démaquillant Yeux Bi-Phase  
Intense & Waterproof  
Dual-Phase Eye Makeup Remover



## **TOSHIBA**

### **Получить разрешение**

Новый процессор с технологией Resolution+ для более качественного изображения.

LCD-телевизор REGZA серии ZV, Toshiba, 57 900 руб.



## **CLINIQUE**

### **Убрать все лишнее**

Дует из отшелушивающего средства и успокаивающего крема.

Система для пилинга в домашних условиях Turnaround Radiance Peel, Clinique, 2460 руб.

## **DIADEMINE**

### **Драгоценное средство**

Снабжает кожу энергией и кислородом, возвращая молодость.

Корректор морщин Age ExCellium, Diademe, 620 руб.



## **VICHY**

### **Зрелое решение**

Активизирует регенерацию клеток — для тех, кому за 60.

Восстанавливающее средство Cellébotic, Vichy, 1170 руб.

## **SBT**

### **Правильное питание**

Для любой кожи в любое время.

Интенсивный питательный крем для лица Cell Culture Face Care, SBT, 3978 руб.



# Эффект



## **AVON**

### **О двух концах**

Деликатный скраб и эффективный крем стирают признаки возраста.

Средство-дует для коррекции морщин вокруг глаз Anewclinical, Avon, 700 руб.

## **PHILIPS**

### **Со скоростью звука**

Сверхгладкое наноалмазное покрытие плюс звуковая технология для мгновенной укладки.

Выпрямитель для волос SalonStraight Sonic, Philips, 2690 руб.





## DR. PIERRE RICAUD

С новыми силами

Восстановление энергии клеток,  
видимое обновление кожи.

Регенерирующий крем Jour Nouveau,  
Dr. Pierre Ricaud, 1400 руб.



## SATICO

Жемчужное сияние

Экстракт жемчуга  
и аминокислоты на защите  
окрашенных волос.

Шампунь и кондиционер  
W Pearl Effect, Satico, 750 руб.

# Комфорт

## LUMENE

Светлое будущее

Синергия натуральных  
компонентов и научного подхода.

Глубоко восстанавливающий крем  
Excellent Future, Lumene, 650 руб.



## NIVEA

Капитан Сильвер

Антибактериальное  
действие молекул  
серебра.

Антиперспирант  
Silver, Nivea For Men,  
110 руб.

## LANCÔME

Смягчить ситуацию

Мед, экстракт дрожжей  
и протеины миндаля возвращают  
ощущение комфорта.

Увлажняющий тоник для сухой кожи  
Tonique Confort, Lancôme, 1050 руб.



## OLAY

Юная улыбка

Аминопептиды  
стимулируют  
выработку  
коллагена.

Интенсивное  
антивозрастное  
средство для губ  
Regenerist,  
Olay, 556 руб.



## KORRES

Силы природы

Экстракт граната  
борется со свободными  
радикалами.

Балансирующий  
крем-гель Pomegranate,  
Korres, 1100 руб.



## ELECTROLUX

Двойная польза

Два фильтра, дистанционное управление  
и высочайшая эффективность уборки.

Пылесос Twin Clean, Electrolux, 12 590 руб.







**Ирина Хакамада** – кандидат экономических наук, общественный деятель, писатель, автор шести книг, последняя из которых – «Success в большом городе» (АСТ, 2008).

**Ирина Хакамада** прочитала для нас книгу Роберта Л. Хайлбронера «Философы от мира сего. Великие экономические мыслители: их жизнь, эпоха и идеи».

## «Увидеть глобальную картину»

«**С** дипломом экономиста факультета международной экономики и права Университета дружбы народов я в свое время успешно защитила кандидатскую диссертацию в МГУ им. М. В. Ломоносова. А затем пришло уведомление о том, что мне в течение недели надо сдать еще один кандидатский экзамен – по истории экономических учений. В противном случае мою защиту могли аннулировать, так как квалификационные требования МГУ и РУДН отличались. Будучи преподавателем политэкономики, я взяла отпуск за свой счет и обложила толстыми книгами... Неделя жизни была посвящена одной цели – плотно забить ячейки мозга идеями великих экономистов-философов – от Аристотеля, Адама Смита до Кейнса и Шумпетера. Я похудела на 5 кг, но экзамен сдала. Через два часа после выхода из здания МГУ мозг облегченно освободился от всех знаний, решив, что больше они не понадобятся. И ошибся! Залитое в емкость моего бессознательного, экономическое вещество мира отстоялось как хорошее вино и, поглощаемое маленькими порциями, позволяло ориентироваться во времени и пространстве. Благодаря такому компасу я вовремя ушла в частный бизнес, а став депутатом, могла разрабатывать стратегии национальной безопасности и выпол-



**Роберт Хайлбронер**  
(Robert L. Heilbroner)

**Американский экономист и историк, автор двух десятков книг, первая из них, The Worldly Philosophers (1953) – «Философы от мира сего», – стала мировым бестселлером, ее тираж – более 4 млн экземпляров.**

**Р. Хайлбронер «Философы от мира сего. Великие экономические мыслители: их жизнь, эпоха и идеи», Колибри, 432 с., 284 руб.**

зать из экономических кризисов, готовясь к ним, или – если не успевала – умело пользоваться антикризисными инструментами.

**ЧТО БУДЕТ СЧИТАТЬСЯ ДЕНЬГАМИ ВМЕСТО ДОЛЛАРА? НАДО НАМ ЖДАТЬ ДЕВАЛЬВАЦИИ ИЛИ ЖЕ НЕ СТОИТ?**

Дорогие читатели, вам повезло! Вам не нужно мучиться, худеть и не спать. Надо просто расслабиться и получать удовольствие от прекрасного путеводителя по мировой экономической истории. Он легко читается, в нем много подробностей не только об идеях великих экономистов, но и их

частной жизни. (Кстати, последнее позволяет запомнить даже сухие факты.) Эта энергичная книга подсказывает ответы на многие вопросы, которые возникают в эпоху экономического кризиса. А что будет деньгами вместо доллара? Ждать девальвации или нет? А если государство уже начало девальвацию, то до какого уровня ее продолжит? Интереснейшая глава – это история Джона М. Кейнса. Ведь именно он вытащил Америку из Великой депрессии, с которой соизмеряют сегодняшний кризис. И человек, который прочитает про Кейнса, безусловно, разберется в нынешней ситуации и поймет, например, зачем государство вмешивается в экономику. Словом, у вас есть шанс увидеть глобальную картину мира. А через нее – свою локальную историю. Во всяком случае, мне это помогло».

И. Х.



## ПСИХОАНАЛИЗ

### Элементы психоанализа

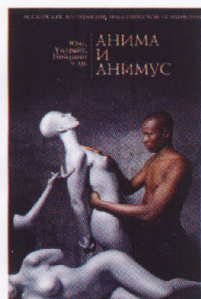
У. Бион

В истории психоанализа найдется не так много фигур, сопоставимых по масштабу, охвату и глубине теоретических изысканий с британским психоаналитиком Уилфредом Бионом. Его научное наследие включает работы, посвященные групповой динамике, механизму психозов, становлению сознания человека и процессам мышления. В этой книге он делает попытку описать свою универсальную теорию, объединяющую основные психоаналитические концепции. С этой целью он выделяет «ключевые элементы психоанализа» и записывает их соотношение с точностью математических формул. Одно-

временно в ходе этой работы он затрагивает некоторые темы и проблемы (такие, как интуиция аналитика, взаимодействие в аналитическом процессе), которые продолжают разрабатывать его последователи. Когито-Центр, 127 с., 276 руб.



дом Бионом. Его научное наследие включает работы, посвященные групповой динамике, механизму психозов, становлению сознания человека и процессам мышления. В этой книге он делает попытку описать свою универсальную теорию, объединяющую основные психоаналитические концепции. С этой целью он выделяет «ключевые элементы психоанализа» и записывает их соотношение с точностью математических формул. Одно-



### Анима и анимус

Эта книга — сборник работ последователей выдающегося швейцарского психолога Карла Густава Юнга. Она посвящена одним из ключевых понятий аналитической психологии — «аниме» (женская часть в мужской психике) и «анимусу» (мужская часть женской психики). Юнг постоянно подчеркивал: в каждом мужчине есть женское начало, а в каждой женщине — мужское, и понимание этого дало возможность многим из нас при-

нять себя такими, какие мы есть, а не какими мы должны быть, для того чтобы соответствовать гендерным стереотипам. Однако при создании собственной концепции анимы и анимуса Юнг исходил именно из господствовавших в его время стереотипов восприятия того, что есть мужское и женское. И поэтому на протяжении многих лет последователи Юнга уточняют и дорабатывают его теорию. Этот сборник — тому подтверждение. МААП, 226 с., 250 руб.\*

## ПСИХОТЕРАПИЯ

### Гештальт: искусство контакта

С. Гингер

Гештальттерапия — психотерапевтический метод, который помогает осознать, каким способом мы контактируем с окружающим миром (добиваемся

своих целей, стараемся осуществить наши желания, взаимодействуем с людьми) и почему иногда этот контакт не приносит нам удовлетворения. Серж Гингер, французский гештальттерапевт и эксперт нашего журнала, в своей книге совершает краткий экскурс в историю создания этого метода, знакомит нас с личностью его основателя Фрица Перлза, сжато формулирует основные теоретические принципы и подробно останавливается на техниках гештальттерапии. Адресована эта книга тем, кто лишь знакомится с этим методом. По словам автора, она «является введением в гештальттерапию, которая представлена не в виде завершенной научной теории, а скорее в форме намека для размышлений о самих себе». Академический проект, Культура, 192 с., 191 руб.\*

### В поисках мифической пары

Э. Бэйдер, П. Пирсон  
Американские семейные психотерапевты Эллис Бэйдер и Питер Пирсон описывают эволюционный подход к диагностике и психотерапии семейных пар. «Теория,



которую мы разработали, — рассказывают они, — позволяет добиваться большего в отведенное нам время». Психотерапевты исходят из того, что динамика развития отношений в паре проходит те же стадии, что и развитие маленького ребенка (симбиоз, дифференциация, обучение, установление отношений, взаимозависимость), причем каждая имеет свои цели, каждая следующая сложнее предыдущей, а конфликты возникают тогда, когда партнеры находятся на разных стадиях или не могут перейти к более высокой. В книге подробно описаны истории реальных пар и показано, каким образом эволюционный подход помогает супругам сохранять или налаживать отношения. МПСИ, 302 с., 219 руб.





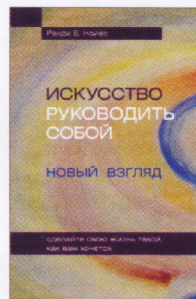
## ПСИХОЛОГИЯ

### Искусство руководить собой Ранди Б. Нойес

Теоретические основы психологического тренинга Ранди Б. Нойес сложились не в тиши кабинета, а... в самолете. Занимаясь бизнесом, она часто совершала многочасовые перелеты из страны в страну и подолгу разговаривала со своими попут-

чиками, стараясь «глубже понять индивидуальные ресурсы человека». Получив от них позднее множество благодарных писем и звонков, Ранди Б. Нойес поняла, что это занятие может стать делом ее жизни. Она уже более 20 лет консультирует сотрудников ведущих американских и норвежских компаний и ведет семинары по личностному росту. Ее метод

основан на использовании эмоционального интеллекта. Каждый человек способен преобразовать свою жизнь, вооружившись девизом: «руководство моей жизнью принадлежит не окружающим, а мне», считает Ранди Б. Нойес. Она объясняет, как понять свои сильные стороны, найти контакт со своими чувствами, как избавляться от обиды и нена-



висти, как любить человека таким, какой он есть. ОГИ, 184 с., 141 руб.



Конечно, она рассчитана на нынешних и будущих математиков, но убедительно показывает любому читателю, насколько глубже и шире, чем мы привыкли думать, может быть взгляд на точные науки, если их основания излагает блестяще эрудированный и разносторонний ученый. МЦНМО, 104 с., 79 руб.

## НАУКА

### Что такое математика?

**В. Арнольд**  
Книга выдающегося современного математика Владимира Арнольда написана о сугубо математических проблемах, но страстно и увлеченно. Ее основное содержание составляет статья 2002 года, в которой автор рассуждает о двух пониманиях математики. Согласно одному из них эта наука является «следствием из произвольных аксиом», согласно другому – «ветвью естествознания и теоретической физики». Арнольд разбирает содержательные примеры, показывающие кардинальные различия этих точек зрения.

### Время. Длительность. Вечность

**П. Гайденко**  
Крупнейший российский философ, специалист по истории философии и истории науки Пиама Павловна Гайденко, написала книгу о ключевом понятии философии, истории, науки и вообще человеческой жизни – о времени. Сотни страниц этой монографии посвящены концепциям времени в Античности и Средневековье, в Новое время



### Геном

**М. Ридли**

Геном, несомненно, имеет полное право считаться одним из «открытий, которые потрясли мир», как написано на обложке, и достоин того, чтобы посвятить ему не одну книгу. Но возникновение науки генетики, открытие законов наследственности и расшифровка генома проходили так сложно, что многие уже отчаялись разобратся в этой области – несмотря на то,

что она касается каждого из нас. И вот появился текст, который хорошо написан, хорошо переведен, а главное, хорошо придуман. Автор предлагает нам представить себе, что геном – это поваренная книга. В ней 23 главы-хромосомы. В каждой главе есть тысячи рецептов-белков – генов. В каждом рецепте есть абзацы, перемежающиеся рекламными баннерами, текст рецепта записан словами (кодонами), состоящими из букв (нуклеотидов). О чем же мы можем узнать из этой «поваренной книги»? Какие важные последствия имеют отдельные гены и их сочетания для нашего здоровья, памяти, характера? Что человечество узнало о роли генов, какие споры, драмы, ошибки и надежды были с этим связаны? Как геном предопределяет самые неожиданные стороны нашей жизни, так и «Геном» устанавливает самые неожиданные связи между личностью ученых и последствиями их открытий для биологии, психологии, политики, личной жизни. Увлекательное и познавательное чтение.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

Эксмо, 432 с., 236 руб.



## Я, она, он... и снова Я

Х. Букай

Я, она, он...  
и снова Я



Хорхе  
Букай

Новая книга аргентинского гештальттерапевта Хорхе Букай посвящена теме зависимости. Что думают о нас другие люди, нравимся ли мы партнеру, отвеча-ет ли он на наши чувства – эти вопросы зачастую диктуют нам, как себя вести. Но мы обкрадываем себя, когда определяем свою ценность только через внешнюю оценку. Человек, зависящий от другого, находится во власти недуга, похожего на любое другое болезненное пристрастие. А чтобы научиться любить по-настоящему, нужно быть свободным – и, как говорит аргентинский психотерапевт, «самозависимым». Позаботиться о ребенке, живущем в нас, и самому стать тем взрослым, который утешит и полюбит этого ребенка, – вот рецепт, который предлагает Букай. Конечно, работа по воссозданию собственной целостности – дело непростое, но результат стоит того, чтобы потрудиться. ДАРЬЯ МИХЕЕВА

Издательский Дом Мещерякова, 224 с., 181 руб.

Новая книга аргентинского гештальттерапевта Хорхе Букай посвящена теме зависимости. Что думают о нас другие люди, нравимся ли мы партнеру, отвеча-ет ли он на наши чувства – эти вопро-сы зачастую

тичь связь состояний души человека со временем и вечностью: «Удовольствие всегда связано со временем. Всякая радость... возникает из некоторого отношения между временем и вечностью. Счастье связано с вечностью. Поэтому человек создан для радости, и, хотя ему нередко бывает достаточно удовольствия, он не перестает надеяться на сча-

и масштабы терактов подталкивают психологическую науку к изучению терроризма как социально-психологического явления. Эта книга посвящена анализу социально-психологических аспектов терроризма, прежде всего проблемам мотивации и причинам возникновения терроризма в современном мире. Авторы проанализировали проблему на трех уровнях: инди-

дит в том возрасте, когда психика еще не готова в полной мере принять, осмыслить связанные со смертью чувства, тревоги. И ребенок по-своему – в фантазиях, воображении, играх – пытается с ними справиться. Британский психолог Сильвия Энтони проанализировала множество примеров детских фантазий и игр, связанных с переживанием смерти, и увидела, что их



и в XX веке. Мы можем в подробностях узнать о том, как решали проблему длительности бытия Ньютон и Лейбниц, Кант, Фихте и Шеллинг, Эйнштейн, Гуссерль, Хайдеггер и другие философы. Говоря о дне сегодняшнем, Гайденко замечает, что в наши дни во многом нарушено понимание связи времени с вечностью: современ-

ный человек подменяет вечность будущим, а «духовный кризис нашей эпохи проистекает... из утраты нами истинного настоящего», которое только и может открыть нам вечность. На самых последних страницах она представляет взгляды французского философа Жана Лакруа, стремившегося с помощью экзистенциального опыта пос-

тупить». Об этом стоит задуматься. Прогресс-Традиция, 464 с., 416 руб.

### ОБЩЕСТВО

**Современный терроризм. Социально-психологический анализ**  
В. Соснин, Т. Нестик  
Глобальный характер террористической угрозы, рост числа

видуально-психологическом, внутри- и межгрупповом. Институт психологии РАН, 240 с., 241 руб.

### РОДИТЕЛЯМ

**Открытие смерти в детстве и позднее**  
С. Энтони  
Каждый ребенок в какой-то момент открывает для себя, что существует смерть. Как правило, это происхо-

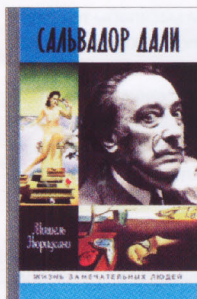
сходят в том возрасте, когда психика еще не готова в полной мере принять, осмыслить связанные со смертью чувства, тревоги. И ребенок по-своему – в фантазиях, воображении, играх – пытается с ними справиться. Британский психолог Сильвия Энтони проанализировала множество примеров детских фантазий и игр, связанных с переживанием смерти, и увидела, что их сюжеты в точности повторяют мифы и ритуалы, существовавшие у многих древних народов. В своей книге она анализирует этот феномен и описывает тонкий механизм детского восприятия смерти. Перевод книги сделан Татьяной Драбкиной, психоаналитическим терапевтом и экспертом нашего журнала. РИМИС, 368 с., 477 руб.





## Разговоры в песочнице, или Истории из жизни мам М. Климова

Мария Климова – психолог и журналист – отмечает, что многие современные книги для родителей напоминают «технические описания приборов «ребенок» или «родитель» и инструкции к их применению». Свою книгу она написала иначе. «Разговоры в песочнице» – это одновременно и документальная, и художественная проза, очень «живая», родившаяся из личного опыта общения с реальными мамами, а не абстрактными «собираемыми образами». В книге много практической информации, которая дается не в виде пунктов о том, «как выбрать хорошую няню», а опосредованно, в форме диалога четырех женщин. Генезис, 224 с., 151 руб.



## КУЛЬТУРА Сальвадор Дали М. Нюридсани

«Сюрреализм – это я», – заявил как-то испанский художник Сальвадор Дали. И в общем ничуть не преувеличил. В восхищенном и скрупулезном изложении французского критика Мишеля Нюридсани перед нами предстает история человека, чьим главным шедевром была его жизнь, выстроенная в соответствии с его же собственными канонами предельной экстравагантности. Он боролся с застенчивостью тем, что бравировал своими недостатками и сделал свое лицо известным всему миру. Он позволил себе в расцвете карьеры забросить живопись и творить в иных жанрах: фотография, интервью, музей, собственные усы и бесконечная

клоунада... Вопреки окружавшей его ауре эпатажа и непредсказуемости Дали был крайне рассудочен, избегал неожиданностей и зависимости, прежде всего страсти и секса, и заменял их состоянием «непрерывной интеллектуальной эрекции», в котором он не просто шутил или шокировал, но продуцировал парадоксы, призванные разрушать стереотипы мышления. Молодая гвардия, 576 с., 399 руб.

## Не болит голова у дятла

Ю. Клепиков  
«Не болит голова у дятла» и «Пацаны», «Летняя поездка к морю» и «Восхождение», «История Аси Клячиной...» и «Мама вышла замуж» – фильмы по сценариям Юрия Клепикова – признанная классика. Этого автора сильнее иных тем занимает всегда острое и конфликтное начало человеческой жизни и/или начало личности. Приверженец «старой» кинематографической

прозы (а не нынешнего «американского» сценария), Клепиков создает полноценную психологическую картину. Любой читатель сам себе режиссер и может выстроить еще один, в дополнение к существующему, фильм. А еще в книге есть сценарий, который фильмом, по сути, не стал, – «Незнакомка». Вторая часть сборника – рассказы о собственной жизни и о коллегах: Илье Авербахе, Динаре Асановой, Ларисе Шепитко, Илье Дунс-

## Долгие крики

Ю. Казаков

Юрий Казаков был профессиональным музыкантом и писателем, и для многих его современников и тех, кто родился после его смерти, остается одним из любимейших прозаиков. Но найти то-мик его рассказов непросто на книжных полках магазинов, поэтому сборник «Долгие крики», выпущенный иркутским издательством, – настоящий подарок для ценителей «звукописной» прозы Юрия Казакова. Главный талант писателя заключался в удивительной способности одинаково любить и соединять несоединимое: город и деревню, классическую музыку и джаз, литературу советскую и эмигрантскую, физиков и лириков, романтику Севера и московский домашний уют... Его рассказы – пронзительные, нежные, «звучащие», написанные прекрасным, незамусоренным русским языком, которого уже не знают дети нового тысячелетия, – вызывают грусть и ощущение большого счастья – возможности «услышать» другую жизнь и другое время. Отдельно заслуживает упоминания замечательное, глубоко личное предисловие к книге, написанное писателем Дмитрием Шеваровым.

НАТАЛИЯ КИМ

Издатель Сапронов, 552 с., 297 руб.





ком и Валерии Фриде. Автобиографическая же повесть «Записки бывшего мальчика» о детстве и обширное интервью, что называется, зрелого мастера завершают портрет.



Многоугольно-резкий и гармоничный, как шар. Сеанс, 464 с., 354 руб.

#### СВИДЕТЕЛЬСТВА

#### Дожила до понедельника И. Печерникова

Мемуары человека знаменитого и успешного вещь сегодня привичная. Книга же актрисы Ирины Печерниковой, которую большинство из нас знают по старому фильму Станислава Ростоцкого «Доживем до понедельника», — особенная. Это не история успеха или восхождения к славе — это опыт потерь

и узнаваний обычной женщины, искренней, ранимой и впечатлительной. Тяжелые для бесхитростного человека отношения в театральной среде, череда замужеств, алкого-



лизм, бедность, мгновения счастья, обращение к религии и эзотерике — Печерникова рассказывает об очень личном доверительно и беззащитно. И смелость актрисы, не причисляющей свою биографию, вызывает большое уважение. Время, 384 с., 234 руб.

CD

#### Спящая красавица

Это одна из редких музыкально-литературных композиций, которые были записаны в 60-е годы прошлого века на студии грамзаписи «Мелодия». Идея заключа-

лась в соединении классического музыкального произведения (в данном случае — балета Чайковского) с одноименным литературным сюжетом (в данном случае — сказкой Перро, переработанной Зоей Чернышевой). С одной стороны, такой микс облегчает понимание балетной структуры, а с другой — укрощает и обогащает знакомый текст музыкальными образами. В реставрированной записи спектакля забавно услышать юные голоса нынешних мэтров сцены — Светланы Немоляевой (Аврора) и Василия Ланового (принц Дежире). А в числе других исполнителей — настоящие звезды советского театра Мария Бабанова и Ростислав Плятт. Вместе со «Спящей красавицей» «Мелодия» переиздала и «Щелкунчика», другой аудиоспектакль из этой же серии. Мелодия, 1 CD, 200 руб.\*



\* Приведены отпускные цены издательства.



**ПЕРВАЯ В РОССИИ  
компьютерная игра  
для развития  
интереса к чтению!**



**Игра для тех,  
кто любит,  
а главное —  
для тех, кто  
пока не любит  
читать!**

**Уже в продаже  
в книжных магазинах  
«Москва» и «Медведково»  
а также в салонах  
компьютерных игр  
по всей России.**

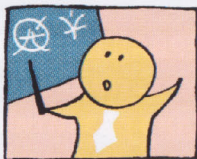
**Подробности на  
www.booklandgame.ru  
www.moscowbooks.ru**



**Книжный магазин «МОСКВА»**

Москва, Тверская, 8.  
Тел.: (495) 629-6483, 797-8717





## ТРЕНИНГИ И СЕМИНАРЫ

### Тренинг развития интуиции

Сколько раз, не при-  
слушавшись к своему  
внутреннему голосу,  
мы позже восклицали:  
«Я так и знал!» «Обла-  
дая развитой интуици-  
ей, можно воздейст-  
вовать на ситуацию и  
добиваться успешного  
исхода дела, ближе  
узнать человека и по-  
чувствовать его на-  
строение», — считает  
психолог Лиана Бучу-  
кури. Ее авторский  
тренинг учит отличать  
настоящую интуицию  
от фантазий и ложных  
омыслов. Среди  
увлекательных форм  
занятий — телесные  
и энергетические  
практики, медитации,  
работа с образами  
и восприятием. Полу-  
ченные навыки помо-  
гут лучше слышать  
себя и доверять себе,  
точнее ориентиро-  
ваться в различных  
ситуациях и избегать  
недопонимания  
в общении с людьми.  
27 февраля – 1 марта,  
Москва, Институт  
психотерапии и клини-

ческой психологии;  
т. (495) 987 4450,  
[www.psyinst.ru](http://www.psyinst.ru)

### «И снова о флирте: как реанимировать супружеские отношения»

Конфликты и кризи-  
сы — неизбежная часть  
любых отношений,  
в том числе супружес-  
ких. Несовпадение  
взглядов, незначи-  
тельные ссоры — все  
это может стать причи-  
ной непонимания  
супругами друг друга.  
Семейный психотера-  
певт Екатерина Уголе-  
ва уверена, что ох-  
лаждение отношений  
в паре также связано  
с утратой спонтаннос-  
ти, легкости и естес-  
ственности в общении.  
И лучший помощник  
в это случае... флирт.  
Занятия в ее мастерс-  
кой семейной терапии  
не только помогут ра-  
зобраться в причинах  
конфликтов, но и из-  
менить стиль отноше-  
ний: игра и импрови-  
зация вновь станут  
частью жизни пары.

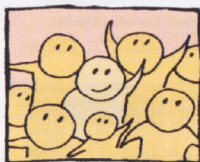
11–13 марта,  
Санкт-Петербург,  
Институт практической  
психологии «Иматон»;  
т. (812) 320 7154,  
[www.imaton.ru](http://www.imaton.ru)

### «Геометрия отношений»

Современным студен-  
там приходится все

раньше устраиваться  
на работу, а значит, и  
входить в незнакомый  
коллектив с устоявши-  
мися, порой запутан-  
ными взаимоотноше-  
ниями. Как найти свое  
место в сложном паз-  
ле офисной жизни,  
как научиться поддер-  
живать интересные  
знакомства и избегать  
пустого общения? Ра-  
зобраться в этом по-  
может тренинг канди-  
дата психологических  
наук Татьяны Яниче-  
вой. Ролевые игры  
научат участников эф-  
фективно использо-  
вать свои сильные  
стороны в самых раз-  
ных обстоятельствах.  
А групповые дискус-  
сии дадут возмож-  
ность увидеть свое  
поведение со стороны  
и позволят почувство-  
вать себя увереннее.

14–15 марта,  
Москва,  
Школа менеджеров  
«Арсенал»;  
т. (495) 234 3233,  
[www.arsenal-hr.ru](http://www.arsenal-hr.ru)

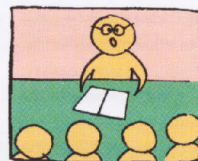


## КЛУБЫ

### «Книги и кофе»

Этот маленький  
уютный клуб — одно-

временно кафе,  
интернет-салон  
и библиотека.  
Но главное — место,  
куда в любой момент  
заходят просто так,  
посидеть с книжкой  
или ноутбуком  
с чашкой капучино,  
та бесценная тихая  
гавань в большом  
городе, где хочется  
отложить повседне-  
вность на потом и,  
что называется,  
выдохнуть. Книги  
можно свободно  
брать со стеллажей,  
которые стоят вдоль  
всех стен. Клуб  
работает в помеще-  
нии Центра совре-  
менной литературы  
и книги, так что, став  
здесь всегдашаем,  
вы в буквальном  
смысле проникаете  
на писательскую  
кухню. Почти каждый  
день в «Книгах  
и кофе» проводятся  
поэтические вечера,  
камерные концерты,  
кинопоказы  
и собрания литера-  
турного кружка.  
На сайте клуба  
[www.bookcoffee.ru](http://www.bookcoffee.ru)  
анонсируются собы-  
тия ближайшего  
месяца.  
Санкт-Петербург,  
наб. Адмирала  
Макарова, 10/1;  
т. (812) 328 6708.  
Вход на платные  
мероприятия —  
от 50 до 400 рублей.



## ПУБЛИЧНАЯ ЛЕКЦИЯ

### «Гендерные проблемы искусства»

Гендерные пробле-  
мы — это то, что се-  
годня неизменно вы-  
зывает критику,  
одобрение, ажиотаж,  
спекуляции, но никак  
не равнодушие. Вок-  
руг вопроса о том,  
существует ли как  
отдельное явление  
«женская литерату-  
ра», в последние  
годы сломано нема-  
ло копеек. 12 марта  
автор цикла публич-  
ных лекций «История  
и теория современ-  
ного искусства» Евге-  
ний Барабанов пред-  
лагает поразмышлять  
о гендерном аспекте  
в творчестве. Чем от-  
личаются женщины-  
художники от муж-  
чин? В чем разница  
их методов, подхо-  
дов к работе? И по-  
чему на современ-  
ных аукционах про-  
изведения искусства,  
созданные женщина-  
ми, в среднем оце-  
ниваются существен-  
но ниже, чем творе-  
ния мужчин?



12 марта, Москва,  
Государственный  
центр современного  
искусства;  
т. (499) 252 1882,  
[www.ncca.ru](http://www.ncca.ru)

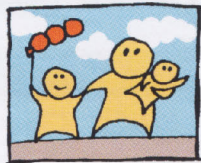


## МУЗЫКА

### Фестиваль актуальной музыки «Другое пространство»

Этот фестиваль демонстрирует новый подход к организации концертов академической музыки. Прежде всего, слушателей ожидает действительно необычная, экспериментальная музыка. Под стать ей выбрано и пространство – «Трюм Мейерхольда» в Концертном зале им. Чайковского. Это место, которое Мейерхольд когда-то задумывал как трюм для монтирования механизмов сцены, ныне переработано в красивый зал с уникальной акустикой. Организаторы фестиваля ожидают от гостей активной позиции: во время

дневных концертов нон-стоп можно будет высказать свое мнение об услышанном и даже проголосовать за понравившееся произведение. Для тех же, кто предпочитает традиционные формы, в программе предусмотрены привычные вечерние концерты. 16–18 марта, Москва, Камерный зал Московской филармонии, «Трюм Мейерхольда» (КЗЧ); т. (495) 232 5353, <http://classicalmusic.ru>



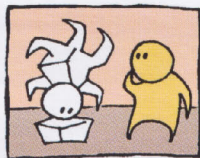
## ДЕТИ

### «Никитинские встречи»

Авторская песня переживает, по-видимому, не лучшие времена. Современный темп жизни вытеснил ностальгические воспоминания о походных песнях у костра, а подрастающее поколение интересуется уже совсем другой музыкой. Однако вот уже много лет каждый месяц участники

детского клуба авторской песни Сергея Никитина собираются на традиционные встречи. И число желающих попасть на эти неформальные посиделки не уменьшается. Здесь можно послушать известных бардов и спеть любимые песни вместе с их авторами. В марте клубу исполняется 18 лет. Один из приуроченных к этой дате концертов Сергея и Татьяны Никитиных пройдет в Красноярске, где взрослые смогут вспомнить молодость, а юные – услышать необычные песни-истории, пропеты под аккомпанемент гитары.

2 марта, Красноярск, Театр оперы и балета; т. (3912) 227 8697, [www.snikitin.ru](http://www.snikitin.ru)



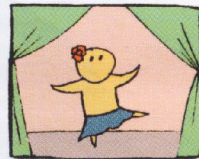
## ВЫСТАВКИ

### «Ювелирное искусство Индии эпохи Великих Моголов»

Тридцать лет правящая семья Кувейта аль-

Сабах собирала эту уникальную коллекцию ювелирных украшений, драгоценных камней и оружия – наследия разорившихся махараджей, правителей Империи Великих Моголов. Кремль – последний пункт в гостевой программе выставки перед тем, как она вернется на постоянное хранение в Национальный музей Кувейта. Однако если ювелирные украшения и оружие различных эпох и народов демонстрировались в Кремле не раз, то представление публике драгоценных камней XVII–XVIII веков из коллекции аль-Сабах событие действительно уникальное. Мы сможем увидеть рубины, изумруды и алмазы, украшенные изысканной орнаментальной резьбой, и самый знаменитый экспонат коллекции – огромный шпатель с выгравированными именами шести императоров Империи Великих Моголов. А всего в экспозиции более 250 изделий, составляющих гордость индийских ювелиров.

20 февраля – 22 мая, Москва, Музеи Кремля; т. (495) 695 3776, [www.kreml.ru](http://www.kreml.ru)



## БАЛЕТ

### Вечер одноактных балетов

Он завершает цикл московских премьер Мариинского театра. Балет-пантомима «Карнавал» будет исполнен в хореографии Михаила Фокина 1910 года с пышными костюмами и насыщенными цветом декорациями Льва Бакста. Другие два балета – «Блудный сын» Сергея Прокофьева и «Симфония до мажор» Жоржа Бизе – восстановлены в хореографии Джорджа Баланчина 1929 и 1947 годов соответственно. Вечер обещает быть эффектным и зрелищным. Балетные премьеры Мариинского театра открывают 15-й сезон фестиваля «Золотая маска», который продлится до 18 апреля. 1 марта, Москва, Большой театр (Новая сцена); т. (495) 662 5352, [www.goldenmask.ru](http://www.goldenmask.ru)





— Когда полгода назад у меня возникла смелая мысль позвать всех моих «экс» на свой день рождения, я ни секунды не надеялась, что сегодня вы все окажетесь здесь, со мной. И была права: многих не хватает.