

ОТНОШЕНИЯ

Все ли мы...
бисексуальны?

Тест

Узнайте, чем
силен ваш
интеллект

ДЕТИ

Мы (слишком)
волнуемся за их
успехи!

ГАРМОНИЯ

Научиться
релаксации

Досье

Любить по-настоящему

Как найти друг друга, преодолеть
сложности и сохранить свое чувство

Скарлетт
Йоханссон

«Мне не хватает
одинокчества»

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

ISSN 1817-4582



9 771817 458209

09011





обозреватели

Анна Варга **72**, Михаил Эпштейн **102**, Давид Серван-Шрейбер **144**,
Марина Егорова **170**, Vouch **178**



Фото на обложке:
Ruven Afanador/
Corbis Outline/Foto S.A.

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

диван Скарлетт Йоханссон

18 «Мне не хватает одиночества»

ориентиры

26 Общество / Здоровье / Книги / Родители / Кино / Музыка / Стил

образ жизни

58 Почему мы мечтаем о славе

С началом нового телесезона тысячи зрителей отправляются на кастинги с тем, чтобы стать героями очередного реалити-шоу или иначе завоевать свою «минуту славы». Почему нас охватило желание стать знаменитыми? И можно ли говорить об особом психологическом складе тех, кто страстно мечтает об этом?



66

Учиться легче без давления!



- 64** самоанализ «Мне быстро все надоедает»
66 родители Их (слишком) волнуют успехи детей!
74 поведение Как талисманы нам помогают
82 автопортрет Нонна Гришаева:
«Я живу по наитию»
86 сексуальность
Мы все... бисексуалы?
90 учитель жизни Ролло Мэй,
отважившийся жить
92 самопознание
Что значит быть умным?
96 тест Узнайте лучше ваш интеллект



86

«Гетеро», «гомо»...
но есть и третий путь

ПОДПИШИТЕСЬ
НА **PSYCHOLOGIES**



Первые 30 читателей,
оформивших
годовую подписку,
получат в подарок
GOMMAGE DOUCEUR
тройной скраб для тела
от **PAYOT**.



Подробнее об акции
на с. 151

НОЯБРЬ 2009 № 43

содержание



досье Любить по-настоящему

106 Мы надеемся: настоящая любовь существует, мы видели, как это чувство преобразует жизнь других... но для всех ли оно возможно? И выпадет ли это счастье нам?

тело и душа

- 138** гармония
Научиться релаксации
- 146** здоровье «Видеть смысл,
чтобы исцелиться»
- 152** питание Где спрятан кофеин
- 156** вкус Ноябрьский праздник

- 170** Книги перемен
- 176** Блокнот

138

Уметь снимать напряжение



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 Василевская**,
Наталья Гриднева, **Наталья Ким**,
Евгения Лисичкина, **Елена Шевченко**
Фоторедактор **Сурия Дараселия**
Дизайнер **Алла Баженова**
Ассистент гл. редактора **Марина Хайкина**
Корректор **Татьяна Озерская**

www.psychologies.ru

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

Благодарим за помощь
в работе над номером:

Анну Биглер, **Юлию Варшавскую**, **Екатерину Орел**,
Андрея Россохина, **Александрю Рудык**, **Галину Северскую**,
Татьяну Трофимову, **Михаила Шиянова**.

Рекламный отдел:

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



Psychologies, Брэнд года «EFFIE 2006»

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

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



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

ДИРЕКЦИЯ

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

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

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

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

PSYCHOLOGIES

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

HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP

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

LAGARDÈRE INTERNATIONAL ADVERTISING NETWORK

Chairman and CEO **Nathalie Montalider**
23, rue Baudin – TSA 91021, 92538 Levallois-Perret,
Cedex, France, tel.: (33) 1 41 34 81 15
International offices: Paris, tel.: (33) 1 41 34 83 18;
Milan, tel.: (39) 02 62 69 44 41; London, tel.: (44) 20 71 50 74 32;
Madrid, tel.: (34) 91 728 92 87; Munich, tel.: (49) 89 92 50 35 32;
Stockholm, tel.: (46) 8 45 78 07; New York, tel.: (1) 21 23 30 07 34;
Geneve, tel.: (41) 227 96 46 26; Amsterdam, tel.: (31) 20 311 97 10

ПЕЧАТЬ

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

PSYCHOLOGIES «Психолоджи»

Ежемесячный психологический журнал. Свидетельство о регистрации
средства массовой информации ПИ № ФС77-30693 от 14.12.2007.
Дата сдачи в набор и подписания в печать 28.09.2009.
Тираж: 360 000 экземпляров.



Хорошие и добрые

«Какой вы человек — плохой или хороший? Ну конечно! Результаты социологических опросов подтверждают: мы в основном считаем себя хорошими людьми*. Сложнее другой вопрос: а добрые ли мы при этом? Ну может быть... а может быть и нет. И это понятно: хорошим можно быть и для себя, а добрым — лишь в поступках, по отношению к другим людям. А с ними, как известно, не всегда бывает просто проявить свою «хорошесть».

Приходится признать: в нашем сознании хорошее, доброе обхождение с другими окружено немалым количеством предубеждений. Мы склонны, например, подозревать в таком поведении слабость. Так, в христианской проповеди о том, чтобы, получив удар

по правой, подставить левую щеку, многим нашим современникам слышится лишь некая форма мазохизма. (На самом деле этот евангельский текст дает мужественную альтернативу ветхозаветному «око за око»: чтобы прекратить насилие, он призывает выйти из зеркальных отношений, не платить той же монетой, не становиться с «плохим» на одну доску.) Мы также ощущаем, что за внешней любезностью и обходительностью может оказаться и расчет. Хорошему поведению учили нас в детстве родители («не дерись, не кричи») с тем, чтобы мы росли цивилизованными людьми... но также доставляли им и окружающим меньше хлопот. И мы, вырастая, привыкаем проявлять любезность, когда хотим получить чего-то от других. И это еще не все. Людям (как и другим животным) всегда было свойственно склоняться перед другими, использовать услужливость, чтобы спасти свою шкуру. Порой мы хороши и милы лишь затем, чтобы другие усвоили: мы для них безобидны — и оставили нас в покое...

Так нужно ли нам быть добрыми? Несомненно, отвечают многочисленные исследования**, и ради нашей же пользы! Не слабыми, не заискивающими, не таким облаком в штанах. Напротив, чтобы осознанно делать для окружающих нас людей что-то хорошее, нужны и внутренняя сила, и отвага быть собой. «Хорошее отношение к другим невозможно без такого же отношения и неподдельного уважения к себе, — говорит психоаналитик Жак Арен (Jacques Arenes). — Доброта не сладкий сироп, она не лишает нас права возмущаться или протестовать. Доброта знает и зло, и зависть, и злобу. Но она не бежит разрушительных сил, которые действуют в любых человеческих отношениях. Доброту не выучишь как иностранный язык. Ее надо практиковать: сопереживать другим, проявлять отзывчивость, доверие и щедрость, уважение и верность, терпимость и благодарность. Только так можно убедиться, что доброта — это сила, а не знак безнадежной наивности».

ДОБРОТУ НАДО ПРАКТИКОВАТЬ,
ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ, ЧТО В НЕЙ
И ЕСТЬ НАША СИЛА, А НЕ ЗНАК
БЕЗНАДЕЖНОЙ НАИВНОСТИ.

* Например, на сайте ВЦИОМ <http://wciom.ru>

** Подробнее см. на с. 26.



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).

“Мой муж подсел на компьютерные игры!”

После работы он наскоро ужинает и бежит к ноутбуку, играет до глубокой ночи с приятелем онлайн в какую-то «стратегию». А утром, едва проснувшись, вновь успевает поиграть. Что мне делать? Анна, 40 лет

Забиться, уплыть, потерять счет времени и контакт с реальностью так сладостно, особенно если реальность требует от тебя того, что ты не можешь выполнить, чего не тянешь. Именно поэтому на игры часто подсаживаются подростки — им настолько трудно в этом реальном мире, так уютно

НУЖНО РЕШИТЬ: ВСТУПИТЬ В БОРЬБУ С ЕГО ЗАВИСИМОСТЬЮ ИЛИ ПОДУМАТЬ О СЕБЕ.

но, что они готовы спрятаться в мире виртуальном. Когда же в зависимости от игры оказывается взрослый человек, естественно возникает вопрос: от чего он прячется, с чем не справляется, против какой реальности играет? Компьютерная зависимость, как и алкоголизм и наркомания, опасна и тем, что, «заболе-

вая», человек теряет интерес ко всему, что не является игрой; работа и семья начинают мешать, раздражают. Он мало спит, что делает дни еще более тусклыми. При этом зависимость от игры, конечно, отрицается. Именно это происходит сейчас с вашим мужем. Вам же предстоит сделать выбор: включаться ли в борьбу с его зависимостью или для начала «выдернуть» саму себя из формирующейся созависимости. Вы ведь и теперь уже постоянно думаете о том, что «вот он опять...». Ваши мысли и чувства, связанные с «подсевшим» мужем, заполняют почти весь ваш внутренний мир, забота о нем становится привычкой нести свой крест. Думаю, вам сейчас необходимо позаботиться не о нем — о себе. В противном случае ваша жизнь может стать для вас безнадежным проектом по спасению другого человека от него самого.

“Как объяснить маме, что она ведет себя нелепо?”

Мы с друзьями сидим на кухне, а мама всегда тут как тут: что-то рассказывает, пытается шутить... И все это нелепо, не к месту. Как сказать ей, чтобы она не выставляла себя на посмешище? Летиция, 18 лет

Ваши чувства многим знакомы: и нелепо, и маму обижать не хочется, и кажется, что гости усмеваются, — пронзительный стыд за родителей по силе сопоставим разве что с таким же стыдом за детей. Преувеличенный энтузиазм вашей мамы позволяет ей не чувствовать, что дочь выросла и пространство жизни сжимается. Неприветливо встречать ваших гостей она не может, «тактично» сидеть в своей комнате — тоже... И она, как умеет, нелепо и без чувства меры старается сгладить ситуацию — ситуацию «двух хозяек на одной кухне». По сути, вся ваша история — история о переделе власти и влияния в семье. О том, по чьим правилам теперь живет дом. Вы (невольно) создаете проблемы маме — она (не специально) создает их вам. Ищите компромисс: прямо договаривайтесь о том, кто из вас предоставляет пространство другой и на каких основаниях. Но считаться с тем, что хозяйка дома пока все-таки мама, придется.

ПИШИТЕ НАМ

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



“Почему я не могу выбрать СВОЙ ПУТЬ?»

Я два года работал за границей, вернулся домой и понял, что меня все раздражает... Надо обустроиваться, заняться карьерой в России, обзавестись семьей, но меня тянет на приключения, хочется общаться с новыми людьми... Надо ли прислушаться к своему внутреннему голосу или поддаться социальным стереотипам? Валерий, 24 года

Не могу отделаться от ощущения многоголосья: одновременно с вашим голосом я слышу еще и слова, видимо, ваших старших родственников. «Обустроиваться», «строить жизнь и карьеру в России», «обзавестись семьей» – так говорили лет двадцать назад. И что за «социальные стереотипы», чьи они? Полмира сегодня по доброй воле живут не там, где родились: работа, путешествия, желание увидеть побольше или платить налогов поменьше увлекают людей в странствия. Думаю, ваше раздражение связано не с качеством российских дорог или сервиса, а с ощущением неудавшегося побега. Ваше окружение явно сигнализирует: погулял по миру – и будет, пора остепениться. А вы упираетесь, всерьез обсуждать будущее не хотите. Вы пытаетесь жить своим умом,

**ВСЯКИЙ ВЫБОР
СВЯЗАН С ПОТЕРЯМИ.
ЭТО ЕСТЕСТВЕННО
И НАДО ПРИНЯТЬ.**

но так, чтобы ни о чем не жалеть и ничего не пропустить. Увы, так не бывает. Ваши метания связаны с тем, что сейчас вы примеряете на себя тот образ жизни, который кому-то в вашем окружении кажется единственно правильным. И с ужасом представляете, что на этом все, собственно, и закончится.

Возможно, тоска по приключениям и новизне – это протест против жизни, распланированной для вас на ближайшие сорок лет. Ваш выбор, Валерий, – это не выбор страны проживания: можно быть скучнейшим обывателем где угодно, а можно жить с удовольствием,

и тоже где угодно. Всякий выбор связан с неизбежными потерями, которые приходится принимать как естественные последствия своих решений. Чтобы определиться на ближайшие годы, вам предстоит научиться именно этому.

“Научите меня проявлять нежность и любовь»

Я очень зажата, мне трудно открыто проявлять свои чувства по отношению к любимому человеку. Я не могу произнести слова любви, первой обнять его... Может быть, я чего-то боюсь, а может, меня просто не научили этому в детстве? Ольга, 28 лет

Даже если в вашей семье ласковое обращение друг с другом не было принято, вряд ли вам знакомо эмоциональное отвержение – тогда бы вы не испытывали потребности кого-то приласкать. Но откуда-то вы знаете, что проявлять нежные чувства небезопасно! Вы точно описываете свое ощущение скованности, а это может лишь тот, кому в детстве часто отказывали в физическом и эмоциональном контакте, тот, кому пришлось угадывать, можно сейчас «лас-

каться» или нет. Чувства рвались наружу, но их приходилось подавлять – вот и сформировалось что-то вроде брони. Рядом с любимым вы отогрелись, расслабились – и почувствовали потребность не только получать, но и отдавать свое тепло и нежность. А значит, прежние ограничения понемногу отступают. На всякий случай хочу предупредить вас: накопившиеся эмоции – это не только любовь, наверняка есть и обида, отчаяние, злость. Поэтому вместо теп-

лых слов могут проявляться рыдания, а вместо поцелуя вдруг возникнет желание швырнуть чашку об пол. Стоит учиться осознавать весь спектр своих эмоциональных реакций. Некоторым из нас помогает ведение дневника, кто-то учится выражать чувства, сочиняя любовные письма. Между полной заторможенностью и абсолютной спонтанностью лежит огромное пространство относительно контролируемых проявлений эмоций. Не пренебрегайте ими.



Скарлетт Йоханссон

«Мне не хватает ОДИНОЧЕСТВА»

Она не стесняется быть сексуальным объектом, слыть «маминой дочкой», выглядеть старше, не стесняется своих немодельных форм. Она не оправдывается за неловкую фразу, проскользнувшую в интервью... Встреча со Скарлетт Йоханссон, которая никому не старается угодить, а потому нравится многим.

Я наблюдаю за ней из-за стеклянной двери. Она сама дала мне это преимущество, придя в садик лос-анджелесского отеля «Шато Мормон» раньше условленного времени... А оказывается, и подсматривать не за чем. Она не прихорашивается, не выбирает эффектную позу и наиболее выигрышный угол падения света. Она рассматривает иллюстрацию в каком-то журнале, убирает с глаз мешающую белокурую прядь, потирает нос, достает

из кармана гигиеническую помаду, автоматически проводит по губам. Она совсем не соответствует здешней пятизвездно-гламурной обстановке. Девочка-простушка, немодно белокожая, странно сочетающая в себе угловатость манер и округлость форм... Скарлетт Йоханссон никому не старается нравиться, не пытается выглядеть, произвести впечатление. Она прекрасно чувствует себя в своем теле, а потому — естественно в любой обстановке. Так что ■■■





«СТАНОВИШЬСЯ ИЗВЕСТНОЙ, ОБРЕТАЕШЬ СЛАВУ, НО ПЛАТИШЬ ТЕМ, ЧТО ТЕРЯЕШЬ МОМЕНТЫ, КОГДА МОЖЕШЬ ПОБЫТЬ НАЕДИНЕ С СОБОЙ».

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1984** Родилась в семье Карстена Йоханссона, архитектора из Дании, и Мелани Слоан, продюсера (кроме Скарлетт в семье было еще трое детей – старшие сестра и брат и брат-близнец будущей актрисы).

■ **1994** Дебют в кино в фильме «Норт» Роба Райнера.

■ **1996** «Мэнни и Лоу» Лизы Крюгер, за который номинирована на премию «Независимый дух» за лучшую женскую роль.

■ **1997** «Один дома – 3» Раджи Госнелла.

■ **1998** «Заклинатель лошадей» Роберта Рэдфорда.



■ **2001** «Человек, которого не было» братьев Коэн.

■ **2002** Начинает романтические отношения с актером и рок-музыкантом Джаредом Лето, с которым расстанется спустя два года.

■ **2003** «Трудности перевода» Софии Копполы; «Девушка с жемчужной сережкой» Питера Уэббера; за оба фильма номинирована на премию «Золотой глобус» как лучшая актриса.

■ **2004** Начинает серьезные личные отношения с актером

■■ подглядывать ни к чему. И я выхожу из укрытия. Хорошо воспитанная девочка, она встает и протягивает руку, мягкую, округлую, без маникюра. Теплую детскую руку. У моей дочери точно такая же на ощупь. А моей дочери всего десять... На 15 лет младше, чем Скарлетт. Но Скарлетт поддерживает плечом в сереньком пиджачке без каких-либо дизайнерских деталей и потирает коленку в широких черных брюках. Абсолютно девчоночьим жестом. Она закрывает свой архитектурный журнал, голосом хорошей ученицы объяснив, что интерес к архитектуре у нее от отца, архитектора и строителя, и поднимает лицо к официанту, подошедшему в ответ на ее улыбку. И заказывает какао. Детский напиток. Детский и девчоночий. Она не ждет моих вопросов, а, будто пытаюсь и меня обустроить в реальности так же комфортабельно, как чувствует себя, продолжает объяснять.

■ **Скарлетт Йоханссон:** Я здесь, в «Шато», вам встречу назначила не потому, что сюда фотографов не пускают и все так глянцевое и помпезно. Просто здесь я себя чувствую как дома. Я же жила здесь, когда в первый раз попыталась переехать из Нью-Йорка в Лос-Анджелес. Несколько лет назад. Купила дом. А когда переехала, почувствовала себя так одиноко... Одна в доме... Я к этому не привыкла – я же выросла в небольшой квартире, где кроме мамы и папы

жили еще брат, сестра, мой брат-близнец... Ну я и переехала в «Шато Мормон». Хотя и шикарно, но все-таки люди вокруг.

Psychologies: Вы вообще с трудом переносите одиночество?

■ Да нет... Теперь я скучаю по одиночеству. Теперь – это когда меня узнают. Становишься известной, обретаешь славу, но платишь тем, что теряешь моменты интимности наедине с собой, уже никогда не бываешь только в собственном обществе... Сидишь тихо в кафе, решишь нос прочистить, а тут вдруг подходит кто-то с комплиментами, с самыми добрыми намерениями. А ты со своим соливым платком так и застываешь. Внезапно осознаешь, что ты не одна и уже одна вряд ли будешь... Я с удовольствием жила одна в Нью-Йорке, когда рассталась с Джошем. (Джош Хартнетт, актер, бойфренд Йоханссон на протяжении двух лет. – Прим. ред.). Дело в том, что у меня были длительные отношения с двумя мужчинами, а это в том моем возрасте серьезный стаж. А когда остаешься один, без партнера, то обретаешь шанс узнать много нового о себе. Жизнь дуэтом – это здорово, потому что учит находить компромиссы, принимать решения вместе. Но тогда я поняла, что хочу принимать только свои решения. И окончательно переехала в Лос-Анджелес... У меня было странное состояние – я вполне могла быть одна, но так не хотела! И чтобы



«Оставаясь один, получаешь шанс узнать о себе много нового».

момент мама сказала: «Слушай, тебе это явно не нравится. Может, тебе заняться танцами, балетом, что ли?» Причем мама вполне миролюбиво все это сказала. Однако я в ответ зарыдала: «Я хочу делать это, я именно это хочу делать!» Плакала как ребенок, а чувствовала себя совершенно взрослой, потому что поняла, чего я действительно хочу. Ну тогда мама предложила мне сосредоточиться на кино и отправила меня на детские курсы знаменитой актерской школы Ли Страсберга.

В профессии коллеги считают вашу мать очень жесткой...

■ Знаете, когда мне в первый раз дали понять, что моя мать монстр, я просто заплакала. Это чудовищно несправедливо. Потому что она не жесткая и не идет к цели, перешагивая через людей. Просто она прямая и исключительно дисциплинированная. А как без самодисциплины с четырьмя детьми? В маленькой квартире, где все могло бы быть вверх дном, а все-таки иногда не было? Самодисциплина у меня от нее. Я, например, каждые полгода проверяюсь на ВИЧ. Не потому, что практикую промискуитет, а потому, что считаю: современный человек должен чувствовать ответственность такого рода. Благодаря дисциплине я и достигла того, чего достигла. Мама, конечно, сильная и деловая женщина, но прежде всего она сильная мать. Что, по моему, редкость. ■■■

не быть одной даже в гостиничном номере, завела рыбку в небольшом аквариуме, но потом уехала на съемки, а горничная воду менять забыла, и рыбка умерла. Так появилась Мэгги, моя собака, чихуахуа по национальности. Эгоистка и волонтеристка. Молчала месяц, а потом как начала лаять без всяких поводов. Мне даже метрдотель говорит: «Мисс Йоханссон, вы наш уважаемый гость, но ваша собачка другим не менее уважаемым гостям спать не дает». В результате я завела пульверизатор для глажки и, как только с Мэгги случается приступ немотивированного лая, я — пшик! — спрыскиваю ее. Не больно и эффективно. Я люблю так воз-

действовать и на Мэгги, и на людей — чтоб им было не больно, но они все-таки шли мне навстречу! Поливаю, правда, только Мэгги.

Маленькая рыбка, маленькая собачка — в этом нет желания продлить детство?

■ Ну я-то с семи лет считаю себя взрослой. С тех пор, как четко сформулировала для себя, что хочу стать актрисой и никем больше. Мы с мамой тогда бесконечно ходили на кастинги рекламных роликов (и с тех пор она мой агент), и это все выглядело так, будто рожок пастуха сзывает скот, — столько сходилось таких же претенденток, как я... И в какой-то



«МОЯ МАМА, НЕСОМНЕННО, ОЧЕНЬ СИЛЬНАЯ И ОЧЕНЬ ДЕЛОВАЯ ЖЕНЩИНА. НО ПРЕЖДЕ ВСЕГО ОНА СИЛЬНАЯ МАТЬ. ЧТО, ПО-МОЕМУ, РЕДКОСТЬ».

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

Джошем Хартнеттом, которые продлятся почти три года; «Любовная лихорадка» Шайни Гейбел.

■ **2005** «Матч-пойнт» Вуди Аллена; становится активисткой ассоциации благотворительных организаций Oxfam International.

■ **2006** «Сенсация» Вуди Аллена; «Черная орхидея» Брайана де Пальмы; «Престиж» Кристофера Нолана; становится лицом компании L'Oréal.

■ **2008** «Еще одна из рода Болейн» Джастина Чедвика; «Вики Кристина Барселона» Вуди Аллена; как вокалистка выпускает свой первый альбом *Anywhere I Lay My Head* («Где бы я ни преклонила голову»); становится лицом линии декоративной косметики *Dolce & Gabbana Make Up*; выходит замуж за актера Райана Рейнольдса.

■ **2009** «Обещать не значит жениться» Кена Кваписа; вокальный альбом *Break Up* («Перерыв»); становится лицом шампанского *Moët & Chandon*; съемки в фильме «Железный человек – 2» Джона Фавро; дебют в кинорежиссуре новеллой в киноальманахе «Нью-Йорк, я люблю тебя».



«Она прямая и дисциплинированная. И мы очень привязаны друг к другу».

■ Вам это не мешало взрослеть?

■ Мама считает как раз наоборот. Она говорит, что доверить семилетнему ребенку выбрать профессию — это все равно что дать ему ключи от машины и открыть дверь. Однако я выкрутила! А одна моя подруга шутит, что я выбираю партнеров по принципу, звонят ли они своей маме ежедневно. И тут есть доля правды: мы с мамой привязаны друг к другу, и особый шанс вызвать у меня доверие есть у мужчин, привязанных к матерям. Смейтесь, если хотите.

Вы познали известность к 18 годам. А когда ощутили внутреннюю зрелость?

■ Когда сыграла замужнюю женщину. Женщину, принявшую важнейшее жизненное решение — в «Трудностях перевода». Мне

было всего 17 тогда... Но я ведь выросла в Нью-Йорке, а это значит, разное повидала — и на улицах, и в собственном доме. И потом, я же получила очень еврейское воспитание. Папа у меня датчанин, а мама — еврейка-ашкенази. И ее родственники всегда были рядом. Не то чтобы мы по пятницам погружались в Шаббат, но традиции еврейской жизни соблюдались. И если вы спросите меня о национальной самоидентификации, я без запинки отвечу: я еврейка из Нью-Йорка. А нью-йоркские евреи — люди здравого смысла. Поэтому совсем уж наивным ребенком я не была, наверное, и в колыбели.

Вы помните свою первую любовь?

■ Первая любовь... Это очень серьезно. Со мной это произошло в 14. Знаете, как бывает, когда ты подросток... Ты живешь в этой ловушке своей подростковости в полном ощущении, что тебя никто не понимает. А потом встречаешь его, человека, который, кажется, понимает тебя лучше всех и чувствует так же, как ты. И вместе с ним ты испытываешь то, чего не испытывал раньше. Так возникает эйфория зависимости: «Я люблю тебя! Я хочу за тебя замуж! Я хочу твоих детей!» С тем парнем мы до сих пор друзья, но то чувство взаимной зависимости я переживать больше не хочу. Именно это — а не первая близость — отличает первую любовь. Я вообще не считаю, что нас определяет наше физическое существование, в данном случае сексуальный опыт. Из всех своих ролей я особенно люблю Грит ■



«МНЕ КАЖЕТСЯ, ПОДЛИННАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ — ЭТО ТО, ЧТО СПРЯТАТЬ ПРОСТО НЕВОЗМОЖНО. А ВО ВСЕ НЕ ТО, ЧТО ВАМ НАЗОЙЛИВО ДЕМОНИСТРИРУЮТ!»

■ из «Девушки с жемчужной сережкой». Там есть два эпизода потери девственности героиней. Один — когда художник Вермеер прокалывает Грит, своей модели, ухо, чтобы вдеть ту самую сережку с жемчугом, и она напряженно вздрагивает, потому что у нее и Вермеера есть смутная тяга друг к другу... Второй — когда Грит теряет девственность буквально, в объятиях юноши-мясника. Так вот, для меня ясно: по-настоящему существенна для нее была потеря невинности в том странном, сверх-интимном, над-интимном контакте с художником. Не в сексе со сверстником.

Ваши взгляды не мешают вам быть секс-символом?

■ Одно другому никак не мешает! По натуре я человек страстный и определенно склонна к переживанию чувств. Но ведь для того и существуют секс-символы, чтобы люди переживали чувства, вызываемые, например, с помощью экрана. И в том, чтобы быть сексуальным объектом, я не вижу ничего оскорбительного — мне вполне удобно в моем женском теле, так что я могу транслировать и идею некоей женственности. Но тут важно не путать. Есть актеры, которые в любой сцене появляются с таким секси-выражением лица. Типа: обратите внимание, как я сексуален. Но ведь подлинная сексуальность — это то, что не спрятать. А не то, что назойливо демонстрируют! Брайан де Пальма

Другая Скарлетт

Йоханссон рассказывает, что ее мама была не согласна с желанием мужа назвать дочь именем героини романа, ставшего «манифестом американского миропонимания». Но отец настоял, а впоследствии оказалось, что девочка силой личности никак не уступает своей литературной тезке,

мисс О'Хара. И подтверждает это, отважно осваивая целинные для себя сферы деятельности. Она уже заслужила звание «женский Том Уэйтс» за свой вокальный альбом «Где бы я ни преклонила голову», потому что ее низкий чувственный голос звучит так же новаторски свежо, как некогда звучал хрипло-

хулиганский баритон Уэйтса. А ее новелла, снятая для киноальманаха «Нью-Йорк, я люблю тебя», отмечена не дебютантской угловатостью режиссуры, а определенной резкостью. Именно поэтому продюсеры предпочли «оставить ее на полу в монтажной» и не включили в прокатную версию фильма. **В. Б.**

так мне объяснял роль, которую я играла в его «Черной орхидее»: «Понимаешь, она прекрасная маленькая штучка, завернутая во множество оберток. Ее должно быть интересно разворачивать». Для меня это лучшее определение неподдельной сексапильности.

Вы когда-нибудь задумываетесь о том, какой будете в зрелом возрасте?

■ Ох, я однажды сказала в интервью нечто, за что меня обвинили в высокомерии юности. Я сказала, что старые женщины несут смерть в себе — ведь часть их уже умерла с наступлением менопаузы. Но эта частичная смерть — своего рода освобождение. Я и сейчас так считаю. Когда-то я утрачу свой образ секс-объекта. Но в чем-то это меня освободит. Нам, женщинам, везет: мы умираем не сразу, а постепенно. По-моему, такой взгляд на вещи позволяет острее чувствовать при-

вязанности, любовь, ответственность за другого.

Значит, для девушки вашего поколения ответственность за другого — не только фигура речи?

■ Зачем вы задаете мне этот вопрос? Вы же знаете: я недавно вышла замуж. А это значит, что даже такое слово, как «верность», для меня не пустой звук. Просто наше, как вы выражаетесь, поколение, его заменило на «моногамность». Но суть та же. Суть всегда одна. Про которую со мной говорит моя 86-летняя бабушка. А с вами, наверное, ваша говорила. Да?

ХОЛЛИ ПАТРИК / FAMOUS FEATURES
ПОДГОТОВИЛА ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

www.psychologies.ru

УЗНАЙТЕ ИХ БЛИЖЕ

Мадонна, Моника Беллуччи, Джордж Клуни, Николь Кидман... на нашем сайте в рубрике «Диван».



Проявим ОТЗЫВЧИВОСТЬ!

13 ноября в некоторых странах отмечают Всемирный день доброты (World Kindness Day). Мы в Psychologies хотим присоединиться к тем, кто остро чувствует недостаток этого качества в наших отношениях и стремится проявлять интерес к другим, сопереживать, помогать. Тем более что, согласно данным исследований, отзывчивость делает нас самих не только добрее, но и устойчивее к болезням и стрессам, увереннее, спокойнее, счастливее. Аргументы ученых и мнения экспертов.

Щедрость делает нас счастливее

Канадские ученые провели такой эксперимент: группе студентов выдали небольшую сумму денег (от \$5 до \$20), при этом одних попросили потратить эти деньги на себя, а других — купить кому-нибудь подарок*. В результате первые, по их признанию, испытали легкое удовольствие, длившееся недолго. Вторые, проявившие щедрость, ощущали удовольствие и душевный подъем гораздо дольше. Но еще лучше мы чувствуем себя, когда отдаем что-то другим по собственному желанию, о чем свидетельствует другой эксперимент. Его участникам выдали по \$100, с тем чтобы одну часть этих денег они перевели в благотворительный фонд, а затем решились сами, пожертвовать ли еще и вторую часть**. Отдавать деньги на доброе дело было приятно, что подтвердило и сканирование головного мозга участников: в момент принятия решения активизировались зоны мозга, ответственные за чувство удовольствия. Особенно когда это решение было принято самостоятельно: те, кто решил пожертвовать и вторую часть денег, чувствовали себя существенно лучше.

* E. Dunn, L. Aknin, M. Norton «Spending money on others promotes happiness». Science, 2008, № 5870.

** W. Harbaugh, U. Mayr, D. Burghart «Neural responses to taxation and voluntary giving reveal motives for charitable donations». Science, 2007, № 5306.

Дата 13 ноября была выбрана не случайно: именно в этот день 1998 года в Токио открылась первая конференция Всемирного движения за доброту, в которой участвовали Австралия, Канада, Япония, Таиланд, Сингапур, Великобритания, США. Позднее к ним присоединились другие страны, в том числе европейские: Италия и Нидерланды.

Забота о близких укрепляет наш иммунитет

Добрые люди меньше болеют и дольше живут — как бы нам хотелось, чтобы это было правдой! Теперь появились данные, отвечающие этому нашему желанию. Ученые Мичиганского университета (США) наблюдали в течение пяти лет более 400 пожилых супружеских пар. Партнеры, проявлявшие внимание и заботу по отношению друг к другу, болели в два раза реже. Отзывчивые люди живут в среднем на девять лет дольше, вероятно, благодаря тому, что у них лучше иммунитет и здоровее сердце: ведь когда мы делаем что-то хорошее другим людям, у нас повышается уровень лимфоцитов и расширяются сосуды*.

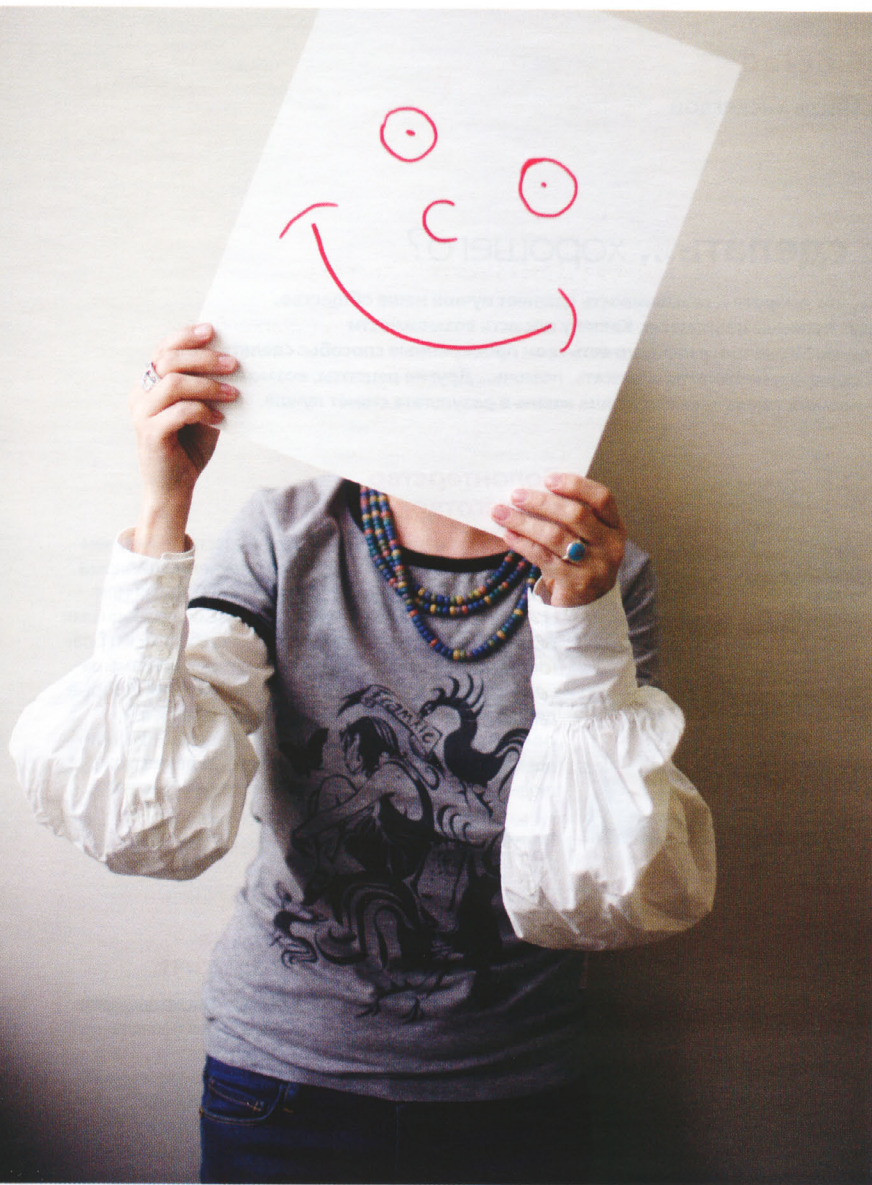
Другой побочный эффект доброты — выработка «гормонов удовольствия». Когда мы помогаем другим людям, наш мозг вырабатывает большое количество эндорфинов, известных как прекрасное природное без-

боливающее. Вообще любые позитивные эмоции снижают чувствительность к боли и смягчают ее восприятие**. Кроме того, эндорфины обладают успокаивающим эффектом, нейтрализуют воздействие стресса, облегчают депрессию. Проявляя отзывчивость, мы испытываем физическое облегчение, чувствуем себя менее одиноко, окружающие вызывают у нас меньше неприязни. Наконец, отзывчивость сопровождается душевным подъемом, граничащим с эйфорией, что объясняется выработкой гормона серотонина, регулирующего наше настроение. Возникают ощущение жара, дрожь, мощный прилив энергии и одновременно чувство глубокого спокойствия***.

* M. Rayan «The Giving Heart». Conari Press, 2000.

** R. Emmons «Thanks! How The New Science of Gratitude Can Make You Happier». Houghton Mifflin, 2007.

*** A. Luks «The Healing Power of Doing Good». iUniverse, 2001.



Добрый поступок, слово, улыбка не только радуют тех, кому они адресованы, но и меняют к лучшему нас самих.

Знаки внимания помогают работать

Врачи, получившие небольшие презенты, менее склонны к принятию непродуманных и поспешных решений, устанавливая диагноз быстрее и точнее, чем те, кто не получил ничего. Такое поразительное наблюдение сделал шведский онколог Стефан Эйнхорн (Stefan Einhorn)*. К тому же маленькие подарки в виде сувениров или сладостей улучшают память, повышают способность к обучению, активизируют творческое начало и облегчают успешное решение поставленных задач. Оказывая знак внимания, мы не просто делаем человеку приятное – мы помогаем ему работать!

* S. Einhorn «The Art of Being Kind». Pegasus Books, 2009.

Доброта возрастает... с возрастом

Вы думаете, что отзывчивость вам не свойственна? Возможно, дело в возрасте. Оказывается, люди после 30 лет добрее, чем совсем молодые*. Со временем мы становимся более ответственными, менее нервными и... более душевными. К. К.

* S. Srivasta et al. «Development of personality in early and middle adulthood». Journal of Personality and Social Psychology, 2003.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 30 >>>

Что бы такого **сделать...** хорошего?

Предположим, мы убедились, что доброта и отзывчивость сделают лучше наше общество, порадуют окружающих и будут полезны нам самим. Какие у нас есть возможности попрактиковаться в добрых делах? Конечно, у каждого есть свои проверенные способы: сделать подарок, устроить приятный сюрприз, позвонить, написать, помочь... Другие рецепты, возможно, вы еще не пробовали, хотя и про них точно известно: ваша жизнь в результате станет лучше.

Спонтанные добрые поступки

Если каждую неделю совершать несколько добрых дел, причем непременно разнообразных (послать открытку старым друзьям, навесить одинокую соседку, подарить виртуальный цветок, одолжить телефон незнакомцу, перечислить сто рублей больным детям)*, это способствует нашему ощущению счастья, а иногда и просто лечит! Психолог Соня Любомирски (Sonja Lyubomirsky) из Калифорнийского университета (США) так обобщила пользу добрых дел: мы становимся благосклоннее к другим, чувствуем себя лучше по сравнению с окружающими, освобождаемся от чувства вины за чужое несчастье, чувствуем себя щедрыми и способными помочь, становимся привлекательнее для других, чувствуем, что нас ценят**.

* Другие идеи можно найти на сайте www.actsofkindness.org
 ** S. Lyubomirsky «The How of Happiness». Penguin Press, 2008.



Волонтерство и благотворительность

Волонтерство делает нас не менее счастливыми, чем увеличение доходов вдвое или получение диплома о высшем образовании*. Отдавая свое время или средства, мы чувствуем себя значимыми, свободными от любой иерархии и одновременно заботимся о благополучии общества, говорят те, кто сам активно работает в таких организациях**. «Для многих добрые дела восполняют дефицит смысла и ценностей, — считает психотерапевт Светлана Кривцова. — Их привлекает возможность преодолеть отчуждение между людьми и испытать сильные позитивные чувства».

* A. Luks «The Healing Power of Doing Good». iUniverse, 2001.
 ** www.podari-zhizn.ru

Медитация

«Чем больше мы сосредотачиваемся на том, чтобы посылать любящие и добрые мысли, тем положительнее мы влияем на окружающий мир, — говорит о медитации любящей доброты Бханте Вималарамси, руководитель Центра медитации в Миссури (США). — В то же время ум в результате делается более радостным и счастливым. Это прекрасно!.. Вы нравитесь людям. Ваше лицо становится сияющим и красивым, а ваш ум — ясным и быстрым, чем при других видах медитации». Практикующие медитацию любящей доброты более склонны к принятию себя и позитивным отношениям с другими. Она усиливает положительные эмоции (любовь, радость, благодарность, надежду, гордость), восстанавливает долгосрочные жизненные ресурсы человека и повышает его удовлетворенность жизнью*.

* B. Fredrickson et al. «Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources». Journal of Personal and Social Psychology. 2008, vol. 95, № 5.

Выражение благодарности

Нет более надежного средства для немедленного повышения субъективного благополучия, уверен основоположник позитивной психологии, профессор Пенсильванского университета Мартин Селигман (Martin Seligman)*. Выражение благодарности в форме телефонного звонка или (лучше) подробного письма человеку, который много значил в нашей жизни, позволяет благодарящему чувствовать себя более счастливым. Особенно если прийти к адресату лично и прочесть благодарственное письмо вслух.

* M. Seligman et al. «Positive psychology progress, empirical validation of interventions». American Psychologist, 2005, vol. 60, № 5.

ХАРАКТЕР

Позвольте вам помочь!



Ценить себя, не переоценивая свои силы.

Люди независимые, целеустремленные, те, кто обычно не любит прибегать к посторонней помощи, заболев, сильнее других страдают от депрессии. Это определила исследовательская группа психологов Мельбурнского университета (Австралия). Опросив 200 пациентов, перенесших инфаркт, они выяснили, что больные с «автономным» складом личности спустя три месяца после выписки из больницы чувствовали себя подавленно, говорили о своей несостоятельности и не видели перспектив. Причем спустя полгода такое негативное восприятие жизни только возрас-

тало. «Серьезная болезнь выбивает активного и независимого человека из колеи. Внезапно ощутив беспомощность, он теряет, его самооценка падает, — говорит руководитель исследования Лесли Стаффорд (Lesley Stafford). — Болезнь сердца ограничивает возможности, а это настоящий удар для тех, у кого отношение к себе сильно зависит от собственной работоспособности». Не стоит переоценивать ни значимость работы, которой мы увлечены, ни собственные силы. Порой лучше позволить себе быть чуть слабее и принимать помощь других.

АННА ГРАНОВСКАЯ

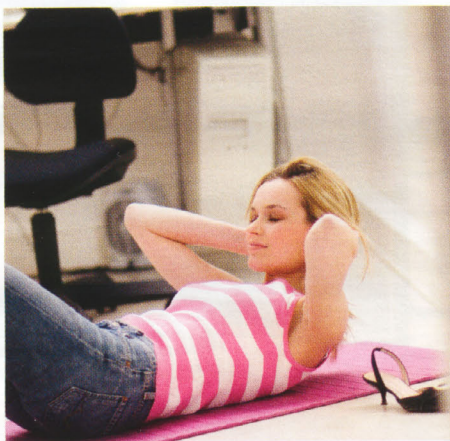
ФИТНЕС

Минутное дело

Активные занятия в фитнес-центре — не единственный способ поддерживать свое здоровье. Те, кто проводит долгие часы в офисе, могут позаботиться о себе, не отходя далеко от рабочего стола: регулярные двух-трехминутные интенсивные упражнения способны улучшить самочувствие не хуже длительных тренировок. Биолог Джеймс Тиммонс (James A. Timmons) из университета Хериот-Уотта (Шотландия) обнаружил, что, например, всего 12–15 минут в день занятий на велотренажере (6 сессий по 4–6 тридцатисекундных эпизодов) достаточно для того, чтобы улучшить метаболизм глюкозы, нарушение которого ведет к диабету второго типа, ожирению и проблемам с работой сердца. Уже через две недели таких занятий на 23% вырастает чувствительность клеток к инсулину, а мышцы на 18% активнее усваивают глюкозу. Однако залог успеха все же в регулярности упражнений.

с. с.

Быстро, интенсивно... и регулярно!



ОПРОС

57%

европейцев считают самым привлекательным качеством современной женщины ее чувство юмора*. 41% и 35% опрошенных утверждают, что ее главные достоинства — образованность и нежность соответственно. с. с.

* В опросе, проведенном компанией Sondage Harris Interactive (Франция), приняли участие более 5 тысяч жителей Британии, Германии, Италии, Испании и Франции.



Дина Рубина «Белая голубка Кордовы»

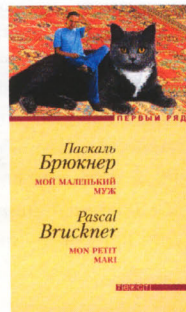
Эта остросюжетная история читается на одном дыхании, но главное – написана с какой-то веселой энергией. Такое впечатление, что в этой семейной саге, воплощенной в форме авантюрного романа, синтезирована вся прежняя Дина Рубина, все ее повести, рассказы и даже путевые заметки. Действие стремительно переносится из Израиля в Испанию и Италию, из одного времени в другое: здесь и послевоенная Винница, и блокадный Ленинград... И все это разнообразие лиц, времен, стран, весь этот калейдоскоп событий на удивление аккуратно и внимательно организован, выстроен. Все оказывается не случайно, и все связывает по существу история одного рода, тянущаяся из времен Эль Греко до современности. Ну а в центре ее – художник и авантюрист Захар Кордовин.

Он мастерски подражает художникам прошлого, но не просто копирует их работы – он пишет «за них» новые картины. И каждое такое «открытое», ранее неизвестное полотно кого-нибудь из великих сразу обрастает легендой, обретает свой миф. А кроме того, Захар обаятелен, смел и влюблен. Он дышит оптимизмом. В нем как будто живет дерзкий дух флибустьера, искателя приключений, недаром история рода Кордовиных связана с пиратами. И трудно сказать, что более привлекает в этой книге: сюжетная экзотика, замечательные по выразительности описания разных городов и стран или колоритные сценки, воскрешающие речь и быт, семейные драмы и домашний уклад людей, еще недавно живших, прошедших революции, репрессии и войны. Эксмо, 544 с., 296 руб.



Паскаль Брюкнер «Горькая луна», «Мой маленький муж»

Сразу два романа неординарного французского писателя, эссеиста Паскаля Брюкнера выпустило издательство «Текст». Написанные с разницей в 20 лет, эти книги неожиданно перекликаются смыслами и подтекстами... Сюжет первого из них – «Горькая луна» – отчасти знаком по одноименному фильму Романа Полански. В центре повествования – две молодые пары, встретившиеся на пароходе, плывущем из Марселя в Стамбул. Одна из пар (Франц и Ребекка) производит странное впечатление: он – паралитик, прикованный к инвалидному креслу, она – 20-летняя красавица. Через шокирующую историю их любви Брюкнер показывает изнанку страстных отношений с их инфантильностью и стремлением к наслаждению любой ценой, весьма культивируемыми в современном обществе. Иначе та же тема исследуется и в романе «Мой маленький муж». Главный герой этой невероятной истории, отец семейства Леон, с рождением каждого ребенка уменьшается в росте, пока наконец не превращается в лилипута. С тех пор герой лихо разрезжает на игрушечном «ягуаре» и спит на книжной полке, но занимательный сюжет не затмевает серьезности проблемы. Чтобы выжить и вырасти (то есть стать собой), Леон вынужден совершать взрослые поступки. Текст, 317 с., 150 руб.; 192 с., 179 руб.



Дэниел Киз «Цветы для Элджернона»



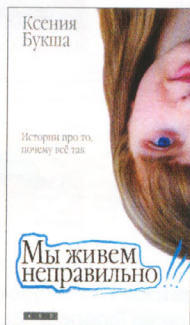
Элджернон – подопытная мышь, которой с помощью операции на мозге удалось резко повысить уровень умственных способностей. Вдохновленные успехом, ученые решают продолжить эксперимент на человеке. Они находят одинокого 32-летнего слабоумного

Чарли Гордона, работающего уборщиком в пекарне... Знаменитый роман американского писателя Дэниела Киза написан в форме дневника, который ведет Гордон. «Док Штраус сказал, что я должен писать все, что я думаю и помню, и все, что случается со мной с сегодняшнего дня» – так начинается его первый отчет. После операции записи становятся все грамотнее, а мысли изощреннее, интеллект Чарли стремительно растет. Однако где-то в глубинах его бессознательного все еще таится глупый маленький мальчик Чарли, которому предстоит столкнуться с незнакомой жизнью, с миром взрослых чувств и мыс-

лей. Главная интрига состоит в том, что его будущее, как и побочные эффекты эксперимента, предвидеть нельзя. Эта книга, начинающаяся как чисто интеллектуальный научно-фантастический этюд, в финале вызывает настоящее эмоциональное потрясение. В ней можно увидеть и метафорическую модель любой человеческой жизни: от беспомощного младенчества – через умную зрелость – к старости, оборачивающейся часто новой встречей с досознательным детством. Роман, вышедший более 40 лет назад, остается мировым бестселлером. Эксмо, Домино, 384 с., 209 руб.

Ксения Букша «Мы живем неправильно»

Почему все так – так печально и нелепо, так случайно и смешно? Герои (и героини) этих коротких рассказов ездят в метро, отслеживают на мониторах компьютеров динамику валютных трендов, учатся водить машину, томятся на дурацких корпоративах и думают, что делать с нежданной беременностью. Меткие описания городских и офисных реалий узнаваемы и вызывают улыбку. Но в финале каждой истории непременно чувствуется укол смутной тревоги: как-то не так все складывается, слишком много инерции, слишком мало



смысла... Молодая питерская писательница Ксения Букша сочиняет своего рода философские анекдоты, в которых за обыденным и даже гротескным проступает нечто глубинное. Когда-то так писали Андрей Битов и Виктория Токарева; Букша – их достойная наследница. И дело не в сюжетах или взглядах, но в особой интонации. Когда самое важное автор не говорит,

а дает почувствовать читателю – и ты испытываешь легкое волнение, будто что-то иное про свою жизнь увидел и понял. АСТ: Астрель, 316 с., 209 руб.

Бен Элтон «Слепая вера»

Жить на виду у сообщества становится все привычнее. Реалити-шоу, онлайн-общение, интернет-блоги с личными фотографиями, видеосайты типа YouTube... Что дальше? Англичанин Бен Элтон (известный как сценарист скетчей и фильмов с мистером Бином), мысленно продолжив эти тенденции в будущее, увидел мир, в котором жизнь каждого открыта другим.



Всем вменяется в обязанность любить друг друга, активно радоваться жизни и делиться этой радостью с остальными. В этом стремимся к «натуральному счастью» мире запрещена медицина, и многие новорожденные обречены умирать – ведь Храм Любви не позволяет вторгаться в божественные детские тела шприцами с подозрительными вакцинами. Изнанка светлой мечты шестидесятников о всеобщей любви (All you need is love), показанная с иронией и горечью. Иностранка, 416 с., 250 руб.

Артур Гиваргизов: «Я не принимаю то, что общепринято»

Он преподает игру на классической гитаре в музыкальной школе и пишет совершенно непедагогические стихи, рассказы и пьесы, которые возмущают строгих взрослых и которыми зачитываются дети. В этом году Гиваргизов выступил в новом качестве, став составителем книжной серии «Пестрый квадрат». Серия победила на национальном конкурсе «Книга года» в номинации «Вместе с книгой мы растем», а Зина Сурова и Надежда Суворова, оформившие две книги серии, стали призерами конкурса художников-иллюстраторов «Образ книги».

Psychologies: Как вы выбирали авторов для новой книжной серии?

■ Выбирал тех, кто умеет оригинально, но не искусственно рассказать историю. Но их собственная оригинальность не является самоцелью — они просто такие есть, так мыслят и так пишут. А может быть, другая интонация возникает как неприятие интонации общепринятой. С детьми часто разговаривают как с какими-нибудь котятками. А еще Есеновский, Георгиев, Дегтева, Собакин — хорошие авторы. Ну и я вроде тоже не зверь.

Что объединяет эти книги?

■ Все пять книг серии — это книжки-картинки. Это эксперимент, попытка максимального соединения текста и иллюстрации. Иногда учителя говорят, что из-за картинок у детей не развивается воображение. Но тогда, если быть последовательными, и текст притупляет воображение. Ведь он тоже интерпретация окружающего мира автором-исполнителем. По-моему, наоборот: чем больше разных исполнений (как в музыке), тем лучше развивается фантазия «слушателя». Художник может «исполнить» автора. А тот, наоборот, открыть для себя художника, «исполнить» его. Такие открытия, сделанные другими, и у читателя вызывают желание стать первооткрывателем» **Д. Р.**



Серия «Пестрый квадрат»



Артур Гиваргизов «Неприслушанный пират», ил. Максима Покалева; **Сергей Георгиев** «Дрессировщик бутербродов», ил. Екатерины Силиной; **Валентина Дегтева** «Бублик для гуманоида», ил. Надежды Суворовой; **Михаил Есеновский** «Главный шпионский вопрос», ил. Натальи Корсунской; **Тим Собакин** «Из переписки с королевой», ил. Зины Суровой. Эгмонт, 64 с., 253 руб. (за каждую книгу).

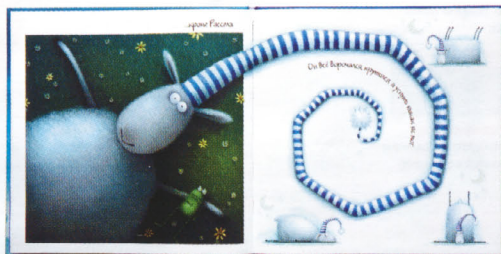
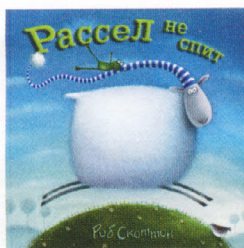
ОТ 1,5 ЛЕТ

Роб Скоттон «Рассел не спит»

Роб Скоттон – один из самых известных британских иллюстраторов. Его работы – открытки, керамика, рисунки на тканях, плакаты и иллюстрации – расходятся миллионными тиражами. А барашек Рассел, которого он придумал, стал лучшим другом множества детей во всем мире. Сюжет первой книги популярнейшей серии про барашка предельно прост и близок каждому малышу: Рассел (бе-

лый, пушистый и уютный) не может заснуть, но в конце концов, конечно, засыпает, догадавшись... посчитать барашков. Текста – столько, сколько нужно самым маленьким слушателям: по одному предложению на страницу. Главный секрет книги – умиротворенное настроение, которое создают спокойные, добрые и забавные иллюстрации.

Розовый жираф, 16 с., 160 руб.



ОТ 9 ЛЕТ

Маша Вайсман «Тоска по лобзику»

Рассказы Маши Вайсман – это та качественная детская проза, которой так не хватает сегодня. Смешные истории из жизни пятиклассников, близнецов Веры и Филиппа, многим родителям напоминают «Денискины рассказы» – в первую очередь удивительно задушевной интонацией. Как и у Виктора Драгунского, за кажущейся небрежностью, за рублеными короткими предложениями, имитирующими устный рассказ,

скрывается текст, выверенный до миллиметра, в котором каждое слово стоит на своем месте. «Лето – лучшее, что я видел на свете. Поэтому оно так быстро кончается. Вообще все хорошее быстро кончается. Например, ванильное мороженое. Остается чаще всего только фруктовое. Я бы любил фруктовое, если бы никогда не пробовал ванильного. Так и с зимой. Если бы не лето, я бы очень любил зиму...» Ведя повествова-

ние от имени 10-летнего Филиппа, Маша Вайсман умудряется не взять ни одной фальшивой ноты. Август, 144 с., 546 руб.



ОТ 12 ЛЕТ

Николас Якемот «А если это любовь?»

«Влюбиться – это вот как: ты встречаешь незнакомого человека, и он почему-то становится для тебя самым лучшим на свете, а если это знакомый, ты вдруг начинаешь смотреть на него совсем другими глазами», – объясняет шведский писатель Николас Якемот. Его книга послужит любому подростку ориентиром в мире чувств и отношений. Она поможет ответить на самые острые вопросы. Как понять, влюблен ли ты? Как правильно себя вести, если тебе кто-то очень нравится? Стоит ли стесняться своих чувств? Что делать, когда не можешь ни с кем познакомиться? Как предложить встретиться? Что делать на свидании? Как быть с несчастной любовью? Здесь нет ни нравочений, ни пошлости – родители могут быть спокойны, если эта книга попадет в руки подросткам. ОГИ, 120 с., 157 руб.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ
«КНИГИ ПЕРЕМЕН» НА С. 170

«Мне тяжело вести его в садик»

«Не стоит переживать и винить себя, если ваш ребенок в надежных руках, – успокаивает психолог **Изабель Фийоза***. – Дети легче привыкают к новому, когда мы сами спокойны. А для этого прежде всего стоит разобраться с причинами своего чувства вины».

Вы начали водить ребенка в младшую группу детского сада и испытываете смешанные чувства. Вам тревожно оставлять родное существо в чужом месте, чтобы умчаться на работу, или же, наоборот, вы с легкостью передоверяете сына или дочь воспитателям, а сами просиживаете в офисе допоздна.



Делитесь
с ним своими
чувствами.

В любом случае вы чувствуете вину и, возможно, называете себя плохой матерью. Часто причиной тому служит подспудное раздражение: вам кажется, что вы уже никогда больше не сможете контролировать свою жизнь, что общественные установки и противоречивые нормы («мать обязана сама заниматься своими детьми»; «женщина должна быть успешной»...) теперь будут определять ваш выбор. Займите более активную позицию: посетите детский сад днем, поговорите с воспитателями и нянечками, убедитесь, что к детям здесь относятся с вниманием, что к вашим просьбам и рекомендациям прислушиваются. Поддерживайте отношения с родителями других детей из группы. Личные действия помогут вам почувствовать свою ответственность и уменьшить чувство вины.

Делитесь с ребенком своими чувствами. Признайтесь, что вам грустно расставаться с ним, но таков ваш выбор или же, наоборот, иного выхода нет. Скажите, что вы счастливы встретиться с коллегами по работе, а вечером опять увидеться с ним. Конечно, ребенок не все поймет, но ощутит вашу искренность и душевное спокойствие. Если он все-таки капризничает, когда вы расстаетесь утром, оставьте ему игрушку или другую хорошо знакомую вещь. Его успокоит запах дома, и днем он будет спокойнее спать. Не волнуйтесь, если ребенок плачет вечером: слезы снимают скопившееся напряжение, а в вашем присутствии он чувствует себя в безопасности».

И. Ф.

* Изабель Фийоза (Isabelle Filliozat) – психотерапевт, руководитель Образовательного центра «Школа интерперсонального и эмоционального интеллекта» в Венели (Франция).

Уметь проигрывать

Подростки с завышенной самооценкой, неkritичные к себе, свои неудачи воспринимают агрессивнее, чем их сверстники с уравновешенным эго или даже те, кому недостает

уверенности. Такой вывод сделали психологи Мичиганского университета (США) после серии экспериментов, в которых участвовали школьники 10–13 лет. Родителям сто-

ит не только подкреплять самооценку ребенка искренней похвалой, но и учить его справляться с неудачами. АННА ГРАНОВСКАЯ

См. об этом также на с. 72.



В кинотеатрах в этом месяце нам покажут отечественные картины, которые можно без колебаний назвать событиями в российском кино. И более того – в самой нашей жизни.

«Короткое замыкание» ★★★★★

Петра Буслова, Алексея Германа-младшего, Ивана Вырыпаева, Кирилла Серебренникова и Бориса Хлебникова (а в целом – Сабины Еремеевой)



Кадр из работы Кирилла Серебренникова.

Тут нет никакой иронии. Потому что дело было так: молодой продюсер Сабина Еремеева предложила своим друзьям, представителям нового поколения отечественной режиссуры, высказаться на тему... ну конечно, любви, какой они видят ее у нас и сейчас. Откликнулись не все – отказавшиеся, должно быть, испугались показаться банальными или впасть в сантименты. Согласились наиболее отважные и продюсера не подвели. И у них получились и киноальманахи, и киноантология. Потому что здесь продемонстрированы разные режиссерские манеры, разные мировоззрения, разные художнические типы понимания происходящего в нас и с нами. В общем, товар нового российского кино тут лицом. Как и набор жанров: Буслов снял кровавый романс про ремонт обуви, Хлебников – психологическую комедию про оболтусов, Серебренников – романтический гротеск про человека-креветку, Вырыпаев – почти эксперимент не столько про чувство, сколько про ощущение, а Герман – серьезную драму про любовь и свободу в психлечебнице. Маловероятно, что в близком будущем нам представится возможность увидеть столь же внятный портрет поколения и времени.

В ролях: Александр Яценко, Каролина Грушка, Алексей Филимонов, Юрий Чурсин, Юлия Пересильд, Виталий Хаев, Псой Короленко.

В прокате с 19 ноября.

«Весельчаки» ★★★

Феликса Михайлова

Наконец-то это произошло. Наконец-то у нас появился фильм, рассказывающий о геях без предрассудков и без стеснительных книксенов. Говорящий о «нетрадиционной секс-ориентации» как о вещи естественной, потому что чувства не имеют пола, а за привязанности отвечают органы, расположенные повыше репродуктивных. К ним же – высшим органам у зрителя – и обращена эта нетрадиционная комедия. Про пятерых мужчин разных поколений и бэкграундов, которые работают в одном гей-клубе дивами – с блесками, макияжем и прочей мишурой. Остальное же здесь – вовсе не мишура. Переживания травести подлинны, а обстоятельства иногда драматичны. Тут кстати будет вспомнить «Присциллу, королеву пустыни» Стефана Эллиота или «Поцелуй женщины-паука» Эктора Бабенко, фильмы выдающиеся, ставшие в свое время едва ли не манифестами толерантности в отношении геев и гей-культуры. В ролях: Вилле Хаапасало, Данила Козловский, Иван Николаев и другие. В прокате с 15 октября.



★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПИТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

Павел Лунгин: «Иван по-прежнему Грозный»

Каждая последующая эпоха приспособливала царя Ивана IV к своим нуждам. То он был необходимым злом у Эйзенштейна, то комически-домашним – у Гайдая. Павел Лунгин, режиссер, остро чувствующий «проблемные зоны» современности, тоже обратился к образу Ивана Грозного в фильме «Царь». И охотно объясняет почему.



■ **Павел Лунгин:** Грозный первым сформулировал основополагающую для русской жизни мысль: «Власть – от Бога». И со времен Ивана Грозного в России всего по два. Два бога: бог власти, бог-зло, и бог народа, бог добрый, бог святого Филиппа. Есть две правды: правда власти и правда вообще.

Psychologies: А вы не думаете, что русский народ был не только жертвой, но и соучастником преступлений царя Ивана?

■ Знаете, абсолютная и несправедливая власть снимает ответственность с личности. По философу Федотову, если власть сурова и несправедлива, то и у меня руки развязаны. Власть берет на себя функцию твоей совести. Любопытнее всего наблюдать: перед светофором выстраивается очередь из машин, но обязательно найдется тот, кто полезет в обход – по тротуару, по головам, сбивая зазевавшихся пешеходов. Это качество – абсолютную вседозволенность, желание пройти к цели по головам – сформировала в русских людях власть, начало которой положил Грозный. Власть, которая не доверяет тем, кем управляет. А реакция – любые теледебаты: чем активнее человек призывает сажать и вздергивать, тем охотнее ему отдадут голоса. Как будто говорят: вы уж нас накажите, вы уж с нами построже, мы плохие, мы вороватые. Анархический

народ, который не признает самоограничения и при этом взывает к сильной руке и твердой власти. Соединение несправедливости наверху и вороватой вины внизу – не это разве главная проблема России?

Не потому ли так популярны Сталин и Грозный, что они пытались найти цель, которая сплотила бы нацию?

■ Их достижения – миф. Смутное время и поляк на троне – прямое следствие правления Грозного. Люди должны объединяться не на ненависти к чужим, а на любви к стране и себе. В России меня поражает, как мало у нас благотворительности. Как мало хосписов, фондов помощи. Во Франции в доме у моих знакомых – вполне эгоистичных, циничных современных людей – живут афганцы, беженцы. Я не представляю, чтобы у кого-то из моих московских знакомых поселился бы, к примеру, таджик. Я и за собой не чувствую готовности к такому шагу... Франция отбросила свой пресловутый эгоизм и активно занимается добрыми делами, чтобы выжить в новых условиях! А у нас... Из Варлама Шаламова: главный закон жизни в лагере – «Сдохни ты сегодня, а я – завтра». Мы никак и не можем отказаться от вьезшейся в нас лагерной морали. У нас очень мало говорящих: «Давайте вместе проживем еще хотя бы полдня».



«Царь» ★★

В ролях: Петр Мамонов, Олег Янковский, Юрий Кузнецов, Иван Охлобыстин, Александр Домогаров, Вилле Хаапасало.
В прокате с 4 ноября.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

«Не оглядывайся» ★★★

38-летняя де Ван ни в чем себя не ограничивает. Нет таких фантазий – иногда болезненных, которые она не решилась бы воплотить на экране. В свое время ее фильм «В моей коже» ма-

нифестировал дефицит искренних чувств в современном обществе. Героиня картины бестрепетно наносила себе резаные раны в попытке ощутить себя живой и чувствую-

щей. Теперь все куда тоньше (а поэтому и жанр – психологический триллер). Но речь по-прежнему идет о поисках женщиной своей подлинной сущности. В начале фильма с ней происходят загадочные метаморфозы: примерная жена и мать, она вдруг перестает узнавать себя в зеркале – меняются тело и лицо, но никто вокруг ничего не замечает... Отгадка найдется – в Италии, куда героиня отправится, чтобы отыскать ключ к происходящему и... перевоплотиться в другого человека. Режиссер: Марина де Ван. В ролях: Моника Беллуччи, Софи Марсо. В прокате с 22 октября.



«Карта звуков Токио» ★★

Запутанная история. У японца-импресарио дочь покончила жизнь самоубийством. Он подозревает, что в ее смерти виноват испанский бизнесмен. Подчиненный импресарио, тайно влюбленный в умершую, для мести испанцу нанимает девушку-киллера. А звукорежиссер, влюбленный в киллершу, мечтает создать звуковую карту Токио... Койшет, уроженка мятежной Каталонии, утверждает, что получила разрешение на съемки у якудзы... Что японскую звезду Ринко Кикиuti соблазнила обещанием, что та в фильме будет живописно мочить мужчин... Что Серхи Лопес в ходе съемок выучил японский... Вообще, она путает карты. Но в одном ясность есть: «Карта» разыграна недюжинной женщиной. Режиссер: Изабель Койшет. В ролях: Ринко Кикиuti, Серхи Лопес, Мин Танака. В прокате с 12 ноября.

«Мэри и Макс» ★★★★★

Эта анимационная картина сделана без всяких уступок якобы инфантильности искусства анимации. Она о взрослом и важном. Хотя речь в ней идет и о ребенке. Некогда восьмилетняя австралийка нашла друга по переписке. Это взрослый житель Нью-Йорка, страдающий лишним весом и полной неспособностью к контактам с другими людьми. А с Мэри по почте – пожалуйста. И 20 лет они писали друг другу регулярно и не стеснясь поведать самое сокровенное. В их письмах – про нью-йоркский хаос Макса и деревенскую размеренность бытия Мэри, про аутизм, психиатрию, собачьи свадьбы, алкоголизм, про откуда берутся дети и религиозные предрассудки...

А замечательному аниматору Эллиоту удалось экранизировать эту переписку с той же неподражаемой интонацией, с которой Макс и Мэри писали друг другу, – невинности, но далеко не наивности. Режиссер: Эдам Эллиот. В прокате с 12 ноября.



★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

МУЗЫКАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ

«Кадиллак Рекордс»

Этот красивый музыкальный байопик (biopic, фильм-биография) режиссера Дарнелла Мартина – гимн американскому блюзу и продвигавшему его продюсеру от бога (бывают и такие!) Леонарду Чессу, владельцу звукозаписывающей студии в Чикаго 1950-х. Чесс (его играет Эдриен Броди) находил таланты буквально на улице, делал из них звезд и в знак первой победы дарил «кадиллаки» (отсюда и название картины). Чернокожие музыканты, легендарные Мадди Уотерс, Чак Берри, Литтл Уолтер, были как раз теми, кто, пройдя через нищету и расизм, состоялся творчески, и во многом благодаря Чессу. Именно их лавры создателей знаменитых жанров ритм-энд-блюз и рок-н-ролл сорвал позже белый красавчик по имени Элвис, позаимствовав их стиль, драйв и даже движения ног.

М. Ф.

1 DVD, Sony Music Film «Видеосервис».



КСТАТИ

Королеву ритм-энд-блюза Этту Джеймс в фильме удачно сыграла нынешняя R'n'B-дива Бейонсе Ноулз. На ее единственном в России концерте, для которого 72 дизайнерских костюма сшил сам Тьерри Мюглер, обещается невероятное шоу с десятками музыкантов, певцов и танцоров. 2 ноября, Москва, СК «Олимпийский»; т. (495) 688 5322.

ОПЕРА

«Воцек»



Дмитрий Черняков исследует непривычные гармонии.

Трудно сказать, как наша публика примет оперу «Воцек». Альбан Берг писал ее во время Первой мировой войны – он и сам служил в австрийской армии. История провинциального солдата, забитого и бесправного, бесприсветно мрачна. Однако в середине 20-х годов опера потрясла мир (в 1927 году она даже шла в Ленинграде). Большой театр ставит шедевр XX века

впервые. Главная трудность для публики даже не в сюжете без красот, а в самом музыкальном языке Берга. Никаких приятных гармоний. Никаких тяготящих друг к другу звуков – зато их непривычная организация совпадает с напряженным действием. Все это раздражает, но и втягивает в переживания за «маленького человека». Однако главная движущая театралов

сила – тандем режиссера Дмитрия Чернякова и дирижера Теодора Курентзиса. Иногда в совместных постановках двух упрямых радикалов музыка говорит об одном, а на сцене идет что-то другое, как это случилось в новосибирской «Аиде». Но тем интереснее.

НАТАЛЬЯ ЗИМЯНИНА
24–26, 28–29 ноября,
Новая сцена
Большого театра;
т. (495) 250 7317.

АНСАМБЛЬ

The Pocket Symphony

Генри Пёрселл, чье 350-летие отмечают этой осенью по всему миру, остается, пожалуй, самым знаменитым английским композитором. Он сочинял разную музыку – и возвышенно-религиозную, и грубовато-веселую, – и упрекнуть его в узости аудитории было невозможно: его произведения звучали в тавернах и церквях, в театрах и королевских дворцах. Исполнить музыку Пёрселла свежо и остроумно сегодня удастся не каждому. Пример явного успеха – выступления ансамбля The Pocket Symphony под управлением Назара Кожухаря. Этот скрипач так точно подбирает номера в программу, что музыка XVII века оказывается созвучна современной аудитории. В концерте The Pocket Symphony, проходящем в рамках фестиваля «Арт-ноябрь», участвуют сразу три контртенора: Терри Барбер (США), Жорди Доменек (Испания) и Андрей Немзер (Россия). Прозвучат и посвящения композитору, написанные в разное время. **н. з.**

17 ноября,
Московский
Дом музыки;
т. (495) 730 1011.

ГОЛОС

Принцесса Дайана

Она могла бы запросто стать поп-звездой – красавица-блондинка с великолепным голосом. Но она родилась в музыкальной семье, воспитывалась на классике – как на опере, так и на настоящем роке – и путь себе выбрала вполне классический, серьезную карьеру профессионального музыканта.

Сколько Дайана Кролл (Diana Krall) себя помнит, она всю жизнь играла на фортепиано. Собственно, именно пианисткой себя в первую очередь и считала. Победа на местном джазовом фестивале в родной Канаде обеспечила ей учебу в знаменитом музыкальном колледже Беркли (США). Затем были бесконечные переезды между двумя странами, учеба и концерты в ресторанах, где она подпевала себе и где кто-то из коллег посоветовал ей сделать ставку на вокал. Так завершилась карьера пианистки, что, впрочем, означало лишь новый виток терпеливой работы и поиска своего стиля – Дайана стала исполнять джазовые баллады, блюз, босанову... Только ее пятый (!) по счету диск *When I Look in Your Eyes* в 2000 году был выдвинут на «Грэмми» как «Альбом года»

и получил эту премию в номинации «Лучший джазовый вокал». Спустя три года – еще одна «Грэмми», за *Live in Paris*, Билл Клинтон в качестве личного поклонника и титул новой Эллы Фитцджералд. Сейчас 45-летняя «принцесса джаза» (как ее назвала британская газета *Guardian*), находясь на пике славы, везет в Россию свой новый, двенадцатый альбом *Quiet Nights*. Снова романтические баллады, бразильские ритмы босановы и низкий чувственный голос... «Очень женственный альбом, – говорит про него сама Дайана. – Это мое любовное письмо к мужу».

М. Ф.

28 ноября, Санкт-Петербург, Музыкальный театр оперы и балета Санкт-Петербургской консерватории; т. (812) 312 2519.

30 ноября, Москва, Концертный зал им. Чайковского, т. (495) 699 2262.



КСТАТИ

Фрагменты нового альбома Дайаны Кролл *Quiet Nights* – на сайте www.dianakrall.com

ОБРАЗ

Сдержанные обещания

В этой английской сдержанности есть столь необходимые нам надежность, комфорт и спокойствие. А также самодисциплина и деликатность по отношению к окружающим. Но это вовсе не лишает нашу жизнь некоторых ярких деталей.

1

**ЖИТЬ
ИНТЕНСИВНО**
ТУАЛЕТНАЯ ВОДА

S. T. Dupont Intense,
2565 руб., магазины
«Л'Этуаль».



2



Укрыться с ног до головы

БРЮКИ Caractère, 10 500 руб., ТРЦ «Европейский»; **ПИДЖАК** Caractère, 13 500 руб., ТРЦ «Европейский»; **ВОДОЛАЗКА** Rare, 7500 руб., «Дамская лавка», ТЦ «Панорама»; **ПЕРЧАТКИ** Furla, 6500 руб., бутик Furla.

3



Войти в круг

БРЮШЬ Etro, цена по запросу, бутик Etro, Петровский пассаж.

4



**Нести себя
по жизни**

СУМКА BGN,
18 000 руб.,
ТРК «Принц Плаза».



5

Быть на высоте

БОТИЛЬОНЫ Emporio Armani, около
22 000 руб., бутик Emporio Armani, ГУМ.



ЭТАЛОН

Жокейские сапоги

Плотная седельная кожа, благородство форм, сдержанность декора. Они выглядят так, будто никогда не касались земли, словно им предназначено другое, более высокое положение. В них есть аристократизм, то есть та спокойная уверенность в себе, которая позволяет чувствовать себя в высшей степени элегантно, ничуть не пренебрегая комфортом. Сапоги для верховой езды созданы для той всадницы, что позволяет жизни нести себя естественно и непринужденно. Но с какой скоростью и в каком направлении, выбирает только она сама.

САПОГИ Hermès, >
99 170 руб.,
бутик Hermès.



Почему мы мечтаем о славе

Они грезят о страницах светской хроники или о лучах прожекторов «Минуты славы»... Можно ли говорить об особом психологическом складе тех из нас, кто мечтает стать знаменитым?

С началом нового телевизионного сезона тысячи подростков отправляются на просмотры в надежде стать участниками очередного реалити-шоу. Среди юных идет яростная борьба на подступах к славе, как, впрочем, и среди 30–40-летних: кто будет вести новости в прайм-тайм, кому дадут литературную премию, кто будет царить на политическом олимпе или собирать полные стадионы... Желание быть звездой никогда

еще не было таким острым, сильным и всеобщим.

Социолог Франсуа де Сингли (François de Singly) не видит в этом ничего удивительного: «Желать славы – значит просто разрешить себе мечтать. Юношей я отчаянно хотел выступать на сцене, хотя совершенно не умел петь! Те, кто сегодня пробивается на «фабрики звезд», делают это в тысячу раз энергичнее и успешнее нас. Я вообще никому не решался сказать о своей мечте, в этом просто не-

возможно было признаться. Вот и вся разница: сегодня у каждого есть право заявить о своем желании прославиться. Почитайте блогги. У меня в свое время была красивая тетрадочка, где я писал о каждом чемпионе велогонок, которыми увлекался, но я никогда никому ее не показывал. Сегодня у меня были бы свой блог и группа тех, кому нравится его читать!»

Поиски себя

Что же, каждый подросток мечтает о славе? Во всяком случае, таких ребят немало, поясняет возрастной психолог Юрий Фролов: «У подростков это желание проявляется чаще, поскольку оно происходит из стремления найти себя. Чтобы ощутить свою ценность, молодому человеку необходимо признание других. Люди же ■■■



Сегодня
желание стать
звездой уже
общепринято?

■ взрослые, личностно зрелые могут опереться на самих себя, на опыт своих побед и ошибок». Но не все подростки переходят от мечты к активным действиям. «Я так никогда и не вышел на сцену, но стал известным социологом, — рассказывает Франсуа де Сингли. — Произошел своеобразный перенос: моя жажда известности реализовалась в науке. Думаю, если ты в 15 лет отчаянно гредишь о славе, у тебя есть реальный шанс к сорока годам добиться признания в другой области...»

Потребность в любви

Похоже, что все мы в той или иной мере мечтаем стать звездой. По мнению психоаналитика Жана-Давида Назьо (Jean-David Nasio), это ожидание славы индивидуально и возникает в основном из истории отношений с матерью. «Потребность в общественном признании говорит в первую очередь о том, что человек нуждается

в любви, равной по силе любви материнской, — уточняет психоаналитик. — Ведь именно благодаря ей мы впервые ощутили собственную исключительность». Но она может возникать и у тех, кто рано был отвергнут, кто ощущал себя покинутым, беспомощным. В этом случае мечта об известности — это

СНАЧАЛА СТАТЬ ИЗВЕСТНЫМ, А УЖ ПОТОМ ДУМАТЬ, КАК ВЫРАЗИТЬ СЕБЯ, КУДА ДВИГАТЬСЯ...

бессознательный вызов матери, которая нас недооценила. Но потребность в признании и любви не объясняет этот феномен полностью. В стремлении прославиться могут проявляться и презрение к другим людям (иногда бессознательное), и желание отес-

нить возможных соперников, и надежда вырваться из безликого окружения. «Это объясняет агрессивность, враждебность, злость, которые нередко можно встретить у стремящихся к славе, — добавляет Жан-Давид Назьо. — Причем эти стороны человека часто оказываются неожиданными, будучи замаскированы открытостью, щедростью, добродушием — тоже вполне реальными».

Жажда покорять

Некоторые психоаналитики считают желание славы врожденным импульсом, возникающим у каждого из нас еще в утробе матери. Так Альфред Адлер, один из самых знаменитых учеников Фрейда, основатель индивидуальной психологии, называл эту склонность завоевывать предметы и пространство стремлением к превосходству. Он усматривал в нем главную побудительную силу нашего поведения, так как благодаря ей мы можем компенсировать с детства присущее каждому из нас безотчетное ощущение собственной неполноценности*. «Адлер считал, что из этого чувства и возникает стремление к преодолению, превосходству, успеху, — рассказывает психолог Дмитрий Леонтьев. — Позже он пришел к выводу, что стремление к успеху все же первично и универсально, а неполноценность ощущают не все, а лишь те, кто его не достигает (хроническое переживание этого состояния может перерасти в комплекс неполноценности)». Речь идет о потребности быть успешным при решении любой жизненной задачи. «То, как мы ■■■

Известность, мираж славы

«Слава всегда сопровождала тех, кто сделал что-то значимое, достиг успеха или совершил подвиг, доброе дело, — рассказывает психолог Дмитрий Леонтьев. — Бывает и черная, худая слава: так, увы, добился своей цели Герострат, который ради того, чтобы остаться в истории, сжег одно из семи чудес Древнего мира — храм Артемиды в Эфесе. В XX веке с возникновением СМИ конструктивное желание прославиться — то есть в чем-то превзойти

других, создать нечто уникальное, совершить подвиг, установить рекорд — все чаще вытесняется болезненным стремлением выставить себя напоказ многомиллионной аудитории (см. в рамке на с. 62). В результате в наши дни известность уже не тождественна настоящей славе и не является показателем достоинств. Однако миллионы людей гонятся за миражами, а те, кому удастся урвать кусочек известности, потом часто оказываются глубоко несчастными...»

III реализуем эту потребность, определяет наш стиль жизни, — продолжает Дмитрий Леонтьев. — У тех, кто самоутверждается за счет других, это стремление, как считает Адлер, принимает болезненные формы — в этом он видит истоки преступности, алкоголизма, наркомании, психических нарушений личности. Лучший путь — кооперация с другими людьми на основе общих целей».

Недостаток терпения

Современное западное общество с его навязчивой рекламой успеха порождает иллюзию того, что он не только достижим, но просто необходим для того, чтобы начать жить по-настоящему. Амбициозные и энергичные подростки, взявшие за образец Викторину Боню («Дом-2») или Сергея Светлакова (КВН), в конце концов, совершенно искренне заявляют, что главное — быть увиденным и замеченным. Сначала стать известным, а уж потом думать о том, как выразить себя и над чем работать. При таком понимании слава рассматривается не как итог, а как исходная точка.

По мнению Франсуа де Сингли, это превращение с ног на голову произошло из-за современной сумятицы в отношениях со временем: «Для нас больше не существует логики освоения навыков. Мы безумно долго учимся... И наконец достигаем профессионализма к 30–35 годам, а к 50 годам все уже кончено. Если же к этому возрасту человек потерял работу, ему очень трудно вернуться в строй. Так что молодые компенсируют эту перспективу меч-

«Телеэкран дает иллюзию бессмертия»



Стоит отправить SMS или письмо в редакцию программы — и шанс на исполнение мечты появляется у каждого. О том, чего мы ищем на телеэкране, размышляет Александр Монахов, главный редактор популярного телегида «Антенна-Телесемь».

«Поле чудес», «Фабрика звезд», «Минута славы», «Пусть говорят», «Модный приговор»... При всем отличии форматов идея продюсеров этих телепрограмм в общем одна: зрителю нужны новые, до вчерашнего дня неизвестные лица, с которыми он сможет себя идентифицировать. Мы, в России, конечно, не одиноки в поиске своих отражений на телеэкране. Так, придуманная на голландском телевидении передача «Большой брат» («Дом-1, -2» напоминает этот формат) покорила Англию,

Италию, Австралию, Аргентину, Германию, Швейцарию и США. Как и американское реалити-шоу «Остаться в живых» (российский аналог — «Последний герой»). Одна из причин успеха подобных проектов заключается в том, что зрители видят на экране таких же людей, как они сами, и, значит, кто-то может сказать про себя: «Уж если эта Маша получила свою минуту славы с этими дурацкими фокусами, уж если с ней на равных разговаривает сам Парфенов, то уж я-то...» Кажется, не надо много лет тру-

диться, главное — оказаться на экране, угадать букву, сыграть на гармошке — и ты звезда, и мир у твоих ног. Впрочем, есть и более оптимистичное объяснение популярности таких передач: мы живы, пока про нас помнят. Любой участник телевизионных полей чудес остается в семейных легендах. Про него будут говорить на общих обедах спустя много лет, пересматривать запись той-самой-программы, ласково посмеиваться над неуклюжестью «телезвезды»... В каком-то смысле он будет всегда». А. М.

тами о быстрой славе, и я их понимаю! На мой взгляд, это своеобразная бессознательная форма протеста».

«Общество признания», «общество успеха» предписывает нам выставлять напоказ свое «Я», навязывать его другим, чтобы нас не воспринимали (и мы сами не воспринимали себя) как неудачников. Нас уверяют, что стать известным очень легко. В результате каждый хочет вскочить в «социальный лифт» и никто не желает подниматься по лестнице. Теоретически

подросток имеет примерно равные шансы однажды выйти на сцену или поступить в МГУ, но на самом деле это только иллюзия дороги, открытой для всех. На верхние этажи ведет очень узкий проход. Молодые люди, испытывая подобное давление, ощущают все более сильную потребность использовать воображение. Воображаемая слава компенсирует им ее отсутствие в реальности.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

* А. Адлер «Очерки индивидуальной психологии». Когито-Центр, 2002.

«Мне быстро все надоедает»

Они с энтузиазмом берутся за новый проект, но так же быстро остывают, переключаясь на другой. Часто меняют работу, переезжают или заводят бесконечные романы... Калейдоскоп впечатлений позволяет избежать рутины и скуки, говорят они. Что на самом деле скрывает эта жажда новизны?

Гонка за новыми эмоциями

«Я никогда не задерживаюсь на одном месте дольше чем на год-два, — признается 36-летняя Александра. — Мне интересно пробовать разные вещи, одно, другое, третье... Жизнь вокруг должна бить ключом. Зато я не пресыщаюсь людьми, просто не успеваю». «Такой подход к жизни характерен для тех из нас, кто умеет получать удовольствие лишь от постоянной смены «декораций», — поясняет транзактный аналитик Марина Бороденко. — Они скорее «выскочат» из ситуации, чем доведут ее до конца». Им проще поменять машину, чем починить помятое крыло, они охотнее возьмутся за новую работу, лишь бы не доделывать старую... «Непостоянство необходимо им для того, чтобы снова и снова испытывать накал эмоций, — продолжает аналитик. — Такие люди словно и не живут здесь и сейчас, они транжирируют удовольствия,

не успевая ими насладиться». Страх пресыщения усиливает их тягу к переменам. Возможно, таков их характер? Действительно, кому-то необходимы стабильность и предсказуемость, а другие просто не выносят однообразия...

Неумение насладиться успехом

Но у некоторых из нас желание менять занятия, места работы, круг общения и близких людей выражено наиболее ярко. Это не просто особенность характера, а доминанта, подчиняющая себе всю их жизнь. «Я не могу концентрироваться на одном проекте, — говорит 30-летняя Карина. — Мне нравится браться за несколько дел одновременно, хотя нередко я и не успеваю их все довести до конца. У меня очень насыщенный распорядок дня, но благодаря этому я проживаю сразу несколько жизней и не пропускаю ничего, чем

мне хотелось бы заняться». Карине трудно сконцентрироваться на чем-то одном и всегда хочется чего-то большего. «Так нередко ведут себя те, кто в детстве не пережил успеха, — говорит Марина Бороденко. — Когда ребенок, например, с гордостью показывает родителям свой рисунок, а они, не дав ему насладиться успехом, переключают внимание на более удачные, как им кажется, работы других детей. Или говорят примерно так: «Неплохо, но в следующий раз ты уж постарайся нарисовать получше». Так незаметно ребенок привыкает к тому, что его достижение само по себе не имеет значения, раз после него нужно тут же «бежать» за другим». Став взрослым, он не сможет ценить то, что имеет, и в каждой (даже удачной) ситуации будет видеть изъян и найдет к чему придираться.

Боязнь сильной привязанности

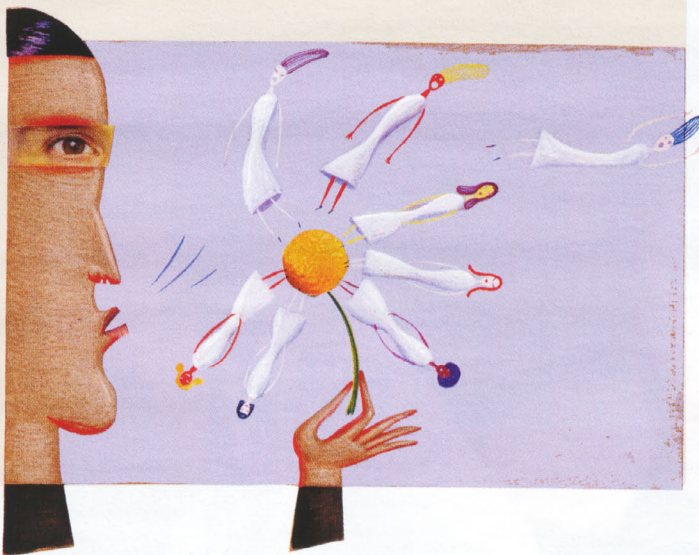
Они молниеносно влюбляются, быстро разочаровываются в партнере и торопятся расстаться с ним. И дело не в том, что возлюбленный(ая) оказывается скучным человеком или партнеры «не сошлись характерами». «Такое поведение характерно для тех, кто в детстве был очень привязан к одному из родителей, — объяс-

Никита, 32 года, дизайнер

«Я устал от собственного непостоянства»

«Мои любовные связи всегда были недолгими. Меня заводило тело новой подружки, еще незнакомый запах ее кожи, новые сексуальные игры... Такая влюбленность не могла длиться дольше трех-четырех месяцев, потом я бросал девушку, даже если по-прежнему испытывал к ней влечение. Я боялся, что легкомысленная интрижка может перерасти в серьезные отношения. Такая

жизнь позволяла мне оставаться свободным и наслаждаться успехом у женщин. Но наступил момент, когда я понял, что устал от мелькания девушек, что мне хочется настоящих чувств. Я встретил Олесю и влюбился... Между нами есть сильное физическое притяжение, и мы понимаем друг друга. Вот уже год мы вместе. Кажется, с ней я действительно изменил свой образ жизни».



няет психоаналитик Жан-Давид Назьо (Jean-David Nasio). – Став взрослым, он зачастую неосознанно отказывается любить так же глубоко и безусловно того, кто может занять в душе место его отца или матери». Отказываясь от глубокой и длительной эмоциональной привязанности, такой человек приговаривает себя к одиночеству, даже если его жизнь – это непрерывная череда временных связей и «легких» отношений.

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

Что делать?

■ Оцените ситуацию

Четко сформулируйте для себя проблему: ваше постоянное пресыщение своим партнером или друзьями не связано с их личными особенностями, причина в вас самих. После этого постарайтесь определить, насколько мешает ваша нестабильность вам и вашим близким. Разрушительны ли ее последствия или она не слишком мешает жить?

■ Остерегайтесь предвкушений

Принимая решение взяться за новое дело или затеять новый роман, не забывайте о том, что мы всегда идеализируем будущее, надеемся, что исполнение желаний непременно сделает нас счастливей. Понимание этого смягчит возможное разочарование.

■ Ставьте себе конкретные цели

Однажды увидев, что вы бежите по кругу, заключите с собой договор, который позволит избежать повторений. Решите, например, задержаться на одном месте работы хотя бы на год. Обещайте себе встретиться с человеком несколько раз и лучше узнать его, прежде чем завязывать близкие отношения.

Советы постороннему

Близкий вам человек так часто проявляет свое непостоянство, что вам трудно ему доверять. Соблюдайте дистанцию, не принимайте участие во всех его начинаниях – это позволит вам смягчить неизбежное разочарование. Не укоряйте его. Ведь тот, кому все быстро надоедает, и сам нередко страдает от своих порывов. Иными словами, сохраняйте здравый смысл и проявляйте терпение! В любовных отношениях вам стоит научиться брать на себя ответственность и в то же время настаивать на своей автономии. Ваша самодостаточность поможет оживить желание и интерес партнера: он поймет, что сильно преувеличивал свою незаменимость...



ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

■ **Переживая за будущее ребенка**, родители хотят быть уверенными, что он «пробьется», – и делают ставку на его учебу.

■ **Его успехи и неудачи** они (ошибочно) воспринимают как собственные, бессознательно желая, чтобы он восполнил все то, что им в жизни не удалось.

■ **Ребенок живет жизнью взрослого** – перегруженный, обескураженный, усталый. Неосознанно сопротивляясь родительскому давлению, он может стать плохим учеником.

Их (слишком) волнуют успехи детей!

Учеба сегодняшних школьников сродни непрерывной битве за успех. Ощукая тревогу своих родителей, их жажду прекрасных учебных результатов, **дети с ранних лет невольно несут на себе это эмоциональное бремя, которое может сказаться и на их будущем.**

Распорядок дня шестиклассницы Юли под стать рабочему дню иного министра. После школы девочка спешит домой, чтобы успеть сделать уроки до того, как придет репетитор по английскому (понедельник, четверг) или будет пора бежать на кружок по истории (среда, суббота). Ее родители (он – хирург, она – аудитор) возвращаются поздно, но стараются выкроить время, чтобы проверить уроки, а в выходные прорабатывают темы на следующую неделю. Юля понимает, что мама с папой пристально ■■■

■ ■ ■ следят за учебой ради ее же будущего, но ей хотелось бы иногда провести денек «просто так»: поиграть с котом, покататься на роликах или позвать в гости подружку. Но это бывает редко: даже во время каникул Юля решает задачи и пишет упражнения «на закрепление пройденного».

Култ достижений

Давление родительских тревог и ожиданий немало детей начинают ощущать задолго до того, как школьный звонок позовет их в первый класс. «В детских садах больше нет единой программы подготовки к школе, система дошкольного воспитания практически потеряна, — рассказывает школьный психолог Наталья Евсикова. — Эту брешь заполняют многочисленные школы раннего

эстетического развития и подготовительные классы престижных школ». От раннего обучения, ориентированного на всестороннее развитие ребенка, родители невольно ждут и ранних достижений. «Но в результате их настойчивых (завышенных) ожиданий у детей возникает ощущение собственной исключительности, появляется зависимость от успеха, страх поражения, ошибки, — предупреждает психотерапевт Альбина Локтионова. — А поскольку в современном обществе ценятся прежде всего достижения, многие родители школьников продолжают действовать в той же логике». В условиях непрерывных (и пока непредсказуемых по результатам) перемен в системе школьного образования они все чаще делают ставку на дополнительные заня-

тия — в кружках, с репетиторами, на курсах. «Кризис, экономическая нестабильность лишь питают их тревоги, — уточняет Наталья Евсикова. — И родители по-прежнему (по максимуму) вкладываются в учебу и внешкольные занятия своих детей».

«Это правда, — признает Георгий, отец двоих сыновей семи и десяти лет. — Я понимаю, что жму на мальчиков, но это для их же блага. Конечно, мне жалко по выходным будить их в полвосьмого, чтобы идти на теннис. Но все это окупится. Они должны понимать, что без упорства в жизни ничего не добьешься».

Миф об идеальном ребенке

Погоня за социальным успехом подстегивается и отношением многих современных родителей к своему ребенку как к некоему идеальному продолжению себя. «Еще во время беременности отец и мать мечтают, строят планы на жизнь для будущего младенца, конечно, желая, чтобы он был самым красивым и самым умным, — объясняет Альбина Локтионова. — Такие фантазии имеют и позитивный смысл, помогая родителям «включить» ожидаемого ребенка в их жизнь, создать для него в семье психологическое пространство. Но затем наступает время реальной заботы о ребенке с его реальными чертами и особенностями характера. «Если же родители почти не видят и не учитывают истинные желания и интересы ребенка, на сына или дочь ложится непосильная миссия «идеального», — говорит психолог

Что делать с плохими отметками?

Если родители замечают, что их ребенку трудно учиться, школьный психолог Наталья Евсикова предлагает три возможных пути выхода из ситуации.

■ Прежде всего, стоит налаживать отношения со школой, сотрудничать с преподавателем — при условии, что у вас есть общие взгляды на обучение. В противном случае лучше поискать другую школу. Фраза «Это все из-за плохих учителей» может уменьшить нашу тревогу, но не поможет ребенку.

■ Не стоит слишком напирать на школьные оценки. Это бесполезно и даже пагубно для ребенка. Школа не должна быть для него единственным центром жизни. Попробуйте, напротив, ослабить хватку, дать ему свободу выбрать себе занятия, в которых он может выразить себя (пение, лепка, игры и т. д.),

не заботясь о достижениях и возможности неудачи. Это поможет вновь обрести уверенность в себе, которой ему не хватало.

■ Важно помнить: главное — чтобы ребенку в школе было хорошо, по-человечески комфортно, интересно, безопасно, даже если его успеваемость не на желаемой высоте. **Н. Е.**



Ему необходимо пространство свободы!

Анна Прихожан, – того, кто должен исправить, исполнить и реализовать все то, о чем они мечтали или что им не удалось. И взрослые воспринимают детские успехи и неудачи как собственные (хотя это далеко не так!) и переживают их особенно болезненно». Между 46-летней Еленой, преподавательницей вуза, и ее 15-летним сыном идут непрерывные бои: Слава, с детства увлеченный гоночными машинами, ненавидит свой гуманитарный лицей и не хочет готовиться к поступлению на юридический. «Я же тысячу раз

«КАК ЖЕ МОЖНО ВОЙТИ В КОНТАКТ СО СВОИМ ВНУТРЕННИМ МИРОМ, ЕСЛИ ВСЯ ЖИЗНЬ ПРОХОДИТ СОГЛАСНО ЖЕЛАНИЯМ ДРУГИХ?»

ему объясняла, что так у него будет больше шансов пробиться в жизни! – возмущается Елена. – А он прогуливает уроки. Когда меня вызывают в школу, мне просто хочется умереть от бессилия и стыда!» Отношения в семье осложняются еще и тем, что муж Елены почти не участвует в воспитании ребенка. И оттого ей еще

больше хотелось бы видеть сына сильным, самостоятельным, совершенным.

Необходимое «безделье»

Такие высокие ставки на успех не остаются без последствий. Жизнь по желанию родителей исключает почти любое проявление желаний ребенка. Как войти в контакт ■■■

■ со своим внутренним миром, когда вся энергия уходит на службу желанию других? У детей, живущих под таким давлением, просто нет времени думать о том, кто они сами, что любят и чем хотели бы заниматься. Предоставить пространство свободы ребенку – это значит дать ему возможность наладить связь со своими желаниями. «Детям необходимы занятия, которые просто доставляют удовольствие, не являются обязательными, не требуют «правильного» выполнения, – говорит Анна Прихожан. – В моменты так называемого ничего неделания они входят в контакт со своими эмоциями и с тем, что их гнетет». А слишком большая занятость может убить эту частичку их самих, в которой они нуждаются, чтобы выстроить свою личность.

Что происходит, когда ребенок больше не в силах выдерживать давление взрослых? У него опускаются руки, он начинает чувствовать себя никчемным, неудачником во всем, невольно приходя к мысли, что его, «такого плохого», вообще не за что любить. Или, напротив, если в школе дела идут неплохо, он может стать отличным учеником... и внутренне очень угнетенным человеком. Как десятилетний Антон, который каждый вечер по несколько раз проверяет портфель и перечитывает уроки, чтобы убедиться, что он ничего не забыл. Любая отметка, кроме пятерки, расстраивает его до нервного срыва, до горьких слез. Собственно, из-за них Антон и мама отличника и обратились за помощью к психологу.

«Я жил где-то далеко от собственной жизни»

Дома у 25-летнего Леонида лежит диплом выпускника экономического факультета. Впрочем, он редко о нем вспоминает и часто меняет места работы. С одной целью: заработать денег на свое увлечение – путешествия по миру.

«Если бы меня попросили рассказать про мое детство, я бы, наверное, ничего, кроме уроков, и не вспомнил. Все какие-то контрольные, кружок по математике, олимпиады... Летом отец с ремнем и учебником гонял по программе на год вперед, мать накануне экзаменов глотала валерьянку. Жизнь для нее заключалась только в моих оценках – так, по крайней мере, я это ощущал. Откровенно говоря, я не знаю, как я выдержал все это. Свидания, дискотеки? Я об этом даже не думал: не было времени, не до того! И в институте было не легче. После защиты диплома я понял: все, сейчас сломаюсь. Я тогда поехал отдохнуть на Эльбрус, встретил ребят-альпинистов. Вы не поверите: впервые я понял, что такое настоящая жизнь! Родители ждали, что я пойду в аспирантуру... а я не пошел. Мы потом еще ездили на Алтай, поднимались на Арарат, были на Эвересте. Я пока не знаю, что буду делать дальше. У меня такое чувство, что мне надо как-то наверстать упущенное. Я просто очень долго не чувствовал себя живым».

Родители... или родители ученика?

С началом учебного года многие папы и мамы превращаются в «родителей ученика», невольно начиная видеть в своем ребенке только школьника. Именно в этом усеченном восприятии его личности берут начало многие родительские «пунктики». «Я сама была круглой отличницей и даже в школу пошла в неполные шесть лет, потому что хорошо умела читать и считать с четырех, – вспоминает 35-летняя Валентина, ученый-генетик. – Того же я усиленно добивалась и от своей дочки Али. Я постоянно думала о ее отметках и даже не отдавала себе отчета в том, что прежде, чем сказать «Здравствуй!», с порога кидалась расспрашивать ее об уроках. Я не замечала, что дочь страдает от такого постоянного прессинга. В результате, как объяснил психолог, у Али возникли большие про-

блемы, она научилась читать лишь ко второму классу. Сегодня я понемногу начала понимать, что свою жизнь она не может, да и не должна «списывать» с моей и что мир не обрушится, если она останется средней ученицей».

НАТАЛЬЯ КИРИЧЕНКО

ЕСТЬ ВОПРОС?

Институт гармоничного развития и адаптации (ИГРА),
т. (495) 650 5291,
www.igra-msk.ru

Институт психотерапии и консультирования «Гармония»,
т. (812) 371 8220 (Санкт-Петербург),
(926) 206 1678 (Москва),
www.inharmony.ru

Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Строгино»,
т. (495) 942 9936.



Анна Варга – семейный психотерапевт, председатель правления Российского общества семейных консультантов и психотерапевтов.

Хвалить за дело

Самооценка есть у каждого из нас. И многие психологи полагают, что она относится к ядру личности. Писателям она тоже интересна: о ней написан классический роман Достоевского «Преступление и наказание», о ней же – современный «Случай Портного» Филипа Рота (Лимбус Пресс, 2003).

Как все важное в нашей жизни, самооценка закладывается в общении ребенка со взрослыми. Лет до восьми дети видят себя нашими глазами. Особенности того, как мы с ними общаемся, оценки, которые мы им даем, наши способы наказания и поощрения – все это они усваивают, и на этой основе к подростковому возрасту выстраивается их самооценка.

Казалось бы, хвали ребенка почаще и побольше – и получишь человека с высокой самооценкой. Если бы все было так просто! Неконкретная похвала вредна. Ну говорим мы ребенку, что он «умник» или «красавица», а ему все равно. Потому что эти слова ему непонятны, за ними не стоит ничего, чем он владеет. У него нет инструмента, с помощью которого он мог бы воспроизвести то, за что его похвалили. Ребенок же независимо от себя умник, это не его личное достижение. Сегодня дочь красавица, а завтра кто? Иначе говоря, такая похвала только усиливает тревогу

ребенка, ведь в ней нет стратегии достижения, поддержания и воспроизведения значимых качеств. А детям хочется всегда нравиться. Они точно знают: если понравился взрослым, у тебя будет много благ и всяческих удовольствий. Как ребенок может произвольно достичь того состояния,

КАК МЫ С НИМИ ОБЩАЕМСЯ, КАКИЕ ОЦЕНКИ ИМ ДАЕМ, КАКИМИ СПОСОБАМИ НАКАЗЫВАЕМ И ПООЩРЯЕМ – ВСЕ ЭТО ОНИ УСВАИВАЮТ.

которое важные для него взрослые называют «красавица», когда собственных критериев оценки внешности, ума или любого другого своего ценного качества у него пока нет?

Возникает очень опасная ситуация. Вот представьте, что вы попали к инопланетянам. Они вам то хорошо делают, то плохо. Когда делают хорошо, то объясняют, что это потому, что у вас есть, допустим, «нус». А вы и знать не знаете, что это такое и как почаще этот самый «нус» показывать, чтобы вам было хорошо. Как вы себя будете чувствовать? Ужасно. И ребенок чувствует себя так же, когда его хвалят за всякие «нусы».

Хвалить надо за дела. Чем более конкретна похвала, тем яснее ребенку, что взрослые ценят, что по их мне-

нию хорошо. Требования могут быть всякими, даже малюсенькими, лишь бы ребенку было понятно, как их выполнить. Помоги накрыть на стол. Убери утром свою постель. Сложи игрушки, вынеси мусор. За такие желательные действия хвалить надо всегда. Именно так сын или дочь уз-

нает и научится принимать хорошее про себя, поймет, как можно менять поведение для достижения своей цели, и в результате у ребенка возникнет адекватная самооценка – незаменимый инструмент, позволяющий, не обобщая и не впадая в крайности, определить, все ли во мне есть для решения актуальной жизненной задачи.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Григорий Померанц, Елена Вроно, Владимир Паперный, Борис Дубин, Ольга Вайнштейн... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

Как талисманы нам помогают

Сохранить упавшую «орлом» монетку; отыскать «счастливый» цветок сирени с пятью лепестками; суеверно постучать по дереву... Мало кому из нас, рациональных, современных людей, не доводилось совершать таких жестов. А может быть, суеверия действительно в чем-то нам помогают?

Каждое утро этот коллекционер начинал с того, что приветствовал стоящую на его столе китайскую статуэтку – фарфоровую фигурку бога довольства. «Он ни разу не отступал от ритуала, и для статуэтки это была большая честь, ведь все остальные он из кабинета убрал!» – вспоминала экономка... Зигмунда Фрейда. Занятное поведение для человека, разоблачавшего суеверия, описавшего феномен магического мышления и не питавшего почтения к религии! Однако среди так называемых ра-

ционально мыслящих людей он далеко не единственный, кто имел какой-нибудь фетиш, «магическую» безделушку или личный ритуал, чтобы наладить отношения с фортуной. Так, Уинстон Черчилль именно с этой целью гладил черных кошек, а Сергей Королев никогда не назначал старт космических кораблей на понедельник. Мы в этом смысле не многим отличаемся от знаменитостей прошлого. По данным недавнего опроса, лишь 7% читателей Psychologies совсем не признают суеверий*. Остальные в тех или иных обстоя-

тельствах все же надеются на помощь талисманов, народных примет или определенных ритуалов.

Вечно живые

Так называемые суеверия – одна из самых живучих вещей в мире: предметы, якобы приносящие удачу или несчастье, и ритуалы, чтобы обеспечить благоприятное развитие событий, человечество использует с незапамятных времен. Многим из них удалось пережить не одну смену веков и культур, несмотря на противоборство служителей религии. В средневековой Европе ношение на удачу кроличьей лапки или четырехлистного клевера католическая церковь приравнивала к колдовству; в петровской России следование народным поверьям могло повлечь за собой принуждение к публичному церковному покаянию, а иногда и смертную казнь. В XVIII веке в борьбу с суевериями вступили философы-просветители – ■■■



Елена, 28 лет, редактор

«Плюшевая мышь приносит удачу»



«Пару лет назад коллеги подарили мне маленькую плюшевую мышь, сказав, что она приносит счастье. В чудеса я не верю, но мышка мне показалась такой симпатичной, что ей тут же было отведено почетное место на телевизоре в гостиной. Смех смехом, но с тех пор со мной, словно в сказке, начали происходить удивительные события: пошла в рост карьера, устроилась личная жизнь, сбылись многие мечты. Выходило, будто эта игрушка и на самом деле приносит счастье. Как-то я захватила мышку с собой

«прогуляться» в другой город и случайно забыла ее там, а вернувшись домой, стала замечать, что моя счастливая жизнь трещит по всем швам: и дома, и на работе появилось море серьезных проблем, решить которые не удавалось. Зато когда через год мышка наконец вернулась ко мне, все снова наладилось будто само собой. Я понимаю, что все произошедшее — лишь цепь случайных совпадений, но все равно свою маленькую плюшевую мышку я с тех пор считаю счастливой и больше нигде не оставляю».

Елена, 24 года, ассистент отдела рекламы

«Мамино кольцо хранит энергию любви»

«Папа подарил маме это кольцо сразу после свадьбы. Оно очень скромное, недорогое, но для меня – одна из самых ценных вещей. Когда мне было пятнадцать, папа трагически погиб и мама, которой было тяжело видеть предметы, связанные с ним, отдала это кольцо мне. Возможно, из-за того, что в нем сосредоточена энергия любви моих родителей, оно приносит мне только удачу. Окончательно поверить в силу талисмана меня заставило одно событие: во время переезда к жениху я оставила кольцо в старой квартире, и между нами сразу начались конфликты, которые привели к разрыву. Спустя время я вновь стала носить мамино кольцо, а вскоре мы с быв-



шим женихом случайно встретились и потом сыграли свадьбу. Не знаю, совпадение это или нет, но за восемь лет мы с мужем больше ни разу не поссорились. А кольцо на моем пальце бережет меня от бед».



■ Вольтер, Дидро, Монтескье, Гельвеций и другие, провозгласившие, что подобные предрассудки нелепы, так как противны разуму, а заодно и что все религии в конечном счете тоже не что иное, как суеверия. А для науки XX века установка, что все противоречащее законам рациональности (включая призраков, загробную жизнь, телепатию и т. д.) не имеет права на существование, стала аксиомой. Сегодня под суеверным поведением мы обычно понимаем веру в то, что определенные действия или предметы магическим образом могут вызвать благоприятные или неблагоприятные для нас последствия... и, похоже, не готовы от этой веры отказаться.

Рождение ритуала

Олимпийская чемпионка Татьяна Навка признается, что всегда надевает коньки начиная с левой ноги; ее коллега Евгений Плющенко во время соревнований избегает бриться; известная теннисистка Елена Дementьева старается не наступать на линии разметки на корте... «Суеверия живучи потому, что живучи опасности, которые составляют неотъемлемую часть нашей жизни, – рассуждает юнгианский психотерапевт Юлия Казакевич. – Нами движет желание от них уберечься – всеми доступными способами. Кроме того, за каждым подобным жестом обычно стоит своя история, которая некогда случилась с человеком и произвела на него сильное впечатление». «Порой достаточно, чтобы предмет однажды оказался связан со счастливо сложившейся ситуацией,

«ТАК НАЗЫВАЕМЫЙ ПЕРЕХОДНЫЙ ОБЪЕКТ ПОМОГАЕТ РЕБЕНКУ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА И СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ НА САМОМ СЕБЕ».

и он уже становится талисманом, приобретая для своего владельца особый смысл», – добавляет юнгианский психотерапевт Лев Хегай. Какое же место занимают суеверия в структуре психики человека? Как объясняет психоаналитик Вернер Мюнстербергер (Werner Muensterberger), наша особая привязанность к определенным предметам берет начало в раннем детстве. Новорожденный младенец не делает различия между собой и матерью, живет в состоянии слияния с ней. Но однажды он обнаруживает, что мать может и уйти, исчезнуть. Охваченный тревогой, он протягивает руки, хватаясь за какой-либо предмет, и держит его возле себя. Британский психоаналитик Дональд Винникотт (Donald Winnicott) назвал этот предмет «переходным объектом»: он не является частью тела младенца, но пока еще не воспринимается им как принадлежащий к внешней реальности**. Таким объектом может стать мягкая игрушка, уголок пеленки или другая вещь, которая символически служит ребенку его продолжением во внешнем мире, позволяя ему облегчить страх одиночества и сосредоточиться ■■■

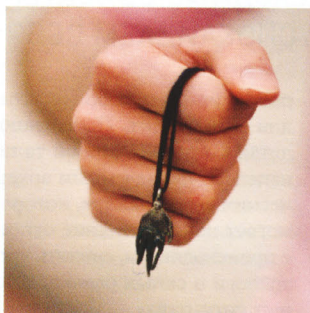


Андрей, 20 лет, фоторедактор

«Рука Будды рассеивает мои страхи»

☞ Мой талисман имеет вид ладони и символизирует руку Будды, жест которой, согласно легенде, означает защиту, мир, доброжелательность, рассеяние страха. Эта дорогая мне вещь имеет свою необычную историю. Когда мой дед был на фронте, к нему подошла цыганка и произнесла странную фразу: «Через три дня ты будешь убит, если

не разомкнешь пальцы». И ровно через три дня рядом разорвался снаряд, дед контузило и засыпало землей; почти сутки он пролежал, надеясь на спасение. Но, к счастью, дед откопал и, что поразительно, на теле у него не оказалось ни единой царапины. Отряхивая шинель, он обнаружил в кармане кусочек металла – то ли осколок, то ли еще что-то. Приглядевшись, он увидел, что этот предмет имеет форму ладони с разомкнутыми пальцами. А спустя какое-то время дед с удивлением понял, что совершенно не чувствует в себе желания мстить, потому что не испытывает ненависти к тем, кого называют врагами. Несмотря на это, он мужественно воевал и дошел до самого Берлина. Теперь дедов талисман перешел ко мне. Эту семейную реликвию я берегу и в ответственные моменты жизни беру с собой на удачу».





Алексей,
26 лет, главный редактор
MAXIM Detox

«Нежданный доллар поддерживает меня на крутых виражах»

« В четырнадцать лет один, без родителей, я попал в Америку. Услышав, что местные автоматы со сладостями охотно принимают вместо доллара наши двадцатирублевые монетки (к тому времени уже вышедшие из употребления), я тут же начал успешно пользоваться этим радостным открытием. Моя доля жизни длилась до тех пор, пока один из автоматов неожиданно не заглох. Я занервничал и начал лихорадочно нажимать на все кнопки; машина крахтела, урчала и в конце концов выдала мне доллар. Тут уж моей радости не было

III на себе. «Так и во взрослой жизни мы находим доступные «переходные объекты», с помощью которых успокаиваем себя», — объясняет юнгианский аналитик Мадина Слуцкая.

«И ВО ВЗРОСЛОЙ ЖИЗНИ МЫ ТАКЖЕ НАХОДИМ СЕБЕ ДОСТУПНЫЕ «ПЕРЕХОДНЫЕ ОБЪЕКТЫ», С ПОМОЩЬЮ КОТОРЫХ УСПОКАИВАЕМ СЕБЯ».

Другое объяснение дает юнгианская теория коллективного бессознательного, согласно которой каждый из нас с рождения несет в себе общую память человечества, где хранятся все универсальные символы, темы, которые Карл Густав Юнг называл «архетипами». Дракон, герой, принцесса или ста-

руха — все эти образы для нас заряжены эмоциональной энергией, именно они всплывают в наших снах, когда схожую тему задействует какая-то проблема или ситуация... что позволяет нам потом ее

расшифровать и более успешно для себя решить. По мнению Мдины Слуцкой, «любой талисман наделен определенным архетипическим содержанием, которое помогает нашей психике освоиться с происходящим, снизить уровень тревоги в самых разных жизненных ситуациях».

Хорошие приметы... и не очень

«Чтобы понять, какую функцию выполняют наши суеверия, надо еще и поместить их во временной контекст, — говорит психоаналитик Андре Бонали (André Bonaly). — Каждый из нас постоянно выстраивает свое будущее по отношению к прошлому и собственным глубинным желаниям. Среди нас есть те, кто способен сам распоряжаться своим временем и предпочитает сам управлять своим будущим. Такие люди обычно не нуждаются в «магических» предметах или ободряющих ритуалах, поскольку имеют привычку задействовать все возможности для осуществления своих желаний и верят только в одно — в себя самих! А есть и те, кто «претерпевает»: такие люди



предела. Этот доллар я не потратил, а сохранил как талисман, решив, что он обязательно принесет мне удачу. Так и получилось. Хотя моя жизнь несколько раз резко радикально менялась, эта монетка поддерживала меня на всех крутых виражах. И сегодня мой талисман дает мне веру в то, что, какие бы глупости я ни совершал, все равно все будет хорошо. Разве это не подтверждается и самим фактом, что глупое мальчишеское решение обманывать автоматы в конце концов завершилось таким волшебным подарком?!»

словно ждут, чтобы обстоятельства сами все решили за них. Они, таким образом, будут склонны обзавестись талисманом или прибегнуть к суеверному поведению, нацеленному на то, чтобы обстоятельства складывались согласно их желаниям». Разумеется, в реальности наше поведение не всегда четко укладывается в описанные рамки: «пассивный» может ни во что не верить, а «решительный» тоже может иметь какой-нибудь фетиш. «В любом случае, иметь свой заветный талисман или ритуал само по себе не плохо, даже наоборот, — добавляет психоаналитик. — Это помогает нам сконцентрировать наши внутренние силы и, одолев тревогу, сделать наши действия более эффективными».

WELLATON

«WELLATON — №1» МОЯ РЕКОМЕНДАЦИЯ



«На какие бы эксперименты с цветом вы ни пошли, я знаю точно, что здоровый вид волос идет абсолютно всем женщинам. Поэтому краска для волос Wellaton — моя рекомендация №1».

Саша Бройер (Sascha Breuer) — один из самых востребованных мировых стилистов. Живет в Лондоне, работает по всему миру, сотрудничает с журналами Vogue, ELLE, Harper's Bazaar, GQ, Marie Clair и Vanity Fair.

Почти всем женщинам, которые окрашивают свои волосы, знакома проблема: приобретая желанный насыщенный цвет, волосы могут потерять блеск, эластичность, стать сухими и ломкими. Это связано с тем, что в процессе окрашивания структура поверхности волоса меняется — делается более шероховатой, пористой. «Многие женщины жалуются, что их волосы стали жесткими на ощупь, по сравнению с неокрашенными, — говорит Саша. — Но я раскрою одну хитрость! С ней вапа проблема останется в прошлом!».

«Секрет великолепного цвета и здорового вида волос топ-моделей в том, что их профессиональные стилисты используют продукты, разработанные по новейшим технологиям», — признается Саша. Wella на протяжении своей многолетней истории занималась совершенствованием технологии окрашивания волос. Сохранение здорового вида волос всегда было одной из основных задач ученых. Результатом последних разработок экспертов Wella является новый Wellaton для домашнего использования.

Новая стойкая крем-краска Wellaton с сывороткой с Провитамином B5 специально разработана с учетом особенностей окрашенных волос. Сыворотка с Провитамином B5 обволакивает каждый волос, создавая защитный слой, идентичный естественной защите неокрашенных волос. В результате вы получаете богатый, насыщенный цвет и волосы, мягкие и здоровые на ощупь, словно они никогда и не были окрашены.

Реклама



■ Важно, однако, добавить, что чрезмерная вера в магию предметов может стать и опасной. «Если человек теряет уверенность в собственных силах, становится полностью пассивным, у него может развиваться невроз навязчивых состояний, – подчеркивает Мадина Слуцкая. – При этом личностном расстройстве он будет испытывать постоянное желание выполнять объективно нецелесообразные, но для него самого наделенные особым смыслом действия». Кроме того, «магические» предметы – «заряженные» амулеты, крестики, колечки – могут стать средствами манипулирования.

Но, за исключением подобных крайностей, капелька суеверного чудачества позволяет нам относиться к жизни чуть легче, порой отступить от привычки все контролировать, управлять каждым мгновением. Приметы и поверья придают очарование жизни, сохраняя в ней долю тайны. «Любая вера, – говорит Лев Хегай, – дает нам иррациональный способ отношения к миру, способность к парадоксу и амбивалентности, терпимость к незнанию и собственному не всемогуществу. Она активизирует интуитивно-чувственное познание мира и служит основой для любого спонтанного творчества». Иными словами, малая толика суеверий разумному отношению к жизни не помеха. Что стало ясно студенту, однажды побывавшему в лаборатории датского физика, лауреата Нобелевской премии 1922 года Нильса Бора. Увидев над дверью знаменитого ученого прибитую подкову, студент удивился: «Я бы никогда не подумал,



что такой человек, как вы, может верить в подобные предрассудки!» Нильс Бор на это ответил: «Я-то не верю. Но похоже, что подкова приносит счастье независимо от того, веришь ты в это или нет!»

НАТАЛЬЯ КИРИЧЕНКО

* В опросе, проведенном на сайте www.psychologies.ru в июле – августе 2009 года, приняли участие 2418 человек.

** Д. Винникотт «Переходные объекты и переходные явления. Исследование первого «не-я» предмета». Антология современного психоанализа. Т. 1. Институт психологии РАН, 2000.

**Дмитрий,
50 лет, барабанщик**

**«Старый топорик
охраняет
мое жилье»**

«У меня дома хранится одна забавная вещица – потемневший от времени топор с округлым лезвием и багром. Некогда этот предмет служил атрибутом пожарного щита, потом попал к моему другу, а от него ко мне. В этом топорике, несмотря на его грозный вид, я почувствовал не разрушительную мощь холодного оружия, а, наоборот, некую защитную силу. Думаю, сказалось прямое предназначение этого предмета – быть орудием спасения от бедствия. Может, во мне пробудился аттавизм пещерных времен, но этот топорик я считаю оберегом своего жилища».

ПОДГОТОВИЛИ ЮЛИЯ РУБЛЕВА
И ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ

«Я живу по наитию»



«Я считала себя гадким утенком»

«Школа — единственное, что омрачило мое детство. Вставать каждое утро и понимать, что сейчас меня ждут алгебра, физика, химия, было кошмаром: мой мозг отказывался постигать эти науки. В школе я держалась отдельно, друзей нашла только в театральной студии, куда попала в десять лет. Все отрочество я переживала из-за своей внешности, особенно из-за носа. Он казался мне очень большим, я даже думала: как бы сделать пластическую операцию? При этом была очень влюбчивой, одно безответное чувство перетекало в другое. А когда стала постарше, приехала летом в пионерлагерь и вдруг там — ах! — все мальчики в меня влюбились. И я почувствовала, что уже не гадкий утенок».

Она принадлежит к тем, кто сам себя сделал. Но при всей своей редкостной целеустремленности остается убежденной фаталисткой. Ей хватило мужества, терпения и веры, чтобы дождаться своего звездного часа. Нонна Гришаева листает альбом с личными фотографиями и комментирует самое важное.

«Семья дала мне крылья»

«Я была любимым ребенком. Мама рано увидела мои таланты и всячески их развивала. Благодаря ей я попала и в театрально-хоровую студию, и в балетную, и в музыкальную школу. Если мама — это строгость, это воспитание моего характера, личности,

то папа — это безграничная любовь. Он меня баловал, дышал мною. А я делала все, чтобы папу, не дай бог, не огорчить, настолько его обожала. Помню, как для моей первой школьной роли — бабочки-красавицы в «Мухе-цокотухе» — папа соорудил из проволоки крылья, а бабушка обшила их тканью и наклеила блески. Фантастическая красота получилась! И в переносном смысле тоже можно сказать, что семья дала мне крылья. Приятно, что теперь я чего-то достигла и могу уже сама баловать маму. Но больно, что папа до этого не дожил...»





Кто я?

«Я лицедей, пытающийся быть разным. То что я актриса, это и мое достоинство, и в то же время недостаток, потому что профессия отбирает меня у семьи, у моих близких. По жизни я тихая улитка, сидящая в своей раковине, в которой мне уютно, хорошо и тепло и в которую я мало кого допускаю. Я живу по наитию – руководствуюсь интуицией, чувствами. В людях очень ценю искренность и не принимаю лицемерия. Для меня очень важен дом, семья – это мой тыл. Если в тылу все в порядке, то я спокойнее чувствую себя на профессиональном фронте. Про фронт это не фигура речи. В творчестве ты действительно всегда как на войне».

НОННЕ ГРИШАЕВОЙ 38 лет.

Актриса театра и кино. Окончила Театральное училище им. Б. Щукина. Лауреат театральных премий. Спектакли в Театре им. Е. Вахтангова: «Без вины виноватые» (31 октября, 21 ноября), «Пиковая дама» (14 ноября) и в театре «Квартет И»: «День выборов» (29 октября), «День радио», «Быстрее, чем кролики». Роли в сериалах «Утесов. Песня длиною в жизнь», «Папины дочки» и другие. Телешоу «Большая разница» (Первый канал).



«Стараюсь быть другом своим детям»

«Дети – это две мои главные победы в жизни, горжусь ими гораздо больше, чем любой своей ролью. Я из категории безумных мам: нервная, тревожная. Для меня малыш упал – это уже катастрофа! Страшно балую обоих, но делаю все, чтобы они не выросли эгоистами. Сыну сейчас два с половиной, он начинает проявлять характер, и надо очень четко показать ему, что можно, что нельзя. А у дочки сложный период, когда она из девочки превращается в девушку. Я говорю с ней обо всем, даже на самые деликатные темы. Учителей у ребенка в жизни много, а такой близкий друг, как мама, может быть только один».



«Любовь Утесова и Ревельс вдохновляет»

«Самая любимая моя роль — Антонина Ревельс, вторая жена Леонида Утесова, в фильме «Песня длиною в жизнь», который сняли мой педагог по Щукинскому училищу Валентина Николаенко и ее муж Георгий Николаенко. Мне была страшно интересна моя героиня — своим упорством, своей безумной любовью и преданностью мужу. Я очень трепетно отнеслась к этой работе, изучала документы, встречалась с замечательным историком кино Глебом Скороходовым, знавшим Ревельс. К сожалению, в кино меня чаще всего используют только как острохарактерную актрису. А я мечтаю о новой, такой же мощной роли».

«Сильные желания исполняются»

«Я по характеру ужасно гордая. Студенткой в общежитии никогда не могла зайти к соседям хлеба попросить, даже если умираю от голода. И сейчас не стучусь во все двери в надежде получить роль. Живу по принципу булгаковской Маргариты: «Никогда ничего не просите у тех, кто сильнее вас. Сами предложат и сами все дадут». Считаю, что мысль материальна. Если твое желание сильно и ты его достоин, оно реализуется. Например, когда закрылась программа «Оба-на!», где мы с Машей Ароновой делали пародии, я очень страдала, мне так этого не хвата-

ло. Но прошло 15 лет — и Первый канал предложил мне участвовать в программе «Большая разница». Я счастлива, что снова занимаюсь пародиями, да еще с такой талантливой командой».



ПОДГОТОВИЛА ГАЛИНА ЧЕРМЕНСКАЯ

«Одесса — мой платановый рай»

«Несколько лет назад мама подарила мне картину, на которой изображен Пале-Рояль — садик возле Оперного театра, любимое мое место в родной Одессе. Я смотрю на эту картину — и на душе светло и грустно. Сколько лет я в Москве, но она не стала и никогда не станет мне родной, не могу смириться с этим безумным количеством людей и машин, с чудовищными пробками. Я здесь очень тоскую по Одессе. Каждое лето езжу туда с детьми. У меня есть песня «Платановый рай», в ней — все чувства, которые я испытываю к моему красивейшему городу. Мы, одесситы, «чуем» друга с одного взгляда. Самые близкие мои друзья — одесситы: Слава Хаит, Леша Барац. И познакомились мы еще студентами в поездке!»



«Пою, когда не хватает слов»

«В музыкальном театре говорят: когда артисту не хватает слов, чтобы выразить накал чувств, он начинает петь. Я о себе могу сказать то же самое. На телевидении меня звали и в ледовое, и в цирковое шоу, но я отказалась, а приглашение в «Две звезды» приняла сразу — именно потому, что пение очень много для

меня значит, это то, что я очень люблю и умею. Еще, когда переполняю чувства, пишу иногда стихи. Началось это лет в 13–14, пришлось вместе с «несчастной любовью». Позже стала сочинять и песни. Исполняю их на концертах, по радио они звучали. Теперь хочу выпустить альбом. Главное — найти время».



Позволить
проявиться
и женской,
и мужской своей
составляющей.

Мы все... бисексуалы?

Сейчас Елена живет с мужчиной. А два года назад ее спутницей жизни была женщина.

Насколько она помнит, ее всегда привлекали представители обоих полов. В 16 лет Елена решила, что она лесбиянка, потому что именно с женщиной занялась любовью в первый раз. «К парням меня физически тоже тянуло, но они все казались такими тупыми! Я соглашалась считать себя лесбиянкой, потому что ко мне пристал такой ярлык. Но сознательно я никогда не выбирала ни гомо, ни гетеро». На сегодняшний день в любовном списке 32-летней Елены мужчин столько же, сколько и женщин. Она считает, что при таком необычном опыте сохранила душевное равновесие лишь потому, что могла откровенно говорить о своей сексуальной жизни с друзьями. «В нашей компании это никогда

О сексуальной ориентации сегодня принято говорить открыто. «Гетеро» или «гомо» — у нас есть право на выбор. Но есть и третий путь, непривычный, часто скрывааемый от посторонних глаз: такой выбор... просто не совершать. **А что если сексуальная двойственность таится в каждом из нас?**

не считалось каким-то сдвигом, — объясняет она. — Я всегда чувствовала себя вправе любить так, как того требует моя природа».

Тревожное отличие

Контрацептивы, свободная любовь, гей-парады — сексуальная революция считается сегодня свершившимся фактом. Наряду с доминирующей гетеросексуальной моделью в наше время признана и другая — гомосексуальная. Но все так же тернист третий путь — тот, что прокладывают себе бисексуалы, защищая свое право

не делать выбора, право любить мужчин и женщин одинаково — в разные периоды или одновременно. «В нашем обществе бисексуальность зачастую воспринимают только как развращенность, жажду эксперимента там, где это совсем не нужно, — говорит социолог и сексолог Игорь Кон. — Многие не готовы отказаться от бинарной логики, которая предполагает, что между гомо- и гетеросексуальностью нет ничего другого». Но все не так просто. Уже в 1940-е годы Альфред Кинси (Alfred Kinsey), американский биолог ■■■

■ и автор крупномасштабных сексологических исследований, утверждал, что у каждого из нас модели сексуального поведения существуют в непрерывном диапазоне от гетеро- до гомосексуальности, а срединным его звеном является бисексуальность. Однако и теперь, шестьдесят с лишним лет спустя, не только в России, но и на Западе мало кто отважится открыто заявить о своей бисексуальности. «Для натуралов я гей, который просто трусит признаться», — говорит 30-летний Антон. — А для геев — предатель и отщепенец. Если ты не такой, как другие, если не принимаешь чью-то сторону, на тебя всегда смотрят косо».

Неуловимая середина

«Исследование бисексуальности — нелегкая задача, — продолжает Игорь Кон. — Дело не только в деликатности темы, но и в том, что она включает в себя разнообразные, с трудом соотносимые явления. Так, нигде не сказано, что в сексуальной практике бисексуала мужчин и женщин должно быть поровну. Более того, в какой-то период жизни его влечение может распространяться только на мужчин, в другой — только на женщин. Еще одна трудность заключается в том, чтобы отличить собственно сексуальные чувства от прочих. Скажем, чего будет больше в порыве к представителю своего пола — чувственного влечения или потребности в дружбе? Иными словами, все бисексуалы разные. Они отличаются друг от друга и образом жизни, и тем, как они воспринимают себя сами. «Большинство людей, которые

имеют бисексуальный опыт, считают себя либо гомо-, либо гетеросексуалами, — говорит антрополог Катрин Дешан (Catherine Deschamps). — Отчасти потому, что эти две категории более признаны обществом, а еще оттого, что вле-



«С НИМ ИЛИ С НЕЙ,
ЭТИ ОТНОШЕНИЯ
СОВСЕМ РАЗНЫЕ,
НО ОНИ ВЗАИМНО
ДОПОЛНЯЮТ
ДРУГ ДРУГА».

чение к мужчинам и женщинам выражается у них в разных пропорциях. Становится ясно, что просто наличия сексуальных отношений с мужчинами и женщинами для формирования бисексуальной идентичности недостаточно. И наоборот, некоторые ощущают свою бисексуальность несмотря на то, что поддерживают исключи-

тельно гетеро- или гомосексуальные отношения. Такие люди признают, что их привлекают и мужчины, и женщины, но не переходят к действию. «Одним неодобрительное отношение общества к подобной практике просто не позволяет выразить свои предпочтения, — объясняет Игорь Кон. — Хотя для других бисексуальные симпатии могут оказаться «прикрытием», переходным этапом между не удовлетворяющей их гетеросексуальностью и гомосексуальностью, которую человек еще не готов признать».

Антон был убежден в том, что он гей, пока в 25 лет не познакомился с Викой. «До этого я видел в своих эротических фантазиях только мужчин, — признается он. — Вика была первой женщиной, в которую я действительно влюбился. Меня самого удивило возникшее затем желание и поразило то, насколько естественно я себя чувствовал, когда мы оказались в постели первый раз. Вика, что называется, раскрыла мне глаза, но я думаю, что она просто помогла мне обнаружить двойственность, которую я в себе подавлял». Валерия, домохозяйка, мать двоих детей, впервые провела ночь с женщиной в 42 года. Ее брак был на грани распада, и утешение она нашла в объятиях Анны, лесбиянки. «В юности я была влюблена в одну женщину, — вспоминает Валерия, — но с тех пор ничего такого не чувствовала. Когда я познакомилась с Аней, я вдруг подумала: а почему родители называли меня именем, которое дают и мужчинам, и женщинам? Может быть, они уже зажили в него какие-то свои анд-

рогинные фантазии?» После развода с мужем Валерия была близка с другими мужчинами. И с другими женщинами тоже.

Любить мужчин, любить женщин

«Конечно, это разные вещи: когда обнимаешь человека с таким же телом, как у тебя, или же совершенно другим, – говорит Елена. – И отношения строятся по-разному. С женщинами больше чувственности, больше наслаждения – ведь мы знаем наше тело, как мужчина никогда не узнает, просто потому, что он другой. От мужчин я хочу как раз того, чего мне не хватает. В их ласках больше нетерпения, позы более сложные, даже с элементами акробатики, ведь в постели многие мужчины стремятся к «подвигам».

Имеют ли Елена, Антон и Валерия определенное предпочтение: быть с мужчиной или женщиной? «Нет, – уверяет Валерия. – Отношения совсем разные, но они дополняют друг друга». «Мои мужская и женская составляющие всегда проявляются по-разному, – говорит Антон. – Я не могу сказать, что с мужчиной чувствую себя более мужественно, а с женщиной – более женственно, иногда бывает так, иногда иначе. Я знаю только, что полнее выражаю себя в том, что люблю и мужчин, и женщин». Окажемся ли мы все бисексуальными, если, как Елена, позволим себе выразить «влечение к подобному» одновременно с «влечением к другому» или, как Антон, проявим свою мужскую и женскую суть? «Нет, – с уверенностью отвечает Игорь Кон. – Даже если в обще-

стве изменится отношение к бисексуалам, их вряд ли станет больше. Ведь наша сексуальность прежде всего обусловлена нашей психической организацией, уникальной для каждого человека».

Идентификация с родителями

С точки зрения психоанализа, определенная степень бисексуальности существует в латентном состоянии у каждого из нас и возникает в результате нашей ранней идентификации с обоими родителями. В начале XX века Фрейд сформулировал концепцию «психической бисексуальности», то есть «представление о том, что у каждого пола проявляются некоторые черты, характерные для пола противоположного»*. Он считал, что в каждом из нас есть мужское и женское начала, и относил эти понятия к одним из самых запутанных. «То что у гетеросексуала есть гомосексуальные фантазии (или наоборот), еще не значит, что он их осуществит, – уточняет Игорь Кон. – Равновесие личности строится на осуществлении одних фан-

тазий и подавлении других». В любом случае нам стоит внимательнее слушать, стараться лучше узнать себя, чтобы наше сексуальное поведение больше соответствовало нашим действительным желаниям. «Бисексуальность нельзя примерить, как модную одежду, – говорит Антон. – Гармонию в сексе можно найти, только если слушать свое сердце. Неважно, кто мой сексуальный партнер – мужчина или женщина. Ведь главное – чтобы нас соединяла любовь».

ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ, НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

* З. Фрейд «Три очерка по теории сексуальности» в книге «Психология бессознательного». Просвещение, 1989.

✉ SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ
СТАТЬЮ НА E-MAIL
Отправьте SMS-сообщение
на номер 5544, указав
код статьи 1824 и ваш e-mail.
Пример сообщения:
1824 abc@mail.ru

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



Дмитрий Леонтьев – доктор психологических наук, профессор факультета психологии МГУ, директор Института экзистенциальной психологии и жизнетворчества.

Ролло Мэй, отважившийся жить

ЕГО ДАТЫ

21 апреля 1909: родился в городке Ада (США).

1930–1933: окончив колледж, преподает в Салониках (Греция), посещает семинары психоаналитика Альфреда Адлера в Вене. **1933–1938:** учится в Унионистской богословской семинарии, которую оканчивает с отличием. Начало многолетней дружбы с Паулем Тиллихом. **1939:**

«Искусство психологического консультирования». **1942–1943:** лечение в туберкулезном санатории: «Главной причиной, по которой я подхватил туберкулез, было отчаяние и чувство обреченности». **1949:** защита диссертации «Смысл тревоги» в Колумбийском университете. **1958:**

избран президентом Института психиатрии, психоанализа и психологии в Нью-Йорке. **1971:** награжден золотой медалью Американской психологической ассоциации за выдающийся вклад в науку и практику клинической психологии.

29 октября 1994: скончался в Тибуроне (США).

Своими книгами и жизнью психолог Ролло Мэй (Rollo May) доказал: мы можем изменить судьбу и даже противостоять смерти, если преодолеем свой страх и решимся на самопознание.

Стопроцентный американец со Среднего Запада, Мэй после колледжа преподавал английский в Греции, одновременно путешествуя по Европе, занимаясь самообразованием и присматриваясь к клинической психологии. Вернувшись в США, он выпустил первое в стране (и до сих пор одно из лучших) руководство по психологическому консультированию. А параллельно окончил семинарию и стал практикующим священнослужителем.

Эти две стороны своей личности он пытался «сопять» в книге 1940 года «Истоки творческой жизни», посвященной взаимоотношениям психотерапии и религии, с эпиграфом из Бердяева: «...Говорить о человеке – это значит одновременно говорить о Боге...» Книга пользовалась успехом, но Мэй вскоре скупил остатки тиража и запретил упоминать и переиздавать ее. «Я осознал, что не верю в то, что я написал». Следующим поворотным пунктом стал смертельно опасный в те

годы туберкулез, уложивший его в постель на полтора года. Выздоровлению способствовало осознание того, что смерть грозит прежде всего тем, кто заранее готов уступить ей или зачарованно идет ей навстречу. «Взгляд в лицо смерти был ценным опытом, – говорил Мэй, – он научил меня смотреть в лицо жизни». Выздоровев, Мэй порвал с религией, найдя в психологии более эффективное средство уменьшения страданий. Однако главным для него было не консультирование, а написание книг. Почти все его труды обращены к широкой аудитории, они принесли ему не только научные, но и литературные премии. Ролло Мэй стал главным пропагандистом идей европейского экзистенциализма в США, одним из основателей и лидеров гуманистической психологии. Экзистенциальный взгляд позволил ему видеть в человеке не то, что задано генами и средой, а прежде всего то, что он творит из себя сам, совершая те или иные выборы.



ОБ ЭТОМ

Книги Ролло Мэй

«Искусство психологического консультирования»
Институт общегуманитарных исследований,
Астрель Пресс, 2008.

«Открытие бытия»
Институт общегуманитарных исследований, 2004.

«Смысл тревоги»
Класс, 2001.

«ОЧЕНЬ МНОГО ЛЮДЕЙ
МЕЧТАЮТ, ЧТОБЫ ИМ
СКАЗАЛИ, ЧТО СВОБОДА —
ЭТО ИЛЛЮЗИЯ И ЧТО НЕТ
НЕОБХОДИМОСТИ ЛОМАТЬ
НАД ЭТИМ ГОЛОВЫ».

Ключи к пониманию

Выбор судьбы

Каждому из нас дана возможность управлять собственным развитием — в этом заключается наша свобода. Обладая свободой и самосознанием, мы можем прервать цепь стимулов и реакций и поступить осознанно, поэтому свобода связана с гибкостью, открытостью, готовностью к изменениям. В то же время она соотносится с неизбежными данностями нашей жизни — другими словами, с судьбой. Мэй различает ее уровни: космическая, генетическая, культурная судьба и конкретные обстоятельства. И хотя каждый из этих уровней многое предопределяет, у нас остается свобода сотрудничать с судьбой, принимать ее, бросать ей вызов. Цена свободы — неизбежность зла. Если я свободен выбирать, никто не может гарантировать, что я выберу добро. Все великие святые считали себя великими грешниками, будучи чрезвычайно чувствительны и к добру, и к злу и тем самым к последствиям своих действий. Свобода, расширяя потенциальные возможности для добра, одновременно расширяет возможности и для зла. И только сам человек отвечает за то, что он выберет.

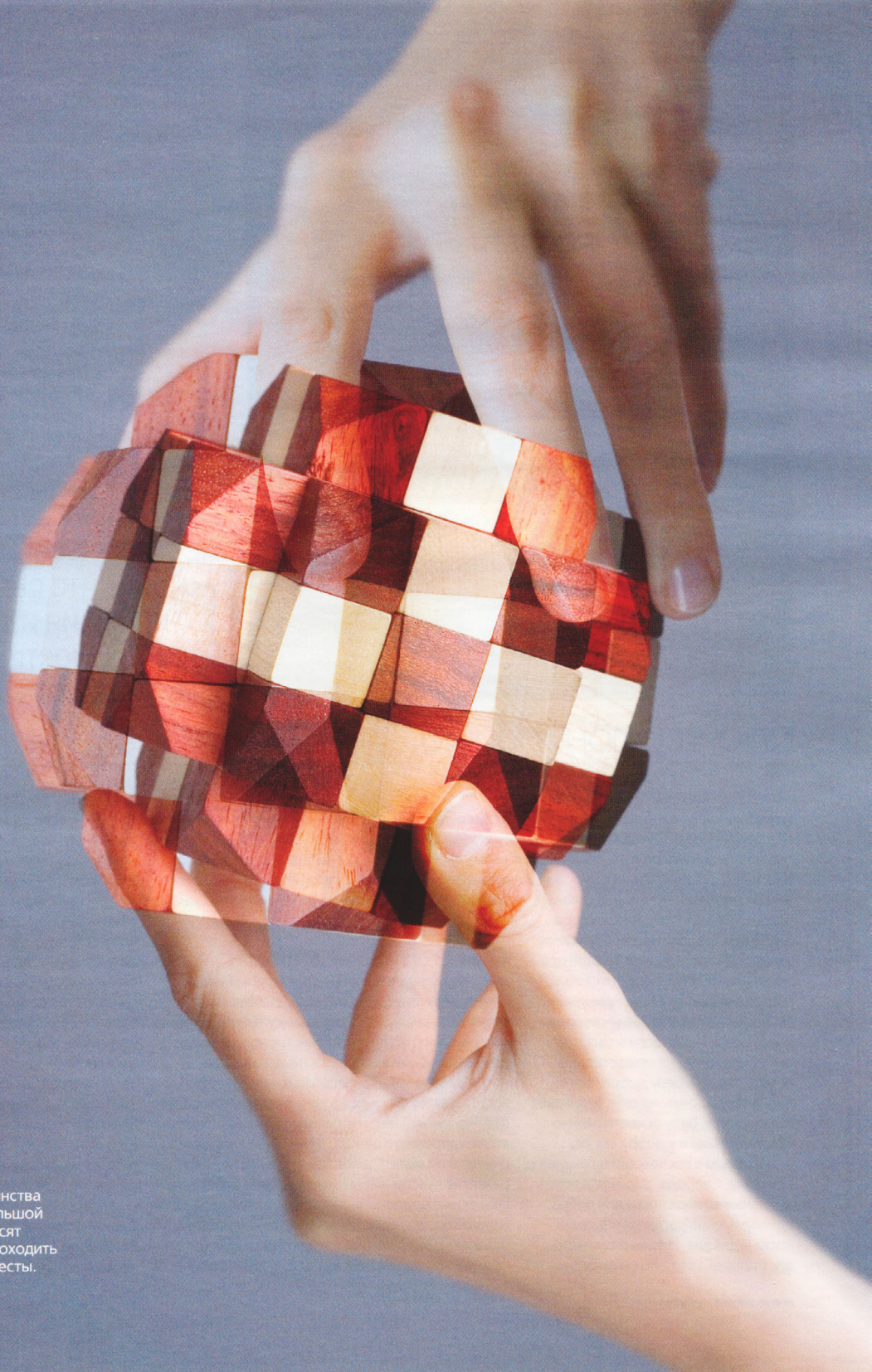
Становление человека

Главная дилемма нашей жизни — присущая только человеку фундаментальная способность воспринимать себя и как активного субъекта, и как пассивный объект. В пространстве между этими двумя полюсами колеблется наше сознание, выбирая способ нашего существования. Идентичность, чувство «Я» — исходная точка нашей жизни. Все, что мы делаем, направлено на сохранение этого внутреннего центра, даже наши неврозы служат этой цели. Становление личности — это развитие чувства «Я», ощущения себя активным субъектом, влияющим на события. Этот процесс сопряжен с освобождением от разного рода неосознаваемых зависимостей и переходом к свободно выбранным действиям и отношениям.

Ценность тревоги

Тревога — естественное и конструктивное чувство. Оно вызвано непредсказуемостью будущего и связано с ощущением угрозы чему-то значимому: личностным ценностям или самой жизни. Философские идеи Кьеркегора, Хайдеггера и Тиллиха об экзистенциальной тревоге как неустранимом условии нашего существования Мэй перевел на язык психологических концепций. Болезненной является лишь тревога, несоразмерная поводу. Она возникает тогда, когда мы, не желая мириться со своими переживаниями, пытаемся вовсе изгнать тревогу из жизни, что приводит, напротив, к ее усилению. Задача психотерапевта — не устранить тревогу вообще, а помочь принять ее, не допуская ее патологического разрастания.

д. л.



Наши достоинства
лишь в небольшой
степени зависят
от умения проходить
логические тесты.

Что значит **быть** УМНЫМ?

Собственный IQ – коэффициент интеллекта – интересует многих из нас. Но недостаточно просто измерить наши умения, ведь интеллект бывает разных типов. **И это хорошая новость, в чем можно убедиться, выполнив тест на с. 96.**

Марине 34 года, она терапевт, ее уважают коллеги и ценят пациенты, так что у нее было скорее положительное мнение о себе до тех пор, пока она забавы ради не решила измерить коэффициент своего интеллекта. Отвечать на вопросы теста IQ* ей быстро наскучило, ограниченное время на выполнение теста вызвало раздражение, и в конце концов она стала отвечать наугад. Результат получился... катастрофическим – ее IQ оказался равен 75**. В тот момент это ее не очень обеспокоило: гордость заставляла думать, что она просто была не в лучшей форме, а здравый смысл подсказывал, что ее жизненное благополучие зависит не столько от способностей выстраивать логические

цепочки, находить аналогии, запоминать слова, сколько от других умений, прежде всего в сфере человеческих отношений. Однако с тех пор при каждой неудаче внутреннего голоса нашептывает ей, что она действительно глуповата.

Опасный критерий IQ

Среди нас немало тех, на кого так же, как и на Марину, этот критерий оказывает магическое действие – вплоть до того, что мы превращаем его в единственную меру интеллекта и пытаемся применить как можно раньше к нашим детям. «Все больше родителей просят измерить IQ своего ребенка и результат воспринимают очень серьезно», – говорит психолог Екатерина Орел. «За этим требованием количественно измерить качества

психики скрывается стремление объяснить – или даже оправдать – учебную (не)успешность ребенка, предугадать его будущее», – соглашается школьный психолог Татьяна Бедник.

Такое фокусирование внимания на IQ небезопасно. Прежде всего потому, что с ним связаны ложные представления. «В коэффициенте интеллекта видят отражение врожденных склонностей, – рассказывает Екатерина Орел, – в то время как он во многом определяется приобретенными знаниями и навыками. Его считают неизменным, в то время как его можно развивать упражнениями; его считают залогом успеха, в то время как на самом деле он ничего не гарантирует... Люди с высоким IQ, например, так же часто, как остальные, делают неверный выбор в ситуации, когда дело касается их априорных представлений».

Но и сами тесты не слишком надежны. Чтобы оценить уровень интеллектуального развития, психолог, как правило, назначает ■■■

■ несколько встреч, а результаты тестов сопоставляет с другими данными, в частности с представлением об особенностях личности, характера человека. Кроме того, преувеличенное значение, придаваемое этому критерию, связано с психологическими рисками. Будь Марина менее уверенной в себе, она могла бы впасть в депрессию. Родители рискуют обращать меньше внимания на ребенка, у которого IQ не дотягивает до желаемого, и, наоборот, слишком большое значение придавать школьным занятиям другого только потому, что тот получил 120 или 130 баллов. «Такая спонтанная реакция взрослых мешает развитию ребенка, искажает его самооценку», — объясняет Татьяна Бедник. — Но также она сказывается на отношениях между братьями и сестрами: мания величия или комплекс неполноценности им обеспечены!»

Общей модели нет!

Пора расстаться с верой в то, что IQ — единственный критерий оценки нашего интеллекта. Ведь он измеряет только три его проявления: способность выражать свои мысли (вербальный интеллект), способность вычислять и логически рассуждать (математический интеллект) и умение ориентироваться в пространственных соотношениях между объектами (пространственное мышление). Но кроме этого мы еще умеем — одни лучше, другие хуже — понимать самих себя и других людей, слышать музыку, задаваться вопросами о смысле жизни... При этом ребенок с высоким IQ нередко

Многоликий интеллект

Нужно различать узкое понятие IQ и интеллект, существующий во многих формах. Итак, мы умеем...

- контролировать наши движения (телесный интеллект);
 - распознавать и адекватно реагировать на эмоции — свои и других людей (эмоциональный интеллект);
 - понимать себя (интра-персональный интеллект);
 - понимать других (интер-персональный интеллект);
 - задаваться вопросами о смысле жизни (экзистенциальный интеллект)...
- И это не конец списка!

неуспешен в школе; интеллектуал, способный разобраться в инструкции по сборке шкафа, не может его собрать, в то время как малообразованный человек быстро собирает тот же шкаф без всякой инструкции... Есть еще и «умные руки», и талант строить отношения, и артистические дарования, которые никак не отражены в IQ. Еще в 1983 году Говард Гарднер (Howard Gardner), профессор психологии Гарвардского университета (США), предложил модель «многожественного интеллекта», которая точнее отражает разнообразие наших способностей (см. «Об этом»). Разных видов интеллекта столько, что Говард Гарднер отказался их ранжировать, а его последователи пытаются по-разному сгруппировать, выделяя эмоциональный интеллект, социальный, интуитивный и даже духовный. Но что же в таком случае ум, если он принимает такие разные формы? Американский психолог, автор многочисленных тестов Дэвид Векслер (David Wechsler) определил его как «способность действовать для достижения поставленной

цели, рационально мыслить и строить эффективные связи со своим окружением»***. Сегодня специалисты уже не так уверены в этом определении. «Смысл понятия так расширился, что большинство психологов говорят об интеллектах во множественном числе», — утверждает Екатерина Орел. Это и «потенциал развития», и «творческое приспособление к окружающей среде»... «Если бы дело было только в приспособлении, наш интеллект не отличался бы от интеллекта животных, — объясняет Екатерина Орел. — Но человек имеет возможность выйти за рамки ситуации, адаптировать ее под себя, создавая что-то новое». Может быть, наш интеллект — это как раз наша способность творить? При таком понимании эта открытая и не поддающаяся определению сущность действительно была бы гарантией человеческой свободы.

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

* Современное понимание IQ предложил американский психолог Льюис Терман (Lewis Terman): это отношение умственного возраста (то есть возраста, которому соответствует наше интеллектуальное развитие) к биологическому, умноженное на 100.

** Средний показатель IQ равен 100 баллам, то есть интеллектуальный и биологический возраст совпадают. IQ выше 130 считается очень высоким.

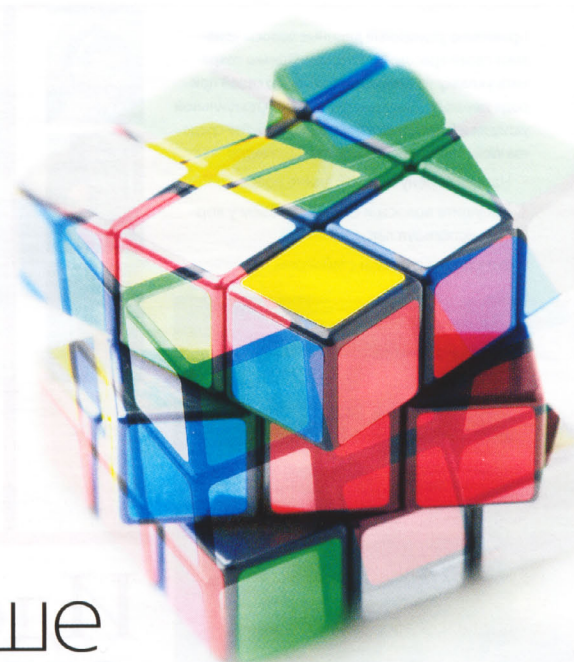
*** D. Wechsler «The Measurement of Adult Intelligence». Williams & Wilkins, 1939.

ОБ ЭТОМ

Ганс Айзенк, Майкл Айзенк
«Исследование человеческой психики»
Эксмо, 2001.

Говард Гарднер
«Структура разума. Теория множественного интеллекта»
Вильямс, 2007.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 96 >>>



ТЕСТ

Подготовил психотерапевт **Эрик Пигани** (Erik Pigani).

Узнайте лучше ваш интеллект

Логика, эмоции, интуиция – какой из трех типов интеллекта у вас преобладает? Как достичь гармонии между ними? **Узнайте об этом, ответив на вопросы нашего теста.**

Мы предлагаем вам необычный тест. Поскольку интеллект имеет множественную природу, вы не найдете здесь однозначного определения своего типа, зато узнаете, как соотносятся в вас три разновидности ума. На сегодняшний день ученые признают больше десятка видов интеллекта (некоторые из них перечислены в рамке на с. 94), но мы выбрали из них три, поскольку именно они в той или иной степени присутствуют у каждого из нас. Это самый

человечный и самый важный тип интеллекта – эмоциональный, а также логический ум и интуитивный ум, которые обычно противопоставляют, но которые вполне могут дополнять друг друга. Не высчитывая «удельный вес» или «количество» одного из них, вы тем не менее выясните, какой в вас преобладает и каково соотношение между ними.

Отвечайте на вопросы как можно более спонтанно, посчитайте свои результаты и затем переходите к описанию разных профилей.

ВОПРОСЫ

1. Сегодня вы дома в одиночестве. Вы воспользуетесь этим, чтобы...

- отдохнуть и расслабиться.
- заняться хозяйственными делами и навести порядок в ваших личных планах.
- ▲ пригласить друзей.

2. Для вас ночь – это...

- время покоя и отдыха, восстановления и обновления.
- таинственное время встречи с собой и снов.
- ▲ период, когда можно поспать после тяжелого рабочего дня.

3. Вы только что сдали экзамен – как вам кажется, удачно. Однако ваша оценка оказывается ниже средней.

- Вы говорите себе, что произошла ошибка, и намерены поговорить с экзаменатором.
- Вам стыдно, вы чувствуете вину и готовы впасть в депрессию.
- ▲ Вы разочарованы, но стараетесь понять, что произошло, и решаете вернуться к занятиям, чтобы улучшить свой результат.

4. На рабочем совещании возникает большая пауза.

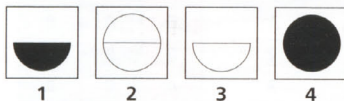
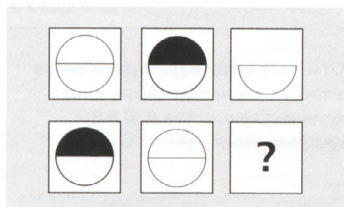
- Вы делаете глубокий вдох и ждете, когда вам в голову придет какая-нибудь идея.
- Вы потихоньку потягиваетесь, поглядываете на других и пользуетесь спокойным

моментом, чтобы привести в порядок мысли.

- ▲ Вы немедленно просите слова, чтобы продолжить дискуссию.

5. Определите недостающую фигуру, а затем ответьте на вопрос.

(Решение – на с. 98.)



Выполняя это задание...

- вы дали себе время подумать, чтобы попытаться найти решение.
- возникло отторжение, вы предпочли перейти к другим вопросам.
- ▲ вы улыбнулись, потому что задание легкое, и за несколько секунд нашли решение.

6. В лифте, который застрял между этажами, вы...

- обреченно вздыхаете и терпеливо ждете.
- кипите от ярости, потому что опаздываете на встречу.

- ▲ тревожитесь и думаете о том, сколько же придется ждать.

7. Ваш холодильник явно «на последнем издыхании».

- Дня через три вы собираетесь заказать себе новый.
- Вы его чистите сверху донизу, умоляя не подводить вас.
- ▲ Вы морально готовитесь к тому, что он вскоре сломается, и выясняете, сколько стоит новый.

8. Постарайтесь решить эту задачу, а после этого ответьте на вопрос.

(Решение – на с. 98.)

Три европейских психотерапевта участвуют в международной конференции:

- Стефан – гештальттерапевт; он практикует дольше, чем его испанский коллега.
 - Антонио – итальянец; он опытнее, чем специалист по поведенческой терапии.
 - Психоаналитик – участник с самым большим стажем.
- Как зовут французского терапевта? Какова специальность Мануэля?

Выполняя это задание...

- вы взяли бумагу и карандаш, чтобы сопоставить данные из условия, и быстро нашли ответ.
- задание вас заинтересовало, и вы не спеша поразмышляли над ним.
- ▲ вы быстро сдались и посмотрели, каков правильный ответ.

9. Для вас гармония в паре – это...

- способность чувствовать потребности другого и делать его счастливым.
- знание того, что делает другой в каждую минуту.
- ▲ общение, но чтобы у каждого периодически было время для себя.

10. Завтра в семь часов утра вы сядете в самолет и улетите в отпуск на остров вашей мечты.

- Вы не спите всю ночь.
- Вы поставили будильник на четыре утра, но вам трудно уснуть.
- ▲ Вы ложитесь очень рано, предварительно убедившись, что все собрали в дорогу.

11. На работе вам сообщают плохую новость.

- Вы отправляетесь пройтись на десять минут и звоните другу, чтобы поделиться вашей проблемой.
- Вы просите разрешения уйти домой, поскольку чувствуете, что сейчас не способны сосредоточиться на работе.
- ▲ Вы раздосадованы, но стиснув зубы возвращаетесь к работе.

12. Вы идете по улице и думаете о старом приятеле, которого вы давно не видели; в этот момент вы сталкиваетесь с ним нос к носу. Вы считаете это...

- совпадением, доказывающим существование глубоких связей между людьми.
- чистой случайностью.
- ▲ Эта встреча произошла не случайно, ведь с вами такое бывает часто.

13. Ваш начальник спрашивает, в чем вы нуждаетесь, чтобы чувствовать себя лучше.

Вы просите...

- повысить вам зарплату.
- назначить на должность, которая больше соответствует вашим способностям и умениям.
- ▲ дать вам работу, которая больше соответствует вашей индивидуальности.

14. В напряженной обстановке...

- вы ведете себя стоически.
- вы физически ощущаете давление.
- ▲ вы пытаетесь разрядить обстановку и успокоить всех присутствующих.

Ответ на вопрос 5:

недостающая фигура – номер 3. Каждая фигура изображена дважды.

Ответ на вопрос 8:

Стефан – французский терапевт. Мануэль – специалист по поведенческой терапии.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Отметьте ваши варианты ответов в таблице и подсчитайте общее количество ответов А, Б и В. Каждый ответ равен 1 баллу.

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

Итого:

А....., Б....., В.....

Узнав свои результаты, начинайте читать описание на с. 100, которое для каждого типа интеллекта разделено на три части:

От 0 до 3 баллов А, Б или В:

этот тип «недостаточно развит». Это ваше слабое место, и вам стоит над этим поработать.

От 4 до 9 баллов А, Б или В:

этот тип у вас «гармонично развит».

10 и более баллов А, Б или В: этот тип у вас присутствует «в избытке», и соответствующие достоинства грозят обернуться недостатками.

Затем оцените связь между вашими тремя типами интеллекта, задав себе несколько вопросов: не слишком ли преобладает у меня эмоциональный интеллект (он наиболее силен у большинства из нас) по сравнению с остальными? каков мой самый «слабый» тип? как соотносятся между собой мое логическое и интуитивное мышление?

Есть ли равновесие между тремя разновидностями ума? ■■■

У вас преобладает...

БОЛЬШИНСТВО А

ЛОГИЧЕСКИЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Он включает в себя два компонента: математический и вербальный. Первый дает нам возможность вычислять, измерять, легко решать задачи путем рассуждений; второй – это умение использовать язык для того, чтобы понимать и ясно выражать свои мысли.

От 0 до 3 баллов: упражняйте свой логический интеллект, используя задачи, sudoku, разнообразные кроссворды, логические игры, – сегодня их легко найти в любом киоске или книжном магазине.

От 4 до 9 баллов: вы умеете предвидеть сложности и быстро находить решение при условии, что оно вытекает из логических построений. Как все «логичные» люди, вы надежный, волевой и общительный человек, умеющий говорить к месту и не обделенный чувством юмора. Вы любите уединяться для работы и часто принимаете решения, ни с кем не посоветовавшись. Однако ваши эмоции приглушены, а может, и вовсе задавлены вашим логическим и рациональным умом, и вы не любите, когда случается непредвиденное.

10 и более баллов: общение – не ваш конек. Иногда вам трудно понять точку зрения других или поставить себя на их место. Даже если у вас есть дар дипломата, вас воспринимают как человека скорее холодного. Возможно, вам сложно приспособливаться к новым ситуациям.

БОЛЬШИНСТВО Б

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Это способность распознавать свои эмоции, контролировать или регулировать их в зависимости от обстоятельств, предвидеть собственное поведение, понимать намерения и эмоции других людей и адекватно реагировать на них.

От 0 до 3 баллов: работа с эмоциональным интеллектом лежит в основе психотерапии и личностного развития. Вы можете для начала определить то негативное (страх, ревность, недостаток доверия к себе, стыд, застенчивость...), что вам больше всего мешает в жизни, а потом подумать над тем, как вы можете с этим поработать.

От 4 до 9 баллов: вы умеете общаться с другими людьми и принимать их точку зрения, не разделяя ее. Вы можете руководить группой, уважая интересы каждого. Вы способны распознавать свои эмоции и измерять их воздействие на себя и других. Если вы работали над собой, вы умеете определять причины своих эмоций и знаете, как не дать им помешать благополучному течению вашей жизни. Полностью состоявшиеся «эмоциональные люди» могут достичь душевной ясности и покоя!

10 и более баллов: вы часто позволяете эмоциям захлестнуть вас, вплоть до того, что они могут вас парализовать или внушить вам неверные суждения о других людях, как положительные, так и отрицательные. Вы недостаточно доверяете себе и рискуете впасть в чрезмерную зависимость от чужого мнения.

БОЛЬШИНСТВО В

ИНТУИТИВНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

Он помогает творить и изобретать, понимать чувства других людей, быстро делать выбор, принимать решения, минуя рассуждения, «предчувствовать» приближение событий.

От 0 до 3 баллов: вы могли бы начать с минуты медитации в день, чтобы дать вашему мышлению немного отдохнуть и прислушаться к своим внутренним ощущениям.

От 4 до 9 баллов: вы творческая личность, в основном позитивно настроенная и «в тонусе». Вы обладаете эмпатией, но от природы застенчивы, вам кажется, что вы устроены «не совсем так, как другие». Ваши чувства часто берут верх над разумом, к тому же вы очень впечатлительны, вас могут захлестнуть чужие эмоции. Вы не верите в случай и придаете значение духовности. Возможно даже, что у вас есть особые психические возможности – телепатия, дар предчувствия, ясновидение...

10 и более баллов: вам трудно реагировать на удары судьбы, вы часто впадаете в уныние. У вас сложности с самоорганизацией, вы слишком полагаетесь на то, что другие решат за вас. Вы часто впадаете в депрессию и теряетесь в сложной ситуации.

www.psychologies.ru

УЗНАЙТЕ ВАШИ IQ И EQ

Оценить свой логический и эмоциональный интеллект вы можете на нашем сайте в разделе «Тесты».



Михаил Эпштейн – философ, культуролог, профессор университета Эмори (США), автор многочисленных статей, эссе, интернет-проектов и книг, в том числе «Знак пробела. О будущем гуманитарных наук» (НЛО, 2004).

В чем мы умнее

Ум – это не что, а как. Это умение соразмерять три вещи: силу своих убеждений и утверждений, значимость и уместность предмета, кругозор и вовлеченность собеседника. Человек, который вкладывает гулливеров труд ума в общение с лилипутами или в обсуждение лилипутских тем, вряд ли так уж умен. Чацкий, по мнению Пушкина, говорит умно, но сам вовсе не умен: «Первый признак умного человека – с первого взгляда знать, с кем имеешь дело, и не метать бисера перед Репетиловыми и тому подоб.». Ум может восприниматься на взгляд, чисто физиогномически. Ум – это своего рода мускулистость, собранность и вместе с тем открытость лица, когда оно производит работу общения и сообщения. Глупое лицо похоже либо на фонтан, непрерывно что-то из себя извергающий, либо на вату, которая пропитывается чужой влагой и немедленно расплывается. Умное же лицо – это подвижная губка, которая вбирает и изливает, все время что-то перерабатывает в себе.

Мера уместности определяется не тем, сколь умную вещь человек способен сказать, а тем, какой глупости он не может себе позволить. Н говорит много умных вещей, но при этом глубинно неумен, потому что не отличает своих умностей от своих же глупостей, тогда

как первый признак ума – различать. Бывает, что у человека умна только одна душевная способность или даже одна часть тела. Есть женщины, умные в своих материнских заботах или в своих материальных вкусах (наряды, прием гостей, обстановка дома), но

лодых писателей в 1975 году помню Бориса Слуцкого и Булата Окуджаву, которые совместно вели поэтический семинар. Слуцкий неустанно говорил, поучал, поэтически комиссарствовал – и был очень умен. Окуджава отмалчивался или говорил невнятные

ВАЖНЕЕ НЕ ТО, НАСКОЛЬКО УМНУЮ ВЕЩЬ МЫ СПОСОБНЫ СКАЗАТЬ, А ТО, КАКОЙ ГЛУПОСТИ НЕ МОЖЕМ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ.

не слишком умные во всем остальном. Есть люди с умными руками (мастера), с умными ушами (музыканты) или с умными глазами (художники), которые во многом другом не обнаруживают никакого ума. Совсем не обязательно, чтобы один человек был сплошь умен, а другой всегда глуп. Человек, который неизменно умен в своем деле, в профессии, может оказаться глуповат в разных формах социального общения, например в ресторанном застолье, когда признак ума – говорить веселое и даже забавно-глупое. Он тушется перед тамадой, у которого маленькие шутки сами слетают с языка, выходят на редкость умно и уместно.

Люди, говорящие коряво, скучно и даже совсем не оригинально, могут быть очень умны. На совещании мо-

и вполне тривиальные вещи, типа «хорошо», «интересно». И тем не менее чувствовалось, что он не глупее Слуцкого, просто у него другой ум, скажем так, лирический, музыкальный. Или: у Слуцкого сердечный ум, у Окуджавы – умное сердце. Если нам хочется быть умными, надо определить, в чем мы умнее, и быть соразмерными ситуации. Не стоит танцевать на похоронах, даже если вы танцор высочайшего класса.

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Григорий Померанец, Елена Вроно, Владимир Паперный, Борис Дубин, Ольга Вайнштейн... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.

Любить по-настоящему

содержание

108

■ Почему **любить**
так сложно
Что нам стоит
принять и от чего
отказаться.

112

■ «Мы любим того,
кто **знает**, кто мы»
Интервью
с психоаналитиком.

118

■ «Мы знаем:
это **любовь**»
Три истории о двоих.

124

■ 5 верных **знаков**
Они скажут:
чувство – настоящее.

130

■ **Лжесвидетели**
любви
Что нас друг
от друга отделяет.

Мы вместе, но... люблю ли я этого человека?

Действительно ли то, что нас соединяет, – по-прежнему любовь? Немного среди нас найдется тех, кого хоть раз неожиданно не смутил этот странный вопрос. Конечно, не в ту первую пору, когда захлестнувшие чувства не оставляют места для сомнений, а много позже, когда восторг влюбленности стихает и что-то видится иначе. И вот тогда понять «Люблю ли я по-настоящему?»

становится для нас важнее всего. Как если бы ответ на этот вопрос был отмечен на некоей шкале наших чувств и мог бы убедить нас, успокоить: «Да, любовь настоящая.

Держитесь!» Мы знаем, что такая любовь существует, мы видели, как это чувство преображает жизнь других... но для всех ли оно возможно? И выпадет ли это счастье нам? Да, отвечают наши эксперты, это возможно. Нам нужно только отказаться от нескольких иллюзий. От старых предубеждений. От всех своих жестких установок. Настоящая любовь – это созидание и путешествие, полное открытий. Путешествие длиною в жизнь.





Почему любить так сложно

Пока мы будем ждать от партнера, чтобы он решил наши проблемы, исполнил желания, заполнил внутреннюю пустоту и вообще придал смысл всей нашей жизни, настоящая любовь останется для нас... недоступной.

Он (она) ли это? Почему так трудно встретить свою «половинку»? Как понять, что это действительно любовь? И любят ли меня по-настоящему?.. Вся наша жизнь с мечтами о большой любви строится вокруг таких вопросов. Они нас тревожат, и мы неустанно задаем их себе, а порой и нашим партнерам. В век потребления, когда романтикой в цветах и шоколадных сердечках торгуют каждый год на 14 февраля и 8 марта, а секс все больше переходит в ведение глянцевого журналов и продавцов интимных товаров, любовь тоже становится продуктом потребления. В обществе, где котируются быстрые результаты без приложения усилий, беспроигрышные

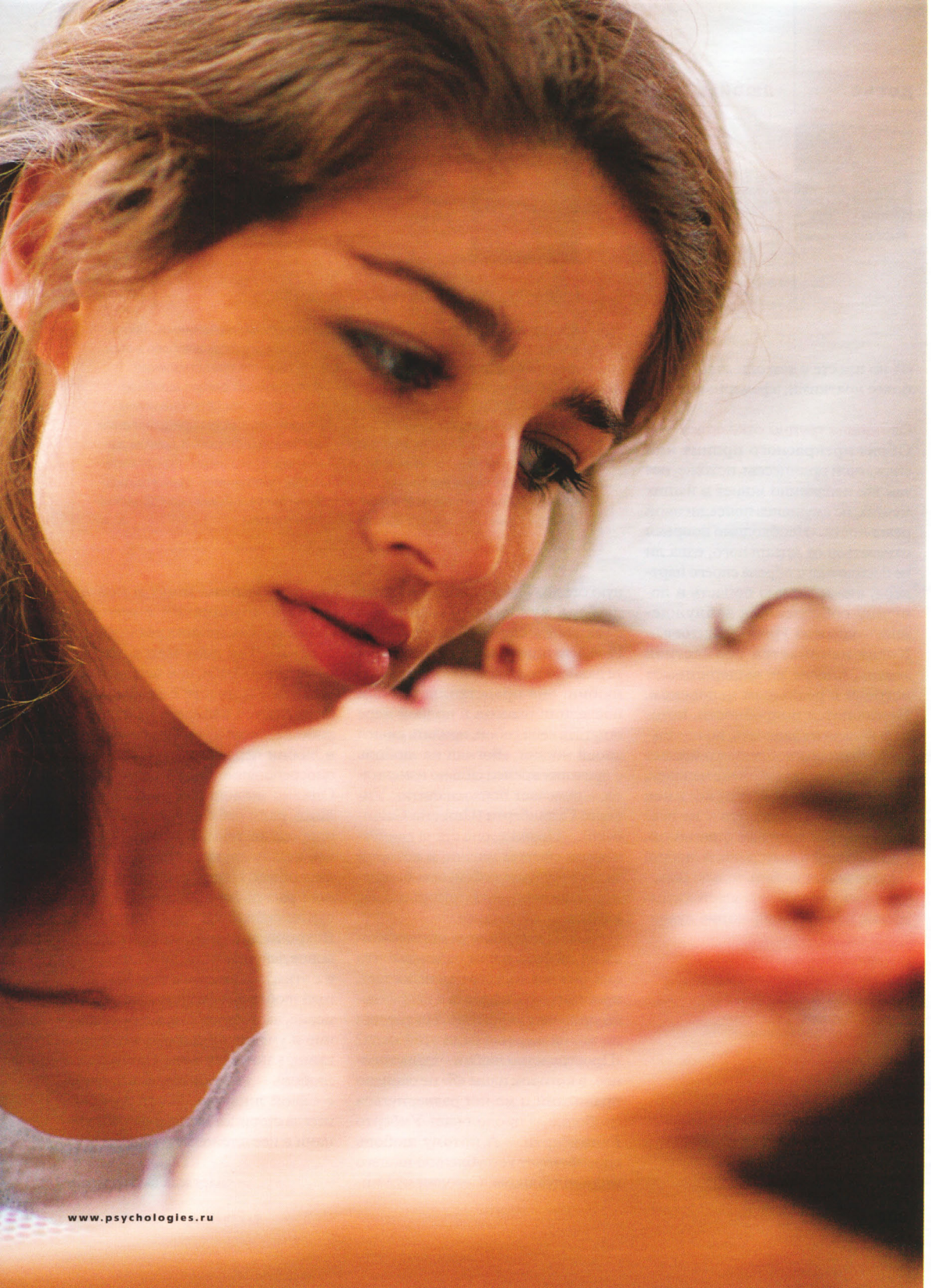
рецепты и гарантии от любых рисков, свою любовь мы тоже невольно встраиваем в формат моментальной рентабельности: «Ты меня разочаровываешь – нас меньше тянет друг к другу – все, пора расставаться!»

Нам хочется погорячее

«Когда стихает первая влюбленность и отношения становятся ровнее, многие пары действительно распадаются, – подтверждает семейный психотерапевт Инна Хамитова. – Немало мужчин и женщин уверены в том, что любить по-настоящему – это значит всецело пребывать в потоке страсти. Погоня за сильными эмоциями оказывается предпочтительнее гармонии, равновесия в отноше-

ниях, желания ближе узнать мир своего избранника». У некоторых и вовсе может сложиться представление о любви как о некоей зависимости, по силе сродни наркотической.

Жажда непрерывного поиска питает и интернет. «Каждый день знакомиться приходят тысячи новых людей, – хвастается реклама одного из популярных сайтов знакомств. – А это значит, что всегда будет повод для новой встречи!» Возможность быстрого просмотра, неограниченного кастинга кандидатов создает иллюзию, что мы непременно найдем то, что не удалось, на этот раз. «Знакомства в интернете – часть современной жизни и в определенном смысле выручают современного человека, – считает психотерапевт Александр Орлов. – С другой стороны, они формируют в нас потребительское отношение к любви: словно мы в супермаркете, где есть и отдел разнообразных партнеров... Наше общение становится интенсивнее, процесс знакомства ускоряется. Количество потенциальных контактов растет, ■■■





■ ■ ■ но вместе с тем они становятся более краткими, эфемерными».

От идеала трудно отказаться

Образ прекрасного принца или сказочной принцессы, похоже, все так же неизменно живет в наших мечтах, не смущаясь повседневной реальности. «Необходимо вовремя отказаться от идеального, едва ли не бесплотного образа своего партнера, иначе можно попасть в ловушку собственных заблуждений, — уверена Инна Хамитова. — Когда начинается совместная жизнь, многие не выдерживают встречи с реальным человеком. Появляются подробности, которые нельзя не замечать, но идеальный образ возлюбленного мешает признать, что он такой же человек, как и мы, и нам может не все в нем нравиться». Но как это — не все? Ведь мы же мечтаем о великой, бесконечной и безусловной любви! «Но так может любить только Бог», — удаляясь от мира за монастырские стены, говорят избравшие духов-

ОБ ЭТОМ

Карл Роджерс

«Брак и его альтернативы»
Этерна, 2006.

Эрих Фромм

«Искусство любить»
Азбука-классика, 2008.

Алан и Барбара Пиз

«Почему мужчины хотят
секса, а женщины любви»
Эксмо, 2009.



Альфريد Лэнгле (Alfried Längle) — доктор медицины и философии, президент Международного общества экзистенциального анализа и логотерапии (GLE-International).

Почему влюбленность слепа

Влюбленность — остаток рая на земле. У влюбленных нет проблем, в их руках все силы мира, им не нужны ни сон, ни еда. А истинная любовь другая, она видящая, она видит существо человека. Влюбленность, говорят, ослепляет. Почему? Во влюбленности я вижу человека таким, каким я желаю его видеть. Я еще так мало знаю его, что все запол-

няю своими желаниями. Таким образом, я всегда влюблен в свое собственное представление. И именно это делает влюбленность райским переживанием, потому что в моем представлении нет теневых сторон. В другом же мы видим его шарм, притягательность, эротичность. И на эти гвоздики развешиваем свои представления о нем.

А. Л.

ную стезю. Так как же совместить любовь мужчины и женщины с такой недостижимой высотой? И те, кто ищет пару, и те, кто вместе давно, — мы все хотим настоящей любви: она представляется нам последним шансом в полной мере ощутить себя собой, придать смысл своей жизни. «Взгляд на любовь с прежних времен сильно изменился, — отмечает психоаналитик Умберто Галимберти (Umberto Galimberti). — Похоже, она стала единственной сферой жизни, в которой мы можем быть собой, освобождаясь от прочих ролей, которыми нас нагроулило общество». Отчаянно как никогда мы возлагаем на любовь наши надежды: что она даст все то, чего нам недостает, пробудит вкус к жизни и непременно приведет к счастью. Но готовы ли мы на жертвы ради этой цели? «Пространство любви — единственное, в котором наше «Я» не сковано правилами и может развернуться свободно, — продолжает Умберто Галимберти. — А потому любовь способствует усугублению нашего индивидуализма. Сегодня мужчи-

ны и женщины ищут в ней не столько отношений с другим, сколько возможности реализовать свое «Я». Так получается, чтобы реализовать себя, нам необходимо любить — и вместе с тем любить оказывается сложнее, чем когда-либо. Поскольку сегодня мы ищем в любви через другого человека, опосредованно, собственное «Я». Однако жажда самореализации лишь ради себя самого противна природе настоящей любви: рождаясь между двумя людьми, она меняет обоих. Партнеры во всей полноте раскрываются не только для самих себя, но и друг для друга. Встреча двоих рождает третье, новое действующее лицо — их союз, и с этим нужно считаться. Настоящей любви необходимы наше терпение, настойчивость, ясное сознание и умение принимать вещи такими, какие они есть. Настоящая любовь — это усилие, наше пари с самой жизнью. И эта любовь всегда сторицей возвращает то, что нами в нее вложено.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО,
НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ



Любить по-настоящему – это значит...

Американский семейный психотерапевт Харвилл Хендрикс (Harville Hendrix) в своей книге «Как добиться желанной любви» (Крон-Пресс, 1999) описал десять важных шагов, чтобы продвинуться на пути истинной любви.

...понимать, что в наших любовных отношениях есть и скрытая цель: излечить те душевные раны, которые каждый из нас двоих несет в душе с детства.

...стараться видеть в партнере реального человека, освобождаясь от собственных иллюзий и неоправданных ожиданий.

...любить его безусловно.

...заботливо выстраивать наши отношения, совершенствовать их день за днем.

...понимать, что желания и потребности другого так же важны, как и наши собственные.

...довериться своему партнеру, отказываясь от разрушающей нас привычки быть несчастливыми.

...учиться видеть темные стороны своей души, чтобы не проецировать их на другого, не винить его в том, что нам не нравится в нас самих.

...искать в себе силы и возможности, которых нам недостает, не ожидая от другого, что он их восполнит.

...говорить о своих потребностях и желаниях партнеру.

...понять и принять, что любить по-настоящему – трудно.

www.psychologies.ru

ПРИСЫЛАЙТЕ ВАШИ ВОПРОСЫ!

Любить по-настоящему – почему это так сложно? Психотерапевт Александр Орлов ответит на ваши вопросы в пятницу 20 ноября с 14.00 до 16.00 на нашем сайте.



ИНТЕРВЬЮ с Жаком-Аленом Миллером

Жак-Ален Миллер (Jacques-Alain Miller) – психоаналитик, ученик Жака Лакана (Jacques Lacan), основатель Всемирной психоаналитической ассоциации.



«Мы любим того, кто знает, **кто мы**»

Psychologies: Открывает ли нам психоанализ что-то новое о сущности любви?

■ **Жак-Ален Миллер:** Да, многое, поскольку в анализе именно любовь оказывается его движущей силой. Я имею в виду то непроизвольное чувство, которое пациент испытывает к своему аналитику, — так называемый перенос. Это, конечно, не настоящая любовь, но у нее те же механизмы, и они выявляются на сеансах психоанализа: мы испытываем любовь к тому, кто, как нам кажется, понимает, кто мы есть на самом деле.

И как это, любить по-настоящему?

■ Любить по-настоящему — это верить в то, что, любя кого-то, мы познаем правду о себе. Мы любим того или ту, кто таит в себе ответ (или один из ответов) на наш вопрос: «Кто я?»

Почему одни люди умеют любить, а другие — нет?

■ Некоторые мужчины и женщины умеют вызывать к себе любовь: они знают, на какие «кнопки» надо нажать, чтобы их полюбили. Но сами они при этом вовсе не обяза-

Мы испытываем любовь к тому, кто, как нам кажется, понимает нашу сущность, считает психоаналитик Жак-Ален Миллер. Так, любимый помогает нам принять себя такими, какие мы есть.

тельно влюбляются, скорее играют в кошки-мышки со своей добычей. Чтобы любить, нужно признать, что твоя жизнь не полна, что тебе нужен другой человек, что тебе не хватает его. Те, кто считает, что они самодостаточны и могут быть совершенно одни, просто не умеют любить — им не знакомы ни риски ее, ни наслаждения. Иногда они сами это отмечают в себе и страдают от этого.

«Полнота жизни в одиночестве» — такое может себе вообразить только мужчина...

■ Именно! Как говорил Жак Лакан, «любить — это отдавать другому то, чего у тебя нет»*. Иначе говоря, признавать, что тебе чего-то не хватает, и это «что-то» отдавать другому, «размещать в другом». Это не значит отдавать ему то, чем ты владеешь, — вещи или подарки; это значит отдавать то, чем ты не вла-

деешь, что-то, что за пределами тебя самого. А для этого надо признать свою неполноту, «кастрацию», как говорил Фрейд. А это, по существу, свойственно женщине. И в этом смысле по-настоящему можно любить только с позиции женщины. Любовь феминизирует. Вот почему влюбленный мужчина всегда немного смешон. Но если он этого смущается, боится показаться нелепым, это значит, что на самом деле он не слишком уверен в своей мужской силе.

В таком случае мужчинам любить труднее?

■ О да! Даже влюбленный мужчина может испытывать приступы ущемленного самолюбия, проявлять внезапные вспышки агрессии по отношению к объекту своей любви, поскольку эта любовь делает его «ущербным», зависимым. Вот почему его может тянуть ■■■



■ к женщинам, которых он не любит: таким образом он вновь оказывается в позиции силы, от которой в любовных отношениях он отчасти отходит. Об этом писал Фрейд, говоря о расщеплении любовной жизни у мужчины на любовь и сексуальное желание**.

А как у женщин?

■ Им свойственно раздвоение в восприятии мужчины-партнера. С одной стороны, он – любовник, доставляющий наслаждение, они испытывают к нему влечение. Но он также и мужчина любящий, феминизированный этим чувством, по существу, кастрированный. Все больше женщин предпочитают мужскую позицию: один мужчина, дома, – для любви, другие – для физического наслаждения.

Почему таких женщин становится все больше?

■ Представления о социальной роли мужчины и женщины вообще постоянно меняются, и это резко контрастирует с неизблемостью прежних времен. Для мужчин становится нормой проявление эмоций, любви, феминизация. Для женщин, наоборот, в какой-то мере характерен «сдвиг» в сторону мужского. «Любовь становится текущей субстанцией», – отмечает социолог Зигмунт Бауман (Zygmunt Bauman)***. Каждому из нас приходится придумывать собственный стиль жизни, находить свой способ любить и получать удовольствие.

«Любовь всегда взаимна», – говорил Лакан. Верно ли это и в наше время? И что это значит?

■ Эту фразу часто повторяют, не понимая ее смысла. Это вовсе не значит, что достаточно полюбить кого-то, чтобы в ответ полюбили и нас. Это значит: «Раз я тебя люблю, ты тоже участвуешь в этом,

луч солнца, падавший на нос увиденной им женщины!»

Трудно поверить, что любовь рождается из подобных мелочей!

■ То, как в реальности функционирует наше бессознательное, превосходит любой вымысел. Вы даже не представляете, сколько всего

«МЫ ЛЮБИМ ЛИБО ТОГО, КТО НАС ЗАЩИЩАЕТ, – КАК НЕКОГДА РЕБЕНКА ЗАЩИЩАЛА МАТЬ, – ЛИБО НАРЦИССИЧЕСКИЙ ОБРАЗ САМИХ СЕБЯ».

ЖАК-АЛЕН МИЛЛЕР

поскольку в тебе есть что-то, что вызывает во мне любовь к тебе. Это взаимное чувство, потому что есть движение в обе стороны: любовь, которую я к тебе испытываю, возникает в ответ на повод для любви, который есть в тебе. Мое чувство к тебе – не только мое дело, но и твое тоже. Моя любовь говорит о тебе что-то, чего, быть может, ты сам не знаешь».

Почему мы выбираем именно Его или Ее? Ведь это не случайно?

■ Существует то, что Фрейд называл условием любви, причиной желания. Это определенная черта (или их совокупность), которая для данного человека определяет его любовный выбор. Порой важны едва уловимые вещи. Например, такой причиной любви у одного из пациентов Фрейда стал

в нашей жизни (и особенно в любви) строится на мелочах, на «божественных пустяках». Действительно, особенно у мужчин мы чаще находим подобные «причины любви», необходимые, чтобы запустить любовный механизм. У женщин в их выборе тоже играют роль детали, которые напоминают им об отце, матери, брате, сестре, о ком-то из детства. И все же женская форма любви скорее ближе к эротомании, чем к фетишизму: женщине важно быть любимой. Интерес к ней другого (или предполагаемый) часто является необходимым условием, чтобы вызвать ее любовь или по меньшей мере согласие на близость.

А как же эротические фантазии?

■ Фантазии женщины, осознанные или неосознанные, скорее ■■



■ определяют не выбор партнера, а то, от чего она будет получать сексуальное удовольствие. У мужчин все наоборот. Их фантазии хорошо иллюстрируют истории «любви с первого взгляда». Лакан приводил пример из романа Гете «Страдания юного Вертера»: герой влюбляется в Шарлотту при первой же встрече, увидев, как она кормит

Такое впечатление, что мы просто марионетки!

■ Нет, ничто не прописано заранее в отношениях отдельно взятых мужчины и женщины, нет никакого путеводителя, никаких предварительных установок. Их встреча не запрограммирована, как встреча сперматозоида и яйцеклетки. Мужчины и женщины

«КАЖДОМУ ИЗ ЛЮБЯЩИХ СУЖДЕНО ВЕЧНО ПОСТИГАТЬ ЯЗЫК ДРУГОГО, НА ОЩУПЬ ПОДБИРАЯ КЛЮЧИ К ПОСТОЯННО МЕНЯЮЩЕМУСЯ ЗАМКУ».

ЖАК-АЛЕН МИЛЛЕР

окуживших ее маленьких детей. Тут проявление материнских качеств женщины немедленно вызывает любовь. Другой случай – из моей практики: 50-летний директор подбирает себе секретаря, среди кандидатов возникает 20-летняя женщина, и он немедленно признается ей в любви. Позже, во время сеанса анализа, он обнаружил, что послужило пусковым механизмом: в ее поведении он заметил то, что напомнило ему его собственное первое собеседование при поступлении на работу в возрасте 20 лет. Выходит, что он в каком-то смысле влюбился в самого себя. В этих примерах мы находим два вида любви, отмеченные Фрейдом: мы любим либо того, кто нас защищает (в данном случае мать), либо нарциссический образ самих себя.

разговаривают, они живут в пространстве слов, и именно это оказывается определяющим. Особенности любви сильно зависят и от культурного контекста. Каждая цивилизация по-своему структурирует отношения между полами. Вот сейчас мы наблюдаем, как на Западе происходит процесс вытеснения «единственного» «множественным». Идеальная модель «великой любви на всю жизнь» понемногу уступает место отношениям «на скорую руку» и разнообразным любовным сценариям: альтернативным, последовательным и одновременным.

А как же вечная любовь?

■ Бальзак писал в «Человеческой комедии», что любая страсть, которая не воспринимается как веч-

ная, гнусна. Но разве можно испытывать в любовных отношениях накал страсти на протяжении всей жизни? Чем больше мужчина посвящает себя одной женщине, тем вероятнее, что она со временем приобретет для него материнский статус: чем больше он ее любит, тем больше обожествляет, воздвигает на пьедестал. А когда женщина привязывается к одному-единственному мужчине, она его «кастрирует». Поэтому и получается, что путь идеальных отношений весьма узок. Аристотель, например, считал, что лучшее продолжение супружеской любви – это дружба.

Но проблема в том, что мужчины, по их признанию, не понимают, чего хотят женщины; а женщины не понимают, чего от них ждут мужчины.

■ Да. Реализовать модель Аристотеля мешает то, что диалог между противоположными полами невозможен: каждый из любящих, по сути, обречен вечно постигать язык партнера, действуя на ощупь, подбирая ключи к замку, который постоянно меняется. Любовь – это лабиринт недоразумений, выхода из которого не существует.

подготовила надежда василевская

* Ж. Лакан «Семинары». Гнозис, Логос, 1998–2008.
 ** З. Фрейд «Психоанализ детских страхов». Азбука, 2008.
 *** Z. Bauman «L'Amour liquide, de la fragilité des liens entre les hommes». Hachette Littératures, Pluriel. 2008.



«Мы знаем: это любовь»

Нет сомнений: они любят
друг друга. По-настоящему,
так, как мечтают многие.

Но как им это удастся?

Что они сделали для того,
чтобы сохранить свои чувства
и наполнить ими жизнь?

Три пары делятся с нами
своими историями любви.

20 лет любви



**Зоя, 40 лет,
и Дмитрий, 39 лет.**

Они познакомились в Строгановской академии, куда приехали поступать: Зоя – из Саратова, Митя – из Оренбурга. Через два десятилетия они по-прежнему вместе. И дома, в качестве супругов и родителей, и в работе, в качестве коллег, не перестающих спорить и удивлять друг друга.

Она

«В академии Митя учился на «отлично», был ярким, необычным. Нас соединило ремесло: мы вместе придумывали разные проекты. В 90-е, когда приходилось буквально выживать, мы держались друг за друга, но при этом ощущали невероятное счастье оттого, что наша симпатия взаимна. Повезло, что мы оба в чем-то преуспели, хотя начинали действительно с нуля. Но жили в любви, без бытовых условностей, трудились... Я всегда ценила, как работает Митя, и сейчас восхищаюсь и вдохновляюсь его проектами, никогда даже не пытаюсь поставить свои рядом. Одно время мы работали вместе, но потом я ушла, чтобы делать что-то свое. В работе наши точки зрения часто не совпадают, но я люблю спорить, из этого выходит толк. У нас двое детей. Мне чаще удается бывать с ними, Мите – реже, но каждый из нас дает им очень много, и каждый – свое. Нам всегда интересно вместе, и я уверена, что и через много лет мы не наскучим друг другу».

Он

«У меня никогда не было ощущения, что отношения – это тяжесть. Радости, положительных эмоций, гармонии всегда было больше. С самого начала мы стремились получать от жизни удовольствие: даже когда несколько месяцев жили в мастерской, старались устраиваться там с максимальным комфортом. Да и сейчас мы стремимся к тому, чтобы время, прожитое вместе, не было потрачено впустую. Каждый день у нас происходит что-то новое, и семейная жизнь – неотделимая часть этого бытийного процесса. Мне кажется, что разногласия в паре возникают, когда людям нечем заняться, когда вокруг (или внутри) пустота. А у нас есть дело: мы работаем, и, как бы мы ни спорили, ни критиковали друг друга, всем и всегда ясно, что нам интересно наше дело, оно нас увлекает. К тому же Зоя – мой внутренний единомышленник, она как никто другой понимает и чувствует меня в разных ситуациях, умеет мирно решать сложные вопросы. У нас нет рецептов счастья, а есть осмысленное желание быть вместе. Наши отношения все время развиваются, наполняются детьми, друзьями, путешествиями... И все это лишь укрепляет их».



30 лет любви

**Наиля, 54 года,
и Михаил, 53 года.**

Они встретились как раз в тот момент, когда она решила, что в любви ей уже не повезет. Их отношения складывались непросто: и из-за разницы в национальных традициях их семей, и из-за характеров каждого. Но все получилось, и со временем их любовь стала только сильнее.

Она

«Я выросла в московской татарской семье, и, конечно, родители хотели, чтобы я вышла замуж за человека нашей национальности. Я пробовала встречаться с молодыми людьми, которые им нравились, но отношения не клеились. У его мамы тоже были иные ожидания: она мечтала, что в дом придет еврейская девушка, а тут появилась я... Мне очень понравилась его интеллигентность, сдержанность, и так получилось, что наши романтические отношения почти сразу перешли в семейно-бытовые. Конечно, сначала мне было сложно привыкнуть к тому, что теперь я не могу самостоятельно решать, куда ходить, что делать и все время должна советоваться с мужем. Иногда меня даже тянуло вернуться к родителям. А теперь я скажу: чем больше мы живем вместе, тем больше я его люблю, скучаю, если его нет рядом. Мои чувства к нему со временем стали гораздо сильнее и серьезнее».



Он

«Мы познакомились как в кино – в Крыму, на танцплощадке. Мне сразу понравились ее необычная восточная внешность, манера держаться и, конечно, певучее имя. А еще я заметил ее глаза, полные ожидания любви. Раньше, знакомясь с девушками, я старался произвести впечатление, думал, что сказать, а тут все оказалось очень легко: меня просто влекло к ней. Мы вернулись в Москву, продолжали встречаться и скоро поняли, что у нас будет ребенок. Нужно было жениться, но я никак не мог принять решение: все произошло слишком быстро. Но мы попробовали... Первый год вместе напоминал мне «укрощение строптивой». Наиля – самостоятельный, сформировавшийся человек, с другим воспитанием, и нам было тяжело приноравливаться друг к другу. Но она так хотела семью и детей, что всю себя им отдавала и не перестает делать это и по сей день. Ее обе беременности протекали непросто. Мы постоянно были вместе, и чем больше я ее узнавал, тем больше любил. И теперь мне даже странно вспомнить, что когда-то я раздумывал, жениться мне или нет».





40 лет любви

**Зинаида, 62 года,
и Юрий, 62 года.**

Сильный мужчина в юности выбрал в жены хрупкую женщину. Вместе они прожили долгую жизнь, во всем поддерживая друг друга. Возможно, им не всегда удавалось выразить чувства словами, но их поступки говорили сами за себя.

ОН

«Издавна в моей семье было заведено жить всю жизнь вместе, не разводиться, и я не мог представить для себя иной судьбы. Жену я выбрал сразу, увидев и оценив самые сильные ее качества: она была доброй, внимательной и умела делать все. После свадьбы пошла обычная жизнь: она работала на заводе, потом в банке, а когда переехали в другой город, стала заниматься домашним хозяйством — и корову доила, и за домом следила, и детей воспитывала. Тогда не принято было говорить о любви. Все время приходилось действовать, зарабатывать, заботиться о семье. Но добиться чего-то в жизни можно только тогда, когда есть ради кого стараться. Я это делал ради жены и детей. Конечно, наши романтические чувства давно перешли в теплую привязанность, мы привыкли друг к другу, нам нравится наша совместная жизнь, общий уклад, быт. Сейчас нам просто хорошо вместе».

ПОДГОТОВИЛА ДИНА БУНЕЕВА

Она

«Мы познакомились на вечере встреч для первокурсников. Потом полгода встречались. Юра красиво ухаживал, в буквальном смысле добивался моего расположения: дарил подарки, водил в кино, театр, никого ко мне не подпускал. Было видно, что он надежный человек, все доводит до конца. Его чувства были очень серьезными. Он меня опекал, и так продолжается до сих пор. Все трудности он берет на себя, как будто доказывает свои чувства — не словами, а делом. В нем столько энергии! Например, он мог работать сутками, а потом приходил домой и помогал с детьми. Мы действительно созданы друг для друга: я тихая, а он жесткий, пробивной. Характер у Юры непростой, но со временем начинаешь замечать только достоинства любимого человека. Я никогда не могла представить свою жизнь без него. Когда ему по работе пришлось переехать в другой город, я не задумываясь уволилась и поехала с ним. Любовь обогащает жизнь, придает ей смысл. Когда любишь, легко принимать решения, даже самые трудные».



ФОТО: АЛЕКСЕЙ БАШМАКОВ И ИГОРЬ ХУЗБАШИН; ВИЗАЖ: ЕЛЕНА ПОНЕЦОВА



5 верных знаков

Тайна, страх, приключение, желание, чувство полноты жизни — пять надежных критериев, которые помогут узнать, что любовь — настоящая.

«Почему же ты до сих пор с ним (с ней)?» Сколько раз мы задавали подобный вопрос друзьям, застрявшим в болезненных любовных отношениях, сколько раз мы задумывались о том, что заставляет людей цепляться за тяготящую их связь... О нет, это не любовь. Но тогда что же такое любовь? Чувство, которое способно нас навсегда сделать счастливыми?

Конечно нет, отвечает психоанализ. Любовь, если она настоящая, отнюдь не дает безмятежности. Даже когда спадает начальный восторг от слияния душ, она, вопреки расхожему мнению, не успокаивается — она волнует и потрясает нас, таинственным образом сплетая две судьбы в единый сюжет, который логике не поддается. Рассмотрим несколько его граней.

1. Чувствовать в другом тайну

Любовь — загадка и для тех, кто ею охвачен, и для тех, кто становится ее свидетелем. Мы видим, чувствуем ее, но не понимаем. Почему? Да потому, что узы, связывающие нас с любимым человеком, необъяснимы. К тому, кого мы любим по-настоящему, нас влекут не только его облик (красота, сходство с кем-то) и не только образы или ценности, которые он для нас символизирует (отец, мать, власть, деньги), но тайна, которую мы в нем ощущаем. Ее невозможно назвать словами, но она словно обращена ко всему тому, что мы сами тайно храним у себя в душе — тоску по тому, чего недополучили в детстве, какое-то безотчетное страдание... «Два человека, даже сливаясь в едином чувстве, все же остаются ■■■



Нужно признать:
мы не властны
вполне над своими
чувствами.



■ ■ ■ отдельными людьми – каждый со своим внутренним миром, своей тайной», – говорит аналитический психотерапевт Галина Березовская. «Любовь затрагивает ту часть нашей личности, которая незнакома нам самим, – объясняет психоаналитик Патрик Ламбуле (Patrick Lambouley). – В душе у каждого из нас таится частица губительной пустоты, способной нас разрушить. Любовь – не что иное, как встреча двух страданий, двух несовершенств. В любви мы делимся с другим человеком тем, чего мучительно не хватает нам самим». Настоящая любовь выражается не просьбой: «Дай мне то, что есть у тебя и чего недостает мне», а скорее признанием: «Мне нравится найденный тобой путь к исцелению, то, как ты справляешься со своей бедой».

И здесь совершенно ни при чем легенда о «двух половинках», согласно которой любовь, соединяя нас в совершенное целое, тем самым делает нас счастливыми! * «Именно в таком представлении и кроется причина распада многих супружеских пар, – отмечает Патрик Ламбуле. – Когда человек замечает, что, несмотря на любовные отношения, все же чувствует некую неудовлетворенность жизнью, он может решить, что просто не нашел «свою половинку» и должен сменить партнера. Но это, разумеется, не так». Любить по-настоящему – значит признаться: «Ты меня интересуешь».

Любящие получают от близости особое наслаждение.



2. Бояться его потерять

Любить – значит бояться. Причем постоянно. В своей работе «Недовольство культурой» Фрейд объясняет это так: мы впадаем в зависимость от другого, потому что постоянно нуждаемся в том, чтобы он поддерживал нас в нашем существовании **. Отсюда и страх потери. «Любовь подразумевает риск, – объясняет философ и психоаналитик Моника Шнайдер (Monique Schneider). – Это чув-

твись от пугающей власти над нами другого человека». Ведь, как подчеркивал Фрейд, Эрос и Танатос неразлучны: я люблю тебя – я тебя разрушаю. Эрос – это наше желание соединиться друг с другом в любовном чувстве; Танатос – влечение к смерти, которое подталкивает нас разорвать эту связь, чтобы наше «Я» оставалось всемогущим. И так как любовь уводит нас за пределы самих себя, наше «Я» с нею борется. «Трудно

«МНЕ НРАВИТСЯ ТОТ ПУТЬ К ИСЦЕЛЕНИЮ, КОТОРЫЙ ТЕБЕ УДАЛОСЬ НАЙТИ, ТО, КАК ТЫ СПРАВЛЯЕШЬСЯ СО СВОИМ СТРАДАНИЕМ».

во головокружительно, порой нас даже тянет отвергнуть его, оттолкнуть: человек, страшаясь силы своей любви, может ее разрушить или же приуменьшить ее значимость, погрузившись в дела, которые подкрепят его самодостаточность. Все это – чтобы защи-

отказаться от самого себя, – поясняет психоаналитик Жан-Жак Московиц (Jean-Jacques Moscovitz). – Любовь всегда приносит муки. Она затрагивает само наше существо – то, что мы есть в этом мире. Это осознают лишь немногие. Оказавшись в одиночестве, они



наслаждаются им, потому что чувствуют себя защищенными от связанного с любовью импульса смерти. Но если нам удастся превозмочь терзания и раздоры любви, мы вступаем в иное, чудесное пространство, где чувство раскрывается с новой силой».

Настоящая любовь – не бизнес-контракт. Ее неистовство несет опасность для обоих партнеров. Не стоит забывать об этом, если нас посещают сомнения, если кажется, что нас «разлюбили». Если другой пытается отстраниться, это не всегда означает, что он не любит. Возможно, он просто страшится потерять себя.

3. Готовность идти в неизвестность

В любви ничто не предопределено заранее. «Никто из нас не может ни гарантировать постоянства взаимных чувств, ни предугадать дальнейшую жизнь и развитие отношений с любимым челове-

ком», – говорит Галина Березовская. Мы привычно считаем, что страсть сначала возгорается, а затем предсказуемо идет на спад, но это лишь предубеждение. Любовь в своем развитии может идти и по восходящей. «Полюбив, мы вступаем в мир, в котором не властны воля и рассудок, – добавляет Моника Шнайдер. – И на этом пути нам придется пройти совершенно разные отрезки. Конечно, однажды взлетев к вершинам счастья, затем мы по контрасту можем ощутить, что падаем в бездну. Но если мы заранее убеждены в том, что любовь всегда ненадежна, это значит лишь то, что наше прошлое мешает нам верить в себя и в другого человека. Чтобы любить по-настоящему, надо почти что верить в чудо. Фрейд говорит об ожидании, исполненном веры. Надо поддерживать огонь, способный разгореться снова, не требуя немедленной вспышки». Принимать неизведанное, быть терпеливыми...

4. Испытывать желание

Нет никаких сомнений: любить человека – значит желать его. Более того, подтверждает Жан-Жак Московиц: «Физическая близость и вправду помогает нам любить. Без обмена ласками в любви останется неисполненным что-то важное. Любovníки, глубоко любящие друг друга, получают от секса особое наслаждение. В акте любви исчезает разница полов: двое сливаются воедино. Самим их членам уже не придется самостоятельной ценности – у влюбленных в минуты страсти одно тело на двоих. Наслаждение всепоглощающее». Без любви мы можем найти в сексе ■■■

ЕСТЬ ВОПРОС?

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

Московское психо-
аналитическое общество,
т. (495) 790 8974,
www.psychoanalysis-mps.ru



■ разрядку, удовольствием снять напряжение, но, чтобы насладиться вполне, нужно любить по-настоящему. «Когда мы любим, мы достигаем иных вершин наслаждения», – подтверждает Галина Березовская.

ЛЮБОВЬ ВНОВЬ ПРЕВРАЩАЕТ НАС В РЕБЕНКА, КОТОРЫЙ УВЕРЕН: ЕСЛИ БЫ МЕНЯ НЕ БЫЛО, ИЗ МИРА ИСЧЕЗЛО БЫ ЧТО-ТО ОЧЕНЬ ВАЖНОЕ.

А если желание слабеет, означает ли это конец любви? Вовсе нет, уверена Галина Березовская: «Бывают счастливые минуты, когда нам довольно и того, что любимый существует, что он просто есть». Однако есть женщины, которые отделяют любовь от сексуального желания и вне таких моментов блаженной созерцательности. «Дело не в том, что их чувства слабее, – объясняет Жан-Жак Московиц. – Напротив. Они страшатся, что, предавшись любви чересчур самозабвенно, могут в ней исчезнуть. По всей вероятности, их сковывает некая нерешенная проблема детства, идеал любви, слишком тесно связанный с образом отца. Испытывая сильное чувство, эти взрослые женщины словно вновь становятся маленькими девочками... и происходящее становится похожим на инцест. Для них на первый план выходит образ отца, возможно, в качестве защиты от страха растворения в телесной

близости». Такие женщины ищут прибежища в любви-обожании и остерегаются сексуальных отношений. Они дают себя приручить лишь постепенно, проходя стадию менее близкой физической связи – объятий, которые позволяют

окружить любимого лаской, словно нести его внутри себя. А когда желание возвращается, сексуальное влечение неотвратимо следует за ним. Приливы и отливы любви никогда не останавливаются в своем вечном движении.

5. Ощущать полноту жизни

«Быть любимым – значит чувствовать, что имеешь право на существование», – говорил философ и писатель Жан-Поль Сартр. Истинная любовь – это неповторимое ощущение оправданности своего бытия в этом мире, это иллюзия, что наша любовь – единственная. Любовь возвращает нас в положение ребенка, уверенного в своем всемогуществе, убежденного в том, что, если бы его не было на свете, миру недоставало бы чего-то важного. Выбирая друг друга, мы делаем друг друга избранными. Проводя различие между настоящей

любвью и любовью-милосердием, направленной на благо ближнего, Фрейд использует библейскую тему Избранного, Мессии. В любви мы наделяем другого особой значимостью. Мы признаем его бесспорную важность: уважаем его, ценим, верим, что он незаменим. Мы совершили находку, обрели сокровище. Мы уже не одни на свете.

Другой человек приносит нам свой мир, открытость иным горизонтам, чувства, которых мы не испытывали с такой живостью до встречи с ним. Мы словно пробуждаемся к новой жизни. У нас появляется чувство безопасности – ведь он смог разглядеть нашу ценность. «Любовь помогает обрести смысл существования, – подводит итог Галина Березовская. – Когда мы любим по-настоящему, мы острее чувствуем, что живем».

ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ, НАТАЛЬЯ КИРИЧЕНКО

* Платон «Диалоги». Азбука-классика, 2007.

** З. Фрейд «Недовольство культурой».

В сборнике «Я» и «Оно». Азбука-классика, 2009.

✉ SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ
СТАТЬЮ НА E-MAIL
Отправьте SMS-сообщение
на номер 5544, указав
код статьи 1825 и ваш e-mail.
Пример сообщения:
1825 abc@mail.ru

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



Лжесвидетели ЛЮБВИ

Мы нередко считаем их прямыми доказательствами силы нашей любви. А зря: такие чувства, как ревность или чрезмерная страсть, партнера от нас скорее отделяют...

Ревность, гиперопека, чувство зависимости, страсть, желание обладать другим всецело... Все эти черты могут быть присущи чувству влюбленности, но не служат выражением настоящей любви – в этом наши эксперты единодушны.

Ревность

Любимый смотрит на кого-то кроме нас – и это вынести трудно. Чем больше укусы ревности, тем глубже кажется любовь. Но хоть ревность и присуща влюбленности, она далеко не главный ее признак. В истинной любви между влюбленными разыгрываются два сюжета одновременно: между субъектами («я люблю») и между объектами («я любим»). Но ревнующий

прежде всего видит себя объектом любви: для него нестерпимо, когда другой отрывает от него взгляд. «Ревнует тот, кто недостаточно ценит себя, сомневаясь, что для другого он может быть избранным, занимать в его сердце особое место», – говорит гештальттерапевт Мария Андреева. Но любит ли он сам? Ревность не задается этим вопросом. Она говорит ревнивцу лишь о нем самом: о недостатке самоуважения, о том, как трудно ему видеть себя самостоятельным, действующим субъектом. В подобных отношениях другой не берется в расчет, он любим лишь потому, что служит для ревности материалом.

«Кроме того, – добавляет психоаналитик Жан-Мишель Хирт (Jean-Michel Hirt), – ревность поддерживает эротическое желание, вводя в отношения двоих, хотя бы в области фантазий, третьего – соперника».

Гиперопека

Я всегда беспокоюсь о тебе, опекаю, защищаю тебя... На первый

Ревнует – значит, любит? Нет, просто боится перестать быть любимым.

ФОТО: CORBIS/ФОТО S.A.

КОГДА МЫ ИСПЫТЫВАЕМ ОДНО ИЗ ЭТИХ ЧУВСТВ, ПАРТНЕР КАК РЕАЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК ДЛЯ НАС ИСЧЕЗАЕТ, СВОДИТСЯ К ЧАСТИ НАС САМИХ.

взгляд такая любовь, выражающаяся в заботе и даже самоотречении, как нельзя более альтруистична и искренна. «На самом деле излишне заботливый мало верит в себя, свои силы, – объясняет семейный психотерапевт Инна Хамитова. – Он сомневается в том, что его можно любить таким, какой он есть, а потому старается приложить массу усилий, чтобы оказаться нужным. Это и рычаг давления, чтобы удержать партнера: «Если ты уйдешь от меня, никто не будет так о тебе заботиться». И бессозна-

тельное ожидание благодарности. Хотя признать это и нелегко, «сверхзаботливая» любовь в действительности обращена не к партнеру, а к нашим собственным внутренним родительским образам, которым мы словно даем урок: «Вот как вам следовало обращаться со мной-ребенком!» А нашему партнеру такая любовь говорит: «Теперь твоя очередь показать, как ты меня ценишь». В любом случае ясно, что речь идет о союзе, в котором люди стремятся исцелить раны своего детства – чувст-

во брошенности, воспоминания о плохом обращении с ними... и иногда даже достигают этой цели. Они стремятся не к тому, чтобы превозмочь ущерб, нанесенный в прошлом, и даже не к тому, чтобы о нем забыть, – они хотят получить его возмещение.

Зависимость

Быть зависимым от другого – значит быть способным на все, чтобы не сталкиваться с невыносимой внутренней пустотой, накатывающей, когда другой удаляется от нас. Так младенец ощущает себя в безопасности только в тесном контакте с матерью. «Зависим тот, кто боится одиночества не столько внешнего, сколько внутреннего, – объясняет Мария Андреева. – ■■■



■■■ Растворяясь в другом человеке, он перестает ощущать свою отдельность». «Таких проблем не возникает, если родители действительно принимали ребенка, позволяли расти самостоятельным человеком, а не неким подобием или продолжением себя, – соглашается Инна Хамитова. – Тогда у него

поэтому про нее говорят: «Это и есть настоящая, великая любовь», до того захватывают душу яркие эмоции. Время распадается на лишнее, лишнее – прошлое, до встречи, и настоящее, полное жадной страсти, пожирающей все на своем пути, – ведь его движет не желание, а отчаянная нужда, питающаяся

под рукой, на глазах. Как только исчезает опущение контроля над жизнью другого человека, из глубин психики вырывается неодолимый страх: «Любимый – часть меня, я не могу отпустить его ни на шаг!» Собственник, в отличие от зависимого, к слиянию не стремится: невозможно слиться с тем, кого уже считаешь частью себя.

«Чувство собственности более архаичное, нежели ревность, оно связано с границами тела, с бессознательным представлением о нем, – говорит Жан-Мишель Хирт. – Поэтому, теряя контроль над другим человеком, собственник чувствует, что под угрозой сама его жизнь, – отдаляющийся партнер словно оставляет его обескровленным, лишает жизненных сил».

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО, ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ

ЧРЕЗМЕРНАЯ СТРАСТЬ ПРИСУЩА ПОДРОСТКАМ И ВСЕМ ТЕМ, КТО БОИТСЯ ОБНАЖИТЬ СВОЕ «Я» В ПОДЛИННОЙ БЛИЗОСТИ С ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ.

формируется внутренний стержень, ядро личности, он способен на открытый контакт с другим человеком».

Любовная зависимость говорит о любви, но обманутой, раненой, с подбитым крылом. Ребенку в самом начале жизни недодали этого чувства (действительно ли мать была для него близкой и искренне любящей?). Недополучив душевного тепла в детстве, трудно чувствовать себя самодостаточным человеком. Вот почему любовная зависимость у взрослого выражает желание исцелить глубокую рану, нанесенную самым ранним неудавшимся опытом слияния. Но такая попытка исцеления обречена на провал, потому что постоянное слияние с другим невозможно.

Слишком сильная страсть

Такая связь разыгрывается на страстный мотив танго. Наверно,

ожиданием и тоской. «Сильные эмоции заполняют внутреннего пустоту, – говорит Инна Хамитова. – Но они приглушают ощущения жизни». И любовь эта, едва успев воплотиться, сгорает дотла. Этот вид любви, в котором слова – вечный источник конфликтов, свойствен подросткам и всем тем, кто боится обнажить свое истинное «Я» в подлинной близости с другим человеком. Гром страсти заглушает все иные звуки – и внутри, и вокруг. Это позволяет такой любви хотя бы на время прикрыть пустоту, непонимание или тупик, в который заходят отношения.

Собственничество

Желание обладать другим – одна из неотъемлемых составляющих любви, но, когда оно постоянно и занимает центральное место, речь уже не о любви, а о страхе. Обладать – значит уметь любить лишь то, что



ОБ ЭТОМ

Петер Куттер

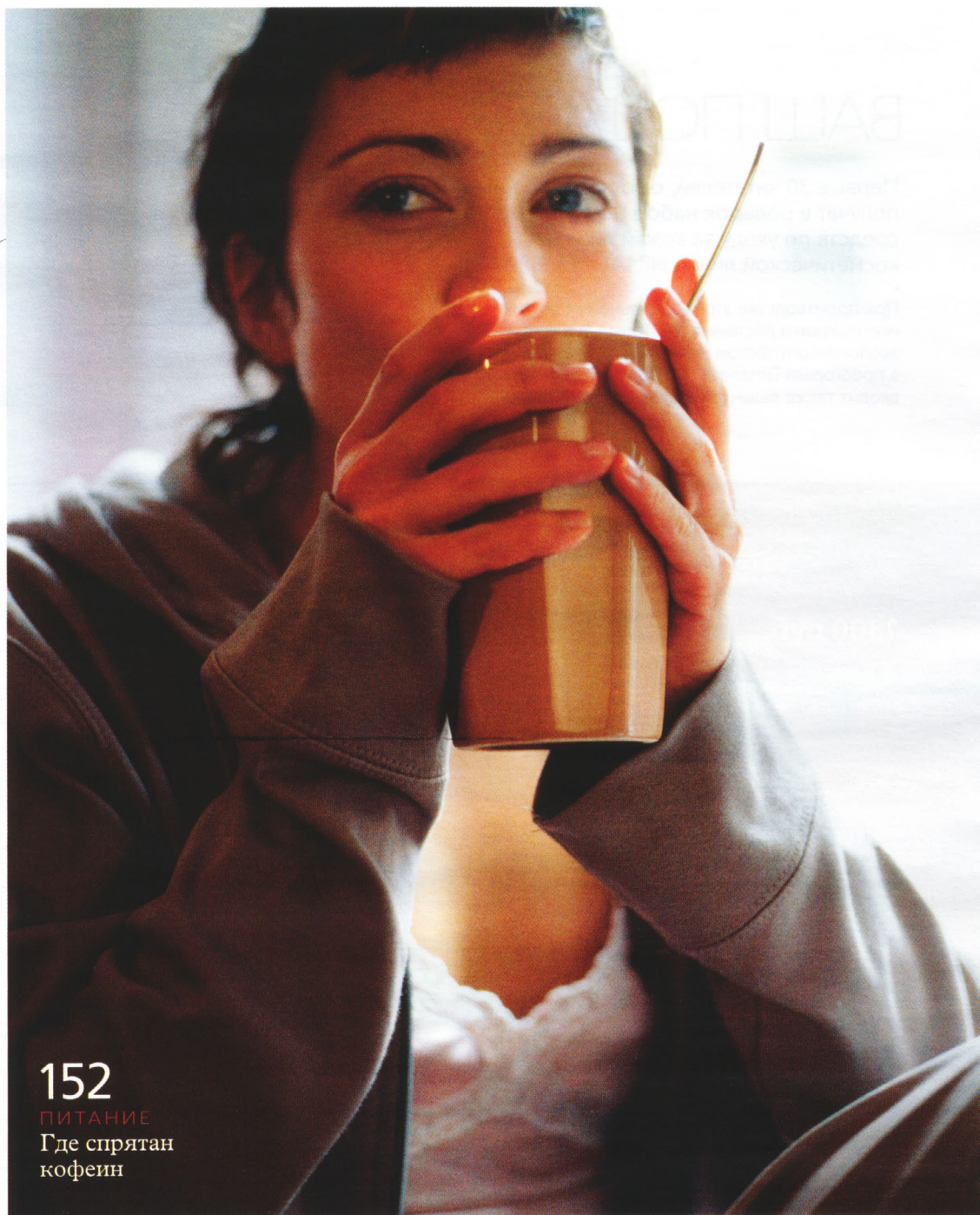
«Любовь, ненависть, зависть, ревность. Психоанализ страстей»
София, 2004.

Карл Витакер

«Полночные размышления семейного терапевта»
Класс, 2004.

Альфред Лэнгле

«Эмоции и экзистенция»
Гуманитарный центр, 2007.



152

ПИТАНИЕ

Где спрятан
кофеин

Тело (и душа

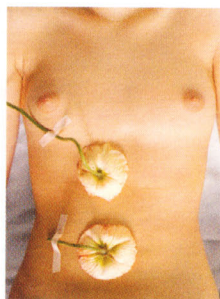
НОЯБРЬ 2009 № 43

Жизнь порой представляется нам чередой проблем, которые нужно решить, и желательно поскорее. И это понятно: невольно мы уделяем больше внимания тому, что **хочется** исправить, чего мы стремимся достичь... а хорошие, **тихие**, светлые моменты зачастую пропускаем как нечто само собой разумеющееся. Но такой озабоченный взгляд не дает нам в полной мере усвоить ту позитивную **энергию**, которая от них исходит. А что если осознанно направлять свое внимание на хорошее, смаковать каждый **приятный** момент как деликатес? И говорить, делиться этим с другими: красивый закат, милая собака, удачная шутка. Или вести дневник, вновь рассказывая себе все лучшее, что было **с нами** за день. Это как витамины для души – просто чтобы чувствовать себя счастливее.



138
ГАРМОНИЯ
Научиться
релаксации

144
ЗАМЕТКИ ДАВИДА
СЕРВАН-ШРЕЙБЕРА
Память слова



146
ЗДОРОВЬЕ
Тьерри Янсен:
«Видеть смысл,
чтобы исцелиться»

156
ВКУС
Ноябрьский
праздник



Научиться релаксации

Расслабление – важное условие для того, чтобы хорошо выглядеть и прекрасно себя чувствовать, часть здорового образа жизни и составляющая душевного комфорта. Как достичь этого состояния и почему нам это так нелегко?

Напряжение и расслабление – два полюса нашего бытия, его двоичный код. Благодаря постоянной смене этих двух состояний бьется сердце, сокращаются мышцы, кровь движется по нашим сосудам. Активность естественным образом сменяется отдыхом, на смену бодрствованию приходит сон. Чередующиеся циклы деятельности и пассивности свойственны нашей природе, но среда, в которой мы живем, вносит дисгармонию в этот ритм. «С точки зрения восточной философии, мир вокруг нас перенасыщен активной энергией ян, – объясняет Елена Ульмасбаева, руководитель сети центров йоги Yoga Practika. – Это связано и с обилием техники, и особенностями архитектуры, и образом жизни. Ночью, например, нашему организму необходимо перейти к пассивной фазе жизненного цикла (энергия инь), а для этого требуются тишина, отсутствие света... Но ярко ■■■

ФОТО: NEWMANN/CORBIS/ФОТО S.A.



Удается ли
вам снимать
напряжение?



Как помочь себе расслабиться

Эти три способа постичь искусство релаксации основаны на разных принципах, но приводят к сходным результатам.

1. Йога

Основная идея йоги: расслабление будет более глубоким, если ему предшествует напряжение. При выполнении асан приходится концентрироваться на работе разных участков тела и одновременно уделять внимание дыханию. «Если мы хотим отстирать белье, сделать его действительно чистым, мы тщательно трем его, много раз полощем, встряхиваем и только потом вешаем сушить — эта аналогия ярче всего иллюстрирует то, как мы «вынимаем» напряжение из тела, — объясняет преподаватель йоги Инна Машьянова. — Когда после этого человек принимает позу релаксации — шавасану, — он ощущает полное расслабление, восстанавливает связь с землей, возвращается к естественной цикличности жизни».

Центр йоги «Восток+Запад»,
Москва, Б. Николоворобинский пер., 10, подъезд 1,
т. (495) 641 0617; www.yoga.ru



2. Камера сенсорной депривации

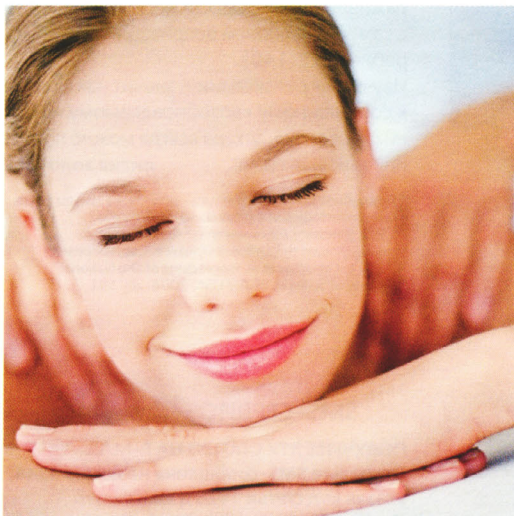
Чтобы обрести спокойствие, внутреннее равновесие, нужно абстрагироваться от того, что нас окружает, от бесконечного потока внешних стимулов, которые требуют реагирования, — это основной прием медитации. Идея устранения всех внешних воздействий на наши органы чувств легла в основу создания камер сенсорной депривации: бассейн с концентрированным солевым раствором, имеющим температуру тела, полная тишина и темнота. Погружение в камеру — флоатинг (от английского floating) — позволяет полностью освободить свое восприятие от внешних впечатлений и сосредоточиться только на внутренних ощущениях. Сконцентрироваться на дыхании, наблюдать бег мыслей или заняться визуализацией.

Клиника «Телос Бьюти», Москва, ул. Донская, 32,
т. (495) 544 4040; www.telosbeauty.ru

3. Спа-терапия

Здесь используется обратный прием – не лишить восприятие внешних впечатлений, а, напротив, задействовать все наши органы чувств. Наполнить восприятие успокаивающими стимулами и воздействиями, располагающими к полному расслаблению. Согласно идеям физика Макса Хьюбера (Max Hubert), создателя концепции La Mer, море – колыбель человечества – является уникальным и самодостаточным источником для полного восстановления наших сил и регенеративных способностей нашей кожи. Сочетая свет, звук и прикосновения, можно воспроизвести ощущения почти эмбрионального блаженства: в процедурах La Mer используются вибрации камертона, звук морского прибора, зеленый свет, панорамная стена-аквариум для созерцания, приемы расслабляющего массажа и живительные средства, созданные на основе длительной биоферментации водорослей.

ARTICOLI Salon&spa, Москва, Петровский пассаж, ул. Петровка, 10, т. (495) 921 1511; www.bosco.ru



■ освещенный мегаполис полон активности, стремительного движения, громких звуков. Как сказали бы приверженцы аюрведы, шум, множество людей, постоянная смена впечатлений увеличивают ватадошу*, круглосуточно поддерживая в нас беспокойство, напряжение, гиперактивность».

ВСЕ В АКТИВЕ

Активность всегда нацелена на высокий результат, и это социально одобряемое состояние, пассивность же, наоборот, воспринимается негативно. «Ну, что-то ты совсем расслабился», «Нельзя же быть таким пассивным!» – такие расхожие замечания – яркое тому подтверждение. «В современной культуре поощряются активность и абсолютный контроль над собой, над ситуацией, над обстоятельствами, – подтверждает Елена Ульмасбаева, – а естественная потребность в расслаблении не осознается как нечто жизненно необходимое. В наших представлениях она скорее мешает нам, тормозит отложенную работу, словно человек – это механизм». Напряжение, которое мы испытываем постоянно, приводит к разного рода расстройством – как физического тела, так и души.

Живя в режиме нон-стоп, мы подчас и рады бы отдохнуть, но даже в состоянии покоя не можем освободиться от нервного и умственного напряжения, остановить поток мыслей хоть на минуту. Что же с нами происходит? Почему так трудно расслабиться?

ПОЧЕМУ ЭТО ТРУДНО

У животных состояние активности естественным образом сменяется фазой расслабления, и в это время их организм полностью восстанавливается. Человек же наделен сознанием. «Мы способны анализировать свой опыт и прогнозировать будущее развитие событий, – говорит врач Дмитрий ■■

■ Шаменков, специалист в области интегративной медицины. — Нас окружает множество внешних стимулов, скорость передачи информации за последние сто лет выросла в миллион раз. И этот бесконечный поток новостей (в том числе и о стихийных бедствиях, войнах, катастрофах и т. д.) заставляет наше сознание моделировать нескончаемые сценарии, обобщать, оценивать варианты развития событий». Однако естественная физиологическая реакция на чувство страха, которое мы испытываем в эти моменты (напасть или убежать), оказывается нереализованной. «Эта непрожитая реакция застревает в теле в виде дополнительного напряжения», — объясняет Дмитрий Шаменков. Так мы привыкаем к состоянию напряжения из-за опасностей, не имеющих к нам отношения, и уже боимся «отпустить» ситуацию, ослабить контроль. Хорошая новость: опыт расслабления, как и опыт напряжения, усваивается нашим мозгом и закрепляется в теле. Поэтому так важно научиться расслабляться, дать возможность телу узнать и запомнить эти ощущения, чтобы впоследствии прибегать к релаксации произвольно, тогда, когда мы в этом действительно нуждаемся.

КАК ЭТОМУ НАУЧИТЬСЯ?

Существует множество разных методик, помогающих расслабиться. «Популярные йога, тайчи, цигун включают техники релаксации, — поясняет Елена Ульмасбаева. — Снимая с их помощью напряжение в нашем теле (точнее, «вынимая» его), можно добиться полного физического расслабления. За которым непременно последует «отдых ума», психоэмоциональная разгрузка». Когда же мы никак не можем остановить бег мыслей по кругу, продолжаем прокручивать в голове обиды и проблемы, иногда бывает достаточно расслабить лицо — и умственное напряжение уйдет. Поэтому в позах релаксации йога уделяет особое внимание снятию напряжения с лицевых мышц, языка, горта-



МУЗЫКА ПОКОЯ

«Шедевры классической музыки для релаксации и медитации».
МРЗ, АРДИС.

Специально подобранные фрагменты произведений Листа, Грига, Дебюсси, Бетховена, Вивальди для снятия эмоционального напряжения, восстановления душевной гармонии и равновесия.



ни, глазной мускулатуры. Именно поэтому мы чувствуем такую «легкость в голове» после хорошего косметического массажа. Глубокое телесное расслабление сопровождается отсутствием мыслей, полной «тишиной ума». «С точки зрения физиологии оно характеризуется изменением частоты мозгового излучения, — поясняет Дмитрий Шаменков. — В этот момент наш организм работает в таком режиме, при котором восстановительные процессы ускоряются и становятся невероятно эффективными»*. Наши тело и психика неразрывно связаны. Специалисты уверены, что телесные зажимы прямо указывают на переживания, не осознанные нами и не прожитые до конца. «Осваивая релаксацию, нужно буквально прислушаться к физиологическим процессам в организме, — продолжает Дмитрий Шаменков. — Сосредоточение на непосредственных ощущениях тела целительно для нас. Чтобы достичь глубокого расслабления, можно использовать техники визуализации, самогипноза, медитации, дыхательные упражнения или провести несколько сеансов в камере сенсорной депривации» (см. подробнее на с. 140).

Научиться релаксации — значит найти ключ к собственному «возобновляемому источнику энергии», откуда всегда можно почерпнуть новые силы.

лидия золотова

* Подробнее об аюрведе и типах дош см. на нашем сайте www.psychologies.ru в разделе «Забота о себе».

** Этот феномен хорошо изучен на примере медитирующих буддийских монахов. См., например: A. Lutz, L. Greischar et al. Proceedings of The National Academy of Sciences of The USA, 2004, vol. 101.



SMS-СЕРВИС

ПОЛУЧИТЕ ЭТУ СТАТЬЮ НА E-MAIL

Отправьте SMS-сообщение на номер 5544, указав код статьи 1826 и ваш e-mail.

Пример сообщения: 1826 abc@mail.ru

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



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

Память слова

Дина хороша собой, а улыбка ее просто неотразима. Она всегда притягивала к себе взоры мужчин. Но странное дело: когда доходило до

близости, их ласки не доставляли ей удовольствия. Всякий раз она ощущала напряжение и такой контакт воспринимала, сама не понимая почему, как вынужденный. В тридцать лет у Дины началась депрессия, и она нашла психотерапевта, который сумел расслышать, разобрать то, что она чувствовала в самых тайных глубинах своего тела и сердца, когда раздвигалась в присутствии мужчины. Сначала всплывали какие-то обрывки неясных впечатлений, смутные ощущения, или вдруг появлялось напряжение внизу спины. Потом, после нескольких сеансов, возникли образы, связанные с детством, с определенным возрастом, когда ей было шесть лет; затем она вспомнила дачный дом, приятеля ее родителей, которым она восхищалась, но и побаивалась его, какую-то желтую комнату и, наконец... изнасилование. Явственно вспомнила ощущение его рук на своей спине и затылке, прижимающих ее к полу, вспомнила ужасную боль. В одно мгновение вернулся тот самый всепоглощающий страх, и опытный психотерапевт помог ей избавиться от него.

Этот феномен «вновь обретенных воспоминаний» в начале прошлого века Фрейд описал с точки зрения психоанализа*. И вот недавно появилось совершенно новое объяснение. Оно столь же изящно, сколь просто: не бывает воспоминаний вне слов, без внутренней речи. То, о чем мы себе не рассказываем, мы не вспоминаем. У взрослых очень мало отчетливых воспоминаний из своей жизни до двухлетнего возраста. При том что у маленьких детей память хорошая: они легко отличают знакомых от незнакомых, знают, где их игрушки, а где чужие... Но они не рассказывают себе о том, что с ними происходит, они просто живут. Их воспоминания, как у зверят, закрепляются в телесных ощущениях, в чувствах, а не в «историях». Вот почему потом они не могут вновь себе «рассказать» о том, что было с ними в прошлом. Это «забыто». Точно так же от нас ускользают сны. Если мы их себе не перескажем сразу же, как только проснемся, они растворяются. Забытые, поскольку так и не превратились в «истории». Несколько лет назад психотерапевт Борис Цирюльник (Boris Cyrulnik)



Открытка. Венгрия, 1910 год.

ЧЕМ ЧАЩЕ МЫ
РАССКАЗЫВАЕМ СЕБЕ
О ЧЕМ-ТО ХОРОШЕМ,
ЧТО ПРОИСХОДИТ
В НАШЕЙ ЖИЗНИ,
ТЕМ ПРЕКРАСНЕЕ ОНА
СТАНОВИТСЯ ДЛЯ НАС.

рию и тогда воспоминание может проявиться во всей полноте.

То же самое происходит и с лучшими моментами нашей жизни. Об этом свидетельствует опыт тех, кто ведет дневник и каждый вечер записывает в него самые светлые впечатления от прошедшего дня. Чем чаще мы рассказываем себе истории о чем-то хорошем, что происходит в нашей жизни, тем прекраснее она становится для нас. Остается лишь поразмышлять над такими историями.

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

** B. Cyrulnik «La mémoire traumatique» in «Jeunes, Ville, Violence: comprendre, prévenir, traiter». L'Harmattan, 2004.

провел эксперимент: психологи играли с детьми, следуя одному из двух сценариев. «С одной группой детей мы играли в корсаров; не произнося ни слова, брали саблю, находили сундук, где лежат два изумруда, рубин и ожерелье, — рассказывает психотерапевт. — С другой — играли в ту же игру, но при этом говорили: «Ура, мы нашли сокровища! Но сюда плывут пираты! Сколько здесь рубинов, теперь-то мы разбогатеем!» Спустя три месяца мы снова встретились с этими детьми. Те, с кем мы не разговаривали, почти ничего не помнили об игре, зато другие вспоминали ее во всех подробностях»**.

Итак, «вновь обретенные воспоминания» — это те, что отпечатались в нашем теле и эмоциях в тот момент, когда мы не могли себе рассказать, что с нами случилось. Либо потому, что мы еще недостаточно хорошо владели речью (обычно в возрасте до семи лет), либо оттого, что были запуганы и подавлены и не имели возможности рассказать себе о том, что произошло. Действительно, травматические воспоминания чаще фиксируются в виде обрывочных эмоций, чем в виде связанной истории... Если взяться распутывать ниточку, начиная с тела и чувств, то иногда удается реконструировать эту исто-

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

Григорий Померанец, Елена Вроно, Владимир Паперный, Борис Дубин, Ольга Вайнштейн... Все заметки обозревателей вы сможете прочитать на нашем сайте.



ИНТЕРВЬЮ с Тьерри Янсеном

Тьерри Янсен (Thierry Janssen), получив диплом хирурга, работал в Брюссельском университете (Бельгия), затем занялся психотерапией. Автор нескольких популярных книг, одна из которых «Испытание болезнью: как пережить рак груди» в ноябре выходит в российском издательстве CORPUS (см. «Об этом», с. 150).

«Видеть СМЫСЛ, чтобы ИСЦЕЛИТЬСЯ»

Столкнувшись с болезнью, мы нередко теряемся, земля словно уходит из-под ног. Тьерри Янсен предлагает нам по-новому отнестись к этому испытанию, чтобы обрести надежду, несущую исцеление.

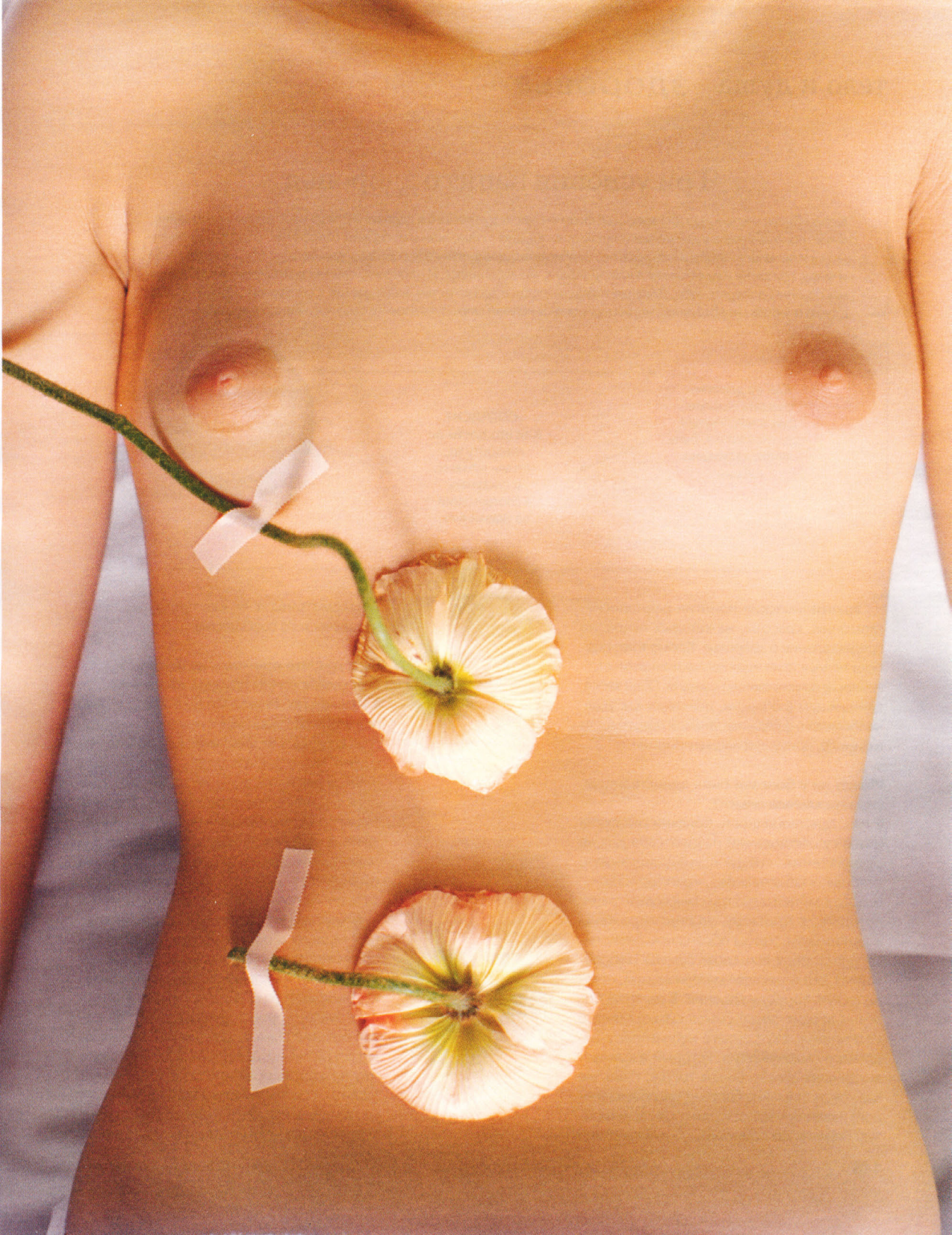
Psychologies: Вы ставите неожиданный вопрос: какой смысл в болезни? Значит, ответов, которые дает на него современная медицина, вам недостаточно?

■ **Тьерри Янсен:** Наша современная западная медицина очень эффективна и может многое, но она обращена лишь к нашему физическому телу, «телу-объекту», и не интересуется психологическим измерением человека, «телом-субъектом». Разложив человеческий организм на составляющие – органы, клетки, молекулы – и изучив их устройство, медицина забыла о связях, которые создают из этих отдельных деталей целое. Между тем именно эти связи и делают человека человеком и соединяют его с миром. Часто, когда больной обращается

к врачу, ему кажется, что тот занимается им только с «механической» стороны: «Врач лечит мою опухоль, а не меня». Я думаю, что медицина зашла слишком далеко в своем «сугубо биологическом» восприятии человека. Сегодня нам нужно изменить это представление, «одушевить» телесный механизм. Увидеть в теле душу, которая мыслит, мечтает, надеется, чувствует...

По-вашему, болезнь – это своего рода призыв к порядку, исходящий от нашей психики?

■ Болезнь – это кризис, она ставит перед нами вопросы: «Как вышло, что я заболел, почему я болен?» Болезнь одновременно выступает как опасность, поскольку мы многим рискуем, и как шанс, возможность понять, что мы собой представляем... и измениться. Это приглашение к росту, к развитию. Оказавшись лицом к лицу с болезнью, мы теряем привычные ориентиры, становимся как дети. В любой человеческой культуре существуют системы объяснения феномена болезни, которые призваны структурировать этот хаос. В разных мировоззрениях и у разных народов мы обнаруживаем ■■



Три условия нашего здоровья

Тьерри Янсен считает, что для здоровья физического и душевного в первую очередь необходимо свободное, гибкое, пребывающее в движении тело, соотносящееся с **пластичным**, гибким сознанием, способным сомневаться и меняться. Чтобы этого достичь, необходимо **доверять** себе и жизни. Чем больше мы доверяем себе и миру, тем легче нам оставаться пластичными, меняющимися. И наоборот, чем мы пластичнее, тем больше мы склонны доверять себе. Доверие и пластичность – два качества, ведущие нас к **согласию** с собой, а оно, в свою очередь, необходимо, чтобы мы могли в полной мере реализовать свое жизненное предназначение.



III архетипические понятия равновесия, гармонии, красоты, на которых основано представление о здоровье. Кроме того, повсюду присутствует идея коллективной ответственности по отношению к жизни. Опыт хаоса, данный нам в болезни, действует как укол, напоминая о фундаментальной потребности в смысле, присущей нашей природе.

Может ли у болезни быть единственный, универсальный смысл?

■ Нет. Многозначность болезни отражена уже в существовании разных слов для ее обозначения: «недуг», «недомогание», «хворь», «заболевание», «расстройство»... Есть по крайней мере три смысловые грани, которые, к примеру, удачно отражены в английском. Чтобы обозначить биологическую сторону, есть слово *disease* (заболевание), объясняющее материальную, органическую природу явления. В понятие болезни входит также смысл субъективного нездоровья, внутреннего неблагополучия, плохого самочувствия, который выражает английское *illness*. Есть и третье, столь же важное, понимание болезни как общественного явления – *sickness*, которое характеризует болезнь как социокультурный феномен

и рассматривает ее как проблему всего человеческого сообщества.

Выходит, что главное – не искать смысл болезни, а самим придать ей смысл?

■ Именно так. Виктор Франкл, австрийский психиатр, оказавшийся в немецком концлагере во время Второй мировой войны, заметил, что у заключенных было больше шансов выстоять, если им удавалось придать смысл своим страданиям*. Придать смысл тому, что переживаешь, – значит создать возможность надежды. Именно она помогает выжить в ситуации абсурда. Она позволяет увидеть себя в будущем, испытывать позитивные эмоции, жизненно необходимые для нормального функционирования нашего тела. Перед лицом болезни происходит примерно то же самое. Мой опыт изучения коренных народов – таких, как австралийские аборигены или камерунские дуала, – привел меня к выводу: придавая болезни смысл, человек думает, что он может на нее воздействовать. Если веришь, что ты жертва рока или сглаза, то можно молиться божеству или упрашивать колдуну, которые являются причиной несчастья. Я могу также вступить в диалог с моим III

■■■ страданием и сказать себе: мое положение – результат дурных привычек. Если я изменю свои привычки, немного подправлю ход вещей, то получу власть над болезнью.

И этого достаточно, чтобы поправиться?

■ Не совсем. Современные исследования показывают, что надежда и положительные эмоции усиливают восстановительные процессы и иммунную защиту организма. Если мы хотим помочь телу излечиться, необходимо учитывать психологическую сторону – разумеется, продолжая предписанное лечение. При этом нужно сопротивляться искушению добиться абсолютного совпадения символического смысла болезни и ее биологической природы, иначе мы рискуем перепутать интерпретацию симптомов болезни с ее реальными причинами.

Иначе говоря, пытаться все объяснить «психологией» опасно?

■ Совершенно верно. Нужно осторожно относиться к таким интерпретациям, при которых болезнь рассматривается исключительно как физическое выражение психологических проблем и внутренних конфликтов. Некоторые психотерапевты доходят до утверждений о том, что осознание и разрешение эмоциональных конфликтов само по себе может излечить такие недуги, как рак. Это опасно, поскольку большинство болезней возникают в результате целого комплекса причин: наследственность, образ жизни, психические травмы, инфекции, режим питания... Психологический стресс – лишь один из этих факторов. Было бы абсурдом предлагать готовое объяснение типа: «Рак горла – результат того, что человеку не удалось высказать то, что он думает», не учитывая то обстоятельство, что человек этот выкуривал по две пачки в день. Некоторые больные, которых убедили в том, что их состояние имеет чисто психологическую природу, прерывают курс лечения и полностью переключаются на психотерапию,



ОБ ЭТОМ

Тьерри Янсен

«Испытание болезнью: как пережить рак груди»
CORPUS, 2009.

Пережить рак груди... иначе. Эта книга излучает поразительный оптимизм, предлагая новый взгляд на болезнь, пронизательный и мудрый. Что делать тому, кто только что услышал тяжелый диагноз? «Дышите!» – отвечает Тьерри Янсен.

а потом чувствуют вину за то, что «не справились», не смогли выздороветь.

Где проходит грань между самообвинениями и осознанием ответственности?

■ Никто не виноват в своей болезни. В то же время мы должны научиться ответственному отношению к своему здоровью. Среди многочисленных факторов, приводящих к болезни, есть такие, которые можно исключить. Профилактика лучше, чем лечение. Так что придать смысл болезни – значит еще и осознать нашу ответственность за процессы, которые ее вызвали, и решиться изменить свои привычки и образ жизни. В этом и заключается наша реальная власть над болезнью. Смысл ее, таким образом, нужно понимать двояко – одновременно как «почему?» и как «зачем?». Он позволяет нам избрать новое направление нашего существования, достичь новой гармонии.

Как же ее достичь?

■ Каждый из нас неповторим, у каждого своя история. Поэтому надо помочь пациенту найти собственный смысл в страданиях, избегая готовых решений и уважая его особый внутренний мир. Современная медицина оставляет мало места для этого круга вопросов. Психотерапевтическое сопровождение больных как дополнение к лечению могло бы оказать бесценную помощь пациентам. Положительные эмоции, возникающие в процессе психотерапии, наверняка способствовали бы выздоровлению. Речь о том, чтобы достичь согласия между телом и душой. Ведь цельность человеческого существа – одна из фундаментальных составляющих выздоровления (см. в рамке на с. 148). Согласие с собой предполагает, что мы (вновь) обретаем единство наших мыслей, убеждений, слов и действий. И не надо ждать болезни, чтобы начать проводить в жизнь эти здоровые принципы. **ПОДГОТОВИЛА КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА**

* В. Франкл «Сказать жизни «Да!». Психолог в концлагере». Альпина нон-фикшн, 2009.

Где спрятан КОФЕИН

Этот натуральный стимулятор дарит бодрость телу и духу. Однако его избыток может обернуться плохим самочувствием. Часто мы не замечаем, что потребляем кофеина больше, чем думаем: ведь кроме кофе он есть и в других продуктах.

Можно ли считать бодрящий кофеин лекарством от усталости? Это вызывающее привыкание вещество или просто натуральный тонизирующий продукт? Уже через несколько минут после чашки кофе человек чувствует себя более энергичным и бодрым, но все ли могут без опаски наслаждаться его вкусом и энергизирующими свойствами или же стоит ограничивать себя?

ЗАВИСИТ ОТ РЕАКЦИИ

«Некоторые люди более чувствительны к кофеину, чем другие, — объясняет Астрид Нелиг (Astrid Nehlig), ведущий научный сотрудник Национального института здравоохранения и медицинских исследований Inserm (Франция). — У большинства же из нас кофеин почти сразу же ускоряет сердечный ритм, а в последующие минуты вызывает ощущение бодрости. Он воздействует одновремен-

но на несколько нейромедиаторов: например, стимулирует выделение дофамина и адреналина (нейромедиаторы возбуждения), повышает производство эндорфина, гормона удовольствия. Именно этим некоторые специалисты и объясняют возникающую у нас привязанность к кофе». Ученые подтверждают, что влияние кофеина индивидуально и зависит от состояния нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем. При помощи специалистов мы попытались разобраться, насколько верны общеизвестные утверждения, связанные с этим веществом.

ВЫЗЫВАЕТ ПРИВЫКАНИЕ

«Кофеин не обладает наркотическими свойствами, — утверждает Минкаил Гаппаров, доктор медицинских наук, профессор Института питания РАМН. — Конечно, когда мы выпиваем чашечку кофе, наступает ■■■



Кофе

Содержание кофеина зависит от вида кофе и способа приготовления. В робусте кофеина в два раза больше, чем в арабике. В фильтрованном кофе его примерно на 30% больше, чем в эспрессо. Кофе, приготовленный в кофемашине или венском кофейнике, имеет самый интенсивный вкус, но наименее насыщен кофеином. А вот кофе из френч-пресса содержит его гораздо больше — чем дольше контакт с водой, тем сильнее напиток насыщается кофеином.

Чай

В чае, кроме кофеина, содержатся танины – обволакивающие, связывающие вещества, благодаря которым бодрящее действие чая менее агрессивно и дольше длится. Количество кофеина в чае зависит от степени его ферментации: чем темнее напиток, тем больше в нем кофеина. В чашке черного чая содержится около 40 мг кофеина, а в чашке зеленого – около 30 мг.

Энергетические батончики

Некоторые из них, особенно те, что предназначены для спортсменов, содержат кофеин, его количество должно быть обязательно указано на этикетке. В их состав иногда входит и гуарана, растение родом из Бразилии. Стоит помнить, что содержание кофеина в пасте гуараны в два раза выше, чем в кофе.

Лекарства

Кофеин входит в состав средств против мигрени. Кроме того, он встречается в некоторых болеутоляющих, во многих средствах против насморка и, конечно же, в стимуляторах. Содержание кофеина во всех этих средствах указано в инструкции.

Шоколад

Кофеин скрывается в какао-бобах. Черный шоколад особенно им богат (около 60 мг в 30-граммовой порции), это намного больше, чем в молочном шоколаде (15 мг). В белом шоколаде кофеина нет.

Энергетические напитки и кола

В баночке колы содержится от 30 до 60 мг кофеина. Так называемые энергетические напитки содержат около 80 мг – в большинстве случаев в сочетании с другими стимуляторами. Эти напитки часто являются главным источником кофеина для детей – им не стоит потреблять больше одной баночки в день. А возбуждающим, трудно засыпающим, гиперактивным детям лучше совсем избегать этого.

КОФЕИНА В ОДНОЙ ОБЫЧНОЙ ЧАШЕЧКЕ КОФЕ ПРИМЕРНО 70–100 МГ, НО СТОИТ УЧИТЫВАТЬ ЕГО СОДЕРЖАНИЕ И ВО МНОГИХ ДРУГИХ ПРОДУКТАХ.

■ ■ ■ момент удовлетворения, но он не вызывает привыкания. Если мы вынуждены обойтись без него, возможно, мы и почувствуем дискомфорт, но настоящей абстиненции, так называемой ломки, у нас, конечно, не будет».

НЕ ДАЕТ УСНУТЬ

Как правило, кофе избавляет от сонливости, но эффект и длительность его действия зависят от индивидуальной скорости обмена веществ в организме. Пик активности кофеина обычно проявляется через пять часов после его потребления – тем, у кого проблемы с засыпанием, не стоит пить кофе после шести вечера. Однако воздействие на сон может сильно отличаться у разных людей, так как эффект в данном случае зависит от того, как наш организм его выводит.

ВЛИЯЕТ НА СЕРДЦЕ

Кофеин действительно влияет на сердечно-сосудистую систему, но для тех, у кого нет проблем со здоровьем, это абсолютно безвредно. «Если человек страдает от повышенного артериального давления, перебоев в работе сердца, ему лучше ограничивать употребление кофеина, – отмечает Алла Погожева, доктор медицинских наук, руководитель отделения сердечно-сосудистой патологии Института питания РАМН. – А вот при пониженном артериальном давлении одну чашечку кофе утром можно считать терапевтической дозой».

СПОСОБСТВУЕТ ПОХУДЕНИЮ

Кофеин повышает термогенез, то есть заставляет организм тратить больше энергии на переваривание пищи, способствуя расходу калорий. «При этом было бы легкомысленным считать его безвредным эффективным средством для похудения», – подчеркивает Алла Погожева. Для того чтобы жиросжигающий эффект оказался действительно значимым, доза кофеина должна быть очень большой.



ОБ ЭТОМ

Светлана Першина
«Книга о кофе»
Аркаим, 2007.

Полезные сведения для тех, кто хочет разбираться в сортах кофе, способах его приготовления, обжарки, помола.



РАЗДРАЖАЕТ ЖЕЛУДОК

Кофеин усиливает секрецию и раздражает стенки желудка, поэтому врачи не рекомендуют пить крепкий кофе натощак. Молоко смягчает это действие. «Кофеин повышает кислотность желудочного сока, поэтому при желудочно-кишечных заболеваниях лучше от него воздерживаться», – добавляет Алла Погожева.

ПЛОХО ВЛИЯЕТ НА КОСТИ

«Кофеин снижает всасываемость кальция, который так необходим нашему организму. Вымывание кальция приводит к остеопорозу – потере костной массы», – констатирует Алла Погожева. Этого эффекта стоит опасаться тем, кто выпивает четыре и более чашек кофе в день. В группе риска находятся также женщины старше 45 лет – в любом случае им стоит пройти денситометрию, измерение плотности костей, чтобы определить, существует ли реальная опасность развития остеопороза*.

СУЩЕСТВУЮТ ОГРАНИЧЕНИЯ

Главный плюс кофеина в том, что он является мягким, натуральным стимулирующим веществом. Но, как со всякими стимуляторами, стоит быть осторожными с дозой: норма употребления кофеина в день – не более 400 мг для мужчин и 300 мг для женщин. В одной чашке кофе содержится примерно 70–100 мг, но стоит учитывать его содержание и во многих других продуктах. «Существуют рекомендованные ограничения для беременных и кормящих женщин, маленьких детей и для людей с повышенным кровяным давлением, страдающих бессонницей, нервной возбудимостью, – говорит Минкаил Гаппаров. – Однако человек сам может почувствовать, когда ему нужно снизить количество кофеина: если он ощущает тревогу, у него поднимается давление, учащается сердцебиение».

ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ, АНТОН ПОПОВ

* Телефоны горячей линии «Остеопорозу нет!»: (495) 785 0578, (800) 200 0578.



Ноябрьский праздник

Из всех последних осенних живых плодов хурма, пожалуй, самая яркая. Она хранит в себе терпкую сладость, как это свойственно, наверно, всем осенним дарам и воспоминаниям. Хотя у каждого, конечно, они свои.

Лена и Женя, скорее всего, слишком надолго задержались в своих несчастливых браках. Но в одиночку начинать новую жизнь не хватало ни сил, ни решимости. Другое дело – вдвоем.

Их совместное будущее тогда казалось еще неочевидным, зато они помогли друг другу прекратить безрадостное семейное настоящее. И после изматывающих бракоразводных процессов, бесконечных выяснений отношений с бывшими мужем и женой и утрясания бытовых проблем они поехали на море. Курортный сезон уже закончился, но это их мало заботило. Им просто хотелось уехать из Москвы, отключить телефоны и побыть вдвоем. И больше ничего.

– Куда ты хочешь? – спросил Женя.

– На луну, – подумав, ответила Лена. – Можно?

– Почему нет? Организуем, – пообещал Женя и купил билеты в Пицунду. ■■■



■ В аэропорту и в самолете московские проблемы еще всплывали, ворочались где-то внутри и навевали грустные мысли. Но стоило им сесть в машину, как на извилистой горной дороге в Пицунду все начало меняться. Деликатное осеннее тепло, вкусные южные запахи, море на горизонте и почти облетевшие деревья в садах вдоль дороги, усыпанные спелой, какой-то невозможно яркой в лучах вечернего солнца хурмой...

— Она светилась! — уже потом, вернувшись, рассказывала друзьям неузнаваемая Лена. — Как елочные шары со свечой внутри! Немыслимое зрелище! Даже плакать хотелось...

— Зачем плакать, женщина? — с абхазским акцентом спрашивал тоже непохожий на себя прежнего Женя. — Радоваться давай. Но и он соглашался, что состояние было благодатное и лирично-поэтическое.

— И есть чем порадовать из плодов творческого вдохновения? — приставали мы.

— А то! — с готовностью откликнулся Женя. — Вот, например: «Отправляйся в закрома, там вкуснейшая хурма». Или: «Мы в преддверии зимы запасли себе хурмы». Или так: «Лена-Лена, ты сама как красавица-хурма».

...Хозяйка домика, в котором они остановились, сразу уловила их новое настроение.

— Любоники? — деловито уточнила она.

— Разумеется, — признался Женя. — Но теперь уже в хорошем смысле этого слова.

С тех пор прошло десять лет. И каждый год в начале ноября Лена покупает на рынке ящик с абхазской хурмой и раскладывает ее по всему дому. Вкусно. Красиво. И очень хочется вспомнить Пицунду, теплую осень и себя в тот момент, когда им вдруг страшно захотелось быть счастливыми. И они сделали это.

А. М. ■■■



Террин из фуа-гра с хурмой

На 8 персон. Время приготовления: 30 минут.

■ 1,5 кг свежемороженой фуа-гра ■ 300 г спелой невяжущей хурмы (например, гарантированно не вяжет испанская хурма марки Persimmon Bouquet) ■ 4 листика желатина ■ 1 бокал бренди ■ соль и белый перец по вкусу

Протрите мякоть хурмы через сито и смешайте с бренди. Замочите желатин в небольшом количестве холодной воды (согласно инструкции), когда он растворится, подогрейте на водяной бане и добавьте бренди. Соедините желатиновую смесь с протертой хурмой, чтобы получить плотное фруктовое пюре. Ломтики размороженной фуа-гра толщиной 1,5 см натрите смесью соли и белого

перца и обжарьте в хорошо прогретой сковороде с антипригарным покрытием (по полминуты с каждой стороны). В емкость для паштетов уложите, чередуя, несколько слоев фуа-гра и пюре из хурмы. Дайте постоять, пока блюдо полностью не остынет. Украсить террин при подаче можно дольками свежей хурмы, а на блюдо нанести несколько капель бальзамического уксуса.

Брауни с хурмой и грецкими орехами

На 8 персон.

Время приготовления: 60 минут.

Для мармелада: 230 г крепкой, спелой невяжущей хурмы

■ 180 г сахарного песка

■ несколько капель лимонного сока

Для теста: 125 г сливочного масла

■ 125 г черного шоколада

■ 125 г сахара ■ 60 г муки ■ 2 яйца

■ 80 г мармелада из хурмы

■ 1 ч. л. ванильного сахара

■ 2 грецких ореха

Для украшения: свежая хурма

Приготовьте мармелад: вымойте плоды хурмы, поместите каждый в кипящую воду на пару минут, затем сразу же переложите в холодную воду со льдом. Очистите фрукты от кожицы и протрите мякоть через сито. Слейте отделившийся сок в стаканчик (его можно выпить, он не понадобится). Растворите 180 г сахара во фруктовой массе, добавив несколько капель лимонного сока, и варите на медленном огне, пока ее объем не уменьшится. Тем временем разогрейте духовку до 180°C, форму выложите бумагой для выпечки и смажьте ее маслом. Расплавьте сливочное масло

и шоколад на водяной бане до получения однородной массы, всыпьте 125 г сахара и хорошо перемешайте. Добавьте приготовленный мармелад из хурмы, перемешайте и снимите с огня. Взбейте яйца с щепоткой соли и ванильным сахаром, медленно всыпьте просеянную муку, затем смешайте с остывшей шоколадной массой. Вылейте всю смесь в форму для выпечки, поместите в духовку на 25–30 минут. Готовому брауни дайте остыть и нарежьте его на квадратные кусочки. Подавайте с шариками из свежей мякоти хурмы и ванильным мороженым.



хорошие **новости**

GUERLAIN

Славянизмы

Бархатные оттенки в футляре цвета черного золота со стилизованными славянскими орнаментами.

Палитра для глаз и губ Volga Princess, Guerlain, 70 евро.



CHANEL

Тьма обаяния

Невероятный объем, длина, крутой изгиб и ультрачерный оттенок ресниц.

Многофункциональная тушь Inimitable Noir Obscur, Chanel, 1392 руб.

Люкс

LA MER

Основа основ

Турмалин, малахит и лифтинговый фермент голубых водорослей для идеального тона лица.

Тональная основа с SPF15, La Mer, 3500 руб.



DOLCE & GABBANA

Именем розы

Розовый грейпфрут, черная смородина, личи, лилии и болгарская роза.

Парфюмированная вода Rose The One, Dolce & Gabbana, 3698 руб.



SISLEY

Инвестиции в будущее

Возвращает способность к самовосстановлению, свойственную коже в молодости.

Ночной крем-сыворотка Supremya, Sisley, 27 000 руб.



INFINITI

Рожден для глянца

Спортивный характер, европейские манеры и самовосстанавливающееся гляцевое покрытие кузова.

Заднеприводное купе Infiniti G37-2009, специальная цена от 1,6 млн руб.



L'OR DE VIE

DIOR

Золотой запас

Драгоценный сок и воск виноградных лоз Икема для восстановления сухой кожи.

Насыщенный крем L'Or de vie, Dior, 14 742 руб.



хорошие **новости**

THE BODY SHOP

Формула любви

Сливочные ноты ванили, жасмина и сандала.

Парфюмерная вода Love Etc..., The Body Shop, 1200 руб.



SKIN DOCTORS

Пора расслабиться

Средство-релаксант для мимических мышц: морщины разглаживаются и одновременно заполняются изнутри.

Крем против мимических морщин Relaxaderm, Skin Doctors, 2950 руб.



Эффект

AVON

Пик цветения

Мимоза, гардения, персиковый чай, магнолия и кора тополя.

Туалетная вода In Bloom от Риз Уизерспун, Avon, 950 руб.



SUBASTUS

Лаковый кусочек

Высокая концентрация пигментов, ультратонкая формула, профессиональная кисточка.

Лак для ногтей Le Couturier, Subastus, 253 руб.



LANCÔME

Под гипнозом

Масло пачулей, цветов османтуса, ноты цитрусовой цедры и зеленых листьев.

Парфюмерная вода Hypnôse Senses, Lancôme, 1995 руб.



GILLETTE

Полное погружение

Ноты цитрусовых, герани, древесной коры, мха и пачулей.

Туалетная вода Gillette Blue Dive, 99 руб.

CLINIQUE

Ровным тоном

Специальная формула против пигментных пятен.

Тональный крем Even Better Makeup SPF 15, Clinique, 1100 руб.





L'ORÉAL

Идеальный альянс

Подстраивается к цвету и текстуре кожи, увлажняет на 12 часов.

Тональный крем Alliance Perfect, L'Oréal Paris, 440 руб.



SEPHORA

Молочные реки

При контакте с кожей превращается в нежное очищающее молочко.

Масло для снятия макияжа для сухой кожи Sephora, 9 евро.



LA ROCHE-POSAY

Гладкость атласа

Идеальный комфорт и 24 часа увлажнения для сухой кожи.

Тающий тональный крем Unifiance, La Roche-Posay, 890 руб.



KENZOKI

Зефирное создание

Питает кожу и ласкает чувства.

Маска-зефир «Интенсивное питание», KenzoKi, 50 евро.



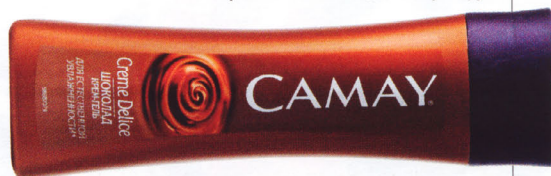
PANTENE

Восстановить справедливость

Сокращает потерю волос из-за ломкости, возвращая им эластичность и блеск.

Шампунь «Интенсивное восстановление» Pantene Pro-V, 120 руб.

Комфорт



CAMAY

Весь в шоколаде

Принять душ со вкусом – понежиться в сласть.

Крем-гель «Шоколад», Camay, 92 руб.



SUNSILK

Шелковый каскад

Защита и подготовка к расчесыванию – специально для каскадных стрижек.

Легкий крем для волос «Геометрия стиля», Sunsilk, 89 руб.

хорошие **НОВОСТИ**

CARTE NOIRE

Тонизирующий дуэт

Ароматный кофе
и превосходный
темный шоколад.

Подарочный набор
с кофе Instinct,
Carte Noire, 280 руб.



PHILIPS

Высокие технологии

Свежий сок из цельных яблок –
за считанные секунды.

Соковыжималка Philips,
19 990 руб.

Вкус

MIELE

Кофе-брейк

Готовит латте-маккиато не хуже
профессионального бариста.

Кофемашина Miele в дизайне
от Porsche, 148 000 руб.



NESTLE

Быстро и полезно

Содержит
натуральный
пребиотик инулин,
улучшает
пищеварение.

Моментальная
каша «Быстров»,
Nestle, 95 руб.



ELECTROLUX

Друг семьи

Красивый,
независимый, умеет
готовить на пару,
защищает детей.

Духовой шкаф
AEG-Electrolux,
66 800 руб.



LIPTON

Партия зеленых

Новая коллекция вкусов
и максимальная польза.

Чай Lipton Clear Green, 45 руб.





Марина Егорова – доктор психологических наук, заведующая кафедрой психогенетики факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, специалист по психологии индивидуальных различий.

Марина Егорова прочитала для нас книгу Игоря Кона «Мальчик – отец мужчины».

«Задать себе **новые** вопросы»

«Игорь Семенович Кон всегда пишет о том, о чем и так всем известно. О дружбе, например, как будто у нас самих друзей не было, о гомосексуалистах – ну кто же о них не знает. Ну а о сексе нам вообще все рассказали еще в пионерском лагере. Но каждый раз по прочтении его книг становится понятно, что ты, во-первых, раньше ничего не знал, во-вторых, выяснил массу для себя неожиданного, в-третьих, у тебя осталось множество вопросов, которых раньше, разумеется, не было. С каждой новой книгой Кона мир вокруг нас становится сложнее и интереснее. Сейчас он написал о мальчиках, о том, как они становятся мужчинами, чем отличаются от девочек, какими себя видят они сами и какими их видят другие и многом-многом другом.

Как и всегда у Кона, в этой книге есть все – антропология, психология, социология, педагогика, причем все на высшем профессиональном уровне. В наше время, когда можно напечатать все что угодно, это издание посвоему консервативно: в нем написано то, что есть на самом деле. Здесь нет непроверенных утверждений и сенсаций, изобретенных дилетан-



Игорь Кон – выдающийся российский социолог, психолог, сексолог, доктор философских наук, академик РАО. Он автор многих книг, среди них – «Ребенок и общество» (Академия, 2003), «80 лет одиночества» (Время, 2008).

*И. Кон «Мальчик – отец мужчины»,
Время, 704 с., 269 руб.*

**ОН НЕ ДАЕТ СОВЕТОВ
О ТОМ, КАК БЫТЬ
СЧАСТЛИВЫМ. ЗДЕСЬ
ТОЛЬКО ТО, ЧТО ДАЕТ
НАМ ПОНИМАНИЕ.**

тами и графоманами. Вы можете верить каждому слову.

Кон посвятил свой новый труд мальчикам, но адресовал девочкам: как сказано в немного грустном и ироничном предисловии, мужчины все равно ничего не читают. И все же, открыв эту книгу, повзрослевшие мальчишки переживут многое, о чем стали забывать, и в результате лучше

поймут самих себя. А женщины лучше поймут мальчиков, с которыми когда-то дружили и враждовали, и мужчин своей сегодняшней, взрослой жизни. И вне зависимости от того, были ли вы мальчиком или девочкой, вы будете лучше понимать своего отца, которого, может быть, уже нет с вами, своего сына или внука.

В книге Кона нет советов, как быть счастливым. В ней масса фактов и теорий, в ней история культуры и современная наука, которые помогут понять, что все вокруг (как и мы сами) устроено сложнее, чем нам казалось. Но может быть, именно это понимание делает нас внимательнее и терпимее к тем, кто живет рядом». **М. Е.**

ПСИХОАНАЛИЗ

Психосоматическая медицина.

Принципы и применение Ф. Александер.

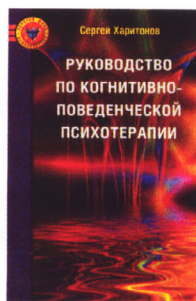
Американский психоаналитик Франц Александер (1891–1964) известен в мире как один из основателей психосоматики – направления в медицине, изучающего роль психических факторов в возникновении болезней. Получив первоначально медицинское образование, Александер увлекся психоанализом, стал одним из последователей Фрейда, участвовал в создании Чикагского психоаналитического института и руководил им почти четверть века. Исходя из идеи взаимосвязи и взаимовлияния тела и психики, Александер разработал новый подход к пониманию и лечению

болезней, в основе которого лежит равноправное и скоординированное использование знаний об анатомии и физиологии человека, достижений фармакологии и хирургии, с одной стороны, и психологических концепций – с другой. Главное достижение Александера – представление о специфической связи между типом телесного заболевания и типом неосознаваемого эмоционального конфликта. Например, хроническая гипертония – следствие подавленного гнева, заболевания желудочно-кишечного тракта – результат фрустрации зависимых наклонностей, гипертиреоз, как правило, бывает спровоцирован психической травмой и острым эмоциональным конфликтом. Аргументируя свои гипотезы с позиций психоанализа, автор приводит многочисленные наблюдения врачей, статистические данные и результаты исследований, яркие клинические случаи. И хотя современная медицинская наука не считает эти гипотезы полностью доказанными, исследова-

ния в области глубинных механизмов возникновения болезней, начатые Александером, продолжают. Институт общегуманитарных исследований, 320 с., 364 руб.

ПСИХОТЕРАПИЯ

Руководство по когнитивно-поведенческой психотерапии С. Харитонов



Книга, написанная членом Британского общества когнитивных и поведенческих психотерапевтов, невелика по объему, но по плотности информации способна обойти и толстые тома. Подробное описание психотерапевтических техник, авторских рекомендаций, касающихся стратегии и тактики терапии, разнообразных примеров из практики позволит начинающим психологам

не мучиться вопросом «Что делать?» при встречах с первыми клиентами. А специалистам, обладающим опытом, книга поможет разнообразить свой терапевтический репертуар и доставит удовольствие структурированностью материала в сочетании с лаконичностью изложения.

Психотерапия, 176 с., 120 руб.*



ПСИХОЛОГИЯ

Когда ваш возраст сводит вас с ума

Э. Ле Шан

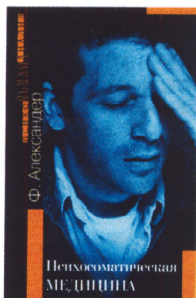
Всегда хотите больше. Даже если вы пережили инсульт, у вас артрит и головокружения, вы забываете слова и знаете, что дальше будет только хуже. Тепло будет слабеть, и здоровее с возрастом никто не становится. Это нужно принять, но это не может заставить человека пе-

рестать учиться, развиваться, узнавать новое, радоваться и благодарить за каждый прожитый день. Когда такой взгляд на жизнь исповедует знаменитый психолог, мать и бабушка, человек, который откровенно пишет обо всех сторонах своей старости, это убеждает. «...Мое сердце пронзила мгновенная боль. Я сразу же подумала о собственной внучке. Она никогда не увидит меня молодой. Но в моих силах сделать так, чтобы она знала: сердце не стареет... Если она поймет это, я буду счастлива». Прайм-ЕВРОЗНАК, 288 с., 214 руб.

Книга стыда

Ж.-П. Мартен

Точнее, «книга стыдов». Ведь стыд столь же многообразен, сколь и универсален. «Стыд за себя, за других, за близких, за родителей, за окружающее, за страну, за соотечественников... Стыд предстает самой всеобщей вещью на свете, и все-таки перед лицом стыда каждый одинок». Французский психоаналитик Жак Лакан, играя словами, даже придумал термин *hontologie* (букв. стыдология, или онтология





III стыда). А другой француз, филолог Жан-Пьер Мартен, попытался понять «сумрачную тайну» стыда через его присутствие

в литературе: у Руссо, Кафки, Камю, Достоевского. Ведь само писательство — это и выставление себя напоказ, и освобождение от стыда через творчество. Книга на пересечении литературоведения, психологии и философии сложна, но задевает за живое. Если, конечно, вы разделяете чувства автора, который адресует предисловие «бесстыжим — с восхищением». Текст, 288 с., 196 руб.

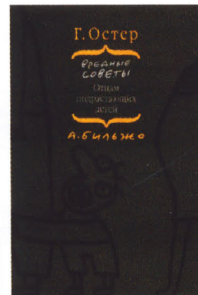
ОБЩЕСТВО

Техники холодных звонков

С. Шиффман

Эту тактику не любят, ее боятся — все потому, что «холодными» называют звонки незнакомым людям с целью что-то продать — товар или услугу. На первый взгляд пособие «тренера по продажам №1 в Америке» адресовано торговым агентам. Но на самом деле аудитория книги шире. Ведь каж-

дому из нас так или иначе приходится что-нибудь «продавать» — например, свои навыки и способности при поиске новой работы... Эта книга не обещает «изменить нашу жизнь» в одно мгновение. Она объясняет, что успех — не синяя птица, а лишь знание определенных приемов и настойчивость. Плюс, разумеется, трезвая оценка реальности, добавляет Стивен Шиффман: без «достаточного коли-



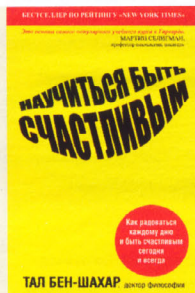
тура, по совместительству «мозговеда», «душелюба» и психиатра Андрея Бильжо. Рисунки тут не прямые иллюстрации к афористичным замечкам писателя — скорее это перекличка двух остроумных и талантливых людей, иногда лукавые, иногда дерзкие упражнения в жанре «черного юмора». Почтенная репутация авторов гарантирует, что исполнение их советов поможет нам «воспитать своих детей так, чтобы из них не выросли чудовища, как две капли воды похожие на нас». АСТ: Астрель, 240 с., 521 руб.

Научиться быть счастливым

Т. Бен-Шахар

Тал Бен-Шахар прославился в мире позитивной психологии как автор самого популярного учебного курса в Гарвардском университете (США). В книге он изложил те идеи, которые так увлекли его студентов. О счастье как всеобщем эквиваленте, к которому стремится (или по крайней мере должен стремиться) каждый человек. О том, что деньги и слава хороши только как один из способов стать счастливее. А главное, о том, что люди плохо представляют себе, где искать счастье. В юности они выбирают «неправильный гамбургер»: вкусный и калорийный гедонизм, от которого потом тягость в желудке и пустота в душе, безвкусные вегетарианские «крысиные бега» за успехом, которые принесут пользу и удовольствие когда-то потом, или нигилизм, от которого не приходится ждать ничего хорошего ни сейчас, ни в будущем. И хотя никто из нас не может раз и навсегда достичь счастья, зато у каждого есть шанс стать счастливее, выбрав правильный «гамбургер» — тот, что приносит радость и удовлетворение в настоящем и способствует благополучию в будущем. О том, что заведомо не является счастьем, и о том, как стать счастливее в учении, труде и личной жизни, и написана эта оптимистичная книга. Ксения Киселева

Попурри, 240 с., 189 руб.



чества отказов цели вы не добьетесь». ГИППО, 160 с., 582 руб.

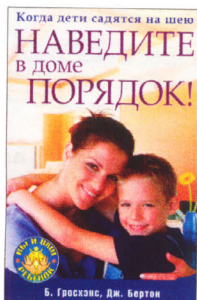
РОДИТЕЛЯМ

Вредные советы отцам подрастающих детей

Г. Остер, А. Бильжо
На обложке книги два имени — сочинителя вредных советов Григория Остера и художника-карика-

Когда дети садятся на шею. Наведите в доме порядок!

Б. Гроссхэнс, Дж. Бертон
Нежная взаимная любовь взрослых и детей не отменяет понятия «родительский авто-



ритет». Когда взрослые не могут настоять на своем, «командовать парадом» начинают дети. Американский детский психолог Бет Гроскэнс и журналист Дженнет Бертон написали подробное руководство для тех, кому трудно справиться со своими детьми. Он(а) отказывается спать в своей кровати, устраивает истерику в кафе, требует очередную новую игрушку... — для каждого случая авторы описывают сценарии развития ситуации и рассказывают о том, как их лучше разрешить. Питер, 352 с., 207 руб.

КУЛЬТУРА

Коммунальная страна в фотографиях и воспоминаниях
Составитель

Е. Лаврентьева
«Коммунальная квартира... коммунальная



страна...» Для одних из нас эти слова — лишь строчки песни, для других же — часть семейной истории. Листая этот альбом, составленный из воспоминаний, любительских семейных фотографий, старых афиш, рекламных плакатов и объявлений, почти физически ощущаешь дух советских коммуналок. На кухне чадят примусы и сушится белье, на стене белеет график уборки мест общего пользования; но при этом в комнате Постниковых играет в домино Федор Шаляпин, а у Прохоровых, где празднуют Новый год, Святослав Рихтер своими музыкальными пальцами тушит вспыхнувшую на елке вату... Эти свидетельства — портрет эпохи, на которую сегодня смотришь со смешанными чувствами любопытства и ностальгии. Этерна, 384 с., 1200 руб.*

Истории из моей собственной жизни

Л. Петрушевская
Людмила Петрушевская не дает интервью и вроде бы автобиографическую книгу тоже сложила не как мемуарные откровения, а по всем законам художественной прозы. Никакой монотонности, вместо этого — изящное собрание текстов, где один жанр легко сменяет другой: повесть, новелла, рассказ, эссе, письмо, литературоведческий этюд, искусствоведческие заметки. И все-таки по ним можно восстановить хронологию и последовательность событий, а фигура и судьба автора отчетливо проступают сквозь причудливую и мастерскую ткань прозы. Военное детство, эвакуация, голод, целина, работа на радио, встречи



с Арбузовым, Ефремовым и Твардовским, работа с Юрием Норштейном, первые постановки пьес и их запрет. Бесконечно смешная и грустная книга о жизни, давшей автору повод заметить, что «особенно остро счастье зарабатывается лишениями, как ни крути. И только разлука дает возможность немислимой встречи». Амфора, 544 с., 501 руб.

Завтра я всегда бывала львом

А. Лаувенг

Норвежке Арнхильд Лаувенг 37 лет. Двадцать из них она живет с диагнозом «шизофрения». Череда обострений и годы лечения не помешали ей стать практикующим клиническим психологом. И уже в состоянии устойчивой ремиссии написать о себе книгу. Ее история уникальна прежде всего глубиной и объемом — способностью автора видеть себя и свою болезнь не только «изнутри», но и как будто со стороны. Арнхильд подробно описывает свои переживания — ощущения тяжелобольного человека, анализируя их с позиции профессионального психолога. Спокойно и чуть отстраненно рассказывает о действиях врачей, объясняя их ошибки и заблуждения, но при этом не теряет в душе связи с той самой пациенткой, которую вязали ремнями и которая так нуждалась в поддержке и понимании. Арнхильд не умалает и не оправдывает себя — в болезни, не возвеличивает себя в выздоровлении и знании.

Алла Ануфриева
Бахрах-М,
288 с., 298 руб.



История кураторов Ф. Грей

Отдых у моря — не только традиционный для городского человека способ поправить здоровье. Это еще и возможность обогатить свои познания в культуре и архитектуре и завязать новые знакомства. Посвященное английским морским курортам исследование Фреда Грея рассказывает, как зародился сам жанр

путешествий к побережью. Оказываются, образованные горожане всего лишь две сотни лет назад осознали пользу знаменитой триады «солнце, воздух и вода». Из их первых, неуклюжих и смешных для нас попыток оздоровиться со временем выросла целая пляжная индустрия. Как и прежде, эта область находится под влиянием мифов



о «здоровом», «полезном» и «красивом». «История» курортов помогает разобраться в их происхождении и отделить фантазии от реальности. НЛО, 424 с., 750 руб.

ЗДОРОВЬЕ

Возвращение к жизни: о спорте и победе над раком

Л. Армстронг, С. Дженкинс
Знаменитый американский велогонщик

Лэнс Армстронг написал книгу о своей главной победе, которую он ставит выше всех своих спортивных достижений, — о победе над раком. «При наличии выбора я бы предпочел называться человеком, пережившим рак, а не победителем «Тур де Франс». Без того опыта, который я получил во время борьбы с раком, я не смог бы выиграть ни одного «Тура». Я ценю этот опыт превыше всего остального». Это очень честный, очень подробный и очень личный рассказ, почти дневник. Страшный диагноз в 25 лет, в расцвете сил и спортивной карьеры, тяжелое, изнурительное лечение, несколько операций, химиотерапия и трудное, героическое восстановление, после которого Лэнс Армстронг не только сумел создать семью, родить детей, основать благотворительный фонд помощи больным раком, но и вновь сел на велосипед и завоевал большинство своих золотых наград на главных международных состязаниях. «Правда заключается в том, что рак ока-

Жест и экспрессия. Энциклопедия искусства

Б. Пасквинелли

Новая серия энциклопедий по искусству — это небольшие тома, которые удобно и приятно держать в руках: они имеют ясную структуру и прекрасно проиллюстрированы, по количеству и качеству репродукций сопоставимы с художественными альбомами. Том «Жест и экспрессия» посвящен значению жеста, под которым подразумевается не только то, что выражается руками, но все позы и движения тела. Книга не содержит каких-то откровений или разгадок — скорее это удобная классификация жестов, значение которых не так уж трудно считать: раскаяние, отчаяние, мольба, поклонение, утверждение власти... Смысл одних улавливается сразу, для понимания других необходимо знание культурно-исторического контекста (множество таких любопытных деталей можно найти в энциклопедии). Но, пролистав книгу до конца, замечаешь, что начинаешь видеть то, на что прежде, возможно, не обратил бы внимания.

НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

Омега, 368 с., 1260 руб.



зался лучшим событием в моей жизни, эта болезнь сотворила со мной настоящее чудо, и я не хотел бы, чтобы ее не было», — пишет Армстронг, чья книга может стать опорой для многих отчаявшихся. Альпина нон-фикшн, 432 с., 290 руб.



Гипертония

Н. Боровков, В. Носов

Артериальная гипертония (повышенное кровяное давление) — одно из самых распространенных заболеваний в мире. Только в России им страдает каждый пятый взрослый. Врачи Николай

Боровков и Владимир Носов подробно рассказывают о симптомах болезни, причинах возникновения, о ее профилактике и терапии. В брошюре даны рекомендации по питанию, лечебной физкультуре, по применению лекарств, описаны такие методы лечения, как гирудотерапия и фитотерапия. Подчеркивая, что гипертония — это заболевание хроническое, специалисты напоминают о важности постоянного лечения и регулярного контроля давления. Центрполиграф, 127 с., 59 руб.

* Приведены отпусковые цены издательств.





СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

«Революция сознания. Холотропное дыхание»

Применяя «специальное» (холотропное) дыхание, слушая особую музыку и выполняя физические упражнения, мы можем погрузиться в измененное состояние сознания и приобрести к некоему «поток» всплывающего опыта». Но что это за поток, откуда он берется, что происходит с человеком на сеансах холотропного дыхания, как с помощью этой психотерапевтической техники можно еще раз пережить момент собственного рождения и избавиться от глубинных психологических травм? Получить ответы на все эти вопросы можно на семинаре, организованном Ассоциацией трансперсональной психологии и психотерапии, непосредственно у Станислава Грофа, американского психолога, основателя транспер-

сональной психологии и создателя техники холотропного дыхания.

7–11 ноября, Москва, Ассоциация трансперсональной психологии и психотерапии; т. (495) 543 8764, www.atpp.ru

«Введение в Чистый язык и Метафоры. Техники применения Чистого языка»

Самая доброжелательная попытка дать «хороший совет» зачастую только мешает нам принять правильное решение и разобраться в своих чувствах. Новозеландский психотерапевт Дэвид Гроув в 80-е годы разработал психотерапевтическую технику Чистого языка – особую систему беседы с клиентом. Терапевт или ведущий тренинга не перебивает пациента, не делает никаких предположений, ничего не советует, не диагностирует, а помогает (с помощью вопросов и «активного слушания») описывать то, что тот чувствует, то, что его беспокоит. Познакомиться с этой психотерапевтической техникой можно на семинаре, который проводят один из

ведущих тренеров Великобритании психотерапевт Венди Салливан и ее болгарский коллега Петр Рангелов. 12–15 ноября, Москва, Центр интегрального развития «Открытый мир»; т. (985) 771 6056, (495) 725 5865.

«Феноменологический подход к персональному в человеке»

Дефицит персональности – знак нашего времени. Нам не хватает уважительного, бережного отношения друг к другу, не узкофункционального, а целостного взгляда на человека, безусловного принятия и взаимопонимания. Этой теме посвящена российско-австрийская экзистенциально-аналитическая конференция. Ее проводит Институт экзистенциально-аналитической психологии и психотерапии и Международное общество логотерапии и экзистенциального анализа (президент – выдающийся австрийский психотерапевт Альфред Лэнгле).

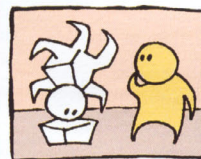
14 ноября, Москва, Овальный зал

Библиотеки иностранной литературы, www.existentialanalysis.ru

«Мастер-класс по домашнему мыловарению»

«Ручная работа» – магическое словосочетание, которое всегда заставляет обратить внимание на предмет и повышает его ценность в наших глазах. Почувствовать себя создателем авторских вещей можно на трехчасовом мастер-классе по домашнему мыловарению. Участники занятий освоят на практике технику создания мыла, попробуют придумать собственный рецепт и воплотить его в жизнь. На занятии будет использоваться мыльная основа, в которую каждый участник сможет добавить собственный набор ароматных ингредиентов, например сливки, мед, шоколад, кофе, целебные травы и эфирные масла, а также дизайнерские элементы – блестки, бусинки, цветы и красители. Такой уникальный кусочек мыла украсит интерьер ванной комнаты и порадует домашних.

13 ноября, Москва, компания «Сити Класс»; т. (495) 788 8869, www.cityclass.ru



ВЫСТАВКИ

Люк Тьюманс. «Наперекор дню»

Если бы соединить колорит и нежную манеру письма отечественного художника Виктора Борисова-Мусатова с ландшафтными пейзажами американского фотографа Майкла Кенны – только так, чтобы без символизма первого и черного цвета второго, – получится бельгиец Люк Тьюманс. Его живопись прямо так и выглядит: широкие пустынные пейзажи, не то сани, не то мост, не то снег, не то вода, все сине-серо, еще и небо такого же цвета, и неожиданный жесткий монтаж – оп, будто щелчок затвора фотоаппарата, и кадр отрезан, картина готова. Тьюманс в Бельгии – звезда первой величины. Да и не только в Бельгии. В 2004 году его ретроспективная

СОБЕРИТЕ СВОЮ БИБЛИОТЕКУ PSYCHOLOGIES



ВАШ ПОДАРОК!

Первые 30 читателей, оформивших заказ, получат в подарок набор натуральных средств по уходу за кожей лица из косметической линии **HIMALAYA HERBALS**.



Подробнее об акции
на с. 134

выставка прошла в Лондоне, в музее Тейт Модерн, а ему и пятидесяти не было. Задумавшись однажды о новых формах, Туйманс начал снимать кино, но вовремя одумался – не его и все тут. Впрочем, работа в кино обогатила технику Люка монтажом. Отсюда и новая выставка «Наперекор дню», приехавшая в Москву из Бельгии, представляющая нежные пейзажи, скадрированные и обрезанные, – новый извод вечных живописных ценностей. До 29 ноября, Москва, Baibakov Art Projects; т. (499) 230 3930, www.baibakovartprojects.com

«Бидермейер. Австрийское искусство XIX века из коллекции князя Лихтенштейнского»
Цветастые натюрморты, розовощекие портреты с завитыми прическами, фотографически точно воспроизведенные интерьеры и предметы быта – таковы характерные приметы художественного стиля бидермейер. Это буржуазно-провинциальное великолепие, отражающее быт австрийских бюргеров, в полном объеме

представлено на выставке. Особого внимания заслуживают неприметные акварели с изображениями кабинетов, салонов и оконных ниш богатых венских домов. Именно они позволяют увидеть за пышным фасадом частную жизнь, скрытую от посторонних глаз. Погрузиться в европейскую повседневность XIX века помогут многие, точно воспроизведенные реалии: рабочий кабинет с аккуратно расставленными в шкафу книжками, светлый салон с пышной мебелью и затейливым узором гобеленов, дорожка сада с неспешно прогуливающимся павлином. До 15 ноября, Москва, ГМИИ им. А. С. Пушкина; т. (495) 697 7998, www.museum.ru/gmii



ДЕТИ

«Большая перемена»
В дни осенних школьных каникул

третий фестиваль «Большая перемена» покажет лучшие детские спектакли театров Дании, Швеции, Франции, США, Латвии и России. В программе представлены как постановки на классические сюжеты – «Снежная королева», «Золушка», «Муму», так и весьма необычные истории. Спектакли «Соседи» и «Ручки, ножки, человечек» датских театров Fair Play и Aben Dans повествуют о тонкостях взаимоотношений людей и попытках примириться с собственным неуклюжим телом. Шведская постановка «Дурак» – часть проекта Преступление и наказание», поднимающего вопросы вины, раскаяния и прощения. А Латышский государственный театр кукол возрождает традицию теневых спектаклей и рассказывает самым юным зрителям библейскую историю сотворения мира. 30 октября – 8 ноября, Москва, театр «Практика», Центр им. Вс. Мейерхольда и другие площадки; т. (495) 258 5565, www.bigbreakfest.ru



– Станем врагами, Эльвира: я так желал бы разделить с вами ту ненависть, которую испытываю к себе.