

АПРЕЛЬ 2010 № 48

найти себя и жить лучше

ПСИХОЛОГИЯ

PSYCHOLOGIES

WWW.PSYCHOLOGIES.RU

75 руб.
рекомендованная цена

ЭКО

БУДУЩЕЕ:
ЧТО В НАШИХ
СИЛАХ СДЕЛАТЬ
СЕГОДНЯ

СЕКС

Как научиться
о нем
говорить

ЙОГА

Женская
практика

ВЫБОР

Одинокие,
успешные...
счастливые?

Досье

Стать лучше

Мы можем изменить
себя и свою жизнь!

Сигурни
Уивер

«В мире
есть вещи
важнее
меня»

D: 5,50 €, A/B/F/GR//NL/P/CY/E: 6,50 €;
CH: 11 CHF; DK: 59 DKK; CZ: 190 CZK; TR: 15,50 TL

ISSN 1817-4582

10004
9 771817 458209



Фото
на обложке:
Cliff Watts/
Icon
International.



обозреватели

Давид Серван-Шрейбер **90**, Мария Фаликман **170**, Vouch **178**

- 12** От редактора Юна Козырева
- 14** Вопросы психологу Екатерине Михайловой
- 18** Вопросы детскому аналитику Анне Скавитиной

диван Сигурни Уивер

20 «В мире есть вещи поважнее меня»

ориентиры

32 Общество / Бизнес / Интернет / Родители / Книги / Кино / Музыка / Выставки / Стил

образ жизни

68 Психология ЭКОлогии

Мы хотим жить долго и не болеть, дышать чистым воздухом, питаться натуральными и безопасными продуктами. Мы надеемся, что богатства планеты смогут пользоваться и наши дети. Реально ли это? Факты, мнения экспертов и тест, который поможет вам определить собственную позицию.

- 94** самоанализ «Я всех критикую»
- 96** женщины Одинокие, успешные, 40-летние
- 106** автопортрет Александр Анатольевич: «Мои мечты вполне земные»
- 110** сексуальность Научиться говорить об этом
- 116** учитель жизни Георгий Гурджиев, учитель танцев

80

Насколько вы
ЭКОлогичны?



110

Выразить
словами самое
интимное.





досье

Стать лучше

Как изменить себя и свою жизнь

118 «Мне хочется стать собой... но лучше» – с этим желанием тысячи людей каждый день приходят в кабинеты психотерапевтов. И миллионы об этом мечтают. Но что мы действительно можем изменить в нашей личности?

тело и душа

- 138** самосознание Разумный эгоцентризм
- 144** экспертиза Волосы: коренное улучшение
- 146** самоощущение Можно ли научиться женственности?
- 152** гармония Женщина на практике
- 158** вкус Морской маринад

170 Книги перемен

177 Блокнот



www.europaplus.ru

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

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

www.psychologies.ru

ПОДПИШИТЕСЬ
НА PSYCHOLOGIES



Первые 50 читателей, оформившие годовую подписку, получают в подарок суперзащитный увлажняющий крем для профилактики старения кожи
SUPERDEFENSE SPF 25
AGE DEFENSE MOISTURIZER
от CLINIQUE.



Подробнее об акции
на с. 115

найти себя и жить лучше

ПСИХОЛОГИES

Редакция

Россия, Москва, 115162, ул. Шаболовка, 31Б,
т. (495) 633 5778, 981 3910, факс (495) 981 3911;
e-mail: info@psychologies.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, Наталия Ким, Евгения Лисичкина,
Галина Северская, Елена Шевченко
Фоторедактор **Александра Ознобищева**
Дизайнер **Алла Баженова**
Ассистент гл. редактора **Марина Хайкина**
Корректор **Татьяна Озерская**

www.psychologies.ru

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

Благодарим за помощь
в работе над номером:

Юлию Варшавскую, Людмилу Ерошину, Инну Корзун,
Марию Литвинову, Анну Поляк, Николая Проценко,
Виту Смелякову, Нину Смолину, Светлану Соустину,
Татьяну Трофимову, Тамару Эйдельман

Рекламный отдел:

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

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

Товарный знак PSYCHOLOGIES является собственностью компании SAS Finev.
Юридический адрес: 84220 Roussillon. Категорически запрещается воспроизводить,
полностью или частично, статьи и фотографии, опубликованные в PSYCHOLOGIES.
Издатель не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.
PSYCHOLOGIES не несет ответственности за присланные материалы. Рукописи, не принятые
к публикации, не возвращаются. PSYCHOLOGIES, Россия публикуется по лицензии
PSYCHOLOGIES, 149, rue Anatole France
92300 Levallois-Perret, France. Copyright
© 2010. ООО «Издательский Дом «АФС»
(Ашет Филиппаки Шкулев)», Россия.



ДИРЕКЦИЯ

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

КОММЕРЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

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

ОТДЕЛ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

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

УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ

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

PSYCHOLOGIES

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

HACHETTE FILIPACCHI MEDIAS GROUP

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

LAGARDÈRE INTERNATIONAL ADVERTISING NETWORK

Paris, **Yann Flahault**, tel.: (33) 1 41 34 83 18, yann.flahault@lagardere-active.com;
Milan, **Alessandra Bandini**, tel.: (39) 02 62 69 44 41, abandini@l-g-a.it;
London, **Amandine Dufour**, tel.: (44) 207 150 74 34,
amandine.dufour@lga.london.co.uk;
Madrid, **Melinda Snider**, tel.: (34) 91 728 92 87, msnider@hachette.es;
Munich, **Tanja Schrader**, tel.: (49) 89 92 50 35 32, tanja.schrader@burda.com;
Stockholm, **Karin Sodersten**, tel.: (46) 8 45 78 07, karin.sodersten@lagardere.se;
New York, **Howard Moore**, tel.: (1) 21 23 30 07 34, hmoore@publicitas.com;
Geneve, **Philippe Girardot**, tel.: (41) 227 96 46 26, philippe.girardot@adnactive.net;
Amsterdam, **Joris de Voort**, tel.: (31) 20 311 97 10, joris.devoort@publicitas.com.

ПЕЧАТЬ

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

PSYCHOLOGIES («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 01.03.2010.
Тираж: 360 000 экземпляров.



Сфера разума

Чистый воздух, свежая вода, натуральное питание, экологичное жилье. Согласитесь, в последние годы все эти жизненные ценности заметно видоизменили привычно желанный для нас набор из «квартиры – машины – дачи» и прочих материальных благ. **Это понятно многим: если, скажем, автомобилей на улицах наших уже с избытком, то чистого воздуха, почвы и воды на всех может и не хватить...**

Между прочим, на сегодня одна из самых актуальных в мире, экотенденция – изобретение далеко не наших дней. Еще в прошлом веке учение о биосфере как совокупности всего живого на планете создал Владимир Вернадский, наш соотечественник и один из самых светлых умов XX столетия. Он одним из первых провидел единство трех сфер: мира неживой материи, мира живого и социального мира – общества, созданного человеком. Он был убежден: все, что происходит с нами и вокруг нас, взаимобусловлено – и эта мысль легла сегодня в основу экологии. Именно Вернадский в первые годы XX века стал говорить о том, что воздействие человека на окружающую природу растет столь быстро, что не за горами время, когда он превратится в основную силу, преобразующую лик Земли. И, как следствие, должен будет принять на себя ответственность за будущее природы. Развитие окружающей среды и развитие общества сделаются неразрывными. Биосфера перейдет однажды в сферу разума – ноосферу, от греческого «ноос». **Произойдет великое объединение, в результате которого развитие планеты делается направленным – направляемым силой разума...** Такой вот он был замечательный идеалист.

«Ноосфера есть новое геологическое явление на нашей планете, – писал Владимир Вернадский. – В ней впервые человек становится крупнейшей геологической силой. Он может и должен перестраивать своим трудом и мыслью область своей жизни. <...> Перед ним открываются все более и более широкие творческие возможности. И, может быть, поколение моей внучки уже приблизится к их расцвету...»* Сегодня я лично не рискнула бы загадывать о внуках. Но, работая в журнале, который исследует нашу жизнь, я тоже верю, что именно разум способен помочь нам сделать ее лучше. Этот номер Psychologies мы решили напечатать на стопроцентно переработанной бумаге. Делая этот экомар, мы надеемся, что вы, наши читатели, найдете в себе желание и возможность сделать и другие.

ВСЕ, ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ,
ЧТО ПРОИСХОДИТ
С НАМИ И ВОКРУГ НАС,
ВЗАИМОУСЛОВЛЕНО.

* Первые опубликовано в журнале «Успехи современной биологии», 1944 г., № 18, вып. 2, с. 113–120.





вопросы Екатерине Михайловой

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

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

«Мне тяжело общаться с бывшим мужем...»

Муж ушел к другой, когда мне сказали, что я больна раком. Он много присутствует в жизни моей и наших троих детей — мы им так и не сказали о разводе. Не могу с ним не общаться — из-за детей, — и общаться тяжело, это меня лишает последних жизненных сил... Карина, 34 года

Трое маленьких детей, измена и уход мужа, грозный диагноз — и невозможно ни сдаться, ни раскиснуть, ни полностью изменить ситуацию. Ваши воля и стойкость вызывают уважение, но способ преодолевать испытания придется менять. Все, что вы делаете — боретесь с болезнью, «сохраняете лицо» во время визитов мужа, руководите предприятием, хорошо

успешный «случай» в практике ваших докторов — явно не получаете эмоциональной поддержки. Гордость и ответственность, позволившие вам устоять, могут стать ловушкой: окружающие понятия не имеют, что вам самой тоже что-то нужно, что эмоции на пределе. Догадываюсь, что близких, с которыми можно не держать себя в руках, у вас немного. Придется найти других людей — и неважно, кто это будет: близкие подруги, няня ваших детей, члены психотерапевтической группы, учитель живописи или кто-нибудь еще. Сейчас необходимо создать пространство, в котором вы могли бы выражать эмоции. Не опасаясь лишиться уважения — потому что обида, страх или ярость не обязаны быть справедливыми. Вы побывали на краю бездны и мучительно трудно возвращаетесь не только к жизни, но и к себе. Я уверена, вы еще не раз себя удивите.

ВАЖНО ВЫРАЗИТЬ СВОИ ЭМОЦИИ. ОБИДА И ГНЕВ НЕ ОБЯЗАНЫ БЫТЬ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМИ.

держитесь несмотря на химиотерапию, — вы делаете это все не для себя. Вы готовы встретиться с миром — собранная, разумная, не идущая на поводу у своей обиды на мужа. Но вы сами — не как мама или руководитель, даже не как

«Неужели я влюбилась в свою подругу?»

Я просто жить не могу без лучшей подруги. Ревную ее, все время хочу быть рядом, обнять... Но я не лесбиянка! Помогите мне ее забыть, отпустить... Ольга, 14 лет

Ничего опасного не происходит, просто ваша душа растет. Дружба, особенно в ранней юности, бывает очень сильным переживанием, доходящим почти до одержимости. Есть чего испугаться, когда это происходит впервые! Кажется, мы собой не управляем. Но с этим страхом надо познакомиться, как и с ревностью, и с грустью, и с огорчением, когда значишь для друзей не так много, как они для тебя. У друзей есть еще и своя жизнь, нельзя распоряжаться их вниманием и временем, они же не наша собственность, верно? Надо искать баланс между своим желанием вести разговоры с подругой часами — и ее (другими) интересами; учиться не «липнуть» к друзьям. Если попробовать вести дневник, то можно лучше себя узнать и понять. Испытывать чувства и научиться о них думать — это разные вещи, но если не паниковать, а наблюдать и записывать, научиться можно. А вот специально кого-то забыть чаще всего не получается — это все равно как нарочно «не думать о белом слоне».

ПИШИТЕ НАМ

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



“Почему моя девушка меня не понимает?»

Я бизнесмен и много занимаюсь благотворительностью. Моя девушка не хочет выходить замуж за меня, потому что «весь доход должен идти в семью, а не тратиться на каких-то чужих людей». Как ее убедить в том, что она не права? Денис, 31 год

Возможно, за этим ультиматумом стоит что-то большее, чем женский каприз из разряда «хочешь быть со мной – брось то-то и то-то». Вы верно заметили, Денис, что про больных, бомжей и зеков вообще мало кто помнит, – люди стараются не думать о чьей-то сломанной, неудавшейся жизни, вытесняют любые напоминания о том, что может случиться с человеком. Соприкоснуться с таким миром страшно: кажется, признаешь его существование, сделаешь что-нибудь для его обитателей – и словно мысленно допустишь, что и ты мог бы оказаться на их месте. Ваша девушка может быть непримирима не только по практическим соображениям. Ее могут пугать ваши контакты с неблагополучными

осознает свои чувства и их происхождение, свои личные причины заниматься благотворительностью. Особенно важно понимать, что силы твои ограничены и всю несправедливость мира сам не исправишь – иначе с лучшими намерениями придется взвалить на себя непосильное бремя, обрекая себя на служение, к которому можешь

быть не готов. Сейчас самое время вам пообщаться с другими людьми, выбравшими ваш путь. Особенно с теми, кто сделал это давно и кому это не помешало построить собственную жизнь. Взгляните в лицо своему возможному будущему – тогда и с девушкой сможете разговаривать с других позиций, лучше понимая и ее, и себя.

“Как спасти родных от негодяя?»

Моя сестра сошла с ума и занимается сексом с бойфрендом своей дочери, пока та в отъезде. Но это не главное: я медсестра, и моя коллега показала мне его медицинскую карточку – у него дикий букет болезней! Как мне уберечь родных от этого негодяя? Лидия, 42 года

История неприятная во всех отношениях. Вы вроде бы выступаете в роли яростной защитницы интересов семьи, но источники вашего знания сомнительны. К примеру, вы видели, что сестра занимается сексом с любовником дочери, – ужас, как только ей не стыдно! Но тут одно из двух: или вам это дали увидеть, или вы как-то уж очень «удачно» оказались в роли свиде-

теля. А история с медицинской карточкой совсем дурно пахнет... Спросите себя, уважаемый медицинский работник, любящая сестра и тетя: чего в вас больше – опасений за здоровье сестры и племянницы или пьянящего ощущения владения информацией, которая может взорвать все отношения – матери и дочери, сестер, мужчины и женщин, всех! Складывается такое впечатление,

что вы не столько хотите помочь своим, сколько выступить в роли принципиального разоблачителя «аморалки». Потому что если бы вами двигала тревога за близких, то и вопроса бы никакого не возникло: ясно, кто и от чего может пострадать в первую очередь. Но, кажется, ощущение власти над всеми этими людьми с их секретами слишком для вас важно.

**ЕСЛИ ЯСНО ПОНИМАТЬ
СВОИ ПЕРЕЖИВАНИЯ
И МОТИВЫ, ДОБРЫЕ
ДЕЛА УДАЮТСЯ ЛУЧШЕ.**

и отчаявшимися людьми – как будто вы их уж слишком понимаете... И как будто они вам в чем-то ближе, чем те равнодушные «нормальные», которые их чужаются. Как она, например. Вам, Денис, и правда стоит разобраться в собственных мотивах – добрые дела лучше удаются тем, кто отчетливо



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

вопросы **Анне Скавитиной**

*Новая рубрика
для детей
от 2 до 12 лет*

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

Анна Скавитина

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

«Зачем становятся большими, как брат и папа? Они неинтересно живут...» **Сеня, 7 лет**

Уважаемый Сеня, увы, есть люди, которые живут неинтересно. И ты прав, так жить совершенно не хочется. Я верю, что у тебя получится по-другому, если ты этого сильно хочешь. У взрослого есть свобода делать то, что ему нравится, но некоторые боятся воспользоваться ею. Они вырастают, но внутри них как будто живут строгие родители, которые им запрещают все интересное, что есть на свете. Такие люди, как боязливые дети, боятся делать то, что хотят. Сомневаются, что у них что-то получится. Взрослые, живущие скучной жизнью, – это ненастоящие взрослые. Они не используют

огромные возможности, которые есть внутри каждого человека. Если ты думаешь, что твои папа и брат живут именно так, значит, ты видел людей, которые живут другой, интересной жизнью. Ты можешь смотреть на друзей, общаться с учителями. Искать примеры интересной для тебя жизни в других семьях, узнавать новое в книгах, кружках и секциях. Интересно живут те, кто сумел сохранить в себе ребенка. Такого, которому все на свете интересно. Они не забыли, как это здорово – играть, придумывать, изобретать что-то необыкновенное. Они не сидят целый день перед телеviso-

ром или компьютером, им жалко тратить время просто так. Они могут воплотить свои детские мечты, используя новые возможности взрослого человека. Они всегда прислушиваются к себе. Что я хочу сделать? Поможет ли мне это дело жить интереснее? Смогу ли я выразить себя? А нужно ли это другим людям? Когда ты много знаешь про себя и сам выбрал то, чем занимаешься, тогда жизнь твоя становится увлекательной. Твои папа и брат проживают жизнь, которую они выбрали для себя. А ты сможешь сделать свою жизнь интересной сейчас и когда ты вырастешь в настоящего взрослого.

«Почему влюбленные целуются в губы? Это же противно». **Лиза, 8 лет**

Когда люди влюбляются, их переполняют сильные чувства, которые трудно выразить словами. Хочется все время смотреть на своего любимого, думать о нем, говорить с ним. Хочется прикоснуться к нему и чтобы он прикоснулся к тебе. Наши губы – важный и очень личный интимный орган. Там находятся тысячи нервных окончаний, помогающих нам распознать то, что мы собираемся поместить внутрь себя, по-

нять, приятна ли нам эта пища или этот человек. Нам хочется «попробовать любимого на вкус» и прикоснуться к нему губами, настолько он нам кажется приятен. А прикосновение к губам другого человека – это показатель очень большого доверия. К такому доверию влюбленные приходят не сразу. Им нужно время, чтобы узнать друг друга получше. Если девочка влюбляется в мальчика, совсем не обязательно

с ним целоваться. Не стоит этого делать ради любопытства. Потому что если не чувствуешь большого желания поцеловать чело-

или он хочет прикоснуться к твоим губам без твоего желания. Но если вы действительно полюбите друг друга и вдвоем почувствуете

**ВЛЮБЛЕННЫМ НУЖНО БОЛЬШОЕ
ДОВЕРИЕ И ВРЕМЯ, ЧТОБЫ
УЗНАТЬ ДРУГ ДРУГА ПОЛУЧШЕ.**

века в губы, то поцелуй может показаться неприятным. Противно прикасаться к чужим губам, если ты не доверяешь этому человеку

те желание поцеловаться, то все произойдет естественно. И вы оба, скорее всего, почувствуете что-то особенное.



Сигурни Уивер

«В мире есть вещи поважнее меня»


Она стала звездой кинофантастики, но ценит и уважает все подлинное. Ей минуло 60, но для нее это не повод считать, что главное уже пережито. Встреча с Сигурни Уивер, которая убеждена, что жизнь – это одно удовольствие. Одно, но очень разнообразное.

Она выросла в Нью-Йорке и прожила здесь всю жизнь. Она знает все закоулки, проходные дворы, тайные для приезжего, но такие удобные. Где скамеечки с клумбой и комичной табличкой «Парк имени...». Именно в таком скверике в венгерской кондитерской, «где потрясающие ватрушки с лимоном и творогом и удивительно тихо», она назначает мне встречу. В кондитерской и правда тихо. Шепчутся две женщины, пока их

младенцы гугукают в колясках. Завсегдатай шуршит газетой. Два студента с мобильными шлют SMS. Окинув столики взглядом, я не вижу Сигурни Уивер, зато ловлю взгляд женщины за прилавком, которая кивком головы показывает за алебастровую колонну. Из-за колонны выглядывает и улыбается мне самое точное лицо, какое я видела в жизни. Лицо немолодой и не молодящейся женщины, человека ясного ума, прожившего ясную, бесхитростную жизнь

и смотрящего теперь на меня ясным взглядом.

У нее руки с коротко подстриженными ногтями, как у медсестры. Из косметики – только чуть-чуть румян. Белая рубашка, черный пуловер, черные брюки, мягкие замшевые мокасины. У нее сеточка морщин, которые ее не портят, и очень яркие глаза. В них ясное представление о вещах и ирония. Она-то и позволяет мне начать интервью, не принимая в расчет ни славу собеседницы, ни изысканность ее манер, ни аристократическую тонкость. В конце концов, сказала же она сама про свои недавние роли, по-моему, намекая и на «Аватара»: «Я женщина пожилая, снимаюсь в мультфильмах». Сказано, конечно, в шутку. Но ведь отчасти и правда: Уивер-актриса некоторым образом ведет двойную жизнь. Ведь именно она с ее репутацией столпа новаторского театра стала ■■■



«МНЕ НРАВИТСЯ
МОЙ ВОЗРАСТ: Я УЖЕ
КОЕ-ЧТО ЗНАЮ О ЖИЗНИ
И ДАЖЕ ПРИМЕРНО СЕБЕ
ПРЕДСТАВЛЯЮ, КАК
С НЕЙ СПРАВЛЯТЬСЯ».



«ПРИРОДА ПРИНЯЛА ЗА МЕНЯ МНОГИЕ РЕШЕНИЯ. НАПРИМЕР, ЧТО Я ВСЕГДА БУДУ ИГРАТЬ ЖЕНЩИН, НЕКОТОРЫМ ОБРАЗОМ ОТЛИЧНЫХ ОТ НОРМЫ».

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

■ **1949** В Нью-Йорке в семье одного из основателей телесети NBC Сильвестра Уивера и британской актрисы Элизабет Инглис родилась Сюзан Александра Уивер (ее брат Трайян на несколько лет старше).

■ **1963** Она меняет имя на Сигурни в честь героини романа «Ночь нежна» Ф. С. Фицджеральда.

■ **1967** Увлекается социалистическими идеями, почти год живет в Израиле в киббуце; обрывается с телерепортером Аароном Летом, но вскоре расходит с ним.

■ **1969** Поступает в Стэнфордский университет (США).

■ **1970** Играет в любительском театре; дебютирует в телесериале «Сомерсет».

■ **1971** Поступает в Школу драмы Йельского университета (США).

■ **1977** Дебют в кино – шестисекундная роль в «Энни Холл» Вуди Аллена.

■ **1979** Главная роль в картине «Чужой» Ридли Скотта.

■ **1984** «Охотники за привидениями» Айвена Райтмана.

■ **1986** «Чужие» Джеймса Кэмерона; выходит замуж за режиссера театра Джима Симпсона.



«Отец всегда учил меня уважению к работе – той, которая востребованна».

■ «первой леди фантастического кино» и уже три десятилетия удерживает за собой этот титул.

Psychologies: Вы родились в семье пионера американского ТВ, учились в лучших университетах, по первой профессии – филолог-англист. Вы – одна из самых уважаемых театральных актрис Америки... А прославились благодаря масскульту – кинофантастике.

■ **Сигурни Уивер:** А вы считаете, что фантастика – несерьезный жанр? Если кино что-то собой представляет, то оно способно представить это через все – через «Чужих», через «Аватара» в той же степени, что и через экзистенциальную дискуссию, ведомую героями в «Смерти и деве». Кино не разбирает дорог к зрительскому разуму или эмоциям. И я не верю, что каким-то жанрам вынесен приговор... Хотя,

может быть, я так говорю, желая компенсировать один свой старый комплекс.

Какой, если не секрет?

■ Мой комплекс зовут Мэрил. Мэрил Стрип. Мы учились вместе в Школе драмы в Йеле. Я считалась бесперспективной, профессора все в один голос говорили: «Старухи и проститутки – вот что за роли вас ждут». А к Мэрил относились с благоговением. Да я и сама видела ее талант... Но, знаете, мне до сих пор кажется, что мне предлагают исключительно те роли, от которых отказалась Мэрил! Рипли была из тех, которые ей точно не предлагали. Может, поэтому я и согласилась. А может, потому, что папа учил меня уважению к «коммерческой работе», то есть к той, которая востребованна. Одним словом, мне было уже 29, мы ■■■



«Я НЕ СЧИТАЮ ЧЕЛОВЕКА ВЕНЦОМ ТВОРЕНИЯ.
МЫ НЕ ЛУЧШЕ РАСТЕНИЙ И НЕ ЭТИЧНЕЕ ЖИВОТНЫХ.
ЛЮДИ ПОТЕРЯЛИ СВЯЗЬ СО СВОЕЙ ПЛАНЕТОЙ».

■ с друзьями шаманили над новым, авангардным, «антинарративным» театром, репетировали по подвалам... 78-й год, что говорить. И тут мне предложили роль космолетчицы Рипли в «Чужом». Наверное, то, что я пережила тогда, теперь назвала бы холодным шоком – шоком разума. Я понимала, что это шанс выйти на другой уровень, но в то же время... я так не хотела играть эту Рипли! Я хотела играть у Вуди Аллена, у Майка Николса, я хотела играть Шекспира и Стоппарда. А тут «сай-фай», научная фантастика. Но было ощущение, что решение уже принято за меня. Жизнью. И я нашла выход – я играла не Рипли, а «Генриха V» на Марсе! Для собственного удобства я сделала Рипли шекспировским персонажем. И огнем в руках мне уже не мешал.

То есть вы считаете, что решение было принято за вас?

■ А вы считаете, что это мы всегда решаем? Мне чужда подобная гордыня. Жизнь приняла за меня многие решения. Да посмотрите хотя бы на самое явное: мой рост 182 см. И это природа решила за меня, что я всегда буду играть женщин, которые некоторым образом отличны от нормы. Женщин часто одиноких, потому что, ну черт же возьми, мне так трудно найти партнера для кадра! Когда я вошла в продюсерский кабинет, чтобы познакомиться с режиссером и возможным партнером в фильме «Лицо со шрамом», Аль Пачино, увидев меня,

даже не встал пожать мне руку! Он решил не демонстрировать, сколько комично мы будем выглядеть рядом. Так что роли романтических героинь не для меня. А иногда ограничивают и более глубокие вещи. Я вот отказалась играть в «Жаре тела» у Лоренса Кэздана, замечательного режиссера, потому что сценарий был откровенно эротичным, очень рискованным. Отказалась, потому что была влюблена в настоящего «джентльмена с Юга» – со всей его сдержанностью, непризнанием власти тела и ханжеской стыдливостью. Я боялась разрушить отношения, доставить ему неприятные переживания. Роль сыграла Кэтлин Тернер. А я отказалась от шанса. Но убеждена, что решение было вынесено помимо меня – уже тогда, когда я влюбилась в того южанина. И «Портрет леди» Джейн Кэмпбелл я отклонила – предполагалось, что съемки будут проходить в Европе и продлятся 17 недель. Роль второго плана – и четыре месяца отсутствия в жизни моей тогда еще маленькой Шарлотты... Я спросила режиссера: «Дженни, у вас же у самой ребенок. Нельзя ли покороче?» Но оказалось, она больше режиссер, чем мать. А я больше мать, чем актриса... Разве это я отказалась играть в «Портрете...»? Нет, это моя жизнь отказалась, обязательство перед Шарлоттой – все то, что больше и существеннее, чем я.

Решение играть в «Аватаре» тоже принимали не вы?

ЛИЧНОЕ ДЕЛО

- **1989** Рождение дочери Шарлотты.
- **1992** «Чужой-3» Дэвида Финчера; «1492: Завоевание рая» Ридли Скотта.
- **1994** «Смерть и дева» Романа Поланского.
- **1996** Играет в театре The Flea Theater, основанном мужем.
- **1997** «Ледяной шторм» Энга Ли; «Чужой: воскрешение» Жан-Пьера Жене.
- **1999** Озвучивает роль в культовом мультсериале «Футурама».
- **2001** «Сердцеедки» Дэвида Миркина.
- **2002** Роль в бродвейском спектакле The Mercy Seat Нила Лэбюта, ставшем хитом театрального сезона.
- **2004** «Таинственный лес» М. Найта Шьямалана.
- **2006** «Снежный пирог» Марка Эванса; роль рассказчика за кадром в сериале «Планета Земля» телеканала Discovery.
- **2008** «Перемотка» Мишеля Гондри.
- **2009** «Аватар» Джеймса Кэмерона.





«АВАТАР» — ЭТО ИСТОРИЯ О НАШЕМ ПРОСВЕЩЕННОМ
ВАРВАРСТВЕ. О ТОМ, ЧТО ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ
ДОЛЖНО СТАТЬ ДЛЯ НАС РЯДОМ С ПОРЯДОЧНОСТЬЮ».



■ Вообще-то это роль на два цента, и даже Джиму (Кэмерону. — Прим. ред.), которому многим обязана, я могла отказать. Но фильм — о нашем просвещенном варварстве. И вот этому я отказать не могла. В мире, на планете есть вещи поважнее меня и моей судьбы. Мне теперь кажется, что экологическое поведение среди нас, землян, должно встать в один ряд с порядочностью. Принятая этика должна включить в себя и этику экологическую. Тут я непримиримый активист, даже выступала на Ассамблее ООН по этому поводу — о варварской практике тралового лова рыбы в океанах, который грозит уничтожить все живое. Но меня

потрясает, насколько принимающие решения люди недалекновидны! В отношениях с собственной планетой мы уже явно достигли точки невозврата, как говорят летчики. Скоро ничто из уничтожаемого нами уже не сможет самовосстановиться, на что мы так беспечно надеемся.

Вы не согласны с мнением, что экологическая озабоченность характерна для жителей богатых стран и является признаком отсутствия иных проблем?

■ Для меня это признак присутствия совести в людях. Осознания своей личной ответственности перед детьми. И того, что антропо-

центризм нашей старой этики — человек якобы вершина творения — на самом деле дикость и варварство. Мы не лучше растений и не этичнее животных. Мы не более развиты, чем жители Андамских островов, пребывающие в каменном веке. Они выбрали иную культуру, не разрушившую их связи с домом, их джунглями. А мы потеряли связь со своей планетой. Наша духовность — судя по нашей же практике — фатально преувеличена. Бессмысленно гордиться тем, что у нас есть Рафаэль, если дышать нечем.

Вы сказали, что считаете себя больше матерью, чем актрисой. И решились на рождение дочери, когда вам было 40...

■ Я очень хотела иметь ребенка, но все больше отчаивалась на этот счет. Наши с мужем попытки иметь детей ни к чему не приводили. Но однажды привели — к Шарлотте. Она была самым желанным ребенком на свете!

Что-то из опыта отношений с вашей матерью вам пригодилось?

■ Моя мама... Она была хорошей матерью, но как бы... от сих до сих. Мы с братом росли в идеальных условиях, созданных богатой семьей, у нас были гувернантки и образование в частных школах. Все по часам, все организовано — и организовано мамой, которая отказалась от собственной карьеры ради семьи. А ведь дома, в Англии, она успела сняться у самого ■■■



«В МОЕЙ ЖИЗНИ ВСЕ ПРОИЗОШЛО ПОЗДНО,
НО ВОВРЕМЯ. ВСЕ, ЧТО КАЗАЛОСЬ МОЕЙ НЕУДАЧЕЙ
ИЛИ НЕДОСТАТКОМ, ОБЕРНУЛОСЬ ПРЕИМУЩЕСТВОМ».

■ Хичкока! Но когда лет в девять я спросила ее, хорошенькая ли я, она ответила: «Нет, детка, ты совершенно обычная». Мама была сдержанным человеком, даже слово «ласка» не могла произнести, что уж говорить о самом действии. Мне это было нелегко. Зато когда к 12 годам я вымахала до своих 180 см и в школе надо мной начали смеяться, я была уже к этому готова. Но много позже я, конечно, сделала вывод: если бы Шарлотта задала мне вопрос, хорошенькая ли она, я всегда была готова ответить верно.

Какой ответ вы считаете верным?

■ Что она, конечно, самая красивая. Но не для всех. И никогда не будет самой-самой для всех-всех. В этом мудрость жизни.

Вы с мужем уже 25 лет вместе.

В чем секрет?

■ Когда мы встретились на вечеринке после какого-то спектакля, я подумала, что этого человека знаю, наверное, всю жизнь. Он очень трезвый и очень земной. У него нет причуд и необоснованных амбиций. Мы делаем одно дело – один театр. Воспитали общего ребенка. Мы просто вместе. И я не знаю, как объяснить это «просто». У нас общая территория жизни, и никто из нас не заходит на принадлежащую другому, потому что все общее. Да, я известнее, чем он, но он знает, что его работа так же важна, как моя. У меня есть уверенность, что я абсолютно все

знаю о нем, хотя в жизни не задавала ни одного вопроса. А он – все обо мне, хотя тоже не спрашивает. Может, это и значит «найти свою вторую половину»...

И все-таки о возрасте...

Что такое 60 лет для актрисы и просто для женщины?

■ Да вы, наверное, уже заметили, что в моей жизни все главное произошло, по общим меркам, довольно поздно. Достигла известности лишь в 30. Вышла замуж в 35. Мамой стала в 40. Все произошло поздно, но вовремя. Все, что казалось моим недостатком или неудачей, обернулось преимуществом. Из-за роста меня не выбирали обычные режиссеры, зато выбрали Ридли Скотт и Джеймс Кэмерон – художники не того масштаба, чтобы думать о сантиметрах. К возрасту я отношусь как к дару. На пороге своего 30-летия я ликовала: преимущества «двадцатых» сильно преувеличены, теперь я это знаю, после 30 меня будут воспринимать серьезнее и я сама буду серьезнее. В 40 я родила Шарлотту и ликовала, потому что вступаю в новую эру жизни в новом качестве – мамы, полноценной женщины. В 50 я радовалась, потому что это прекрасный возраст, чтобы оценить все преимущества взрослости, того, что ты состоялся профессионально. А теперь мне нравятся 60: я уже многое знаю о жизни, примерно представляю, как с ней справляться, и даже обрела некоторую мудрость... Она в том,

что это весело, во всяком случае, не скучно – жить среди людей. Да и потом, кто знает, как выглядит счастье!

Как-то в один год вас выдвинули на «Оскара» сразу по двум номинациям – и безрезультатно. Этот громкий проигрыш не был ударом?

■ Ха, это был первый случай в истории, чтобы некто стал лузером в глазах оскаровской светской публики дважды! На меня смотрели с таким сожалением! Ей-богу, было бы лучше, если б сказали в глаза: «Вы, Сигурни, неудачница, вам стоит заплакать». Я бы хоть знала, как реагировать. Потому что не могла же я сказать всем в микрофон: «Люди, не жалейте меня, я совершенно тот же человек, что и до этой церемонии!» Ничего не изменилось, у меня нет комплекса вечного победителя, который не переживет проигрыша. Да совсем наоборот – неудачи обостряют вкус к жизни. Питающийся сладостями рискует вкусовыми рецепторами... Кстати, почему вы не взяли ватрушку? В них тут есть неподражаемая кислинка!

ЛИЗА ХАРВИ / FAMOUS FEATURES
ПОДГОТОВИЛА ВИКТОРИЯ БЕЛОПОЛЬСКАЯ

www.psychologies.ru

УЗНАЙТЕ ИХ БЛИЖЕ

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



Мир, в котором **мы живем**

Ежегодно в апреле отмечается Всемирный день Земли под эгидой ЮНЕСКО. К этому дню приурочены акции зеленых, выставки экологически чистых товаров, конференции и дискуссии. Мы решили выяснить, насколько волнуют наше общество и наших читателей проблемы сохранения окружающей среды.

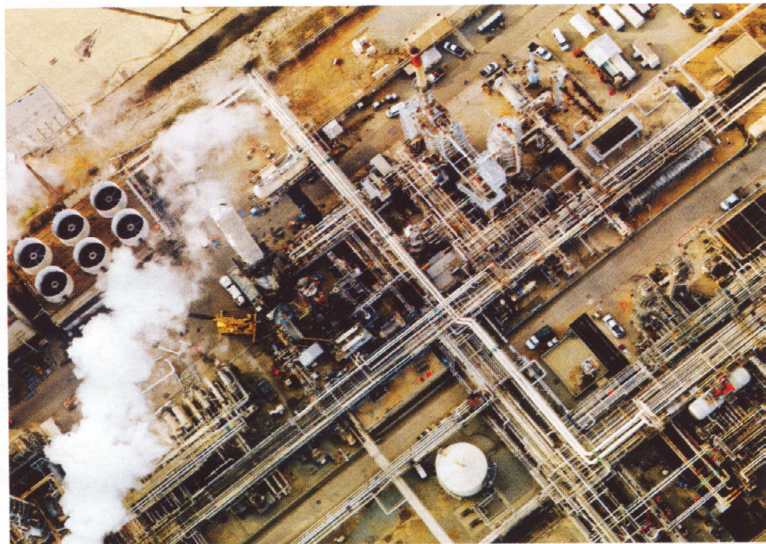
ТЕНДЕНЦИЯ

Мера ответственности

Вопросы экологии регулярно попадают в международные и национальные опросы общественного мнения. В мире сегодня «очень обеспокоены климатическими изменениями» 37% опрошенных. Это чуть меньше, чем до экономического кризиса (41%), но все равно гораздо больше, чем в России (16%). Нас волнуют не столько глобальные проблемы климата, сколько ухудшение ситуации там, где мы живем и работаем: небрежные улицы (51%), загрязненность воздуха (39%) и воды (36%). Несмотря на серьезную озабоченность, в числе самых острых проблем экологию называют только 19% россиян; реально занимаются охраной природы только 4%, а охотно смотрели бы телепередачи о выступлениях зеленых лишь 6%. Кто должен отвечать за экологическую обстановку? И в мире, и в России (28%) основную ответственность граждане возлагают на государственную власть. В России многие также полагают, что это дело местных властей (40%) и предприятий (4%). 80% убеждены, что для решения экологических проблем в стране делается недостаточно. Не отрицая личной ответственности за состояние окружающей среды (84%), большинство респондентов (57%) считают, что не могут повлиять на ситуацию. При этом платить «зеленые» налоги готовы только 29% опрошенных*.

К. К.

* По данным фонда «Общественное мнение» (www.fom.ru), Левада-центра (www.levada.ru), РОМИР (www.romir.ru), компании Nielsen (www.nielsen.com).



ВОПРОС

Почему мы недовольны экологической ситуацией, но не пытаемся ее изменить?



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

«Для большинства из нас экологические проблемы абстрактны и не имеют непосредственного отношения к повседневности. Поэтому мы к ним, по большому счету, равнодушны — есть гораздо более актуальные заботы, которые касаются каждого. Но даже если нас волнует то, что происходит с природой, это ничего не меняет в нашем поведении. Если долго приучать людей к тому, что их действия ни к чему не приводят, а происходящее связано не с их поступками, а с волей некоей высшей силы (начальства, правительства), то они ждут действий от этой высшей силы даже в тех вопросах, которые могли бы решить сами. Этот феномен называется «выученная беспомощность»: после нескольких попыток, которые не привели ни к каким положительным результатам, человек чувствует собствен-

ОПРОС PSYCHOLOGIES

От слов к делу

В оценке экологической обстановки мнение наших читателей в целом совпадает с мнением россиян: плохой считают ситуацию в своем городе 60% проголосовавших на сайте, хорошей — только 7%. Зато, в отличие от России и мира, 64% полагают, что ответственность за состояние окружающей среды несет каждый из нас, и только 17% возлагают основную ответственность на государство.* «Вопросы экологии заботят в основном образованную и обеспеченную часть населения, жителей крупных городов, молодых респондентов, — комментирует результаты интернет-опроса социолог Лев Гудков. — Наиболее отзывчивы к проблемам экологии женщины, поскольку они вообще больше озабочены качеством жизни и в то же время склонны к тревожности». Этим отчасти объясняется активность и неравнодушие наших читателей, основ-

ную часть которых составляют молодые жительницы городов, хотя обычно «мы, как советские люди, перекладываем всю ответственность на власть, оправдывая тем самым свою пассивность», считает Лев Гудков. «В опросе Psychologies приняли участие те, кто озабочен этой проблемой и хочет отвечать на вопросы, поэтому картина получилась более радужная, чем в целом по России, — продолжает социолог. — Но в принципе желание заботиться о природе говорит о том, что люди способны заглянуть в будущее, думать не только о том, что будет в ближайшие полгода-год, но и дальше, а это означает, что некоторая часть общества постепенно утрачивает характерные черты советского человека и начинает жить более осознанно».

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

* Опрос проводился на сайте www.psychologies.ru с 26 января по 24 февраля 2010 года, в нем приняли участие 1159 человек.

Что вы лично готовы делать для защиты окружающей среды?

- 67% Сажать растения.
- 65% Сортировать мусор.
- 60% Покупать энергосберегающие лампочки, экономить воду, бумагу.
- 19% Чаще пользоваться общественным транспортом вместо личного; реже летать на самолетах.
- 16% Платить специальные налоги.
- 2% Не готов участвовать в решении экологических проблем.

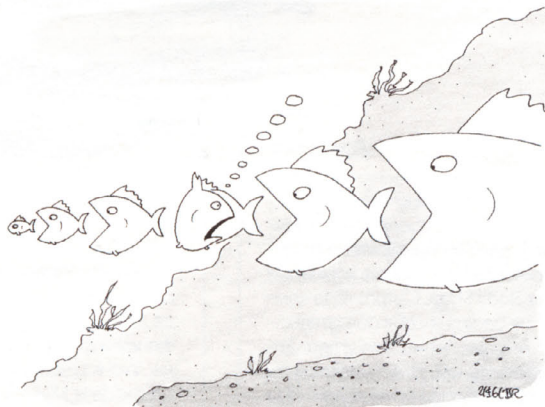
ное бессилие. Раз прикладывать усилия бесполезно, остается только пассивно наблюдать. Выученная беспомощность в нашем обществе формируется у каждого поколения. Бывали лишь очень короткие отрезки времени, когда в целом доминировали условия, благоприятствующие ощущению контроля над событиями: конец 80-х, перестройка, возможно, 20-е годы прошлого века.

Еще одна наша особенность заключается в том, что плохое для нас — это норма. Точка отсчета. Для европейца жить плохо ненормально, так не должно быть, это надо менять. А мы привыкли: жили как-нибудь и выживем как-нибудь. Это вопрос отсутствия ценности — ценности жизни и личности».

Д. Л.

О других психологических механизмах, влияющих на наше поведение по отношению к природе, читайте на с. 68.

THE
NEW YORKER



«По-моему, вся проблема в нас самих».

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 34 >>>



Сберечь и приумножить

В последние годы набирает силу стремление многих международных брендов вкладывать средства в заботу об окружающей среде. Это не только экологическая благотворительность, но и способ повысить привлекательность марки для покупателей и потенциальных сотрудников. Несколько свежих инициатив.

Деревья

Восстановление тропических лесов Латинской Америки – такую миссию берет на себя Hugo Boss. Приобретая один флакон Hugo Element или Hugo Man в специальной упаковке, покупатель тем самым вкладывает деньги в посадку дерева. На каждую упаковку нанесен уникальный скретчкод; можно активировать его на сайте www.hugo.com и увидеть место посадки с помощью Google Earth или Google Map.

Энергия

В Антарктиде реализуется уникальный исследовательский проект – полярная станция по изучению климата Princess Elizabeth, работающая исключительно на возобновляемых источниках энергии (ветре и солнце). Партнером этой программы стала компания Electrolux – станция будет полностью оборудована энергосберегающей бытовой техникой, использующей исключительно технологии нулевого выхлопа. Основной задачей станет доказательство того, что при нулевом стандарте выхлопа можно обеспечить жизнь людей даже в такой зоне, как Антарктида.

Планета

Экологически чистое удовольствие от кофе обещает компания Starbucks. В рамках программы «Общая планета» она намерена в течение пяти лет полностью перейти на органический кофе, то есть покупать зерна только у тех фермеров, которые применяют экологически сбалансированные аграрные методы.

Климат

Борьба с глобальным потеплением и поддержка проектов, направленных на сбережение энергии, – одна из приоритетных экологических инициатив компании The Body Shop. С этого года компания берет на себя обязательство стать полностью углеродно-нейтральной, то есть исключить все выбросы углекислого газа в процессе производства, перевозки и продажи продукции.

Океан

В рамках специальной партнерской программы фонда Oceana (крупнейшей в мире организации по защите океанских вод) и марки La Mer команда дайверов и морских биологов судна Oceana Ranger изучает океанскую флору и фауну для разработки мер по защите экосистемы Мирового океана. Уже в течение пяти лет марка перечисляет фонду средства от продажи Crème de la Mer, ежегодно помогая сохранить жизни около 60 000 морских черепах, тысячи дельфинов и китов и защитить около 1 млн квадратных миль экосистем Атлантического и Тихого океана.



«Зеленый» интернет сулит массу возможностей сторонникам экологического образа жизни – от участия в акциях по спасению белых медведей и составлению обращений против выброса ядовитых химикатов до усвоения простых здоровых привычек. В Сети много тех, кто считает, что сделать свой мир уютнее можно и малыми силами.

ДВИЖЕНИЕ

Тюлени плюс

Они устраивают акции протеста и добиваются результата, несмотря на то что живут в разных городах и встречаются лишь на сайте молодежного движения в защиту гренландских тюленей в России – www.tuleni.ru. Почему именно тюлени? «Мы с женой смотрели в интернете фото пушистых бельков, детенышей тюленей в возрасте до года, – пишет CleriC. – Попались на глаза и сцены бойни. Оказалось, что бельков убивают в промышленных масштабах. Как такое вообще может происходить!» Среди его единомышленников – Татьяна. «Мы провели акцию у нас в Ижевске, перед зданием университета, – пишет она на форуме. – Нас было немного, с плакатами и листовками. Но все, кто проходил мимо, останавливались, спрашивали, записывали. И мы отвечали на вопросы, диктовали адреса...» Действия интернет-сообщества сыграли свою роль: в России с марта 2009 года добыча детенышей гренландских тюленей запрещена. Сегодня посетители сайта участвуют в акциях в защиту бельков в других странах мира.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Зеленая практика

Сообщество www.dicr.ru – для тех, кто решил ответственнее относиться к своему образу жизни. Первый пункт программы – экокалькулятор www.dicr.ru/footprint, он позволит определить, какой вред человек наносит окружающей среде. Вопросы простые: в квартире или в доме вы живете, как добираетесь до работы, часто ли едите мясо. Ответы измеряются в планетах: тест покажет, сколько планет нам необходимо иметь в запасе, чтобы вы могли продолжать привычное существование. Рекомендации по «озеленению» своего личного пространства можно скачать там же или найти на сайте www.greenmob.ru. Здесь к экологически корректной жизни подходят креативно, с юмором и обсуждают порой радикальные, но чаще практичные идеи. Например: не покупать овощи и фрукты в упаковках, выключать электроприборы из розеток и, наконец, просто не покупать ничего лишнего.

Полезные ссылки

■ **Зеленый шлюз** – один из самых подробных путеводителей по экологическим ресурсам мира (документы, справочные материалы, информационные проекты и статьи на русском и английском языках). zelenyshluz.narod.ru

■ **Международный фонд защиты животных** – крупнейшая неправительственная организация, имеющая представительства в 15 странах мира. www.ifaw.org/ifaw_russia/index.php

■ **Экология Москвы и Московской области** – сайт гильдии экологов: документы, справочная информация, новости, советы. www.ecoguild.ru/regions/mosobl



СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 68 >>>

«Он просит купить собаку»

«Просьбу завести домашнего питомца стоит выполнить, если вы готовы нести ответственность за ситуацию, как бы она ни повернулась», – советует детский психолог **Ирина Млодик***.

Ваш сын или дочь буквально со слезами умоляет завести щеночка, клянётся его кормить, гулять с ним, мыть пол в прихожей дважды в день, подтянуть математику и английский и вообще учиться на одни пятерки. У кого из родителей не захватит дух от такой перспективы! К тому же вы сами вспоминаете, как в детстве мечтали о преданном лохматом друге...

Есть много шансов на то, что появление питомца принесёт немало радости и пользы всем членам вашей семьи. Общение с домашним животным способно ещё больше сплотить взрослых и детей, наполнить их жизнь общими интересами, занятиями и разделёнными эмоциями. Такой опыт учит ребенка сопереживать, заботиться о тех, кто в нем нуждается, быть дисциплинированным, принимать на себя ответственность – одним словом, становиться взрослее.

Но ваш здравый смысл подсказывает, что ситуация может сложиться и иначе. И к этому стоит быть готовыми. Ведь новые, непривычные, не во всем приятные, но неизбежные обязанности могут вызвать у ребенка – дошкольника или младшего школьника – чувство растерянности. Если с этими обязанностями он останется один на один (и будет слышать упреки родителей за то, что их не выполняет), за растерянностью могут последо-



Это решение вы принимаете вместе.

вать досада и чувство вины. А уж от этого точно не стоит ждать ничего хорошего.

Решение завести питомца вы принимаете вместе, и взрослым тоже нужно быть готовыми к появлению нового члена семьи – со всеми вытекающими из этого события обстоятельствами. А потому лучше трезво оценить собственные силы и возможности. И может быть, спокойно и твердо сказать нет, искренне и честно объяснив свой отказ. В конце концов, это именно ваша роль – помочь ребенку научиться отвечать за свои обещания и прикладывать усилия к выполнению обязанностей. **И. М.**

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



Спортивные отношения

В семье, где дети начинают заниматься спортом, отношения заметно улучшаются. Наблюдая за такими семьями, кинезиологи (ученые, изучающие движение) из университета Пердью (США) обнару-

жили, что спортивная тема становится прочной платформой для отношений. У взрослых появляются общие темы для разговора с ребенком; болея за детей на соревнованиях, супруги начинают

лучше чувствовать друг друга и сами в какой-то мере приобщаются к здоровому образу жизни – играют в теннис, плавают, катаются на роликах или велосипедах.

СВЕТЛАНА СОУСТИНА

КОЛОНКА РЕДАКТОРА



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

Гении из трущоб

В России на литературную Индию мода. За последнее время у нас перевели всех заметных индийских авторов – буковских лауреатов Киран Десаи и Аравинда Адигу, новый роман Викаса Сварупа (предыдущий лег в основу фильма «Миллионер из трущоб»), бестселлер самого успешного в Индии автора Четана Бхагата, не говоря уже о Салмане Рушди. Это мы, конечно, догадались не сами. Это эхо европейской моды. Но как случилось, что Букеровский, а вслед за ним и Оскаровский комитет начали осыпать наградами выходцев из страны слонов, факиров и нежных закатов в Гоа? Свою роль тут сыграл, разумеется, бурный рост экономики и населения, Индии невозможно стало не учитывать, но, похоже, секрет тут еще и в другом. Старушка Европа, стремительно теряющая вкус к жизни, с изумлением обнаружила: страна, которая много старше ее, таит в себе громадный жизненный потенциал. А если леди даже столь преклонных годов резко рванулась вперед, глядишь, и для западного мира не все потеряно. Невероятно, но факт: Индия подарила Европе надежду.

Грегори Дэвид Робертс «Шантарам»

«Шантарам» – книга безумная. У Джонни Деппа от нее, по его собственным словам, снесло крышу, после чего он сейчас же взялся за экранизацию. Том в 800 страниц и в самом деле проглатывается мгновенно, точно виртуозное блюдо восточной кухни: разноцветно, много, необычно, вкусно. Хотя лучше не знать, из чего это сделано. Робертс, в прошлом наркоман и грабитель, описал собственные приключения в Бомбее, сидя при этом в австралийской тюрьме. Мир трущобной Индии, населенный благородными мафиози, торговцами детьми, очаровательными проститутками, дрессировщиками медведей и деревенскими дикарями, Робертс грамотно прошивает детективными сюжетами, описанием войны в Афганистане и любовными историями. На выходе получился мировой бестселлер. Теперь мы знаем, как это делалось в Бомбее.

М. К.

Азбука-классика, 864 с., 490 руб.



Аравинд Адига «Белый тигр»



Если вы любите контрастный душ, после «Шантарам» вам стоит прочесть «Белого тигра» Адиги, завоевавшего Букера-2008. В этом необыкновенно сильном и, по сути, публицистическом романе нет и тени ласкового добродушия, переполняющего героев Робертса, – Адига исследует психологию слуги, озлобленного на собственную нищету и хозяев. Ему, сыну рикши, уроженцу деревни

Мрак (именно так!), все же удастся прорваться к Свету и стать владельцем таксопарка. Но жуткой ценой. В основе романа парадокс: на пути к обретению человеческого достоинства герой должен однажды перестать быть человеком, превратиться в белого тигра, который рождается раз в поколение, но от этого не перестает быть кровожадным зверем.

М. К.

Фантом Пресс, 352 с., 380 руб.

Четан Бхагат «Ночь исполнения желаний»

Культовый в Индии молодежный автор Четан Бхагат начинает свой роман с теста, предлагая читателю ответить на три вопроса: чего он боится, на что злится и что ему не нравится в самом себе. Именно на эти вопросы пришлось ответить молодым сотрудникам крупного делового колл-центра, когда они очутились буквально на краю пропасти и услышали звонок мобильного. Чей бы вы думали звонок? Бога. Бог выслушал каждого, выдал общий, вполне мудрый рецепт успеха и отключился. После этого все узлы развязались, а в жизни героев забрезжила удача. Мораль этой нравоописательной и в целом милой книги проста: главное – не отключать на мобильнике звук.

М. К.

АСТ, 284 с., 160 руб.



МОЯ ИСТОРИЯ

Книга, которая изменила мою жизнь

На форуме сайта www.psychologies.ru наши читатели делятся впечатлениями о книге, встреча с которой изменила их взгляд на мир и на самих себя.* Мы публикуем их искренние истории.

«Мои родители развелись, когда мне было семь лет. Мама очень тяжело переживала разрыв, а родственники шептались о том, какой «папаша негодяй». Однажды мама принесла мне из библиотеки старую потрепанную книгу – сказки Туве Янссон о муми-троллях. И вместо традиционных сказок, в которых чаще пишут о черном и белом, я попала в мир тысячи оттенков. В мир, где нет идеальных персонажей, где никто друг друга не упрекает, где за сложную вещь не ругают, где никто не ограничивает твою свободу – свободу совершать поступки или проступки, неважно. Книга начиналась историей «Маленькие тролли и большое наводнение». В ней Муми-мама и Муми-тролль блуждают по земле и ищут Муми-папу, который когда-то сбежал навстречу приключениям. Я читала и представляла своего отца ушедшим Муми-папой. Но, как ни странно, Муми-мама за всю книгу ни разу не осуждает своего мужа, не жалуется на жизнь, не переживает. В конце концов они нашли пропавшего мужа и отца, но он еще не раз сбежал из семьи. Мой папа так и не вернулся. Но благодаря книгам Туве Янссон я перестала осуждать отца и думать, что он МЕНЯ оставил, бросил, потому что не любит. Он ушел, потому что ему захотелось уйти. Потому что он свободен. Я думаю, что благодаря этой книге сейчас, в 25 лет, во мне нет горечи.

ARLEKINA

* wday.ru/psychologies/forum/post/17883



Туве Янссон
«Все о муми-троллях»,
Азбука-классика,
880 с., 510 руб.

ОПРОС

Дама с собачкой в вишневом саду

Портал SuperJob.ru провел опрос в честь 150-летия со дня рождения Чехова.* На вопрос «Какое произведение Чехова больше всего нравится лично вам?» большая часть респондентов (19%) ответили: «Вишневый сад». Некоторые прокомментировали это так: «И в моей жизни был свой «вишневый сад». Остальные

ответы распределились следующим образом: «Палата № 6» – 9% («Эта книга потрясла меня»); «Каштанка» – 6%; «Чайка» – 5%; «Дама с собачкой» – 4% («Так я встретил свою жену»); «Дядя Ваня» и «Три сестры» – 4%; рассказы – 4% («Рассказы Чехова ассоциируются с безмятежным детством, в котором зимним вечером

горит настольная лампа и звучит папин голос...»); «все произведения» – 3% («Каждый найдет частичку себя в одном из героев или схожую жизненную ситуацию»). 3% в качестве любимых чеховских произведений назвали произведения других авторов.

М. К.

* www.superjob.ru/research/news/1336

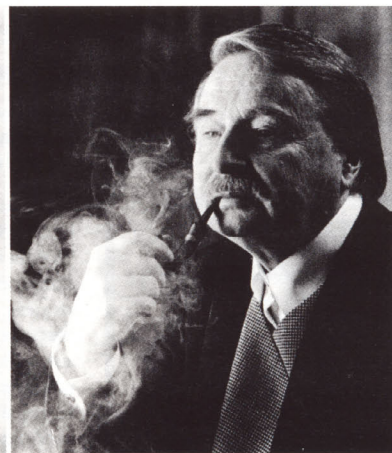
МЕСТО

«Лавочка
детских книг»

В этом уютном магазине-клубе можно найти книги маленьких детских издательств, в почти домашней атмосфере пообщаться с писателями, иллюстраторами, переводчиками, поучаствовать в заседаниях Клуба читателей. И просто почитать, удобно устроившись в кресле с чашкой чая. На небольшой сцене-подиуме дети устраивают бои подушками; чаще, Впрочем, играют в тихие игры – игрушек тут множество – и даже издают собственные королевские указы (фирменные бланки прилагаются), усевшись на настоящий трон. Исполняют все вышедшие указы, а заодно отвечают на любые вопросы продавцы-консультанты – настоящие фанаты и знатоки всего лучшего в современной детской литературе, сами немножко напоминающие героев хороших книжек.

ДАРЬЯ РЫБИНА

Москва, ул. Арбат, 10;
т. (495) 973 3282



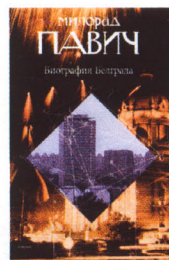
ПРОЧИТАЛА И СКАЖУ

Юлия Идлис прочитала книгу **Милорада Павича**

«Странное это чувство, – признается поэт Юлия Идлис, – когда писатель говорит о твоём будущем языке прошлого, а о прошлом – языком будущего и все это вместе становится твоим настоящим, прежде чем ты успеваешь перевернуть страницу, буквально на твоих глазах».

Его последняя книга на русском языке стала его посмертным изданием. Она состоит из эссе, отрывков, заметок, комментариев и реплик на самые разные темы: об истории Белграда со дня основания в 2300 году до н.э. вплоть до 2009 года н.э., об интерактивной литературе и компьютерных играх, об электронных ридерах и мобильных телефонах, о женском и мужском письме, об архитектуре Гауди и современных сербских писателях с диковинными именами, об идиоритмиках и киновидах (монахах-одиночках и сторонниках общины). Каждый из этих обрывков мог бы стать – и в большинстве случаев стал – частью какого-нибудь романа Павича. Каждый – часть нашей жизни, в которой древние мифы переплетаются с архитектурой современных стадионов в Белграде, а сладкая слона во рту Паваротти рифмуется с сербской революцией, в которой косвенно участвовал Пушкин. Читаешь и думаешь: то ли все это действительно с нами было и будет, то ли мы – типографские закорючки, из которых Павич каким-то непостижимым образом до сих пор, с того света, составляет слова своей огромной книги, адресованной кому-то неведомому, кто ждет ее уже много веков». Ю. И.

Юлия Идлис – поэт, автор стихотворных сборников «Сказки для» (А.В.К., 2003), «Воздух, вода» (Апро-Риск, KOLONNA Publications, 2005). Лауреат премии «Дебют» в номинации «Критика и эссеистика» (2004).



Милорад Павич
«Биография
Белграда»,
Амфора,
319 с., 440 руб.

Владимир Войнович

«Автопортрет. Роман моей жизни»



Автобиография – «попытка самопознания», замечает Войнович в самом начале своего «Автопортрета». Немало познавательного найдут здесь и читатели. А именно – пеструю картину жизни России от довоенных и до сегодняшних времен, увиденную глазами памяти, зоркой к мелочам и нетерпимой к фальши. Войнович мало учился, зато прошел университеты не хуже горьковских, во время которых узнал, как пасти телят, управлять волами, столярничать. Был автомехаником, планеристом и отбывал срочную службу в польском городке – анекдотически-абсурдная атмосфера, царившая в части, напоминает иные страницы «Чонкина». После армии он приехал в Моск-

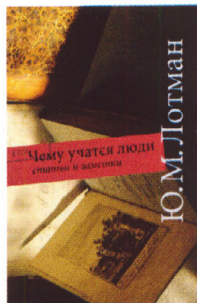
ву, и польские улочки сменились другими ландшафтами и интерьерами: коммуналками, редакциями, дружескими посиделками с участием Окуджавы, Ахмадулиной, Виктора Некрасова. Но затем Войнович был изгнан из Союза писателей и из страны – за мужество. Он вспоминает о своей одиссее страстно, часто обиженно, не жалея желчи в адрес обидчиков, многие из которых живы по сей день. И потому первую часть его книги можно рассматривать как живую и точную иллюстрацию российской повседневности, а вторую – еще и как предостережение о ямах и рытвинах на пути отдавших себя литературе. **М. К. Эксмо, 880 с., 520 руб.**

ЦИТАТА

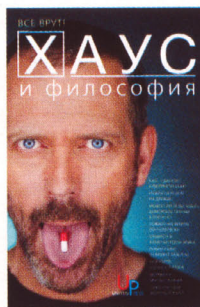
ЗНАЕТЕ ВЫРАЖЕНИЕ: «КАК БАРАН ПЕРЕД НОВЫМИ ВОРОТАМИ». ЭТО НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО БАРАН – ГЛУПОЕ ЖИВОТНОЕ. БАРАН ОБЛАДАЕТ ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ИНTELЛЕКТА. НО ЕГО ИНTELЛЕКТ ПРИКОВАН К ОПРЕДЕЛЕННОЙ СИТУАЦИИ, В НЕЗНАКОМОЙ ОН ТЕРЯЕТСЯ. А ЧЕЛОВЕК ВСЕГДА НАХОДИТСЯ В НЕПРЕДВИДЕННОЙ СИТУАЦИИ. И ТУТ У НЕГО ЕСТЬ ТОЛЬКО ДВЕ НОГИ: ИНTELЛЕКТ И СОВЕСТЬ. КАК СОВЕСТЬ

БЕЗ РАЗВИТОГО ИНTELЛЕКТА СЛЕПА, НО НЕ ОПАСНА, ТАК ОПАСЕН ИНTELЛЕКТ БЕЗ СОВЕСТИ».

Ю. Лотман «Чему учатся люди. Статьи и заметки», Центр книги ВГИБЛ им. М.И. Рудомино, 416 с., 340 руб.



Хаус и философия. Все врут!



Эта книга появилась благодаря бурному успеху сериала о докторе Хаусе. Профессиональные американские философы, из эссе которых сложился сборник, размышляют о феномене личности этой «гениальной сволочи», которая «на ходу глотает таблетки и легким движением трости прогоняет со своего пути медицинскую

этику». Они выстраивают для Хауса красивую родословную: Сократ, Ницше, Бертран Рассел, Сартр и даже Шерлок Холмс. Но в результате так и не разгадывают доктора до конца. Как невозможно разгадать полностью ничто живое. И значит, эта книга – еще один листок в лавровый венок для его создателей, которые, кстати, срифмовали своего героя еще и с библейским Иаковом, охромевшим в борьбе с Богом. Этой параллели ни один из авторов сборника не заметил, хотя именно в бесстрашной готовности потягаться с Творцом Вселенной кроется залог хаусовской избранности и озарений. **М. К. Юнайтед Пресс, 244 с., 399 руб.**



ИЗДАТЕЛЬ

Вадим Мещеряков: «Внутри я ребенок, и ничего плохого в этом нет»

Вадим Мещеряков – юрист и успешный бизнесмен – открыл свое издательство пять лет назад. С тех пор Издательский дом Мещерякова выпустил множество книг самых разных жанров – от художественных альбомов до книг по практической психологии. Сейчас основное направление издательства – книги для детей: серии «Научные развлечения», «Книга с историей», «Один дома», «Детская классика» и другие.



Psychologies: Почему вы стали издателем? Вы ведь работали в банковской сфере и достигли в этом деле немалых успехов.

■ **Вадим Мещеряков:** Да, достиг, но удовлетворения не чувствовал. Потому что всегда хотел заниматься чем-то творческим. Я люблю книги, но сам их не пишу, рисовать тоже не умею. И когда-то мне пришлось в голову, что если соединить мои навыки и умения, приобретенные в бизнесе, интуицию и творческий потенциал, который во мне был и есть, то получится как раз то, что надо, чтобы делать хорошие книги и управлять издательством.

Что лично вам дает издание книг для детей?

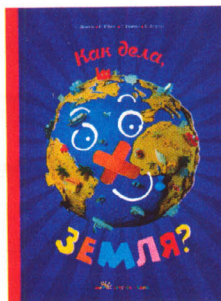
■ Мой знакомый психоаналитик сказал мне однажды, что я могу выпускать любые книги и детям они почти наверняка понравятся – потому что внутри я остался ребенком и на самом деле придумываю эти книги для себя. Наверное, это и есть самое главное. Получается большая экономия (*смеется*): не нужно ничего выдумывать, просчитывать, изучать целевую аудиторию, заниматься маркетингом – достаточно выбрать те книги, которые мне нравятся. Но не думайте, что вечный ребенок – это так прекрасно. В реальной жизни взрослому человеку это доставляет массу неудобств. У меня множество комплексов, я часто жалуюсь, обижаюсь, бываю несправедлив... Но к 40 годам я наконец перестал бороться с собой. Просто осознал, что я внутри ребенок и что ничего плохого в этом нет. И стал это использовать как ресурс. Например, мой внутренний возраст не дает мне останавливаться. С ним сложно жить... Но книги издавать легко. Поэтому похоже, что сейчас я действительно на своем месте.

Серия «Детская классика»

В этой «полосатой» серии выходят удобные тонкие книжки в мягкой обложке – для тех, кто совсем недавно научился читать. Крупный и четкий шрифт, отличная полиграфия, иллюстрации лучших молодых художников – необходимые условия для того, чтобы первое знакомство с классикой захотелось продолжить. Мамин-Сибириак, Хармс, Горький, Куприн, Чехов... Книжки серии можно покупать по одной, а можно подарить первокласснику сразу целый набор – подборку из 13 книжек.

Издательский дом Мещерякова, 32 с. (каждая книга), 969 руб. – комплект из 13 книг, от 96 до 108 руб. – одна книга.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ «КНИГИ ПЕРЕМЕН» НА С. 170



ОТ 7 ЛЕТ

**Стефани Дюваль, Николя Юбеш,
Сильван Инизан, Бенжамин Лефорт**
«Как дела, Земля?»

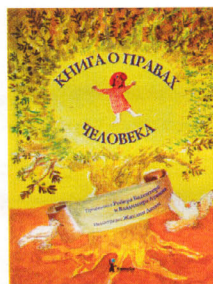
Рассказать школьникам об экологических проблемах нашей планеты так, чтобы получилось честно, остро и нескудно, — задача не из легких. Но авторам это удалось. О загрязнении почвы и воздуха, о нашем небрежном и расточительном отношении к воде и энергии, о бытовых отходах и транспортном коллапсе книга сообщает очень наглядно, с помощью картинок, коллажей, комиксов, тестов и... вредных советов. «Набирайте побольше полиэтиленовых пакетов в супермаркете», «Оставляйте кран открытым. За три минуты из него вытечет 18 литров воды»... Действенный способ объяснить ребенку, как он может сделать окружающий мир чище и уютнее.

МД Медиа, 80 с., 343 руб.

ОТ 9 ЛЕТ

«Книга о правах человека»

Право на личную неприкосновенность, право свободно выражать свои убеждения... Говорить с детьми об этих и других свободах необходимо, но как это лучше сделать? Текст Всеобщей декларации прав человека, принятой Генеральной ассамблеей ООН в 1948 году в ответ на страшные события Второй мировой войны, слишком абстрактен, ее юридические формулировки не всегда понятны ребенку. Французская художница Жаклин Дюзм придумала, как открыть Декларацию детям: она нарисовала к ней картинки. Абстракция ожила, в каждой статье поселились забавные герои, необычные животные и волшебные цве-



ты. Теперь дети вместе с родителями или учителями могут читать этот манифест и на равных обсуждать его благородные принципы.

КомпасГид,
32 с., 467 руб.

ОТ 6 ЛЕТ

Аманда Реншау и Гилда Уильямс Рагги
«Детям об искусстве»

Рассматривая картины, дети замечают неожиданное — странные сочетания цветов, необычное расположение предметов — и ставят нас в тупик вопросами. Почему художник нарисовал именно так? Почему не иначе? О чем думает Мона Лиза?

Двухтомный альбом «Детям об искусстве» поможет удовлетворить детское любопытство. Здесь представлено творчество 60 очень разных художников (не только картины, но и гравюры, скульптуры, инсталляции). Авторы книги, английские ис-

кусствоведы, предлагают свое видение как признанных шедевров, так и современных работ и подсказывают точные ответы на сложные детские вопросы. Искусство — XXI век, по 80 с. каждая, 1500 руб. за две книги



3 ПРИЧИНЫ ПОСМОТРЕТЬ

«Гринберга» ★★★★★

Ноа Баумбаха

1. Звезда за кадром. Этот фильм о человеке, перенесшем нервный срыв и переживающем кризис личных целей и ценностей, не похож даже на самые изысканные американские психологические драмы. Потому что он – плод индивидуальных бескорыстных, даже в чем-то киноманских усилий настоящей голливудской звезды, которая относится к Голливуду трезво. Дженнифер Джейсон Ли, звезда и большая актриса, как продюсер делает кино, совсем не похожее на нынешнюю голливудскую продукцию – богато «обснятые» примитивные истории. «Гринберг» как раз такой «лишний» фильм – максимум смысла при минимуме бюджета.

2. Звезда в кадре. Искрометный Бен Стиллер, центр и главный фокус «ржачных» комедий, считает, что в этой психологической драме сыграл главную за всю свою карьеру роль. И его можно понять: Роджер Гринберг, несостоявшийся музыкант, беглец из Нью-Йорка, который слезам не верит и вообще нервный и мрачный тип, приехав к брату в родной Лос-Анджелес, получает шанс найти себя нового, как говорят американцы, «переизобрести себя». Смирить в себе гнев неудачника и еврейскую ярость, вдохнуть жизнь полной грудью – как вдыхает ее новая знакомая... Стиллер закономерно увидел в этом возможность «переизобрести» и себя тоже.

3. Звездочка. Новую знакомую героя, домработницу брата и на-



чинающую певицу с минимумом способностей, играет Грета Гервиг. Актриса потрясающей естественности и пронзительности переживаний – открытых и бесхитростных, которые, кажется, встречаются только у невинных созданий и вне экрана. А она теперь даже и на большом экране – ведь появилась Гервиг звездочкой копеечных фильмов «мамблора» («бормотание»), направленная в сегодняшнем американском кино, которое возвратило последнему принадлежность к категории искусства. «Мамблор» создавался людьми, которым нет и 30, за пригоршню долларов

и только из идеи, что кино должно осмысливать реальность, давать ей сдачи и обогащать наш, зрительский, личный опыт. А иначе оно, искусство, вообще зачем? Причем Гервиг была в «бормоталках» не только актрисой, но и сценаристом. Она привнесла и в «Гринберга» дух свободы и органичности. Тот самый, который так разительно отличает «мамблор» с его демократизмом и каким-то естественным оптимизмом от натужно-значительного «большого» кино.

В ролях: Бен Стиллер, Грета Гервиг, Дженнифер Джейсон Ли, Рис Айфанс. В прокате с 1 апреля.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

Фильмы с именем

Бывают такие фильмы, о которых особенно нечего сказать. Кроме одного: в них играют (и иногда исключительно) любимцы миллионов. Именно такие картины и предлагаются нашему вниманию.



«22 пули. Бессмертный» ★★★

Детектив о крестном отце марсельской мафии, из которого после покушения извлекли означенное количество пуль, а он выжил и намерен кроваво мстить.

Жан Рено здесь необычно жесток. **А Кад Мерад** необычно некомичен. Режиссер: Ришар Берри. В прокате с 8 апреля.



«Красавчик-2» ★★★

Продолжение комических приключений чувств немецкой пары Лудо и Анны. **Тиль Швайгер**, редкий случай эффектного мужчины и характерного актера одновременно, хорош, как выясняется, и в роли режиссера тоже.

Режиссер: Тиль Швайгер. В прокате с 15 апреля.



«Мистер Никто» ★★★

Он внезапно просыпается. В 2092 году, дряхлым стариком. Единственным смертным среди счастливых и бессмертных. В этой трагикомической роли – обладатель самого нежного и грустного мужского лица на свете: ради кино **Джаред Лито** прервал искания в сфере панк-рока. Режиссер: Жако ван Дормаль. В прокате с 25 марта.

Две истории о трех исключительных женщинах

«Хлоя» ★★★★★ Атома Эгояна

Несомненно большой режиссер, канадец Эгоян вернулся к психологическому кино. И задается вопросом: как далеко может зайти человек, страстно желающий знать правду о любимом?



Героиня «Хлоя», подозревающая мужа в измене, подсылает к нему профессионалку с целью понять, где предел его любви. Однако между заказчицей и исполнительницей заказа возникает взаимное притяжение... Фантастический дуэт Джулианы Мур и Аманды Сейфрид.

В главной мужской роли Лайам Ниссон. В прокате с 25 марта.

«Иоанна – женщина на папском престоле» ★★★ Зонке Вортманна

Эта история о женщине, пребывавшей на папском престоле целых два года, подозрительно похожа на правду, потому и пережила тысячелетие (дело было, если было, в IX веке). Она и положена в основу фильма – легенда об Иоанне, страстной натуре, отвергнувшей любовь и простое счастье ради счастья высшего – состояться. А играет Иоанну 35-летняя немка Йоханна Вокелек, известная по замеча-



тельно печальной комедии «Босиком по мостовой». Картина отмечена высочайшей изобразительной культурой, которой давно не было видно в кино. В остальных ролях: Джон Гудман, Дэвид Уэнэм, Йен Глен. В прокате с 8 апреля.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ



АКТРИСА

Мороз и «Солнце»

Дарья Мороз уже заявила о себе как, возможно, самая яркая и даже самоотверженная молодая актриса нашего кино: ее роли в фильмах «Точка» Юрия Мороза и «Живи и помни» Александра Прошкина отмечены подлинным трагизмом. Новая Дашина роль – в фильме Гарика Сукачева «Дом Солнца», действие которого развивается в 70-е и связано с нелепыми, благородными и отчаянными советскими хиппи. А поэтому любопытно, как Даша, человек другого поколения, выросший в изменившейся стране и живший иными ценностями, относится и к той эпохе, и к своей роли.

Psychologies: Как вы, представитель, может быть, первого свободного поколения россиян, соотносили себя с тем временем? Пытались ли поставить себя в те обстоятельства тотального контроля, власти номенклатуры?

■ **Дарья Мороз:** Пыталась, но раньше – когда родители рассказывали, насколько страна была закрыта, заперта на замок изнутри, как даже читать то, что ты хочешь, было запрещено... Когда бабушка рассказывала о том, как пережила войну, а дедушка – о репрессиях и о том чувстве, с которым ждали ночного стука в дверь... Мне кажется, мы все жили в той стране, даже те, кто тогда еще не родился, – на генном уровне. А еще Гарик Иванович придумал для нас, актеров, путешествия, примерно такое, в которое пустились наши герои – на электричках от Москвы до Питера. Причем мы сначала на Арбате деньги зарабатывали – человек семь нас было, и какими-то песнями, плясками мы

развлекали прохожих. Народ, конечно, шутался, но весело, божи подсаживались с разговорами... Заработали полторы тысячи и поехали. И началось: и ночные пересадки, и контролеры нас гоняли, потому что не хватало на билеты, ночевали где-то в Твери у родителей жены Стаса Рядинского, главного нашего героя, потом в каком-то городке у нас вообще не было денег, а есть хотелось жутко. Я думаю, те, кто вот так ехал куда-нибудь в Крым с рюкзаками, переживали то же чувство свободы: делаем что хотим, пересаживаемся... Из одной жизни в другую.

А что такое свобода для вас лично?

■ Для меня существует только свобода внутренняя – не подстраиваться, не искать выгоды, не думать, кто что о тебе скажет, быть равным себе. Если тебе хочется заниматься любовью в поле, значит, ты это делаешь. Или хочется тебе дать в морду человеку, который обидел твоего друга, – значит,

вперед, дай. Такое ощущение жизни, когда ты делаешь то, что тебе органично. Но никогда не за счет других.

Вы и правда хиппи, как в фильме...

А «Гарик Иванович» – это смешно.

■ Мои родители – его друзья с юности. Он для них Гарик, в уменьшительно-ласкательной форме. А для меня – в уважительно-уменьшительно-ласкательной.



«Дом Солнца» ★★

Режиссер: Гарик Сукачев.

В ролях: Станислав Рядинский, Светлана Иванова, Дарья Мороз, Моисес Бланко.

В прокате с 1 апреля.

★★★★ ПРЕВОСХОДНО

★★★ ОЧЕНЬ ХОРОШО

★★ ЛЮБОПЫТНО

★ МОЖНО И НЕ СМОТРЕТЬ

CD

Massive Attack. Heligoland

Британская группа Massive Attack уже более 20 лет играет необычную и коммерчески невыгодную смесь джаза, хип-хопа, рока, реггей и электроники. Их треки слышали все, и не только на альбомах. Музыка Massive Attack входит в саундтреки самых популярных фильмов — от «Бэтмена навсегда» и «Матрицы» до «Мулен Руж» и «Доктора Хауса». Massive Attack работают очень медленно: альбом Heligoland стал первым за шесть лет и пятым в общей дискографии команды. 10 новых треков не открывают другой планеты. Тем не менее теплота и проникновенность Girl, I Love You в исполнении Хораса Энди и синтетические переливы Flat of the Blade, от которых бросает в дрожь, создают совершенно особое музыкальное настроение, атмосферу надломленной красоты и романтики, столь характерную для раннего творчества группы и словно специально запечатленную для нового поколения. 1 CD, Gala Records, Virgin Records Ltd., 672 руб.



ИМЯ

Вечер Кири Те Канава

Без ее голоса трудно представить оперу XX века. Певица с уникальным лирическим тембром Кири Те Канава дебютировала в 1969 году и за 30 лет выступлений на оперных сценах мира удостоилась многих высоких титулов. Однако всенародную любовь Даме-командору ордена Британской империи, почетному профессору Оксфордского, Кембриджского, Чикагского и других университетов, дважды обладательнице «Грэмми» леди Те Канаве принесло исполнение традиционных песен ее родного народа маори — исконных жителей Новой Зеландии. На московском концерте, который проходит в рамках прощального турне, Те Канава исполнит прославившие ее арии на музыку Моцарта и Верди, песни маори и музыку Бернштейна, принесшую ей «Грэмми», — словом, представит живую историю собственной музыкальной карьеры. 27 апреля, Москва, Международный дом музыки; т. (495) 730 1011.



Кири Те Канава с прощальным турне в Москве.

Также в апреле

■ Кертис Джеймс Джексон Третий, известный миру как **50 Cent**, — один из самых популярных и продаваемых рэперов в мире и один из немногих музыкантов, кто, став знаменитым, продолжает вести ту жизнь, о которой поет. Его концерт организован в поддержку нового альбома Before I Self-Destruct. 5 апреля, Москва, спорткомплекс «Олимпийский»; т. (495) 688 1533.

■ Французская команда **Gotan Project** уже 10 лет признается в любви к музыке танго, изобретательно украшая ее современным звучанием. Музыканты используют сэмплирование и бит, компилируют классические композиции с электроникой и превращают латино в достойный конкурент хауса и транса. 9 апреля, Санкт-Петербург, театр «Мюзик-Холл»; т. (812) 232 9201.



Владимир Любаров
«Поздняя любовь»,
2009 год.

Угощает Владимир Любаров

На русское бытие, привычно трудное, веселое и со стороны не всегда понятное, художник Владимир Любаров смотрит с иронией и нежной грустью. Он вроде бы рисует картинки из провинциальной жизни. Но у этих сенок, портретов и натюрмортов – эпическое дыхание и правда чувств внационального масштаба.

Свои гротескные и очень позитивные зарисовки в лубочном стиле Любаров пишет в деревне Перемиллово, куда переехал лет 20 назад, сделав в Москве вполне успешную карьеру книжного графика. «Мне нравится наивное искусство – Руссо, Пиромани. Если бы я им не увлекался, то, наверное, был бы каким-то другим, более деловым, рациональным», – рассказывает автор. Деревенская жизнь с ее несчетными заботами Любарову как-то роднее. Только вот образу непонятого и нелюбимого художника, уединившегося на творческой ривьере, он не очень соответствует. Картины Любарова есть в Третьяковской галерее и Русском музее, выставляются во многих странах мира; сам художник посещает кулинарные шоу и иллюстрирует книги – словом, на недостаток внимания не жалуется. Жалуется только на то, что «город захватывает в свой круговорот и отвлекает. А в деревне ритм жизни другой, спокойнее. Там ты небо видишь, а в городе – только серый асфальт».

«Едоки»

Новая серия художника рассказывает о вечном и насущном – еде и едоках. Бесхитрый одинокий огурчик или торт-башня занимают в космогонии любаровской «Страны Перемиллово» определяющее место. Еда – это не знак обжорства или гурманства, это ритуал сопричастности тел и душ и важный элемент мироустройства: еда – это мы и вся наша жизнь в придачу. 13 марта – 11 мая, Москва, галерея «Дом Нашокина»; т. (495) 699 1178, www.domnaschokina.ru

ЭТАЛОН

Кеды

Их главное свойство – способность прочно стоять на земле. Удобные и исключительно выносливые, с некоторых пор они стали еще и невероятно модными. Их странствие по миру – с теннисного корта на баскетбольную площадку, а оттуда прямоком на модные подиумы – началось почти 100 лет назад в американской компании Ked's, производившей изделия из резины. Благодаря Одри Хепберн, Мэрилин Монро, Джеки Онассис и прочим иконам стиля 60-х незамысловатые кеды стали предметом вождения модников и модниц. И объектом вдохновения для дизайнеров всех без исключения модных домов. Вечно юные и исключительно стильные, они олицетворяют собой свободу и движение вперед.



КЕДЫ Gucci, ЦУМ.

ФОТО: РАМОН ТОНСАЛЕС

ОБРАЗ

Цветы добра

Think green! Мы обращаем свой взгляд к природе – ее красотам, оттенкам, формам, текстурам. Ее богатство казалось неисчерпаемым, а оказалось таким уязвимым. Но расцветающее «зеленое мышление» обязательно принесет свои плоды.



1
Естественная красота
ПОДВЕСКА YSL, бутик YSL.



2
Чувство свободы
НАКИДКА-БЛУЗОН, ПЛАТЬЕ
Privatsachen, магазин «Натуралия».
ПОЯС-ЦВЕТОК из валяной шерсти,
ручная работа, www.sviterok.ru.

3
Легкость характера
СУМКА Furla, магазин Furla,
ТЦ «Европейский».



4
Легкий шаг
САПОГИ
Ermano Scervino,
бутик Ermano Scervino, ГУМ.



5
Аромат леса
ПАРФЮМЕРНАЯ ВОДА Velvet Forest
Wood, DSquared²,
магазины «Л'Этуаль».

С ЕВГЕНИЕЙ ЛИСИЧКИНОЙ

РУМЯНА
Palette Y-Mail.



ЭСКИЗ МАКИЯЖА
с автографом Ива Сен-Лорана.



ПОМАДА
Rouge Volupté.



МОДЕЛИРУЮЩИЙ
КОРРЕКТОР
Touch Eclat.

ИЗ КОЛЛЕКЦИИ
Yves Saint Laurent
prêt-à-porter,
весна-лето – 2010



МАРКА

Вкус к жизни

Клубника со сливками. Кровь с молоком. Безупречная кожа и яркий рот. Это золотой стандарт красоты в роскошных драгоценных футлярах – с тех самых пор, как в 1978 году Ив Сен-Лоран разработал первую линию макияжа, вдохновленную коллекциями дома. Все средства YSL отличает неизменная утонченность текстур и технологичность формул. И каждый штрих отражает жизненное кредо маэстро – приумножение красоты.



Психология ЭКОлогии

Мы хотим жить долго и не болеть, дышать чистым воздухом, питаться натуральными и безопасными продуктами. Мы надеемся, что наши дети и внуки смогут увидеть в лесу подснежник и искупаться в той речке, где мы купались в детстве. И все-таки большинство из нас всерьез не задумываются о том, что происходит с нашей планетой. Об экологии и наших отношениях с миром размышляют эксперты Psychologies.

«Я не верю, что все так плохо, как говорят по телевизору». «Во всем виновата промышленность». «Даже если я выключу обогреватель, это ничего не изменит». Можно привести еще множество отговорок, но нельзя не признать: с окружающим миром не все в порядке. Еще в середине прошлого века мы плохо представляли себе, что такое экология. Этот термин существовал только в словарях и специальной литературе, где обозначал раздел биологии, изучающий взаимодей-

ствие живых организмов в зависимости от условий окружающей среды. Но в последние десятилетия выяснилось, что человек как биологический вид столкнулся с серьезными проблемами, касающимися его среды обитания. Радиоактивное загрязнение и гигантские мусорные свалки, истощение озонового слоя, энергетический кризис, уничтожение лесов – стало ясно, насколько хрупко природное равновесие, как легко вызвать серьезные, даже необратимые сбои в системе жизнеобеспечения планеты. (Подробнее – в рамке на с. 70).

Чем мы рискуем

«Человечество вступает в новую геологическую эпоху, эпоху антропоцена, и наши действия несут угрозу разрушения естественного механизма саморегуляции планеты», – говорит биолог Уилл Стеффен (Will Steffen), директор Института изменения климата (Австралия). Термин «антропоцен» обозначает эпоху господства человека над природой; по мнению нобелевского лауреата, голландского химика Пола Крутцена (Paul Crutzen), она пришла на смену эпохе голоцена, которая, в свою очередь, началась 100 000 лет назад, с окончанием последнего ледникового периода. Дальнейшее расширение деятельности человека, – продолжает Уилл Стеффен, – грозит подорвать устойчивость состояния эпохи голоцена*. Это означает, что экология сегодня – нечто большее, чем призывы «По газонам не ходить» и «Берегите природу – вашу мать!». Сегодня мало вывозить за собой мусор после пикника на берегу озера, не рубить елочку, которая «в лесу родилась», и не мыть автомобиль в ближайшей к даче речке (хотя все ■■■

Сегодня пора
выбирать,
к какому миру
мы движемся.





■ это, безусловно, важно). В последней трети XX века экологические проблемы приобрели масштаб политический и философский: перед нами стоит задача сохранить планету пригодной для жизни следующих поколений. Подавляющее большинство из нас это понимает: 78% россиян выражают озабоченность экологическими проблемами^{**}. Но не нужно думать, что тех, кто живет по принципу «после нас хоть потоп», эти проблемы не касаются. Нобелевский лауреат Альберт Гор, бывший вице-президент США и автор книги «Неудобная правда» (Амфора, 2007), утверждает, что льды Антарктики могут растаять уже через пять лет, а врач и нейробиолог Давид Серван-Шрейбер (David Servan-Schreiber) убежден, что нынешняя эпидемия рака напрямую связана с появлением в нашей жизни химических канцерогенов и изменением методов животноводства (подробнее о его новой книге «Антирак» – на с. 173). Однако декабрьская конференция ООН по проблемам изменения климата в Копенгагене показала, что конфликт экономических интересов мешает мировым лидерам выработать общую стратегию устойчивого развития. Это означает, что ответственность за биосферу ложится на руководство отдельных государств... и на каждого из нас. Ни для одной из этих «инстанций» проблемы защиты природы пока не стали приоритетными.

Повелители и природа

Почему же современному человеку трудно признать, что нельзя жить и дальше так, как мы привыкли?

Остаться в ЖИВЫХ

Какие изменения биосферы представляют реальную угрозу для нашего дальнейшего существования на этой планете?

Группа ученых под руководством профессора Стокгольмского университета (Швеция) Йохана Рокстрёма (Johan Rockström) назвала девять ключевых параметров, определяющих возможность устойчивого развития человечества:

- изменения климата;
- биологическое разнообразие видов;

- объем атмосферного азота и фосфора в океанах;
- концентрация озона в стратосфере;
- подкисление вод Мирового океана;
- использование источников пресной воды;
- изменение характера землепользования;
- химическое загрязнение окружающей среды;

- концентрация аэрозоля в атмосфере.*

Безопасные значения первых трех из этих параметров уже превышены. К примеру, сейчас за год исчезает более 100 биологических видов из каждого миллиона (желательно – не более 10 видов).

К. К.

* Nature, 2009, vol. 461, September.

«Мы по своей биологической и психологической природе запрограммированы на экспансию, – считает антрополог, доктор исторических наук Марина Бутовская. – Стремление к прогрессу является свойством человеческого рода, которое нашло выражение в картезианской идее человека как «господина и властителя природы». Но это самое развитие в конце концов оторвало нас от природы, мы перестали воспринимать себя как часть природной среды».

На протяжении тысячелетий изменения происходили медленно и были незаметны при жизни одного поколения. Но начиная с XVIII века стремительное развитие промышленности и техники, в частности добыча и использование углеводородов (угля, нефти, газа), постепенно приучило нас к мысли, что человек покорил природные силы и стал-таки властелином планеты. «Между тем наше господство над природными силами иллюзорно, – говорит философ, профессор Северо-Западного университета (Эвастон, США)

Сулейман Бахир Диань (Souleymane Bachir Diagne). – Сегодня мы лучше понимаем, что все живое взаимосвязано, что мы должны мыслить как часть большого мира, а не противопоставлять себя ему».

Оттенки зеленого

Когда мы произносим слово «экология», не всегда ясно, что мы имеем в виду. Разные люди выделяют в этой большой и сложной теме то, что им ближе. Самое понятное и актуальное – вред для здоровья. В этом отношении особенно опасны химикаты, загрязняющие почву, воду и воздух, попадающие в наш организм и вызывающие множество заболеваний: аллергии, отравления, рак. Предотвратить эту опасность можно путем государственного регулирования и контроля выбросов промышленных предприятий, запрещения некоторых вредных технологий и химикатов. Тут простор для деятельности экологических организаций и зеленых политических партий (хотя в России только 4% опрошенных разделяют политические взгляды ■■



«ВОСПРИНИМАТЬ ОКРУЖАЮЩИЙ МИР
КАК ДОВЕРЕННЫЙ НАМ, А ВЗАИМООТНОШЕНИЯ
С НИМ — КАК ПУТЬ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ».



Использовать новые веяния, чтобы предотвратить бурю.

■ зеленых***); но многое могут сделать и потребители. Европейцы, к примеру, активно защищают свое здоровье, выбирая экологически чистую мебель и одежду, покупая продукцию органического земледелия и животноводства, отказываясь от товаров, при производстве которых наносится вред природе (также см. с. 138).

Другая сторона экологии — обеспечение устойчивого развития человечества, для чего в первую очередь нужны энергоресурсы. Поэтому актуальными становятся ветряные генераторы и солнечные батареи, новые теплоизолирующие материалы и технологии строительства, использование дождевой воды и вторичная переработка отходов. И здесь тоже необходима воля государства: оно должно стимулировать освоение новых источников энергии, финансировать научные разработки, вводить стандарты энергоэффективности.

Наконец, третий, самый абстрактный и потому сложный уровень — сохранение планеты не только в интересах людей, но также ради нее самой. «Живя с установкой «Весь мир существует для удовлетворения моих нужд», мы создаем себе большие экзистенциальные проблемы, — полагает экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. — Человек, воспринимающий природу исключительно как потребитель, рискует попасть в экзистенциальный вакуум, лишит себя тех внутренних ценностей, которые дает нам окружающий мир, если воспринимать его все-таки как храм, а не только как мастерскую». Экзистенциальный диалог предполагает понимание самоценности природы, которая бесконечно превосходит наше ограниченное сознание и восприятие, но благодаря которой мы переживаем единство, гармонию и красоту мира. При таком взгляде стреми-

тельно исчезающее разнообразие видов, вырубка лесов, таяние льдов и аномальные засухи, а также угроза глобального потепления, о которой мы постоянно слышим, становятся вызовом человеческому в каждом из нас. «Мы существа, наделенные нравственным чувством, и поэтому можем воспринять окружающий мир как доверенный нам, а взаимоотношения с ним — как путь личностного развития, — полагает Сулейман Бахир Диань. — Будучи единственными мыслящими существами на планете, мы несем за нее ответственность. Благодаря нам и через нас биологическая эволюция осознает себя».

Преодолеть барьеры

Предположим, мы искренне поверили, что надо, как говорил Маленький принц, «привести в порядок свою планету». Но когда доходит до дела, возникает неосознанное психологическое сопротивление: мы не хотим ничего менять (см. в рамке на с. 74). Как преодолеть мешающие нам барьеры? Существуют проверенные методы, позволяющие достичь экологически сознательного поведения. ■■

ЕСТЬ ВОПРОС?

www.ecolife.ru — сайт журнала «Экология и жизнь».

www.ecoport.ru,
www.ecomir.ru — экологические новости, термины, образовательные проекты.



■ В одном эксперименте участникам сообщали, сколько в среднем электроэнергии расходуют их соседи. В результате те, кто расходовал больше среднего, сократили потребление, однако экономные тоже захотели «усредниться» и стали расходовать больше. Чтобы этого не произошло, ученые поощряли экономных листовками с нарисованными улыбающимися рожицами – это позволило сохранить у них мотивацию экономить и дальше****. Значит, наш конформизм может стимулировать ответственное экологическое поведение. Еще один способ, использующий механизмы социального взаимодействия, – блоги и социальные сети. Например, все о раздельном сборе и переработке мусора в Санкт-Петербурге можно узнать из «Дневника эколога» (ecoist.livejournal.com). Если мы будем размещать в интернете данные о своих успехах, это позволит делиться полезной информацией, а заодно может побудить наших друзей последовать хорошему примеру.

«Если есть возможность наглядно видеть, что энергия тратится зря, у нас возникнет естественное желание ее сберечь», – считает Мухен Джейк Ким, создатель розеток, показывающих потребление энергии приборами в режиме ожидания (о таких розетках рассказывается в блоге on_ecolife.livejournal.com). Это же верно для других случаев: большинство людей экономят энергию, если получают в реальном времени информацию о ее расходовании. К примеру, мы охотнее используем экономичную бытовую технику и энергосберегающие лам-

Что нам мешает заботиться о планете?

■ Разногласия экспертов вызывают сомнения

и вселяют неуверенность.

■ Неверие в то, что планете угрожает опасность.

■ Отрицание изменений климата или той роли, которую играет в них деятельность человека.

■ Недооценка рисков.

Даже признавая, что климат меняется, мы надеемся, что последствия наступят очень нескоро.

■ Выученная беспомощность: бездействие как результат уверенности в том, что действия отдельных граждан слишком незначительны.

■ Стереотипы поведения.

Из доклада Координационной группы по проблемам экологии, представленного на конгрессе Американской психологической ассоциации в Торонто в 2009 году (www.apa.org).

пы, если «умные» приборы сразу показывают нам, насколько снизились наши затраты. В таких случаях экономится 5–12% энергии.

Принятие решений и расчет будущих выгод в сфере экологии устроены точно так же, как в финансовой сфере, и эту аналогию можно использовать. Зная, что мы больше боимся потерь, чем радуемся приобретениям, лучше предупредить о возможной потере \$500 в течение 10 лет, чем обещать премию \$500 за 10 лет экономии энергии или борьбы с глобальным потеплением. К таким выводам пришли исследователи из Колумбийского университета (США) Дэвид Хардисти и Эльке Вебер (David Hardisty, Elke Weber)*****. Например, люди охотнее соглашаются проложить теп-

лоизоляцию в своем доме за небольшое вознаграждение прямо сейчас, чем сэкономить более значительную сумму, но в течение нескольких лет.

А как же экологическое сознание и бескорыстная любовь к природе? Ведь все эти меры кажутся столь прагматичными и приземленными, и к тому же неизвестно, что тут главное – защита окружающей среды, забота о своем кошельке или повышение самооценки. Ничего страшного, считает Светлана Кривцова: «Начав с малого, мы постепенно привыкаем вести себя более разумно и осознанно, больше задумываемся о последствиях наших поступков». Когда повседневное поведение станет более «зеленым», это обязательно изменит и наше глобальное отношение к окружающему миру, и личностные качества каждого из нас. Главное – начать!

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

* Nature, 2009, vol. 461, September.

** По данным фонда «Общественное мнение».

*** По данным Левада-центра (www.levada.ru).

**** P. Schultz et al. «The Constructive, Destructive, and Reconstructive Power of Social Norms».

Psychological Science, 2007, vol. 18.

***** «Discounting Future Green: Money vs the Environment». Journal of Experimental Psychology: General, 2009, vol. 138.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 80 >>>

PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

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





ТЕСТ

Подготовил психолог **Эрик Пигани** (Eric Pigani).



Насколько вы ЭКОлогичны?

Забота о том,
что нас окружает,
сродни жизненной
философии.

Чтобы узнать,
насколько она вам
близка, насколько
глубока ваша
личная связь
с планетой Земля,
ответьте
на вопросы
этого теста.

ВОПРОСЫ

1. Проходя в супермаркете мимо полок с биопродуктами, вы...

- смотрите на них, но покупаете редко, так как эти продукты очень дороги.
- ▲ избегаете больших супермаркетов и предпочитаете специализированные магазины экологически чистых товаров.
- не останавливаетесь, в частности потому, что там мало полуфабрикатов.
- ◆ все основные продукты (яйца, молоко, масло) выбираете с пометкой «био» на упаковке.

2. Для вас экология – это...

- взаимоотношения человека с природой.
- ▲ политическое движение.
- основа жизни.
- ◆ наше отношение к окружающей среде.

3. К какому типу потребителя вы относитесь?

- Вы сводите покупки к необходимому минимуму, так как сверхпотребление пагубно для нас.
- ▲ Вы потребляете столько же, сколько и все: это необходимо для нормального функционирования общества и бесперебойного производства.
- Вы стараетесь тратить меньше и разумнее. Например, совершаете покупки по интернету и не упускаете случая купить товары в магазинах duty free без таможенной наценки.
- ◆ Вы ограничиваете себя в покупках прежде всего из соображений экономии. Однако иногда позволяете себе удовольствия (покупаете одежду, ходите в театр, на концерты и пр.).

4. Существуют десятки возможностей проявить заботу об экологией



гии в повседневных поступках.
Многие ли из них используете вы?

■ Нет: вы считаете, что глобально это ничего изменить не может.

▲ Вы никогда не подсчитывали, хотя уделяете внимание многим деталям, таким как экономичное потребление воды, вывоз мусора из леса после пикника, покупка в магазине бумажных пакетов вместо пластиковых, мытье машины только на автомойке.

● Вы делаете то, к чему вас призывают, при условии, что это не слишком осложняет вашу жизнь.

◆ Вы выполняете все! Это уже давно стало вашим образом жизни.

5. Как вы понимаете выражение «возделывать свой сад»?

■ Заниматься своей частной жизнью.

▲ Проводить досуг в полезных, но порой скучноватых занятиях.

● Общаться со Вселенной.

◆ Работать в саду.

6. Представьте, что вас посетила добрая волшебница, чтобы наделить чудодейственной силой. Какой?

■ Даром исцелять болезни.

▲ Телепатическими способностями.

● Умением предсказывать будущее.

◆ Способностью превращать свинец в золото.



7. Какая из китайских поговорок вам подходит?

- «Камень нельзя отполировать без трения; человеку не достичь совершенства без испытаний и проб».
- ▲ «Учителя открывают дверь. Входишь ты сам».
- «Свет — это благо, каков бы ни был светильник».
- ◆ «Жизнь отчасти есть то, что мы с ней делаем сами, а отчасти то, что делают с ней друзья, которых мы себе выбираем».

8. Готовя еду, соблюдаете ли вы принцип «из местных продуктов и в соответствии с сезоном»?

- Вы не понимаете, о чем идет речь.
- ▲ Да, но это не всегда возможно.
- Нет, вы никогда не обращаете на это внимания.
- ◆ Да, это основной принцип вашего питания.

9. Чаще всего вас посещает страх...

- оказаться безработным.
- ▲ что-то упустить.
- что случится беда с вашими детьми и родственниками.
- ◆ оказаться не на высоте.

10. Очередная природная катастрофа унесла сотни жизней в другой стране. Вы думаете:

- «Это происходит все чаще и чаще. Права экологи, бьющие тревогу».
- ▲ «Как ужасно! Если бы такое случилось со мной, не представляю, что бы я делал(а)».
- «Бедные люди! Учитывая то, что происходит с окружающей средой, надо готовиться к худшему».
- ◆ «Какой ужас! К счастью, нам такое не грозит».

11. Есть ли для вас какая-то связь между личностным развитием и экологией?

- Нет. Не существует никакой связи между улучшениями в нашей жизни, личными достижениями и заботой о состоянии планеты.
- ▲ Нет, хотя хипповатые маргиналы, участвующие в зеленом движении, как правило, интересуются еще и разнообразными техниками личностного развития.
- Да, так как методики личностного развития позволяют улучшить отношения с самим собой и с другими, а значит, и с окружающей средой.
- ◆ Разумеется, ведь позитивные изменения нашей личности и нашего образа жизни могут помочь изменить мир!

12. Что вы считаете своим главным богатством?

- Ваши человеческие качества.
- ▲ Вашу семью.
- Ваши профессиональные навыки.
- ◆ То, кем вы являетесь.

13. Начальник спрашивает вас, что бы вам хотелось изменить, чтобы лучше чувствовать себя на работе. Вам хотелось бы...

- сделать перестановку мебели в своем рабочем кабинете, переоборудовать его, учитывая принципы фэн-шуй, чтобы стало удобнее и приятнее.
- ▲ чтобы ваша должность и обязанности больше соответствовали вашей индивидуальности и вашим знаниям.
- большего уважения и признания, а также денежных вознаграждений в виде надбавок.

- ◆ повышения зарплаты или регулярных премий. Или и того и другого.

14. Выходной, вы дома одни.

- Вы заканчиваете работу, которую не успели сделать в будни, и набираете план дел, которыми займетесь на следующей неделе.
- ▲ Вы отдыхаете и немного занимаетесь домашними делами.
- Вы приглашаете друзей, которых давно не видели.
- ◆ Вы расслабляетесь весь день, читаете увлекательный роман, смотрите кино, готовите вкусную еду.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Обведите в таблице цифры, соответствующие вашим ответам, а затем подсчитайте общее количество баллов, которое вы набрали.

| Вопросы | ■ | ▲ | ● | ◆ |
|---------|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 9 | 0 | 6 |
| 2 | 3 | 0 | 9 | 6 |
| 3 | 9 | 0 | 6 | 3 |
| 4 | 0 | 6 | 3 | 9 |
| 5 | 3 | 6 | 9 | 0 |
| 6 | 9 | 6 | 3 | 0 |
| 7 | 0 | 9 | 6 | 3 |
| 8 | 0 | 6 | 3 | 9 |
| 9 | 0 | 3 | 6 | 9 |
| 10 | 6 | 3 | 9 | 0 |
| 11 | 3 | 0 | 6 | 9 |
| 12 | 6 | 3 | 0 | 9 |
| 13 | 6 | 9 | 3 | 0 |
| 14 | 0 | 9 | 3 | 6 |

Итого: IIII



от 101 до 126 баллов

Эколог по натуре

Забота об экологии давно вошла у вас в привычку. Вы усвоили принципы здорового образа жизни и привыкли ежедневно совершать ряд «экологических действий», поскольку тесная связь человека с окружающей природой для вас очевидна. У вас часто возникает физическая и душевная потребность в общении с природой: она наполняет вас энергией и помогает установить контакт с самим собой. Вот почему вас беспокоят экологические проблемы. Не будучи активным участником зеленого движения, вы тем не менее ратуете за разумное и ответственное потребление природных ресурсов и стараетесь ограничивать свои потребности, стремясь довольствоваться меньшим. Вы хотите быть последовательным и искренним и следите за тем, чтобы ваши убеждения не расходились с поступками. Высоко ценя такие качества, как интуиция, умение слушать и сочувствовать, вы опираетесь на них в своей повседневной жизни. Разделять с кем-то, делиться — это одна из ваших фундаментальных установок: вы цените человеческие отношения, связи, общественные сети. Обмен знаниями и мнениями, сотрудничество вам интереснее, чем соревнование. Вы в равной степени уделяете внимание миру внутреннему и внешнему и убеждены, что совершенствование отдельной личности может способствовать изменению мира к лучшему.



от 76 до 100 баллов

Эколог на практике

Вы отчетливо осознали, что проблемы экологии и защита окружающей среды касаются вас напрямую. Природные катастрофы заставляют вас все чаще задумываться о будущем нашей планеты. «Экологическое» поведение в повседневном быту становится вашим образом жизни, и вы готовы к пересмотру своих потребительских привычек. Вас интересует и личностное развитие, в частности развитие системы ваших индивидуальных ценностей, общение и отношения между людьми, а также все, что касается заботы о своем здоровье с помощью натуральных средств — «мягкой» медицины и биологически чистого питания. Вы уже начали усваивать принципы более бережного обращения с природой в разных областях жизни и готовы лично прилагать усилия к участию в спасении нашей планеты. Однако в отличие от предыдущего типа вы, скорее, исходите из прагматичных соображений и никак не связываете экологию с духовными ценностями, а свое личностное развитие — с эволюцией человечества.





от 51 до 75 баллов

Эколог в теории

Вы следите за экологическим движением и время от времени задумываетесь над тем, действительно ли оно необходимо или это просто дань моде. Вы осознаете, что с нашей планетой происходит что-то нехорошее, и это вас волнует, но не так сильно, как экономический кризис. Вы беспокоитесь о своем заработке, желая иметь возможность покупать все, что хочется, развлекаться, заботиться о своем теле...

В глубине души, сознаете вы это или нет, вас снедает тревога о завтрашнем дне. На благотворительные акции, транслируемые средствами массовой информации, вы откликаетесь со свойственным вам великодушием. Будущее других людей (прежде всего ваших родных и близких) заботит вас. Если информационная кампания какой-то экологической акции проводится грамотно и аргументированно, вы следуете ее призывам, считая себя значимой частицей общества. Личностное развитие интересно вам лишь тем, что дает человеку возможность чувствовать себя свободнее и жить лучше.



от 0 до 50 баллов

Эколог? Не сейчас!

Вас совершенно не интересует экология. Вы не понимаете, каким образом мелкие экологические жесты в повседневной жизни могут улучшить хоть что-нибудь на этой планете. Вы не против коллективных акций, которые кажутся вам более эффективными, чем индивидуальные действия, но вообще вы совершенно убеждены в том, что природа должна подчиняться человеку. Вы являетесь приверженцем традиционных семейных ценностей и иерархических систем, на которых, по вашему мнению, зиждется благополучие общества. Понятие клана как некоего подобия разросшейся семьи вам ближе, чем идея коллектива. Вас не волнуют вопросы духовного или личностного развития, за исключением разве что каких-нибудь прагматических областей — например, грамотного распределения времени, работы в команде. Усвоение этих навыков дает возможность зарабатывать на жизнь и состояться в социальном плане. Вы считаете, что разрешать глобальные проблемы жизни на Земле должны не отдельные люди, а наука.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 90 >>>



Давид Серван-Шрейбер (David Servan-Schreiber) – профессор клинической психиатрии, основатель и руководитель медицинского центра (Center for Complementary Medicine) при Питтсбургском университете (ЦША), автор книги «Антирак» (Рипол классик, 2010).

Мы сохраним здоровье лишь на здоровой планете

Наша планета в беде – и значит, мы тоже. В конце 1970-х годов в Калифорнии открылся Центр содействия людям, страдающим от онкологических заболеваний, – его основал мой друг Майкл Лернер (Michael Lerner). Там разъясняют основы правильного питания, преподают йогу, помогают пациентам глубже осознать ценность их собственной жизни, чтобы научить их лучше заботиться о ней. Начиная с 1990-х годов возраст обращающихся в этот центр стал заметно снижаться. По мнению Майкла, такой наплыв молодых пациентов объясняется только одним – загрязнением окружающей среды. «Нельзя оставаться здоровым, живя на больной планете», – констатирует он.

Есть множество подтверждений тому, что самочувствие Земли и здоровье каждого из нас тесно связаны. Что – самое существенное – мы можем совершить, чтобы максимально способствовать восстановлению экологического равновесия на нашей планете? Реже садиться за руль, экономить воду, питаться биологически чистыми продуктами или сортировать мусор? Поразительно, но самое полезное, что мы можем сделать для Земли, одновременно благотворно повлияет и на наше собственное

здоровье: нужно просто сократить потребление мяса!

Вдумаемся в эти цифры: 30% пахотных земель засеиваются кукурузой и соей, для того чтобы прокормить скот, – и это одна из главных причин исчезновения лесов на нашей планете. Химические удобрения и пестициды, используемые при этом, загрязняют почву и реки. Метан, который выпускают коровы в результате плохого усвоения кукурузы, влияет на потепление климата сильнее, чем вся мировая транспортная индустрия. В газете The New York Times недавно были опубликованы результаты подсчетов, согласно которым сокращение американцами потребления мяса на 20% равносильно замене всех автомобилей на континенте на гибридные модели.*

Всемирный фонд исследования рака в 2007 году установил, что в среднем человек не должен съедать более 500 г мяса в неделю.** Сейчас в Западной Европе ежедневное потребление мяса составляет около 250 г. Жители Индии, съедающие в день в среднем 14 г мяса, оказываются существенно здоровее своих сверстников из западных стран (они реже

Анри Руссо.
«Сновидение»,
1910 год.



«ЗЕМЛЯ НЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ЧЕЛОВЕКУ, ЭТО
ОН ПРИНАДЛЕЖИТ ЗЕМЛЕ. ВСЕ, ЧТО НА НЕЙ
ПРОИСХОДИТ, ПРОИСХОДИТ И С ЕЕ ДЕТЬМИ».

болеют раком, меньше страдают от сердечно-сосудистых заболеваний и болезни Альцгеймера). Удивительно, как все взаимосвязано! Заботясь о своем здоровье, ограничивая себя в потреблении мяса, мы одновременно защищаем планету, на которой живем.

В 1854 году Сизэтл, вождь северо-западных племен американских индейцев, торжественно передал земли белым поселенцам. Речь, которую он произнес по этому случаю, спустя

столетие вспомнили активисты экологического движения, и сегодня она актуальна как никогда. Его слова адресованы всем нам, потомкам тех «бледнолицых»: «Учите своих детей тому, чему мы учили своих, тому, что Земля — наша мать. Все, что происходит с Землей, происходит и с детьми Земли. Если люди плюют на Землю, они плюют на самих себя. Земля не принадлежит человеку — человек принадлежит Земле. Все вещи на Земле связаны, подобно

тому как в жилах родственников течет одна кровь. Все взаимосвязано».

* Mark Bittman «Rethinking the meat-guzzler», The New York Times, 27.01.2008.

** «Alimentation, nutrition, activité physique et prévention du cancer: une perspective mondiale», Fonds mondial de recherche contre le cancer, American Institute for Cancer Research, 2007.

СМОТРИТЕ ТАКЖЕ С. 138 >>>

www.psychologies.ru

КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ

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

«Я всех критикую»

Они язвительны и беспощадны, не умеют и не хотят проявлять терпимость и снисходительность к другим. Они постоянно настроены на критику. Что кроется за их резкими и зачастую обидными словами?

Некоторые из нас особенно остро реагируют на несовершенства мира: ведь они так хорошо знают, как все должно быть на самом деле. Это знание – как свод правил на каждый случай – они получили от своих родителей и постоянно расширяют сами. Когда такие люди видят, что кто-то ведет себя не так, говорит не то, что (по их мнению) должен, их охватывает тревога и непреодолимое желание резко высказаться по этому поводу. «В такие моменты мир кажется им особенно неустойчивым и нестабильным», – говорит психолог Варвара Сидорова. – Такие люди остро чувствуют свою беспомощность и, стараясь справиться с внутренним дискомфортом, начинают возмущаться и осуждать все и вся». Стреляя по каждой мишени, они тем самым обрекают себя на одиночество. Но почему они так себя ведут?

Страх перед критикой

Их категоричные суждения в адрес окружающих подобны приговору, который не подлежит пересмотру.

Избирая позицию верховного судьи, суровый критик стремится к тому, чтобы ощущать собственную неприкосновенность и победить бессознательный страх самому оказаться мишенью чьей-то критики. «Мы живем и действуем в системе взаимных зеркал, и очень часто наше негативное замечание, высказываемое в адрес другого человека, есть не что иное, как отражение – в образном смысле – нас самих», – объясняет Варвара Сидорова. – Когда мы не можем принять какую-то черту своего характера, чувство, намерение, фантазию или свой стиль поведения, мы наделяем этими качествами других людей. И критикуем их за это, зачастую совершенно несправедливо. Этот бессознательный процесс, называемый проекцией, относится к механизмам психологической защиты: критика другого позволяет избегать встреч с самим собой, когда психологически человек не готов признать в себе неприемлемое. Он боится вновь почувствовать себя отвергнутым и не любимым».

Стремление к совершенству

Всегда готовы покритиковать других перфекционисты. Точнее, те из них, кто вечно не удовлетворен собой и окружающими. «Перфекционизм бывает двух типов», – поясняет когнитивный психотерапевт Жан Котро (Jean Cottraux). – Позитивный выражается в стремлении помочь другому человеку стать лучше, поддержать его; негативный проявляется в постоянной критике всего и вся». В последнем случае жертвами одержимого стремлением к совершенству оказываются как окружающие (которым внушается чувство вины), так и он сам.

Низкая самооценка

Когда родители ставят перед ребенком слишком высокую планку, бесконечно высказывая ему претензии, это лишает его уверенности в себе и укрепляет чувство неполноценности. Вырастая, дети могут трансформировать эту нехватку любви к себе в недостаточную любовь к другим. Это становится их ключом к освоению мира. Теперь уже они сами предъявляют окружающим (родителям в том числе) претензии – такие же, как те, от которых страдали в детстве.

Кризис среднего возраста

Иногда излишняя критичность по отношению к другим появляется с возрастом. Речь идет о кризисе середины

Мария, 34 года, преподаватель

«Мне не подходил ни один мужчина»

«На новых знакомых я всегда смотрела очень критически: тот недостаточно умен, этот неспортивен, один не в меру болтлив или слишком зависим, другой недостаточно внимателен ко мне или чересчур застенчив... И конечно, никто из них мне не подходил. В конце концов мне пришлось признать, что проблема

не в других, а во мне самой. В процессе психотерапии я постепенно осознала, что все еще нахожусь в плену строгих оценок родителей, всегда готовых меня раскритиковать. Я боялась услышать их мнение о моем избраннике, так как знала: если он им не понравится, я вновь почувствую себя ничтожеством».



жизни, времени переосмысления себя и поиска новых ориентиров. «Как и любой возрастной кризис, он помогает мужчинам и женщинам найти контакт с собой, обрести психологическую целостность», — объясняет Варвара Сидорова. — Но, оценивая свои достижения, человек нередко прежде всего переживает разочарование в себе, его самооценка падает. В этот момент он и начинает подмечать недостатки в других, как бы говоря себе: «Я не один такой».

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА

Что делать?

■ Разобраться с прошлыми обидами

Очень часто бывает, что те, кто склонны осуждать окружающих, прежде сами страдали от критики. Вспомните, когда, как и почему вы становились мишенью для таких замечаний. Разобравшись с прошлыми обидами, вы поймете, в чем причины ваших сегодняшних претензий к себе и окружающим.

■ Учиться открываться другим

Вместо того чтобы замыкаться в неприязни окружающих, стоит поучиться лучше понимать их, сочувствовать им. Не спешите выносить свой вердикт — дайте собеседнику высказаться, умеете слушать и наблюдать. Такое внимание потребует усилий, но зато постепенно вы научитесь терпимости, необходимой для благополучной жизни в социуме.

■ Признавать свои ошибки

Постоянная готовность критиковать говорит о стремлении к власти и желании всегда и во всем быть правым. Но ведь таких людей, за которыми всегда остается последнее слово, не существует. Запальчивость и категоричность свидетельствуют о незрелости личности. Если вы признаете, что в чем-то можете быть некомпетентны, ваши суждения станут более взвешенными и объективными.

Тому, кто рядом

«Судья» не щадит никого, даже своих близких. Тот, на кого постоянно обрушивается подобная критика, рискует потерять самоуважение, получив взамен синдром гадкого утенка: если я часто слышу, что я плохой, то действительно становлюсь плохим. «Судья» убежден в справедливости своих обвинений, но не стоит проглатывать их молча. Лучше наглядно показать ему, что его упреки порой беспочвенны, — например, попросить привести конкретные доказательства. Чтобы сохранять спокойствие и душевное равновесие под градом обвинений, не стоит забывать о том, что, критикуя других, в действительности «судья» целится в себя самого.



ОСНОВНЫЕ ИДЕИ

■ **Женщины предпочитают** быть одни, чтобы вновь не страдать от разочарования и боли.

■ **Те, кто не доверяет** мужчинам, бессознательно все же надеются встретить идеального партнера.

■ **Одиночество не ранит** лишь тех, кто сумел принять себя и свою жизнь... не отвергая возможности новой встречи.

Одиноким, успешным, 40-летним

Все больше женщин сегодня решают жить одни. Некоторые из них настаивают: так они ощущают себя более счастливыми и свободными. Но в этих словах есть лишь доля истины: в душе у многих скрывается надежда на встречу с мужчиной их мечты.

Красивые, умные, образованные, финансово независимые... Они предпочитают жить одни. Эти безупречные женщины в возрасте около 40 ведут активный образ жизни, не оставляя ни минуты в своем расписании для мужчины. Они утверждают, что осознанно выбрали «свою свободу». «Я построила спокойную жизнь без постоянного присутствия мужчины», — улыбается 39-летняя Анна. — Пару раз в неделю я по

вечерам бываю в кафе или в клубе со своим другом, иногда провожу с ним выходные, но все-таки каждый живет у себя. Будни убивают любовь. Я пережила два разрыва и знаю, о чем говорю». Анна, невысокая сероглазая брюнетка, врач-гомеопат, увлекается современным искусством и относится к женщинам, которые у знакомых нередко вызывают недоумение: все при ней — почему же она не замужем? «Я так решила, — утверждает она. — И никогда не

променяю свою свободу на жизнь в браке, который не оставляет ни минуты для себя, все время чем-то грузит, держит в постоянном напряжении». Но так ли уж свободен этот выбор?

Психотерапевт Ирина Земцева в этом не уверена: «Бравидуя своим одиночеством, многие женщины на самом деле испытывают настоящее отчаяние, скрывая в глубине души тоску и безнадежное желание найти партнера. Их выбор представляется скорее отвлеченным рассуждением, рационализацией. В некотором роде это уловка, которая скрывает проницательный страх повторить свой отрицательный опыт, а в других случаях — стремление к недостижимому идеалу или сложившийся у женщины непривлекательный образ мужчины. И лишь осознав внутренние противоречия, женщины находят согласие с собой».

Избежать страданий

«17 лет я мирилась с тем, что он бегаёт за каждой юбкой, с его раздражительностью, с его бесконечными рассуждениями о моем ужасном вкусе и глупости, — эмоционально вспоминает 42-летняя Светлана, администратор ресторана. — Я соглашалась со всеми его решениями: это он выбирал, куда нам поехать в отпуск, какие купить занавески... Но теперь, когда дети выросли и стали жить отдельно, я решила и ушла».

История Светланы — не исключение. В среднем одна из двух российских пар расстается.* «Причем все чаще разводы происходят по инициативе женщины, — уточняет психотерапевт и сексолог Ирина Панюкова. — Независимо от того, есть в семье дети или нет, все больше женщин выбирают жизнь без мужчины» (см. в рамке на этой странице). Но прошлое не отпускает, воспоминания питают обиду, гнев (зачастую вполне обоснованные), а нередко и чувст-

но начинают воспринимать ребенка как своего партнера, который никогда не предаст. Это может привести к серьезным последствиям: сын вырастает беспомощным, несамостоятельным, зависимым от матери человеком». «Став взрослым, он, скорее всего, будет постоянно переживать неудачи в профессии и личной жизни, — соглашается психотерапевт Мариэль Гарель (Marielle Garel). — Частая смена работы, неуживчивость, бунтарство — с запозданием он станет проживать свое детство и отрочество. А мать, которой бу-

лизированным образом покойного супруга. «Я не могу убрать его фотографии или поменять мебель, которую мы покупали вместе». Вряд ли можно ввести нового друга в дом, где все напоминает о прошлом. Елена понимает это: «Для меня невозможно начать отношения с другим человеком, ведь это означало бы предать мужа и дочь».

А 40-летней Марине, которая работает ветеринаром, нравится жить «по-мужски»: проводить вечера вне дома, брать уроки игры на гитаре, ездить в отпуск на край света и не отказывать себе в кратковременных романах без обязательств. «Большинство мужчин, с которыми я встречаюсь, женаты — они лишь время от времени видятся со мной. Есть и такие, кто переживает распад своей семьи, от меня они ждут утешения. А некоторые из моих друзей — холостяки с трудным характером. В конечном итоге мне прекрасно живется одной». Тяжело пережив когда-то расставание со своим другом, Марина решила никогда больше не быть уязвимой женщиной и выбрала в жизни мужскую позицию, — говорит Ирина Земцева. — Став всемогущей фигурой ■■■

Таких людей становится больше

В большинстве стран мира растет количество женщин и мужчин, которые решают не вступать в брак и не жить парой.

В России каждая четвертая женщина в возрасте 40–44 лет одинока. Доля мужчин этого возраста, которые живут одни, чуть ниже, чем доля одиноких женщин (20%).* «Время изменилось, — комментирует психотерапевт

и сексолог Ирина Панюкова. — Для современного человека важен не факт брака, а качество отношений в нем. Если союз не удовлетворяет потребности в любви и эмоциональной близости, то успешные, материально не-

зависимые и социально активные женщины легче, чем их матери и бабушки, идут на развод, при этом понимая, что новые отношения могут и не сложиться». Н. г.

* По итогам Всероссийской переписи населения 2002 года (www.perepis2002.ru).

В СРЕДНЕМ ОДНА ИЗ ДВУХ РОССИЙСКИХ ПАР РАССТАЕТСЯ. СЕГОДНЯ РАЗВОДЫ ВСЕ ЧАЩЕ ПРОИСХОДЯТ ПО ИНИЦИАТИВЕ ЖЕНЩИНЫ.

воины. И женщины дают себе слово: «Больше никогда».

«Мне не нужны новые отношения, ведь у меня есть сыновья, от них я получаю всю любовь, в которой нуждаюсь», — улыбается Евгения, обаятельная 43-летняя преподавательница. «Немало женщин переносят свою нежность и ожидания любви на детей, — объясняет Ирина Земцева. — И произволь-

дет невыносима даже мысль о том, что ее взрослый ребенок должен покинуть родной дом, станет поддерживать все его выходки, тем самым сохраняя зависимость от себя, в том числе и финансовую». 38-летняя Елена — архитектор. Она остается в одиночестве по другим причинам. Утратив мужа в 33 года, она постепенно замкнулась в своем мире наедине с идеа-

■ (по манере поведения она мужчина, а физиологически – женщина), она бессознательно пытается защитить себя от новых неудач». «Ты лучше голодай, чем что попало есть, и лучше будь один, чем вместе с кем попало», – писал Омар Хайям. Многие женщины выбирают именно эту жизненную стратегию. Но псевдосвобода, которой, как кажется, дорожат Светлана, Евгения, Елена и Марина, на самом деле скрывает их страх вновь пережить разочарование и боль.

Сильный, стройный, желательно банкир

«Я всегда восхищалась семей своих родителей, – рассказывает 39-летняя Надежда, антиквар. – 45 лет семейного счастья! Мама поддерживала отца в его деле, он же заботился о нас, оберегал маму, дорожил ею. Сейчас таких отношений не встретишь. Пути мужчин и женщин параллельны и пересекаются лишь изредка, почти случайно. Я пока не встретила мужчину, который мог бы стать

ищут приятеля или страстного любовника, а не спутника жизни. Примерно к 35 годам многие из них в тревоге начинают поиск совершенного мужчины. К 40 годам понимают, что как можно скорее надо воплотить мечту о ребенке, и усложняют условия поиска: теперь требуется не только идеальный партнер, но и ответственный отец. «Между 30 и 40 они стремятся к успеху в профессии, семейной жизни, материнстве...

ОСТРОЕ ЖЕЛАНИЕ ИМЕТЬ РЕБЕНКА УСЛОЖНЯЕТ УСЛОВИЯ ПОИСКА: НУЖЕН ИДЕАЛЬНЫЙ ПАРТНЕР, НО ПРИ ЭТОМ ЕЩЕ И ОТВЕТСТВЕННЫЙ ОТЕЦ.

отцом моих детей». Кажется, за одиночеством этой молодой, элегантной, профессионально успешной женщины скрывается мечта об идеальной семье?

Сегодня между 20 и 30 годами большинство женщин еще не ощущают себя женщинами, они скорее большие подростки, которые

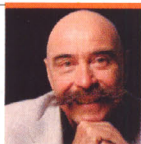
Но как трудно добиться всего и сразу! Некоторые уходят в работу, другие – в семью, и лишь немногие находят равновесие», – говорит Ирина Панюкова. Те, кто вложил все силы в профессиональную деятельность, не прочь иметь любящую семью, но... Кто разделит одиночество?

«Видный, сильный, материально независимый мужчина – он нужен всем, – иронизирует психолог Мари-Лор Колонна (Marie-Laure Colonna). – Достаточно почитать брачные объявления. Каждая женщина разыскивает «идеального мужчину», которого сможет с гордостью познакомить со своей мамой. Но то, что можно понять в 25 лет, в 40 уже представляется инфантильным поведением». Директор одного из петербургских брачных агентств Валерия, рассказывая о подобной требовательности, недоуменно качает головой. Одна из ее клиенток, финансовый директор консалтингового агентства, настаивала на том, чтобы ей нашли адвоката. Ни на кого другого она не соглашалась, объясняя, что ее требовательные, обеспеченные родители никогда не примут в семью какого-нибудь «голодранца»!

Итак, молодая женщина 40 лет желает познакомиться с прекрасным принцем. «Первый образ



OLAY



Социолог Жан-Клод Кауфман (Jean-Claude Kaufmann) в своей книге «Одинокая женщина и Прекрасный принц» (У-Фактория, 2005) рассказывает о том, что мешает женщине вступать в долгосрочные отношения.

«Принц» мешает **настоящей** встрече»

Psychologies: Кто такой этот пресловутый принц?

■ **Жан-Клод Кауфман:** Он многообразен и изменчив. Каждая женщина видит в нем что-то свое. Для молодой девушки он воплощается в образе кинозвезды или певца. Затем женщина вступает в профессиональный мир и забывает о нем. К 35–40 годам он возникает вновь, вместе с раздумьями о создании семьи. Иногда он оказывается женатым мужчиной. Подобная «семья» позволяет женщине сохранять независимость и испытывать при этом эфемерное чувство уверенности в завтрашнем дне. Если она сильно и наивно ожидает: «Мне на роду написано встретить идеального мужчину», – то этот образ становится препятствием для встречи с мужчиной настоящим.

Что характерно для женщин в поисках идеального мужчины?

■ От смеха к слезам, от энтузиазма к подавленности, от замкнутости

к внезапным авантюрам – женщины, которые живут одни, находятся в вечном поиске себя. Их идентичность строится на фундаменте их мечтаний, их взгляд все время обращен в себя: они везде развешивают зеркала, обращаются к гадалкам, пишут дневник. Их «домашний бунт» проявляется в том, что они предпочитают быстро перекусывать на ходу или у телевизора. Много времени проводят в постели – там они читают, ведут переписку, смотрят телевизор. С работой у них особые отношения – сотрудники начинают играть роль настоящей семьи, а отпуска и выходные превращаются в кошмар.

Есть ли у таких женщин возможность все же встретить своего принца?

■ Да, если они внутренне настроятся на встречу и будут готовы принять на себя обязательства, встретить неожиданности и расстаться с прежней жизнью.

г. с.



реклама

мужчины – это отец, – напоминает Мариэль Гарель. – И та, для которой отец стал идеалом, всегда будет бессознательно стремиться найти мужчину, похожего на него, – прекрасного принца, который разбудит ее поцелуем после многолетнего сна». Совсем как героини сказок, такие женщины готовят своему герою испытания: будущий муж должен занимать важный пост, иметь завидное финансовое положение и быть к тому же физически привлекательным. Но жизнь не сказка – большинство мужчин этот экзаме́н заваливают.

Пугающий образ

В воображении тех, кто ждет прекрасного принца, живет совсем иной образ мужчины. «В снах многих моих клиенток он выглядит ужасающе, появляется в роли вероломного диктатора», – отмечает Мари-Лор Колонна. Некоторые женщины и наяву не видят в мужчинах ничего хорошего: всегда безответственный эгоист, он выбирает женщин помоложе, потому что «только об этом и думает»...

Наши эксперты рассказывают, что многие разведенные женщины мечтают найти нового спутника жизни, который был ■■■

Узнайте, какой уход
необходим именно
Вашей коже на
www.Olay.ru

Хотите узнать, что подходит именно Вашей коже, и больше не выбирать средства наугад? Зайдите на сайт Olay.ru, расскажите об особенностях своей кожи и получите индивидуальную программу ухода, разработанную специально для Вас.

■ бы прежде всего «мягким и понимающим»: «Можно подумать, что все они вышли замуж за тиранов!» Какое же зеркало так искажает образ мужчины в психике женщины? Мариэль Гарель пришла к выводу: «Все дело во взгляде ее матери. То, как мать женщины смотрела на своего супруга и на других мужчин, какие убеждения получила в свою очередь от своей матери, остается в бессознательном дочери. Иногда слова бывают обманчивы: «Твой отец порядочный человек, он нашел свое место в жизни...» Когда мать говорит их неискренне, дочь это чувствует». «Бессознательная неприязнь может быть связана и с отношениями с отцом, — уточняет Ирина Земцева. — Так бывает, если тот отвергал любовь дочери, когда ей было три — пять лет, был холоден с ней. Или же, напротив, отношения с отцом были теплыми, он был значимой фигурой для девочки, но его уход из семьи или ранняя смерть заставили ее воспринять это как предательство. И бессознательно возненавидеть всех мужчин, которые появятся в ее жизни, когда она повзрослеет». Внимательно слушая 40-летних женщин, которым «лучше без мужчин», приходится признать, что их безбрачие — не всегда свободный выбор. Работодатели смотрят на незамужних с некоторым сомнением, да и родители, родственники и прочие знакомые нередко готовы напомнить, что «годы идут» и пора бы «найти себе кого-нибудь». Находясь под сильнейшим давлением общества и семьи, женщины защищаются,

Воздержание по желанию?

Многие одинокие женщины в возрасте около 40 отказываются от секса, подавляя свои желания и полностью закрывая тело для контакта. Мужчины, напротив, редко практикуют сексуальное воздержание и довольствуются встречами на один вечер.

«Мужская идентичность больше выражается в сексуальности, — поясняет сексолог Мюриэль Баччи-галупо (Muriel Baccigalupo), — а женская строится вокруг нежности и любви. Но некоторые женщины выбирают воздержание оттого, что в глубине души никогда не любили секс. Их матери и бабушки внушили им чувство «супружеского долга», а главное, уверенность в том, что они не имеют права ни на желание, ни на удовольствие. Это женщины-дети, застывшие в спянии с матерью и в каком-то смысле отказывающие себе в том, чтобы стать женщиной. Но это не исключает потребности в мужской любви — вот почему такие женщины страдают от одиночества. Другие женщи-

ны выбирают воздержание потому, что не представляют сексуальных отношений без любви. А некоторые разочаровались в любви, затаили обиду на весь мужской пол без исключения и испытывают к мужчинам лишь агрессивную враждебность. Если сексуальное воздержание не соответствует глубинной потребности женщины, оно может подорвать ее самооценку: «Я потеряла свою привлекательность». Мой совет: разрешите себе вступать в сексуальные отношения просто для своего удовольствия... И не забывайте заботиться о себе. Массаж, услуги косметолога, приятный отдых — все это позволяет наладить связь со своим телом и собственными желаниями».

г. с.

предпочитая говорить о своем выборе как об отвоёванном ими праве, нежели как о жизненной необходимости. «Мне были невыносимы попытки друзей меня «пристроить», их бестактные вопросы: «Ну как там на личном фронте?» — вспоминает 41-летняя Яна, редактор информагентства. — Родители прямо не упрекали, но не упустили случая вздохнуть: «Вот бы внуков понянчить». На работе шептались, не лесбиянка ли я. Когда я познакомилась с Андреем, все изменилось, словно я вновь попала в разряд «нормальных» — женщин, у которых есть мужчина. Замужние уже не смотрели на меня косо, как на скрытую соперницу, мужчины больше не гадали, какие у меня тайные недостатки... Это было приятно. Но как-то Андрей сказал мне странную фразу: «У меня иногда такое грустное чувство, что мы с тобой

встречаемся, только чтобы пойти на корпоративную вечеринку». Меня вдруг поразило: он прав! И я совсем не знаю, чего действительно, искренне хочу — в том числе и от наших отношений. Сегодня я еще не могу сказать, как они будут развиваться. Но знаю точно: мне совершенно наплевать, что об этом подумают другие».

ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ, НАТАЛИЯ ГРИДНЕВА

* По данным Федеральной службы государственной статистики (www.gks.ru).

ЕСТЬ ВОПРОС?

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

Центр нарративной психологии и практики,
т. (916) 730 1865, www.narrative.ru

Центр психологического консультирования «Триалог»,
т. (495) 505 2333, www.trialog.ru

«Мои мечты вполне земные»



«Тяга к актерству во мне с детства»

«Моя бабушка была актрисой оперетты, и я с раннего детства околачивался за кулисами. Мог в сотый раз смотреть один и тот же спектакль, оценивая: а как он прошел сегодня? Само собой, участвовал в утренних спектаклях, в новогодних елках. Мое появление на сцене было минутным, но я-то был уверен, что у меня одна из главных ролей. В театре я чувствовал причастность ко всему и ко всем. Это была моя территория, мне нравилось ощущать себя частицей театрального организма. Неудивительно, что во мне живет тяга к актерству. В 20 лет я с удовольствием снимался в кино в массовках. За последние годы попробовал себя на сцене, в озвучивании мультфильма, сыграл в нескольких фильмах. Получаю от перерождения безумное удовольствие».

Серьезный, собранный, умеет добиваться того, чего хочет. Это один Александр Анатольевич. Второй – как ребенок, играющий в жизнь, азартно, темпераментно. Эти двое уживаются в одном человеке, и, похоже, без особых конфликтов. Популярный видеожурналист MTV листает свой личный фотоальбом и комментирует самое важное.

«Я вам нужен!»

«Начав работать в FM-вещании, я не мог поверить своему счастью: раньше я просто делился музыкой с друзьями, а теперь могу это играть в эфире, и людям нравится, и мне за это платят деньги! Я был без ума от такой возможности. А потом мне подсказали: давай-ка в телевизор! Я пришел на кастинг и сказал: «Здрасьте. Мне кажется, я могу справиться с вашими задачами!» Меня попробовали – и уже на следующий вечер я был в эфире канала Biz-TV. Точно так же я в свое время буквально с улицы пришел в Минздрав со словами: «Я вам нужен!» И меня тут же взяли на работу.



В этих случаях решающую роль сыграло желание. Когда чего-то очень хочешь, точно знаешь, зачем тебе это надо, и концентрируешь на своем желании все силы, все вокруг тебя складывается так, что ты получаешь желаемое. Конечно, такое происходит крайне редко, иначе это было бы какое-то колдовство».



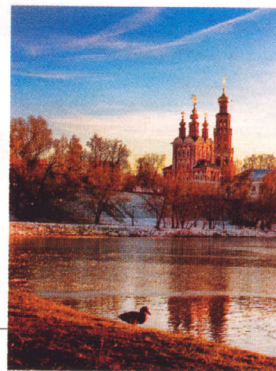
Кто я?

«Когда-то я прочитал в гороскопе про свой знак (Рыбы): это трезвый, самостоятельный, адекватно оценивающий ситуацию человек, который любит комплименты, готов на них благодарно откликаться, но точно знает им цену. Это просто списано с меня! Я упиваюсь, когда меня хвалят. Но сам к себе очень строг, знаю свои недочеты, и головокращения от успехов у меня точно нет. Я никогда не хожу строем, не подчиняюсь диктату тусовки, для которой главные понятия – деньги, выгода, скорость. Не отрицаю их, но для меня мир чувств столь же важен, как и мир радио. В этом смысле я романтик. Однако мои фантазии, мечты – вполне земные, и я умею воплощать их в жизнь. Так что я одновременно и реалист. Можно сказать, что телевидение – моя судьба, моя любовь. Считаю, что я – человек на своем месте».

АЛЕКСАНДРУ АНАТОЛЬЕВИЧУ (творческий псевдоним **Александра Белоногова**) 45 лет. Актер, телеведущий, диджей. Окончил 1-й Московский медицинский институт. Создатель, руководитель и ведущий программы «News Блок» (Biz-TV, затем MTV). Сейчас ведет программу «News Блок Weekly» (MTV, по субботам). Роли в фильмах: «В поисках Тату», «Третье желание».

«Новодевичий, мой островок»

«Одно из любимых моих мест в Москве – это парк вокруг пруда около Новодевичьего монастыря. Рядом дом, где я жил с родителями, поблизости и моя музыкальная школа, и здания моего института. И сейчас я тоже живу неподалеку. Мне нравится, что здесь с годами ничего не меняется: все тот же пруд, все те же монастырские стены, деревья и лавочки, те же гуси-лебеди плавают. Застывшая идиллия, островок стабильности. Но оглянувшись вокруг, видишь серый город, новостройки, автомобильные пробки. И понимаешь цену одному и сущность другого. А еще там особая энергетика. Монастыри ведь ставились на особых местах, они находятся под неким покровом. Я это чувствую».





«Мы понимаем друг друга»

«Маме всегда интересно то, что я делаю, она слушает мою любимую музыку, причем нет критика строже нее. А еще мама мой стилист. И я, в свою очередь, всегда участвовал в ее делах. Если у нее в мединституте был субботник, я шел впереди с лопатой, лыжные гонки – бежал вместе с ней. Я печатал ей на машинке диссертацию, а на защите ассистировал – показывал слайды. Мама все готова сделать для других, а о себе не очень думает. Буквально заставляю ее посещать спортклуб, ездить на курорт. Мы с ней можем говорить часами. Сидим на кухне, пьем чай и болтаем обо всем на свете, о важном и неважном. Мы отлично понимаем друг друга, и в эти моменты я абсолютно открыт, мне нечего скрывать. Это потрясающее чувство – защищенности и уюта. Какое-то космическое состояние!»

«Это был вызов!»

«В 96-м я придумал программу «News Блок» на MTV и больше 10 лет руководил ею. Люди из моей команды помнят, что я мог быть и строгим, и добрым, и жестким, но в первую очередь мы были друзьями! Этот принцип у меня с детских лет, когда я был капитаном хоккейной команды: как бы трудно ни приходилось, но мы заодно, мы – команда! Возможности у программы были более чем скромные, амбиции – дико нескромные. Это был вызов, дерзкий накат, 24-часовая работа! Но мы рассказывали обо всех музыкальных новостях первыми, давали эксклюзив – из первых уст, будь то западные или русские звезды, – и получали от этого безумный кайф. Теперь там другие люди, но я по-прежнему называю программу своей».



подготовила ГАЛИНА ЧЕРМЕНСКАЯ

«Я хочу нравиться людям»

«Не так давно я завел блог. Но пишу там нечасто: обмениваться пустыми сообщениями не вижу смысла. Уж если писать, так о том, что меня задело, достало или возбудило мой интерес, чем хотелось бы поделиться с другими. Некоторые пишут: «Этот блог только для меня! Если вам не нравится – отфрендите меня!» А сами потом смотрят: «Сколько у меня друзей? Ага, прибавляется!» Я не люблю так кокетничать. Я хочу нравиться людям, хочу, чтобы им приятно было почитать мой пост и прокомментировать его. Даже если это 10 строчек, они должны быть как минимум грамотно написаны. А кроме того, надо стараться передать мысль так, чтобы смысл твоих слов был совершенно точно понят. Пост – это ведь тоже своего рода произведение».



«Мой институт – моя библия»

«Я горжусь тем, что окончил 1-й Медицинский институт. В моем дипломе написано: «Специальность – фармация, квалификация – провизор». Два года я проработал в больничной аптеке, года три – в Минздраве СССР, а потом в иностранных фирмах. Но в советские времена это был сизифов труд: сколько ни выкладывайся, в аптеках все равно пусто. Из-за этого я и ушел из профессии. Но до сих пор с медиками говорю на одном языке, меня спрашивают, что от чего помогает, и я могу дать квалифицированную консультацию. А обучение в институте считаю важнейшим этапом и для становления личности, и для выправления мозгов, и для самодисциплины. Это такая огромная книга воспоминаний, которая становится твоей библией на долгие годы».

Научиться говорить **об этом**

В чем залог
благополучия
интимной жизни
пары? Как достичь
взаимопонимания
в сексуальном
плане?

Нам не стоит
стесняться
говорить друг
с другом об этом.

Обсуждение
деталей интимной
жизни требует
от нас особого такта
и готовности
услышать другого.





НИКТО НЕ МОЖЕТ
ЗНАТЬ НАС ЛУЧШЕ,
ЧЕМ МЫ САМИ ЗНАЕМ
СЕБЯ. И НИКТО
НЕ СМОЖЕТ УГАДАТЬ
НАШИХ ЖЕЛАНИЙ,
ЕСЛИ ИХ НЕ ВЫСКАЗАТЬ.

ных ритмов и потребностей? Рутинна, постепенно приводящая к утрате желания, или недопонимание, вызванное неумением партнеров говорить друг с другом на самые интимные темы? Семейные психотерапевты склоняются к последнему варианту. «Можно продолжать любить друг друга годами и вместе переживать в сексе моменты высочайшего наслаждения, постоянно открывая что-то новое в себе и в другом... В том случае, если партнерам удалось наладить сексуальную коммуникацию, — утверждает психотерапевт Инна Хамитова. — В противном случае, скрывая свою неудовлетворенность, не проявляя своих желаний, партнеры усложняют себе жизнь. И ситуация может дойти до точки, когда они начнут просто избегать физической близости».

Рецепт благополучия состоит в том, чтобы научиться свободно говорить на сексуальные темы. Например, начиная разговор со слова «я», а не «ты», мы уменьшаем давление на собеседника, отвечаем только за себя. В наших словах нет претензий к нему — и в итоге ему легче нас услышать. Так, если бы Антон вместо вопроса, не хочет ли ■■■

Они вечером встречаются дома, и Антон любит Настю: в этом новом платье она так притягательна! Позже в постели он припадает к ней и тихо начинает ее ласкать. Не встретив отклика, он шепчет: «Ты хочешь?» А у Насти был трудный день, ей хочется расслабиться, сбросить напряжение, и она только-только погрузилась в детектив-

ный роман... В тот момент, когда Антон демонстрирует свое желание, Настя пребывает на совершенно другой волне. Это вовсе не означает, что она вообще не испытывает к нему влечения. Просто сегодня ей нужно больше времени для подготовки к сексу. Антон же, встретив столь явное отсутствие энтузиазма с ее стороны, обижается. Классический эпизод из жизни пары. Что это — различие сексуаль-

■ Настя заняться любовью, сформулировал это предложение иначе, от первого лица («Я хочу, а ты?»), она бы не чувствовала ответственности за его желание. А могла бы искренне ответить: «Да, хочу, но не сейчас». Или: «Нет, я устала. Может, позже или завтра утром, если хочешь...» Это помогло бы избежать недоразумений.

Почему мы об этом молчим

«Говорить на интимные темы»... Легко сказать, но не так легко исполнить. «Когда мы затрагиваем в разговоре какие-то детали нашей сексуальной жизни, мы оба испытываем неловкость и стараемся придать таким фразам шутливую форму», — отмечает Федор. «Мне так и не удалось найти подходящих слов, чтобы объяснить Андрею, как мне хотелось бы, чтобы он меня ласкал», — досадует Вика. «Я не решаюсь сказать нет, если мне не хочется заниматься любовью, и злюсь на мужа, что он сам этого не чувствует», — признается Мария. Откуда такая застен-

ли большинства из нас никогда не говорили с нами свободно о сексе, — говорит клинический психолог Яков Кочетков, — а мы не задавали им вопросов, предполагая, что за этой темой скрывается что-то постыдное. В результате у нас просто нет навыка говорить об этом, а лексика, относящаяся к этой стороне нашей жизни, очень бедна». «Пока молодые люди просто встречаются, им не нужно по-

об этом разговаривать, они пытаются расшифровать жесты, мимику, интонации друг друга. При этом часто додумывая за другого то, что он и не подразумевал, вкладывая свои страхи в его голову». С другой стороны, мы боимся, что, начав обсуждать технические подробности интимных отношений, мы лишим их важного для нас романтического ореола. Ведь, сообщая партнеру о том, что нам нравится, а что нет, давая ему ключ к постижению механизмов своей сексуальности, мы разрушаем миф о волшебной встрече с прекрасным принцем (принцессой), умеющим предугадывать наши фантазии и желания. Кроме того, мы как будто признаем, что он (или она) вовсе не такой уж искушенный мастер в этой области, о котором мы мечтали... «Особенно трудно решиться на этот разговор тем, кто чувствителен к нарциссическим уколам, — добавляет Яков Кочетков. — Так, для некоторых мужчин сказать

ЕСЛИ ДВОЕ ГОВОРЯТ ДРУГ С ДРУГОМ О ТОМ, ЧТО ПРИЯТНО, ИМ БУДЕТ ЛЕГЧЕ НАЙТИ СЛОВА И ОБЪЯСНИТЬ, ЧТО КАЖДОМУ НЕ НРАВИТСЯ.

чивость, стыдливость в словах у пары, которая соединена телесной близостью?

Это связано прежде всего с тем, что мы воспитаны в традициях иудеохристианской культуры и бессознательно связываем секс с чем-то непристойным, с тем, что следует держать в тайне. «Родите-

давать друг другу никаких сигналов для того, чтобы выяснить, кто будет инициатором близости, — соглашается Инна Хамитова. — Но когда они начинают жить вместе, возникают вопросы — например, кто первым должен говорить «Давай займемся любовью» или как соблазнять партнера. Не зная, как



Одновременный оргазм как подарок

Миф об одновременном оргазме очень устойчив: многие женщины и мужчины мечтают научиться достигать вершины наслаждения вместе, в один и тот же миг. Однако одновременный оргазм скорее исключение из правил, чем реальное переживание.

«Лучше проститься с идеей о синхронном достижении пика наслаждения, это заблуждение, способное навредить сексуальной жизни пары, – говорит Инна Хамитова. – Желание достичь вместе кульминационной точки приводит к тому, что каждый пытается подстроиться под ритм другого и главным

в сексе становится контроль над собственным состоянием, теряется связь с эмоциями и ощущениями своего тела. А ведь для того чтобы достичь оргазма, нужно следовать своему уникальному ритму». Но, по большому счету, какая разница, одновременно партнеры испытывают оргазм или нет? «Важнее,

чтобы они думали друг о друге и шли на уступки, – продолжает терапевт. – Чтобы половой акт завершался оргазмом и партнеры получили удовольствие от физической близости». Одновременный оргазм – это подарок, и не следует превращать его в эталон успешности сексуальных отношений. Н. В.

о своих желаниях значит попросить, проявить слабость, унизиться. Разговор на столь интимную тему может травмировать их, задевать самолюбие, пошатнуть уверенность в себе».

Еще мы молчим, потому что боимся шокировать партнера, боимся его осуждения. «Эти страхи беспочвенны, – уверяет Инна Хамитова, – ведь наши желания, фантазии часто совпадают. Когда я предлагаю пришедшей ко мне на прием паре записать свои сексуальные фантазии, а потом обменяться записями, выясняется, что на две трети их желания одинаковы».

Когда и как начать

Так как же начать говорить об этом? «Неожиданный откровенный разговор о деталях секса может дестабилизировать отношения в тех парах, которые долго живут вместе, но не обсуждают друг с другом свою сексуальную жизнь, – рассказывает Инна Ха-

митова. – Для таких отношений дистанцирование – парадоксальный способ сохранить их. Как правило, у партнеров накапливаются претензии друг к другу и взаимные обиды. Дистанция позволяет им обходить эти острые углы. Но при этом они продолжают ценить и любить друг друга. В этом случае спонтанное желание поговорить о чувствах может привести к скандалу и даже разрыву отношений». Поэтому так важно выбрать правильный момент. Ни в коем случае не нужно начинать такой разговор за столом, между десертом и кофе. «Не стоит этого делать и в моменты интимной близости, когда лучше придерживаться правила: меньше слов и больше жестов», – уточняет сексолог Юрий Прокопенко. Этот разговор лучше заводить тогда, когда у обоих партнеров есть достаточно времени, чтобы рассказать друг другу о том, что сейчас волнует каждого из них в интимной жизни. Договоритесь, кто

начнет говорить первый. Когда один говорит, другому отводится роль слушателя: он лишь принимает эти сведения, не перебивая, не задавая вопросов, не комментируя услышанное. Когда же наступает его черед говорить, важно воздержаться от желания немедленно ответить на то, что он только что услышал, и говорить о себе. «Такие встречи – это просто обмен мнениями, ощущениями, – объясняет Юрий Прокопенко. – Главное здесь не в том, чтобы разоблачить, кто прав, кто виноват, а в том, чтобы поделиться тем, что чувствуешь».

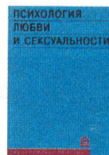
Подобрать слова

Секс, как известно, уже сам по себе есть способ коммуникации. Однако и он нуждается в словах. Именно они помогают настроиться на меняющееся желание партнера, позволяют чутко на него реагировать. Вербальная коммуникация также помогает решать частные проблемы, такие как преждевременная эякуляция или ■■■

ОБ ЭТОМ



Эрик Берн
«Секс в человеческой любви»
Рипол Классик, 2003.



Пьер Бюрне, Элен Пара, Жак Корразе
«Психология любви и сексуальности»
Искусство XXI век, 2006.

■ отсутствие оргазма. Проговаривая то, что, скорее всего, и так обоим известно (пусть даже и на бессознательном уровне), партнеры начинают вместе искать решение проблемы, вместо того чтобы тратить свою энергию на ее замалчивание.

О чем же можно и стоит говорить? В сущности, обо всем, но тщательно подбирая слова. «Начинать разговор лучше с хорошего, с того, что радует («Я люблю твой запах», «Я теряю голову, когда ты делаешь это»), — это позволит избежать предъявления упреков, — поясняет Инна Хамитова. — Не стоит критиковать или оценивать действия партнера. Вместо этого предложите ему то, что вы хотели бы попробовать. Например, поменять позицию («Давай сделаем это так...»). Или без комментариев возьмите на себя активную роль, не дожидаясь инициативы другого».

Осознать свои желания

Однако, прежде чем высказывать свои пожелания, нужно отчетливо осознать, чего же на самом деле нам хочется. Для этого не спеша подумать о том, что нам нравится в сексе, а что нет, как мы предпочитаем заниматься любовью, в какие моменты и в каких позициях... Ответив на эти вопросы себе и проговорив свои пожелания друг другу, партнеры поймут, какие предпочтения и вкусы у них совпадают, а какие нет. «Свои пожелания стоит выражать конкретно, ведь даже просьба «Будь со мной нежнее» может быть понята совершенно по-разному», — говорит Инна Хамитова. Нужно научиться говорить «нет», когда мы

чего-то не хотим, формулировать свой отказ с любовью, объясняя партнеру причину, и быть в свою очередь готовым услышать «нет» от него.

В моменты физической близости мы очень чувствительны и ранимы. И все же лучше сообщать партнеру о том, что мы испытываем физический дискомфорт («Твоя рука давит, мне больно»), или уточнять, что нам хочется сделать («Я бы сменил позицию, ты как?»), пусть даже это и прозвучит не слишком раскованно. «Любое необдуманное слово может ранить другого, — замечает Инна Хамитова. — На помощь приходят жесты, благодаря которым можно корректировать действия партнера, не обижая его. Например, мягко передвинуть руку или показать, какие прикосновения нам нравятся».

Речи в постели

Шумные вздохи, стоны и вскрики возбуждают немало пар, и можно было бы подумать, что слова для успешного секса уже не нужны. Однако среди европейцев 51% мужчин и 50% женщин, занимаясь любовью, говорят об этом.*

«В современном западном обществе говорить о своем желании открыто по-прежнему проще мужчинам, чем женщинам, — отмечает сексолог Ален Эриль (Alain Hérib). — Считается, что это мужская прерогатива. И женщине приходится вести тонкую игру». В постели же ее слова могут оказаться очень важны для партнера. «Например, восхищение его пенисом в момент эрекции, — говорит сексолог Юрий

Прокопенко. — Это придаст уверенности, ведь мужчина исподволь ищет подтверждения ее чувств. В такие моменты ему легче проявить свою потребность в нежности, здесь она не будет воспринята как признак слабости». Стоит отметить, что женщины не менее мужчин чувствительны к эротической лексике. «Достаточно почитать женские любовные романы, — замечает семейный терапевт Инна Хамитова. — Многие

женщины любят не только слушать, но и произносить рискованные, зачастую грубые пассажи, которые подстегивают возбуждение и становятся элементом эротической игры. И если вкусы партнеров в этом совпадают, то у них бывает потрясающий секс. Но для некоторых из нас такая грубость может быть неприятна».

Н. Г.

* «Les comportements sexuels en France», La Documentation française, 1993.

Решиться быть активным

«Решиться» — вот ключевое слово для сексуальной коммуникации. Решиться на активные действия, на познание неведомого, на пересмотр своих позиций. А по мере появления каких-то трудностей делиться ими друг с другом. Тогда мы станем участником живых, подвижных отношений, сочетающих в себе чувственность, возбуждение и релаксацию.

НАТАЛЬЯ ГРИДНЕВА,
НАДЕЖДА ВАСИЛЕВСКАЯ

PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

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





Александр Орлов – психотерапевт, доктор психологических наук, профессор Государственного университета – Высшей школы экономики.

Георгий Гурджиев, учитель танцев

ЕГО ДАТЫ

13 января 1872(?): родился на юге России, в Александрополе (ныне Гюмри), в семье грека и армянки. **1891**: начало странствий. **1910–1914**: вернулся в Россию, в Петербурге ставит балет «Битва магов». **1915**: встреча с писателем и философом Петром Успенским. **1917**: уехал на Кавказ. **1918–1920**: переезд в Тифлис, создание Института гармонического развития человека; переезд в Константинополь. **1921–1922**: эмиграция в Германию, поездка в Лондон. **1922**: открытие Института гармонического развития человека в замке Приёре под Парижем (существовал до начала 30-х годов). **1923**: показ гурджиевских танцев (ритмических движений под сочиненную им музыку) в театрах Парижа. **1923–1924**: поездка в США, демонстрации гурджиевских танцев в театрах Нью-Йорка и других городов; разрыв с Петром Успенским. **1933**: публикация брошюры «Вестник грядущего добра», а потом и других книг. **29 октября 1949**: умер в Нейи-сюр-Сен под Парижем.

Гурджиев – один из самых необычных людей XX века. Его учение называют эзотерическим, но в нем можно увидеть гениальный эскиз психологии будущего.

Я отчетливо помню ошеломление, которое испытал, впервые прочитав книги Георгия Гурджиева.

По силе влияния, по концентрации в них психологической правды они не сопоставимы ни с какими другими психологическими текстами. Учение Гурджиева представляет собой переработку восточного эзотерического знания о психике человека. Не понятное и недооцененное психологией своего времени, оно и сейчас не вписывается в научный мейнстрим. Но для меня это та психология, которая уже 100 лет стремится быть выраженной Карлом Юнгом, Карлом Роджерсом, Антонио Менегетти.

Среда, в которой вырос Гурджиев, представляла собой причудливую смесь культур и религий. Не получив систематического образования, он с юности искал ответы на «вечные вопросы». Эти поиски приводили его в тайные суфийские братства Гиндукуша и буддийские монастыри Тибета; маршрут его странствий проходил через Среднюю Азию, Афганистан, Монголию, Индию, Палестину, Эфи-

опию, Египет, Турцию. Искатель истины вернулся на родину Учителем.

Психология рассматривается Гурджиевым в контексте космогонии; человек («миниатюрная вселенная») выступает в качестве звена космических процессов, причем звена во многом несовершенного. Обычные люди составляют лишь часть человечества, его внешний, «эзотерический» круг. По мере обретения внутреннего единства человек может перейти сначала в «мезотерический», а затем и в «эзотерический» круг человечества.

Гурджиев не создал единой психологической доктрины (заслуга систематизации его идей и представлений принадлежит П. Успенскому). Возможно, избегая концептуальной ясности, Гурджиев пытался увести человека от механически-поверхностного усвоения своих идей, с тем чтобы добиться глубокого их постижения. Меняя всю систему ценностей и ориентиров человека, это постижение должно вести к обновлению жизни, которое и было главным смыслом усилий Гурджиева.

А. О.



«НАШ ИСХОДНЫЙ ПУНКТ — ЭТО ТОТ ФАКТ, ЧТО ЧЕЛОВЕК НЕ ЗНАЕТ СЕБЯ, ЧТО ОН НЕ СУЩЕСТВУЕТ, ОН НЕ ТО, ЧЕМ МОЖЕТ И ДОЛЖЕН БЫТЬ».

ОБ ЭТОМ

Георгий Гурджиев

«Жизнь реальна только тогда, когда «Я есть» и «Рассказы Вельзевула своему внуку» Фаир-Пресс, 2007.

Петр Успенский

«В поисках чудесного» Издательство Чернышева, 1992.

Владимир Кучеренко

«Г. И. Гурджиев. Эзотерическая философия» МарТ, 2006.

Ключи к пониманию

Достичь пробуждения

В учении Гурджиева человек предстает как существо, которым владеют внешние и внутренние деструктивные силы. Обычный человек пребывает в плену психической диссоциации: он лишен подлинного «Я» и в то же время отгорожен от реальности плодами своего воображения и своими привычными реакциями на внешние воздействия. Его обычное бодрствование — вариант сновидного состояния, в котором не-

возможно ни мыслить, ни действовать по-настоящему. Гурджиев умел задеть собеседника за живое, нащупать главный нерв его интересов, страхов и желаний. Он стремился создать в разговоре ситуацию напряжения, чтобы нарушение ожиданий и встреча с непривычным пробудили совесть и сознание — два важнейших элемента подлинно человеческой природы.

Ученику нужен учитель

Ученик — тот, кто пережил опыт «пробуждения», но не способен самостоятельно двигаться дальше. Задача учителя — обеспечить ученику условия получения опыта конфронтации между сущностью (его подлинным «Я») и личностью (совокупностью его «псевдо-Я»). «Личность — случайная вещь, — считал Гурджиев. — Это как одежда, которую вы носите; результат вашего воспитания, влияний вашего окружения...» Учитель — тот, кто подчинил свою личность своей сущности, имеет подлинное «Я» и собственную волю. Учитель — необходимое условие внутреннего развития ученика. Оно предполагает преодоление таких черт обычного состояния, как ложь, диалектическое мышление, избыточное говорение, воображение, неспособность любить и, наконец, отрицательные эмоции. В работе с учениками Гурджиев использовал, в частности, энеаграмму*.

* Узнайте ваши сильные черты с помощью энеаграммы на нашем сайте www.psychologies.ru

Новый путь саморазвития

В оппозиции трем традиционным путям саморазвития (развитие двигательного-инстинктивного центра, или путь факира; развитие чувственно-эмоционального центра, или путь монаха; развитие рас-судочно-ментального центра, или путь йогина) Гурджиев предлагает четвертый путь, при котором опыт внутренней реализации достигается не за счет преимущественного развития одного из трех психических центров человека, как в рамках традиционных учений, а благодаря постоянной работе самонаблюдения и самозапоминания своих состояний. Цель ее состоит в восприятии самого себя как арены противостояния личности и сущности. Составная часть метода — танцы и движения, которые помогают войти в состояние осознанности и присутствия. Танцы способствуют гармонии между внутренними центрами человека, поддерживают расслабленность и бдительность одновременно. Изучение танцев — это путешествие к сущности, центру своего существа.



содержание

120

■ Можем ли мы
измениться?
Каждому из нас
хочется быть
собой... только
лучше.

126

■ «Наши слабости
помогут стать
сильнее»
Мнение
гештальттерапевта.

128

■ **4 этапа** перемен
Что нам предстоит –
шаг за шагом.

132

■ «Мне захотелось
сделать что-то еще»
Рассказ от первого
лица.

134

■ **Философия**
тех, кто в пути
Мыслители
прошлого
о дорогах к лучшему
будущему.

Стать лучше

Довольно, хватит, покончить с этим! С этой прилипчивой робостью, которая с детства мешает чувствовать себя на равных с другими, с мнительностью, которая не дает ни слышать их, ни спокойно общаться, с этой предательской тревожностью, от которой земля то и дело уходит из-под ног... Сбросить с себя все это – как старую кожу! Преобразиться. Но как? Превратиться в кого и во что? «Мне хочется стать собой... но лучше» – с этим желанием тысячи людей каждый день приходят в кабинеты психотерапевтов. И миллионы об этом мечтают. Что это – знак нестабильной эпохи перемен или же наша потребность развиваться и жить лучше? Но что мы действительно можем изменить в нашей личности? Как и насколько быстро? На пути самораскрытия – как и в любой внутренней работе, путешествии в глубину себя, – нас могут поджидать и миражи, и заторы. Но в наших силах их заметить и преодолеть. Слова мудрецов и советы специалистов помогут нам открыть достоинства, которых мы в себе пока и не подозревали.





Можем ли мы



Каждый мечтает хоть что-нибудь в себе изменить — стать менее раздражительным, менее мнительным, более уверенным в себе, более спокойным и оптимистичным. **Это непросто, но у всех есть возможность стать самими собой... только лучше!**

Если, конечно, мы знаем, к чему стремимся и с чем внутренне хотим расстаться.

«Э то было собеседование уже с третьим работодателем. Я ужасно волновалась. Но стоило мне войти в кабинет, у меня как будто открылось второе дыхание. Я словно преобразилась — обычная тревога исчезла, уступив место какой-то незнакомой уверенности». Сейчас, полгода спустя, 38-летняя Наталья

ИЗМЕНИТЬСЯ?



занимает ту самую должность, которую получила в тот день. Хотя по-прежнему часто волнуется, ведь к ней вернулась обычная неуверенность в себе, которая тогда отпустила ее лишь на время.

Наверное, каждому из нас случилось пережить момент, когда неожиданно для себя мы смогли преодолеть собственные барьеры

и уверенно сделать шаг вперед. В подобной ситуации мы не становимся другим человеком — мы просто проявляем свои лучшие качества. Если бы только подобный опыт мог стать частью нашей повседневной жизни! Если бы мы могли покончить с болезненной робостью или неконтролируемой тревогой и шагать ■■■

ПРЕОДОЛЕВАЯ
СВОИ БАРЬЕРЫ,
МЫ НЕ СТАНОВИМСЯ
ДРУГИМИ. МЫ ПРОСТО
ПРОЯВЛЯЕМ НАШИ
ЛУЧШИЕ КАЧЕСТВА.



■ навстречу неизвестному спокойно и уверенно!

Перемена, внутренняя метаморфоза – не к этому ли подводят нас коучи и психотерапевты? Один взгляд на полки любого книжного магазина, отведенные под психологическую литературу, дает ответ на этот вопрос: «Измените свою жизнь за семь дней!», «Преобразитесь, чтобы стать счастливыми!», «Взгляните на жизнь по-новому!». Но, по мнению экзистенциального психотерапевта Светланы Кривцовой, мы совершим серьезную ошибку, если станем воспринимать эти заманчивые обещания буквально: «Полное преобразование вряд ли возможно: наш прочный фундамент – физические данные, интеллектуальные способности, воспитание, то есть все то, что лежит в основе нашей личности, – изменить очень сложно». По ее мнению, подобные лозунги основаны на неверном понимании перемен: мы живем в эпоху, когда любые изменения кажутся осуществимыми – на экранах и в журналах мы видим людей, которые сумели буквально из ниоткуда пробиться к процветанию, стать звездами. «В наше время крутые перемены в профессиональном, любовном или географическом плане – обычное дело, – соглашается бизнес-тренер Ольга Мухина. – Вот и появляется чувство, что возможно в мгновение ока развернуть свою жизнь на 180 градусов. Но мы путаем свои фантазии и ре-



МЫ НЕ МОЖЕМ СТАТЬ ТЕМ, КЕМ НЕ ЯВЛЯЕМСЯ.
НАШ ФУНДАМЕНТ – ФИЗИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ,
СПОСОБНОСТИ, ВОСПИТАНИЕ – ОСТАНЕТСЯ С НАМИ.

альный факт перемен, глубинное внутреннее изменение с изменениями внешними, поверхностными».

Что возможно в себе изменить

Психоанализ изначально очерчивает границы: мы не можем стать тем, кем мы не являемся. Но в наших силах начать жить по-другому, то есть лучше использовать те качества, которые у нас уже есть. Покончить со страхами, которые отравляют нам жизнь, совладать с тревогой, избавиться от зависимостей... Каждый такой шаг –

ключ к внутренним изменениям. «Раньше выступление на публике, перед любой аудиторией было для меня просто кошмаром», – вспоминает 29-летний Михаил. Благодаря групповой терапии он научился побеждать свою тревожность. «Я все равно волнуюсь, но теперь уже знаю, что где-то внутри меня есть еще и уверенность, которая может сделать меня сильнее. Терапия помогла мне наладить связь с этой частью самого себя». Измениться – значит не стать другим, а, по словам Ницше, «стать самим собой»... только лучше.

Что ПОМОЖЕТ стать лучше

Бизнес-тренер Ольга Мухина призывает нас задуматься о мотивах, которые лежат в основе нашего желания перемен.

1 НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬСЯ РАДИ ДРУГИХ

Кто-то хочет изменить себя, например, для того, чтобы удержать любимого человека. Но мы не властны над желанием другого. Пытаясь измениться ради кого-то, мы толкуем его потребности на свой лад. И изначально исходим из неверных позиций.

МЫ МЕНЯЕМСЯ ДЛЯ СЕБЯ

Меняемся мы, и это должно быть нашим личным поступком. Радует то, что другой (наш любимый, ребенок...) тоже воспользуется результатами этого преобразования.

2 НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬСЯ, УБЕГАЯ ОТ РЕАЛЬНОСТИ

Любовная неудача, ежедневные перегрузки, стресс... И вот нас охватывает желание все бросить и начать с чистого листа. Но, убегая, мы тут же натываемся как раз на то, от чего хотели спастись. Да, мы ушли с работы, где нас раздражали коллеги, но при малейшем сбое гнев охватит нас вновь! Чтобы измениться, надо прежде всего победить своих внутренних демонов.

МЫ МЕНЯЕМСЯ, ЧТОБЫ ПОВЕРНУТЬСЯ ЛИЦОМ К ЖИЗНИ

Чтобы стать лучше, надо быть готовыми глубоко исследовать себя и свои отношения с другими, а значит, пройти через кризис. Это больно, потому что приходится поставить под вопрос свои убеждения и встретиться со своими негативными чертами, прежде чем попытаться изменить себя.

3 НЕЛЬЗЯ ИЗМЕНИТЬСЯ В ОТЕЧЕСТВО

Например, после любовного разрыва начать вести себя совершенно иначе, чем прежде, или перейти к таким формам секса, которые противоречат нашей морали и чувствам. Такие перемены основаны на лжи самому себе, а потому непрочны и мучительны из-за разрыва между тем, что у нас внутри и снаружи.

МЫ МЕНЯЕМСЯ, ЧТОБЫ ОБОГАТИТЬ СВОЙ МИР

То есть открыться чему-то иному, другим людям, научиться их слышать и понимать. Это поможет нам обрести новую силу, чтобы жить и действовать «во имя» чего-то, а не «вопреки».

депрессии и повернуться к радости. «Измениться – значит научиться заставлять перевешивать нужную нам чашу весов, при этом не отказываясь от себя прежнего, – продолжает Ольга Мухина. – Качества характера, из-за которых раньше что-то сложилось не лучшим образом, грусть или гнев, тревожность продолжают жить в нас и в какой-то другой момент нашей жизни могут оказаться весьма полезными».

Почему это так трудно

Наша жажда перемен – не каприз и не причуда. Она не только выражает нашу неудовлетворенность, но и напоминает о жизненной потребности. «Змея, которая не может сменить кожу, погибает», – писал Ницше.* Желание преобразиться, расти над собой, развиваться – в природе человека. В каком-то смысле оно и отличает нас от других животных, помогает идти в едином ритме с природным движением жизни. Нельзя дважды войти в одну реку – и наше желание меняться ведет нас по жизни, которая и есть движение. Особенно если нам хочется выйти за пределы привычных схем поведения, чтобы с каждым днем чуть больше приближаться к самим себе. «Многие присущие нам особенности лишь частично принадлежат нам самим, – объясняет психотерапевт Ален Делурм (Alain Delourme). – Ведь мы получили их в наследство от родителей. Наши внутренние изменения – это путь к завоеванию ■■■

Но что же сказать пессимисту, который хотел бы стать оптимистом? Или человеку, измученному стрессом и мечтающему о душевном покое? «У вас уже есть все то, о чем вы мечтаете, – отвечает Ольга Мухина. – Просто в силу семейных или личных обстоятельств вы «специализировались» на той или иной черте вашего характера. При чем так давно, что успели поверить:

такова ваша натура. Но даже если человек уже который год страдает от депрессии, радость все равно живет в каком-то уголке его души. Вопрос лишь в том, как поменять установку, свой взгляд на ситуацию и на свое поведение, сместить акценты». Процесс изменения в этом случае потребует иного взгляда на мир, на себя и на других людей, чтобы «отсоединиться» от



III независимости». Так мы стараемся отделиться от того, что спроецировали на нас наша семья, воспитание и общество. И потому это для нас так сложно...

«Сколько психоаналитиков нужно, чтобы поменять лампочку? Всего один, но надо, чтобы лампочка сама захотела меняться!» Как и во всякой шутке, в этой есть доля правды, напоминает Аллен Деллурм. «Чтобы измениться, недостаточно признать нашу потребность в этом и заявить о ней. Тот, кто говорит: «У меня плохое настроение, я хочу стать жизнерадостнее», — не обязательно имеет в виду, что хочет измениться. Может быть, он хочет пожаловаться и надеется, что его услышат. Само желание изменить-

пуюся жизнь, возможно, расстроить своих близких... «Я долго жила в тоске — часто унывала, тяжело переживала каждую неудачу, — признается 34-летняя Марина. — Год назад я обратилась к психоаналитику, потому что мне надоела

МЫ ЖЕЛАЕМ ВЫЙТИ ЗА РАМКИ ПРИВЫЧНЫХ СХЕМ С ОДНОЙ ЛИШЬ ЦЕЛЮ — ШАГ ЗА ШАГОМ ПРИЙТИ К СЕБЕ, К НАШЕЙ ИСТИННОЙ СУТИ.

ся — уже работа». Ведь по природе своей мы противимся переменам (см. в рамке на этой странице).

Чего ждать от других

Работа изменения идет наперекор нашему бессознательному желанию: даже если привычный образ жизни кажется нам невыносимым, мы все же извлекаем из него некоторую выгоду. Он позволяет нам соответствовать ожиданиям окружающих, дает свое «лицо». А измениться — значит нарушить устояв-

шая мрачность, а смотреть на жизнь по-другому не получалось». Во время психоанализа Марина обнаружила, что ее меланхолия была откликом на депрессивный характер выросившей ее бабушки. «Я бессознательно боялась того, что стать другой будет означать порвать связь с бабушкой». Чтобы измениться, нужно понять: мы можем сохранить предмет нашей любви, при этом отделившись от связанных с ним эмоций (для Марины это была грусть).

Наш **внутренний** консерватор

Какая-то часть нашей личности не желает меняться и блокирует наши усилия. Так проявляет себя сопротивление.

Это универсальное свойство психики — противодействовать осознанию тех желаний, представлений, чувств, которые могут разрушить наш привычный образ себя, привести к изменению стиля жизни или отношений, которыми мы дорожим. Первым эту психическую особенность отметил Зигмунд Фрейд*. Работая с большим истериком, он обратил внимание на то, что в определенный момент пациент начинал сопротивляться лечению: он словно отказывался осознавать вытесненные болез-

ненные воспоминания — те, которые вызывали у него тревогу, чувство вины или стыда, агрессию. Он предпочитал «не знать», а психоаналитик помогал ему преодолевать это сопротивление. И хотя понятие «сопротивление» в основном относится к технике психотерапии, проявление сопротивления мы часто наблюдаем в самых обыденных ситуациях.

ЕЛЕНА РАТНЕР

* З. Фрейд «Исследование истерии», Восточно-Европейский Институт Психоанализа, 2005.

«Измениться без посторонней помощи очень сложно, — подтверждает Светлана Кривцова. — Нам нужна поддержка человека, который поможет взглянуть со стороны на привычный образ самих себя, увидеть свое отражение во взглядах близких, осознать, какими мы хотели бы выглядеть». Иначе есть опасность стать живой иллюстрацией слов Лафонтена: «Гони природу в дверь — она влетит в окно»**.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО, ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ

* С. Цвейг «Фридрих Ницше, Зигмунд Фрейд», Азбука-классика, 2001.

** Ж. Лафонтен «Кошка, превращенная в женщину», Белый город, 2005.

PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

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





ИНТЕРВЬЮ с Нифонтом Долгополовым

Нифонт Долгополов – ректор Московского института гештальта и психодрамы, тренер международного класса.



«Наши слабости помогут стать сильнее»

Стремясь к переменам, мы в первую очередь рассчитываем на свои сильные стороны, надеемся на лучшие качества. **Но может быть и иначе: нашим преимуществом способны стать... наши слабости.**

Psychologies: Стать сильнее, почувствовать себя более могущественным – не этого ли мы добиваемся прежде всего?

Нифонт Долгополов: Несомненно. Потребность в этом диктует наше архаическое сознание: выживает сильнейший. Сила – это первое, что бросается в глаза. И лишь более внимательный анализ показывает, что сильный побеждает не всегда: зачастую он уступает как раз тому, кто обладает не столь очевидными и яркими достоинствами. Вряд ли можно назвать хотя бы одну человеческую слабость, которая не оказалась бы полезной в какой-то определенной ситуации. Именно это часто обыгрывается в русских сказках, когда, например, встречаются несколько героев, каждый со своим недостатком, – но когда приходит время совершить подвиг, они становятся необходимы друг другу именно в силу своей особенности – «слабости».

Принимая свои слабости, в чем мы выигрываем?

■ Принимать свои слабости – это значит признавать, что мы несовершенны, что мы не можем действовать без другого, что мы нужны друг другу. Если мы принимаем себя со всеми сильными и слабыми сторонами, то лучше контактируем с людьми – ведь так нам уже не надо ничего от них прятать. Мы перестаем бояться, что наши недостатки станут заметными, прощаемся с излишней неуверенностью, неловкостью, наша самооценка растет – а вместе с ней и наши успехи. Согласиться в чем-то быть слабым – это значит перестать тратить энергию на отрицание тех своих черт, которые мы считали недостатками, и начать жить наполненной жизнью в настоящем, не перенося все свои надежды на будущее, на потом. Когда мы принимаем свои слабости, у нас появляется больше

энергии, и это становится заметно в наших действиях, поступках, решениях. Мы полнее воспринимаем все, что с нами происходит, живем здесь и сейчас, присутствуем в мире, позволяя себе брать от него лучшее.

Значит, измениться к лучшему не обязательно означает избавиться от чего-то?

■ Чтобы изменить какое-то не устраивающее нас качество, в первую очередь необходимо признать, что оно у нас есть. Только это позволяет двигаться дальше – познакомиться с этой своей чертой, увидеть ее, рассмотреть уязвимые места... Изучив свою слабую сторону, можно попробовать воспользоваться ею. А если начать ее безжалостно искоренять, есть риск, что она вновь возникнет – в другом месте или в другом виде. Ведь чем больше мы признаем свою реальность, свои недостатки, тем с большей вероятностью меняемся к лучшему. И наоборот, чем больше мы отрицаем свои слабости и боремся с ними, тем длиннее путь к совершенствованию.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО



Невозможно преобразить всю жизнь за один день! Ее изменение – это процесс, путь, который нам предстоит пройти шаг за шагом. Наши эксперты описывают его основные этапы.

4 этапа перемен

1. Озарение

Это событие, заметное или не очень, нарушает нашу привычную жизнь, заставляя почувствовать пока неясную неудовлетворенность ею. Окружающая реальность словно сообщает нам: пора задуматься о том, как изменить свою жизнь или себя в ней.

«Желание перемен возникает внезапно, – рассказывает экзистенциальный психотерапевт Светлана Кривцова. – Сначала происходит нечто, что заставляет нас остановиться, выйти из будничной суеты и спросить себя: «И это моя жизнь? Она теперь всегда будет такой?» Подтолкнуть к этим вопросам мо-

гут события разной интенсивности: что-то серьезное – конфликт, болезнь, развод, увольнение – или же вполне обыденный эпизод, случайная встреча. «Такому инсайту – озарению – всегда предшествует значительный период размышлений и раздумий, иногда не осознаваемых нами в полной мере, поскольку

они могут происходить и на бессознательном уровне», – уточняет Светлана Кривцова.

Постоянное раздражение, снижение самооценки, сравнение себя с другими (не в свою пользу), встреча с человеком, который разбредил душу, одновременно вызвав негодование и интерес, поскольку мыслит и живет совсем по-другому... В такие моменты мы подходим к тому, чтобы осознать: чтобы снова стать собой, нужно измениться. «Парадокс, но мы действительно часто уходим от себя, следуя за мечтами, реализуя планы и увлекаясь идеями, – подчеркивает Светлана Кривцова. – Вот почему важно не проигнорировать, не оттолкнуть свои ощущения. А для этого нужно стараться прислушиваться к себе, своему телу, учиться понимать себя – почему, например, не хочется секса или стало неинтересно то, что происходит вокруг...»





2. Сомнение

Неуверенность испытывает на прочность наше желание измениться, утверждает нас в этом порыве или же сводит его на нет. Период сомнений – хорошая возможность взвесить все «за» и «против», проверить ценность наших новых идей.

«Да, но...»; «А что если у меня ничего не получится?»; «Что скажут друзья?»; «Я стану счастливее?»; – стоит нам решиться что-то изменить в своей жизни, как тут же возникают вопросы, которые заставляют усомниться в себе и своих планах. «Меняться – значит рисковать, отправляясь навстречу неизвестности, – напоминает бизнес-тренер Ольга Мухина. – Мы чувствуем себя неуверенно, неопределенность нас пугает...» И все же сомнения необходимы: благодаря им у нас появляется время осознать, насколько глубоко наше желание. Сомнения дают возможность взвесить все «за»

и «против» и сделать выбор осознанно. «Мы колеблемся, когда оказываемся перед выбором: измениться или остаться тем же? – поясняет психотерапевт Фредерик Фанже (Frederic Fanget). – Неуверенность не лишает нас свободы, она, скорее, побуждает нас воспользоваться ею осмысленно и полностью».

Но у сомнения есть и обратная сторона. «Оно позволяет избежать ошибок, которыми чреваты необдуманные действия, но способно и задушить наше желание, – говорит Светлана Кривцова. – Если мы слишком долго сомневаемся, то перестаем действовать и воз-

вращаемся в начальную точку, в точку отрицания. Кроме того, слишком долгие сомнения означают, что мы установили себе слишком высокую планку. Существует прямая связь: чем больше времени мы проводим в неуверенности, чем больше медлим на старте, тем выше поднимается планка ожиданий от себя». Выход: ограничить время сомнений, спросив себя: «Чего я жду от перемен? Понимаю ли я, что нельзя изменить в мгновение ока, что мне предстоит не один чудодейственный поступок, а множество попыток, усилий и, возможно, промахов на пути к цели?»



3. Сопротивление

На смену неуверенности приходят мысли: «Я не смогу», «У меня не получится». Что это – бунт на корабле?

«Такие мысли являются защитными фильтрами, через которые мы смотрим на ситуацию. Они включаются автоматически и ограничивают нас, хотя зачастую

звучат вполне разумно, – объясняет Светлана Кривцова. – Их много, они определяют наш характер, поведение, индивидуальность».



Сами по себе фильтры не плохи и не хороши. «От добра добра не ищут», «Я всегда прав», «Если не я, то кто?» – в некоторых ситуациях они нам помогают, в других – сильно мешают. «Даже если эти привычные установки уже создали нам множество проблем, они все равно наши, – подчеркивает Светлана Кривцова. – Единственный способ измениться – знать свои фильтры, относиться к ним по-дружески». Только так мы можем стать действительно свободными и выбирать – поступать как мы привыкли или взглянуть на ситуацию другими глазами. Хорошо, если на первых порах вы сможете обнаруживать фильтры задним числом, например в момент разбора ситуации: «Ах, ну конечно, это получилось потому, что сработало привычное «Я всегда прав». Хотя лучше научиться обнаруживать фильтр в тот момент, когда он работает. «Не стремитесь уничтожать фильтры, не боритесь с ними, – предупреждает Светлана Кривцова. – Если вы заметили один из них и решили, что с понедельника не позволите ему больше включаться, то начиная с понедельника у вас появится еще один, который будет контролировать предыдущий и еще больше мешать вам двигаться в сторону перемен».



4. Реализация замыслов

Процесс изменения себя – это целая серия небольших конкретных шагов к намеченной цели. Первый шаг сделан – вы осознали необходимость перемен. Что дальше?

Спросите себя: «Как я к себе отношусь, по большому счету?» Если вы считаете себя в целом хорошим человеком, это поможет продвигаться к цели более интенсивно и эффективно. «А вот прокурорское отношение к себе, которое, как кажется, подталкивает нас к изменению, парадоксальным образом не приводит к ним, – отмечает Светлана Кривцова. – Поэтому так важно научиться относиться к себе доброжелательно. Главные помощники в этом деле – люди, которым вы доверяете, которые к вам справедливы: ваши близкие, друзья... Именно они могут рассказать, какими вас видят. Достаточно спросить их об этом. Не так, как спрашивают

люди, нуждающиеся в утешении, а просто и по-деловому – тогда вы получите более точный ответ». Важно понимать, что широкие жесты и чрезмерная активность не всегда подтверждают то, что перемены начались. Радикальные решения сродни мечтам о превращениях по мановению волшебной палочки. Настоящие перемены проявляются, скорее, в самых будничных действиях: это минуты, которые мы потратим на то, чтобы подумать о себе, поговорить с сыном-подростком, помочь коллеге, поблагодарить соседа... Действовать в повседневной жизни в новом направлении, которое мы себе наметили, – вот лучшее средство для самых глубоких изменений.

Тем более что наш мозг не может забыть прежние схемы поведения – он может только усвоить новые, которые придут на смену старым. Кроме терпения и решимости на пути внутреннего преобразования нам поможет доброжелательность. «Отмечайте каждый сделанный шаг, не ориентируясь на внешний его эффект, – советует Светлана Кривцова. – Хвалите себя пропорционально вложенным в результат собственным усилиям. Не впадайте в перфекционизм и не спешите преобразоваться – дайте себе время». Это время нужно и окружающим, чтобы привыкнуть и постепенно приспособиться к тому, как мы меняемся. Иначе наши близкие могут воспринять происходящее лишь как болезненную утрату устоявшегося порядка, и тогда их слова «ты очень изменился» прозвучат как упрек.

ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО

ОБ ЭТОМ

Малькольм Гладуэлл
«Озарение»

Альпина Паблишерз, 2009.

Илона Бонивел

«Ключи к благополучию»
Время, 2009.



Татьяна Романова, 45 лет, домохозяйка

«Мне захотелось сделать что-то еще»

Есть бесконечное количество способов изменить себя и свое отношение к жизни. Уроки немецкого, роспись по ткани, работа с деревом или игра на баяне – наша героиня на собственном опыте убедилась в том, что искать себя лучше в творчестве. История внутреннего преображения.

«Я казалась себе очень скучной. Моя жизнь словно замерла. Тогда, лет 10 назад, мы жили в Швейцарии, и возможностей занять себя чем-то кроме дома у меня было мало. Мне не о чем было говорить с окружающими меня людьми, я не могла поделиться с ними своими достижениями, идеями или даже новостями. Я переставала быть интересной не только другим, но и самой себе. Моя жизнь в то время была сосредоточена на воспитании дочери-школьницы: я многое делала, чтобы она развивалась, всячески

способствовала ее увлечениям... Я фактически жила ее жизнью, а если и пробовала что-то новое, то только вместе с ней и очень поверхностно. Я жила с постоянным чувством, что упускаю нечто очень важное, необходимое для самой себя. Однажды вечером я услышала: «Чем ты целый день была занята?» Для меня эти слова прозвучали как звук последней капли: да, я действительно пропускаю мимо свою жизнь. Ситуация сдвинулась с мертвой точки после того, как на семейном совете мы решили: я начну учить немецкий, обучая швей-

царцев русскому языку. У меня появилась сначала одна группа, потом вторая... Я очень старалась, и мои ученики вскоре заговорили по-русски. Но тут мы вернулись в Россию. Чтобы скорее войти в новую жизнь и вновь не остаться за бортом, я стала работать в школьном родительском комитете. Справлялась легко, но очень быстро возникло ощущение, что лично я ни при чем, что мое внутреннее «Я» снова остается ни с чем... И я стала искать.

Как-то дочь подарила мне краски для росписи по шелку. Мне понравилось, я стала делать подушки, платки, дарить их друзьям. Гордилась особенно удачными... И все же ощущала: занятие не мое. Но краски сделали свое дело – я почувствовала себя другим человеком, ко мне пришло понимание, что искать себя надо в творчестве. На даче у нас есть лавка, которую когда-то давно сделал мой отец. От



непогоды она состарилась, и я решила ее обновить. Взяла в руки болгарку и стала шлифовать – аккуратно снимать старые слои. Я наблюдала за тем, как появляется новое дерево, с богатой структурой, красивое, настоящее... Все ахнули! А у меня руки уже чесались сделать что-то еще. Я самостоятельно отреставрировала комнату родителей, отшлифовала бревна, набила между ними новую паклю, обработала пол циклевочной машиной. Я уже ничего не боялась – пробовала, и у меня получалось! Работа с деревом очень энергоемкая, требует

**«Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ
ДРУГИМ ЧЕЛОВЕКОМ.
Я ПРОБУЮ — И МНЕ
НЕ СТРАШНО! ПРИШЛО
ПОНИМАНИЕ: ИСКАТЬ
НАДО В ТВОРЧЕСТВЕ».**

физической силы, но она доставляет огромную радость. Мне было очень приятно делиться тем, что умею, с другими. Я попробовала освоить барабан – сувенир из Южной Африки, он давно стоял у нас

как элемент декора. Уже второй год учусь играть на баяне... Теперь я успеваю все! Мне интересно, я рада, что каждый день узнаю что-то новое. Мне стало интереснее с близкими и друзьями, я пытаюсь их заразить своей энергией, и, кажется, у меня это получается. Сейчас я ощущаю себя мобильнее, радостнее, моложе. В этом году хочу научиться состаривать дерево и расписывать мебель, освоить старинную русскую пропильную резьбу – буду делать наличники для деревянных домов».

ЗАПИСАЛА ЕЛЕНА ШЕВЧЕНКО



Философия тех, КТО В ПУТИ

Поспешать медленно, давать возможность событиям развиваться своим чередом, но и не опускать руки: **великие философы помогут нам увидеть наше желание перемен в новом свете.**

ОБ ЭТОМ

Лао Цзы
«Дао Дэ Цзин»
Вагриус, 2006.

Мишель де Монтень
«Опыты»
Эксмо, 2009.

Бenedикт Спиноза
«Этика»
Академический проект, 2008.

Фридрих Ницше
«Так говорил Заратустра.
По ту сторону добра и зла»
Эксмо, 2009.

«**К**то я? Как стать тем, кто я есть на самом деле?» Эта постановка вопроса – основа любой философии. Но философ – не психоаналитик: он не ищет секреты, скрытые в бессознательном. Он не обращается к пациенту, наделенному собственным «Я», имеющему семейную историю, проблемы в отношениях с отцом, с матерью, любовью... Философия изучает ценности, которые нас связывают, она изучает нашу человеческую природу. Нам часто кажется, что перемены должны быть результатом волевого акта, работы, решимости, активных действий. Но философия позволяет взглянуть на них по-другому: можно отпустить вожжи,

и перемены случатся сами. Принять страдание и использовать его как рычаг, перестать подвергать все анализу и отказаться воображать себе будущее, чтобы сосредоточиться на том, что происходит здесь и сейчас. Речь не идет о том, чтобы утратить желание перемен, но, скорее, о том, чтобы научиться в большей степени доверять своим ощущениям, быть открытым эмоциям – даже болезненным, потому что они меняют наш взгляд на мир и на нас самих, а значит, вдохновляют на то, чтобы идти новым путем. Эти идеи созвучны мыслям четырех великих философов: Лао-цзы, Монтеня, Спинозы и Ницше. Их размышления о возможности счастливых перемен мы предлагаем вашему вниманию.

Лао-цзы

«Мудрец упражняется в недеянии»

(Китай, VI–V вв. до н.э.)



Учение Лао-цзы, настаивающее на достоинствах «недеяния», на первый взгляд кажется призывающим к инертности. Ничего подобного: для Лао-цзы главное – предостеречь нас от иллюзорной возможности перемен по заказу, подконтрольных и управляемых. Хотим мы того или нет, перемены неизбежны, поскольку все мы взойшли на борт корабля, у которого нет порта приписки. Это великий природный цикл, который называется Путь. Жизнь циклична, а реальность нестабильна. Мудрость состоит в том, чтобы сознательно позволить течению подхватить себя, чтобы следовать за потоком, чтобы жить в гармонии с этим бурным движением, где противоположности больше не отрицают друг друга.

Монтень

«Нет никакого постоянного существования»

(Франция, 1533–1592)



Жизнь каждого из нас эфемерна, а существование – всего лишь движение, напоминает Монтень в своих «Опытах». «Нигде нет постоянного существования, ни в нас, ни в предметах». Его философия исходит из констатации реальности как вечного изменения. «Мир – это вечные качели», – пишет он. Чтобы следовать за потоком жизни, нужно плыть по его течению. Монтень «возделывает такую жизнь, какую Богу было угодно ему предоставить». Он готов повернуть налево, если появится препятствие справа, и не почувствует себя ущемленным. Его дело – изменить желания, раз уж он не может изменить реальность. Монтень не просит нас идти его путем – он показывает, как он живет, мы же свободны последовать (или нет) его примеру.

Спиноза

«Радость – переход к большему совершенству»

(Нидерланды, 1632–1677)



Когда мы оказываемся игрушками жалких страстей – таких, как гнев, ненависть, угрозы, ревность, упоение несчастьем, презрение, – мы перестаем быть действующими лицами собственной жизни, уверяет Спиноза. «Как волны, гонимые ветрами, мы мечемся во всех направлениях». «Настоящий ад» – это негативные чувства, которым мы склонны потакать. Измениться же означает отказаться от этих чувств, чтобы вернуться к нашему природному состоянию существ, наделенных желанием и свободой. Чем покоряться негативным чувствам, лучше воспользуемся рассудком – пусть нам послужат слова. Усилие мыслить верно ведет к радости – чувству, которое, согласно Спинозе, присуще только человеку. Быть человеком значит радоваться!



Ницше

«Стань тем, кто ты есть»

(Германия, 1844–1900)

Приглашение к метаморфозе находится в центре размышлений Ницше. Давайте станем легкими и воздушными – превратимся в канатоходцев, в танцовщиков, в путешественников без багажа, говорит он. Философ предлагает избавиться от мертвящих правил поведения, стать сверхчеловеками, чтобы быть поистине людьми. Его теория перемен изложена, в частности, в книге «Так говорил Заратустра». В ней он объясняет, каким образом человек оказывается в состоянии верблюда, который безропотно несет бремя ограничений, чтобы затем обернуться львом – все отрицающим существом, жаждущим уничтожить ценности, но «пока еще слишком неповоротливым для изящных танцев». В конце концов появляется ребенок, который любит, не боится и умеет сказать жизни настоящее «да».

ПОДГОТОВИЛА КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

Тело (и душа

АПРЕЛЬ 2010 № 48

Мужское и женское, **энергия**
Неба и силы Земли. Согласно
древневосточным представлениям,
все сущее питается из этих двух
ИСТОЧНИКОВ. Современная
жизнь, бурлящая и беспокойная,
полная событий, изобилующая
техникой, требует от нас активности
и инициативы. А часто – мужества,
вне зависимости от **пола**.

И оставляет так мало времени для
питания женской своей ипостаси –
для покоя и тишины, обращенности
ВНУТРЬ себя. Энергетическая
связь очевидна: женственность, как
и Земля, оказывается истощенной,
если не заботиться о ней. Пора –
и мы можем – это **ИЗМЕНИТЬ**.



138

САМОСОЗНАНИЕ

Разумный
экоцентризм

144

ЭКСПЕРТИЗА

Волосы:
коренные
улучшения



146

САМООЩУЩЕНИЕ

Можно ли
научиться
женственности?

152

ГАРМОНИЯ

Женщина
на практике



158

ВКУС

Морской
маринад



ЭКО

тело и душа

самосознание



Разумный ЭКОЦЕНТРИЗМ

Пока для многих из нас интерес к биопродуктам – это скорее модное проявление «эгоизма здоровья». Но, как считают экологи, «новая зеленая волна» способна действительно помочь нам сохранить жизнь на Земле.

К концу 2010 года около 30% жителей развитых стран станут целевой аудиторией экологической индустрии.

По мнению доктора экономических наук Вернера Ф. Шульца (Werner F. Schultz), профессора университета Хоэнхайм (Германия), представители этой «новой зеленой волны» глубоко осознают реальность глобальных экологических и этических проблем и осознанно принимают покупательские решения, выбирая полезные для здоровья продукты, производство, потребление и утилизация которых не наносит вреда окружающей среде. Среди последователей модного международного движения LONAS (стиль жизни, ориентированный на здоровье, устойчивое

развитие и заботу об окружающей среде)* множество знаменитостей: Джулия Робертс, Жизель Бюндхен, Леонардо Ди Каприо, Брэд Питт. И, конечно, их многочисленные поклонники. Правда, говорить о распространении новой экофилософии еще рано: речь идет скорее о модном тренде, об интересе к биопродукции как наивысшей форме потребления. Другая группа потребителей – те, для кого натуральные продукты являются жизненной необходимостью. Прежде всего это аллергики, люди, чей организм не переносит целого ряда используемых в индустриальном производстве химических веществ. Тенденция такова, что количество потребителей экологически чистых товаров «по состоянию здоровья» будет только увеличиваться. Именно поэтому экопроизводство сосредоточено прежде всего на том, с чем мы вступаем в близкий контакт, – на продуктах, одежде, косметике.

ЖИВАЯ ОДЕЖДА

Для производства органической одежды чаще всего используют шерсть, шелк и хлопок. Существует свод жестких правил, регламентирующих производство продукта в контролируемом экологическом



■ хозяйстве. Но чтобы почувствовать разницу между обычной хлопковой майкой и изделием с маркировкой «100% organic cotton / Bio-Baumwolle kbA», достаточно представить хлопок как живой организм. Растение дышит, растет, плодоносит. Хлопковая коробочка созревает и раскрывается, человек собирает волокно, отделяя его от семян, прядет нить, тклет полотно. Добавим к этой идеальной формуле немного современных реалий: удобрения и гербициды, «ускоритель роста» для раскрытия незрелых коробочек, средство для укрепления нити, хлорный отбеливатель, химический краситель... В изделии из биосырья химическая составляющая отсутствует. Это позволяет снизить его потенциальную аллергенность и дает возможность сохранить замечательные природные свойства волокна – его легкость, мягкость, воздухопроницаемость. Так, биохлопок в 3,5 раза гигроскопичнее обычного.

Двухкомпонентный крем Ma crème nature, L'Occitane: смешивать перед применением, хранить в холодильнике, использовать в течение трех недель.



Биошерсть маркируют «100% organic wool / kbT Wolle». Это значит, что она получена от овец из контролируемого биоэкологического хозяйства, где животные находятся в естественных и гуманных условиях (отсутствие скученности, свободный выпас). При обработке земли не используется химия, для выращивания овец не применяются антибиотики, гормоны роста, искусственные добавки в корма, не проводится массовая обработка от паразитов (от которых, кстати, животные практически не страдают при правильном содержании). Это гарантия того, что вещь состоит из состриженной шерсти (овцу не брызгали депилятором, чтобы она сбросила шерсть), что шерсть была получена от живого животного, что она прошла первую переработку (не вторсырье). Такая шерсть сохраняет уникальное природное свойство – способность отталкивать грязь, самоочищаться. Поэтому одежду из органического животного волокна можно реже стирать – лишь как можно чаще проветривать.

Биошелк можно узнать по надписи на этикетке «100% organic silk / kbT Seide». Это означает, что шелкопрядов кормили листьями выращенных в биохозяйствах тутовых деревьев – при этом их коконы обычно крупнее, а качество нити выше. Буретный (не очищенный от шелкового клея – серицина) шелк особенно рекомендуется маленьким детям и людям, страдающим от аллергии, контактных дерматитов и экзем, из-за его способности благоприятно действовать на кожу.

ОРГАНИЧЕСКАЯ ЕДА

Достоинства биопродуктов очевидны любому потребителю – это самая здоровая еда, которую сейчас можно найти на прилавках. В них отсутствуют следы пестицидов, синтетических кормовых добавок и регуляторов роста, они не содержат ГМО, искусственных консервантов, красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса и химических ферментов.

Что мы можем

«Как правило, мы недооцениваем свои возможности влиять на то, что нас окружает, перекладывая решения на плечи властей, — считает Анна Гусинская-Дикамп, основательница компании «Натуралия 12 чувств», занимающейся производством и продажей экопродукции. — Но по действенности слово политиков — ничто по сравнению с ежедневным выбором потребителя».

Покупая продукт, я как потребитель даю знак изготовителю произвести его как минимум один раз или многократно. Так я могу выбирать, кого именно мне поддержать — того, чье производство не наносит вреда моему личному здоровью, здоровью его работников и окружающей среде. И в моей власти не поддерживать неэкологичное производство. Вот еще несколько действий, о которых мы, как правило, просто забываем — между тем коллективный выбор в их пользу может действительно улучшить экологическую ситуацию.

■ Выключать электроприборы, а не оставлять их в режиме ожидания.

■ Пить фильтрованную воду из-под крана, а не воду из бутылок.

■ Выключать двигатель автомобиля на светофоре.

■ Использовать режим стирки при 30 °C для малозагрязненных вещей.

■ Не выбрасывать ненужные вещи, отдавать их тому, кому они могут пригодиться.

■ Покупать продукцию из переработанных материалов.

■ Использовать холщовые сумки или бумажные пакеты при походе в магазины.

■ Отдавать предпочтение органическим удобрениям для сада.

■ Использовать минимум моющих средств и только тогда, когда это действительно необходимо.

А. Г.-Д.

Зато в них сохранены природные качества: оригинальный вкус, витамины, минералы, полезные микроорганизмы. Свежий экологический продукт содержит в среднем на 50% больше ценных веществ, чем аналогичный, выращенный традиционным современным способом. Единственным недостатком биопродуктов всегда считалась их высокая цена. Однако опыт доктора экономических наук Гётца Рейна (Götz Rehn) доказал, что экологически чистые продукты питания могут быть доступны каждому покупателю. Немецкий экономист-предприниматель объединил в настоящую семью единомышленников несколько экологических фермерских хозяйств, производство и специализированные магазины — так было создано предприятие Alnatura**. Результатом стала сеть бюджетных экосупермаркетов по всей Германии. В России подобное пока невозможно: из-за отсутствия собственных экологических ферм практически все товары в отечественных экосупермаркетах —



ПОЛЕЗНЫЕ АДРЕСА

«Био-Маркет»
(органические продукты питания и косметика):

Москва,
ул. Лесная, 5,
т. (495) 981 0737;
Москва, Рублевское ш., 30/1,
т. (495) 413 0565;
www.bio-market.ru

Магазин-практикум
«Натуралия»
(одежда, игрушки, товары для дома ведущих европейских экопроизводителей):

Москва, Армянский пер., 3/5, стр. 1,
т. (495) 518 5318,
www.naturalia.ru

Гармония природы - в движении!



Браслет акупунктурный ТрэвелДрим® эффективно облегчает укачивание и тошноту, возникающие при:

- морской болезни
- авиаперелетах
- поездках в автомобиле, поезде
- при катании на аттракционах
- во время беременности.

Браслет обеспечивает постоянное точечное воздействие на акупунктурную точку перикарда Р6, расположенную в области запястья.

НЕ
оказывает
побочных
эффектов

НЕ
вызывает
сонливости

НЕ
содержит
лекарственных
средств

Виды браслетов ТрэвелДрим®:
Универсальный, Для детей от 3-х лет,
Для беременных.

С ТрэвелДрим® не укачает!



РЕКЛАМА. Товар сертифицирован. Регистрационное удостоверение № ФСР 2009/04756 от 22.04.2009г. ТУ 9393-001-76438325-2008

**ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**



■ импортные. Однако специалисты с оптимизмом смотрят на перспективы развития российских экоферм: из-за критического состояния сельского хозяйства в последние несколько десятилетий пахотные земли остаются невозделанными, что дало почве возможность очиститься от химических веществ и «отдохнуть».

ЭКОКОСМЕТИКА

Органической косметики сейчас появляется все больше и больше. В этой палитре есть как марки, которые просто строго следуют всем правилам экологической чистоты ингредиентов, так и другие, которые вкладывают в продукты целую философию.

Например, в средствах Dr. Hauschka все экстракты произведены из органических растений, процесс их приготовления – сложный ритуал. Главная идея этой косметики – «научить» кожу быть здоровой, находиться в своей лучшей форме без интенсивной стимуляции клеточных процессов, без глубоких увлажнителей или, наоборот, подсушивателей и т. д.

Важный момент: если мы моем посуду и стираем при помощи синтетических средств, это сводит к минимуму преимущества органического питания и одежды. Обратная сторона сильных очищающих свойств – агрессивность, способность накапливаться в воде и почве. Альтернатива этому – полноценная гамма биосредств для дома, от стирального порошка до пятновыводителя. Помогут в том числе и такие экзотические продукты, как мыльный орех для стирки цветного белья, универсальный апельсиновый очиститель, способный растворять даже краску, и ланолин для восстановления шерсти (марки Sonett, Almawin и Ecover – лидеры продаж в Европе).

«БИО», «ЭКО», «НАТУРАЛЬНЫЙ»

В странах Европы экологическая продукция маркируется как «био» (bio), «эко» (eco), «органик» (organic) и часто сопровождается



Крем глубокого увлажнения Mádara ■ Смягчающая сыворотка Nutriganics, The Body Shop ■ Шампунь Shampooing crème № 2, Green Energy Organics ■ Масло арганы, Melvita ■ Увлажняющий нектар Sanoflore.

словом «натуральный» (natural). Эти обозначения закреплены законодательно. В России у экологических продуктов питания нет единого названия, прописанного в законе или государственных стандартах качества, поэтому надпись на упаковке «органический», «био» или «эко» не может гарантировать соответствующего качества. «Вопрос доверия тому или иному производителю каждому из нас приходится решать самостоятельно, – комментирует эkoopредприниматель Анна Гусинская-Дикамп. – Искать информацию, знакомиться с сертификатами, изучать этикетки. Чем более информированным и требовательным будет потребитель, тем более ответственным станет производитель. В этом смысле качество продуктов и товаров – то есть, по большому счету, наше здоровье и качество жизни – находится в наших руках».

ТАТЬЯНА ПЕРЕКАТОВА

* www.lohas.com – сайт международного движения Lifestyles of Health and Sustainability.
** www.alnatura.de – сайт одноименного объединения производителей экопродукции.

Волосы: коренное улучшение

Выпадение волос обычно усиливается после зимы – из-за недостатка витаминов, микроэлементов и общего ослабления иммунитета. Эффективно решить вопрос их питания можно только изнутри.

Тезис: качество волос в буквальном смысле зависит от качества нашего питания. **Идея:** обеспечить сбалансированное питание при помощи специально подобранного комплекса биологически активных веществ. Никакие косметические средства не могут изменить закодированную в наших генах данность – количество волосяных луковиц на голове. Однако правильное питание для волос обещает тот же эффект, что и сбалансированная диета для фигуры, – оно помогает им достичь самой лучшей формы, заложенной природой.

СМЕНА ПОКРОВОВ

Выпадение волос – естественный процесс: как и клетки кожи, они отмирают и заменяются новыми. Нормой считается выпадение примерно 100 волос в день. Если потеря волос намного больше, это повод для посещения специалиста. Врач-трихолог обязательно назначит обследование, чтобы исключить такие факторы, как нарушение гормонального фона, обмена веществ, плохая работа желудочно-кишечного тракта. Но гораздо чаще причина кроется в стрессе

и неправильном питании: современный ритм жизни испытывает на прочность и наши волосы, и организм в целом.

ВОСПОЛНИТЬ ПОТЕРИ

Хорошо подобранные шампунь, кондиционер и стайлинг можно сравнить с косметикой: они помогают волосам выглядеть хорошо. Однако чтобы не только выглядеть, но и чувствовать себя хорошо, одной косметики недостаточно. Придется как минимум пересмотреть свой рацион – нужно, чтобы в нем содержались все необходимые витамины и микроэлементы, причем в достаточном количестве. Исследования питательных компонентов, произведенные на базе лабораторий Nestlé, выявили, что ключевую роль в здоровье волос играют таурин и цинк. Третья важная составляющая – состояние сосудов, по которым питание поступает к волосяным луковицам.

КАЧЕСТВЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таурин и цинк – строительные материалы, которые необходимы для обеспечения нормального роста волос. Таурин – незаменимая аминокислота, которая поддерживает баланс кальция в организме и стимулирует процессы регенерации тканей, давая импульс к развитию нового волоса. Она содержится в ракообразных, в красном мясе курицы и индейки. Курение нарушает способность организма усваивать таурин и приводит к его хроническому дефициту. Недостаток этой аминокислоты также может быть вызван аритмией, кандидозом, заболева-



Биологически активная добавка к пище «Innéov Густота волос».

Мнение независимого эксперта

Ирина Пустякова, стилист-парикмахер салона Jean Louis David.

Многие мои клиентки сталкиваются с проблемой выпадения волос и ухудшения их качества, особенно весной. Как правило, причин несколько: авитаминоз, стресс, неправильное питание... Разумеется, существует масса профессиональных средств, помогающих поддержать красоту волос, придать блеск, создать объем. Но иногда очевидно, что проблему нужно решать изнутри. Дать волосам питательные вещества при помощи специальных пищевых добавок – перспективная идея, особенно если их качество гарантировано репутацией производителя. Для закрепления эффекта я рекомендую салонные процедуры, усиливающие приток крови к волосяным луковицам. Например, очень эффективен для сохранения волос массаж-уход с аминексиллом марки Kérastase».

и. п.

ниями кишечника, эстроген-заместительной терапией.

Другой важный для волос микроэлемент – цинк. Он активизирует синтез кератина, из которого состоит ствол волоса. Цинк содержится в мясе, клубнике, орехах, а в наибольшей концентрации – в устрицах.

ТАБЛЕТКИ ДЛЯ ВОЛОС

Получить эти ингредиенты с пищей в достаточном количестве практически невозможно, поэтому ученые создали «пищевые добавки для волос». «Innéov Густота волос» создан совместными усилиями исследователей Nestlé и лабораторий L'Oréal на основе таурина, цинка, катехинов зеленого чая

и виноградных косточек. Два последних компонента усиливают микроциркуляцию крови, обеспечивая бесперебойную доставку питательных веществ к корню волоса.

ЭФФЕКТ

Доказано, что за три месяца «Innéov Густота волос» сокращает выпадение волос на 20%, сохраняя за это время примерно 2000 волос. 73% женщин, принимавших это средство, заметили сокращение выпадения волос, а 72% – увеличение их густоты.*

ЕВГЕНИЯ ЛИСИЧКИНА

* Эффективность Innéov подтверждена клиническими испытаниями в ведущих дерматологических центрах Европы. Подробнее см. на сайте www.inneov-nutricosmetics.ru.

Можно ли научиться женственности?

Изящество движений, сексуальность и элегантность в одежде, духи, макияж – у женщин есть тысяча и один способ проявить свою женственность.

Почему же многим из них так трудно по-настоящему ощутить себя женщиной?

Готовя к печати этот материал, мы спросили у 15 женщин разных профессий и возрастов, считают ли они себя женственными. И обнаружили удивительный факт: только шесть из них смогли утвердительно ответить на этот вопрос. Причем, отвечая, они, похоже, совсем не принимали во внимание ни свою внешнюю привлекательность, ни успешность карьеры или семейной жизни. «Современная женщина выполняет сразу несколько значимых для нее ролей: в семье, на работе, в социуме, – комментирует автор и ведущая тренинга «Я – Женщина» коуч Светлана Борковская. – У нее зачастую не хватает внутренних ресурсов на то, чтобы просто быть женщиной». Но только ли в занятости дело? Стать женственнее – самое распространенное пожелание клиенток стилистов по созданию имиджа или тех, кто пытается улучшить свою внеш-

ность, руководствуясь советами из гляцевых журналов. Практически все женщины, предложившие свою кандидатуру для участия в телепередачах формата «Модный приговор» или «Снимите это немедленно», объясняют свое решение схожим образом: «Я хочу измениться, чтобы стать женственнее». Читай: привлекательнее – как в собственных глазах, так и на взгляд других людей. «Интересно задуматься не только о том, что делать, чтобы почувствовать себя более женственной, но и о том, какую фантазию мы вкладываем в это желание», – размышляет психоаналитик Изабель Королицки (Isabel Korolitski). Она объясняет: есть три основные составляющие, которые формируют ощущение женственности. Его отражение можно прочесть в глазах матери, во взглядах окружающих женщин и взгляде любящих мужчин.





Что это значит –
ощущать себя
женственной?

ОБРАЗ МАТЕРИ

Для девочки самый первый пример женственности – это ее мать. Всегда ли дочь женственной матери будет кокетливой, ухоженной и т.д. и наоборот? Эту сложную алхимию невозможно свести к простой причинно-следственной связи. Все зависит от бессознательных сообщений, которые матери посылают дочерям. «Главное, что может сделать мать для воспитания у дочери женственности, – это самой быть женщиной, – считает Светлана Борковская. – Именно это «бытие» и считывает девочка. Как считывает и материнские приоритеты. Так, мать, готовая полностью пожертвовать своими интересами ради детей, передаст дочери эту жертвенность... и неуверенность в себе. Передает ощущение, что она не самоценна, что ей следует поскорее обзавестись детьми и реализовать себя в этой отдаче. Девочки прекрасно чувствуют, например, когда мать пользуется косметикой только для того, чтобы понравиться мужчинам, а когда – для собственного удовольствия». «Дочери также чувствуют, когда мать накладывает макияж машинально или пытается с его помощью исцелить некую свою внутреннюю рану, – продолжает Изабель Королицки. – Зато если мать ощущает себя счастливой как женщина, девочка будет склонна воспроизводить ее поведение, каков бы ни был ее способ самовыражения».

МИР ЖЕНЩИН

Сестры, подруги, модели и знаменитые актрисы – они вдохновляют, вызывая желание попробовать что-то новое. «Женщины учатся друг у друга, – уверена Изабель Королицки. – Доверительно общаясь между собой, они обмениваются впечатлениями, выражают свои чувства, отношение к своему телу и восприятие себя... В этом женском мире, насыщенном сестрами, подругами или знакомыми, мы открываем, утверждаем или изменяем наше отношение к женственности, которое может окраситься завистью, сомнением или

«Женственность сродни подражанию»

О том, как меняются и в чем остаются неизменными наши представления о женственности сегодня, размышляет философ Микела Марцано (Michela Marzano).

«В моделях, которые предлагает нам современное общество, женственность до сих пор жестко регламентирована, единообразна: на пьедестале чаще всего оказывается триада «стройная, молодая, сексуальная». А потому современные женщины испытывают противоречивые чувства: у них есть желание выразить себя как неповторимую личность, и одновременно в них живет страх, что несоблюдение существующих правил грозит утратой привлекательности. Сегодня меняется и процесс «обучения» женственности: теперь мы нередко находим привлекающие нас черты у женщин собственного или младшего поколения и подражаем им. Женственность вообще сродни подражанию. В погоне за иллю-

зией вечной молодости некоторые матери становятся для своих дочерей скорее соперницами, нежели наставницами. Меня беспокоит то, что идеалом для сегодняшней женщины стала девушка-подросток. Также я сожалею, что нашим основным ориентиром все еще остается взгляд мужчины. Он до сих пор «заказывает музыку», его критерии оценки вошли в нашу плоть и кровь, именно его мы воспринимаем как высшего судью, который один способен решать, что женственно, что нет. Современной женщине стоит еще поработать над тем, чтобы больше прислушиваться к собственным желаниям, к своему телу и благодаря этому более полно воплощать свою женственность».

М. М.

опасением». Подруга или сестра может избавить женщину от сомнений, обратить внимание на достоинства ее внешности, которых она не признает. Увы, эта способность впивать взгляды и оценки извне делает женщину очень уязвимой в отношении социальных клише – и заставляет с горечью осознавать, что она далека от пресловутых модельных стандартов. «Это может нанести серьезный урон самооценке, – констатирует Светлана Борковская. – Впрочем, сегодня мода стала более терпимой: на экранах и в рекламной съемке появляются разные образы, и если существует потребность найти для себя образец, модель, то есть на что опереться. Однако если женщина живет в контакте с собой, с ощущением своей ценности, эти

■ ■ ■ глянцевые образы влияют на нее гораздо меньше. Такая женщина уже не цепляется за форму, перекраивая свое тело, — она способна наблюдать, прислушиваясь к своим внутренним ощущениям, анализируя, что ей нравится, а что нет, выбирать примеры, которые могут чему-то ее научить».

Ощущение собственной ценности не всегда является данностью. «Взгляд женщины действительно можно обратить на нее саму, — уверена Светлана Борковская. — К примеру, девушка считала себя некрасивой, но однажды к ней подошел фотограф — и вот на снимках она видит себя совсем иной, открывает свои достоинства. Они не появились вдруг — девушке просто нужен был взгляд другого, чтобы именно так увидеть себя». Чтобы изменить взгляд на себя, некоторые прибегают к услугам профессиональных шоперов, стилистов, имиджмейкеров, но большинство женщин все-таки ищут свое отражение в глазах влюбленного мужчины.

ОТЦЫ И МУЖЧИНЫ

«Исходя из своей практики могу сказать, что самые большие трудности с осознанием собственного женского достоинства возникают у тех, кто воспитывался без отца, — рассказывает Светлана Борковская. — Причем не обязательно, чтобы отец проводил с дочерью много времени. Но ощущение отцовской любви для девочки — как солнечный свет для цветка. Под этим любящим взглядом растет не только ее осознание собственной ценности, но и доверие к мужчинам, а это одна из составляющих женственности».

Может ли впоследствии мужская любовь восполнить недостаток этого детского опыта и открыть женщине путь к себе? По мнению Изабель Королицки, встреча женщины с любимым мужчиной помогает ее женственности проявиться. Тогда негативные суждения о себе теряют силу: «Любовные отношения по сути своей поддерживают образ «Я». Они пробуждают желание. Это энергия, которой женщина светится изнутри. Она выражается

Под любящим взглядом негативные суждения о себе теряют силу.



в готовности заботиться о себе, в новой смелости, которая проступает в теле, жестах, осанке, во всем образе женщины».

Сексуальный опыт — еще один ключ к осознанию своей женственности. «Мы чувствуем, что другой человек признает нас во всей нашей физической и эмоциональной уникальности, — вот что важно, — подчеркивает сексолог Катрин Блан (Catherine Blanc). — Сексуальное удовольствие оживляет наше тело, делает его активным — тело живет, трепещет, волнуется. Оно выходит на первое место. Именно в эти моменты мы чувствуем себя особенно красивыми, какова бы ни была наша внешность».

ЖЕНСТВЕННОСТЬ НИКОГДА НЕ БЫВАЕТ ЗАВЕРШЕННОЙ. ЭТО СПОСОБ ВЫСТРАИВАТЬ СВОЮ ЛИЧНОСТЬ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ СО ВСЕМИ ВАРИАНТАМИ СЕБЯ.

НАУЧИТЬСЯ ИЛИ ОТКРЫТЬ?

Желание женственности слишком сложно и многозначно, чтобы его можно было свести лишь к задаче сексуального обольщения. Между «выглядеть» и «ощущать себя» женственной тоже не стоит знак равенства. Так что же такое женственность и почему женщины считают это качество таким важным для счастья? Все ли ключи к этой тайной двери находятся в руках мужчин? Можно ли открыть в себе женственность, просто освоив ряд приемов? Несмотря на обилие специальных тренингов, курсов и семинаров, в этой области пока больше вопросов, чем ответов. «Без сомнения, женственность развивается, — говорит Изабель Королицки. — Это одновременно и передача традиции, и обучение. Женственность никогда не бывает завершенной — это способ строить и формировать свою личность в процессе игры с собой, со всеми вариантами себя. Она достигает расцвета, когда соперничество эдипального периода остается в прошлом, когда женщина больше не борется за внимание мужчины-отца. Можно сказать, что тогда она вырастает в женщину-человека, то есть обретает способность воплощать свою женственность во всех планах, которые важны для нее как личности, со всей полнотой ощущать самые разные, в том числе и противоречивые аспекты своего существа».

ЮЛИЯ ВАРШАВСКАЯ, ГАЛИНА СЕВЕРСКАЯ

PSYCHOLOGIES В ЭФИРЕ

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



ЖЕМЧУЖНАЯ УЛЫБКА, как у Светланы Ходченковой

Взгляд кинорежиссера придирчив. К примеру, на первых кинопробах я была смущена просьбой «показать зубы». Хотя как раз за их состояние переживать можно было меньше всего — спасибо родителям.

У нас, актрис, существуют разные приемы «подбелить зубы»: темная помада, крем-пудра на полтона темнее кожи. Чтобы добиться действительно белоснежного оттенка, мы с моим стоматологом тщательно следим за новейшими средствами. Особенно впечатляет набор для косметического отбеливания Blend-a-med с экстрактом натурального жемчуга и специальная зубная щетка Oral-B. Вы сможете совсем не наносить помаду — широкая и открытая улыбка подает вас в самом привлекательном свете.



Blend-a-med 3D White Luxe Жемчужный
обеспечивает глубокое
косметическое отбеливание
за 2 недели, удаляя налет
с поверхности зубов,
без ущерба для эмали



Зубная щетка
Oral-B 3DWhite
Жемчужная
с супермягкими
щетинками бережно
удаляет налет
с поверхности зубов
благодаря технологии
мягких пульсаций



Женщина на практике

Приблизиться к своей истинной природе, восстановить связь с женской частью своего существа поможет специальный комплекс упражнений, который демонстрирует руководитель сети клубов Yoga Practika, преподаватель йоги Елена Ульмасбаева.

Современная женщина работает наравне с мужчинами и так же озабочена карьерным ростом. Ее существование уже

не подчиняется циклическому ритму, естественному для ее тела, в результате чего она теряет контакт с женской частью своего существа. «В первую очередь это сказывается на тех органах и системах, которые связаны с репродуктивной функцией, с материнством, — считает Елена Ульмасбаева. — Но в конечном итоге это влияет не только на самочувствие, но и на самоощущение женщины». Комплекс специальных асан помогает восстановить циркуляцию энергии, улучшая кровообращение в области малого таза, возвращает подвижность тазобедренным суставам. Улучшение самочувствия, прилив сил, возвращение уверенности в себе, ощущение гармонии и спокойствия — вот минимум того, что обещает регулярная практика.

Понадобится специальный болстер — валик для занятий йогой (его может заменить диванная подушка-валик или скатанное валиком одеяло). Все позы, кроме Випарита карани, можно выполнять во время месячных — они облегчают это состояние. ■■■



ЕСТЬ ВОПРОС?

Елена Ульмасбаева
ответит на ваши вопросы
в режиме онлайн на сайте
www.yoga.ru

ФОТО: ТИМУР АРТАМОНОВ

Баддха конасана, «поза схваченного угла»

Придвиньте валик к стене и сядьте на него. Согните ноги в коленях и разведите их в стороны, соединив стопы. Постарайтесь придвинуть стопы как можно ближе к тазу. Обопритесь о стену спиной в области лопаток и крестца, но при этом сохраняйте естественный изгиб позвоночника. Поставьте пальцы рук на валик по обе стороны таза. Отталкиваясь руками, вытягивайте позвоночник вверх. Одновременно с этим работайте бедрами: направляйте внутренние их стороны вверх, передние – назад, внешние – вниз и задние – вперед. При такой работе тазобедренные суставы начинают разворачиваться, низ живота освобождается и колени опускаются ниже. Дышите ровно и спокойно, стараясь расслабить живот. Не пытайтесь силой направлять колени вниз. Вначале всегда сложно добиться раскрытия таза, но это приходит с практикой. Оставайтесь в этой позе 1–2 минуты.

Совет

■ Ваши колени находятся выше таза? Значит, вам недостаточно высоты валика. Положите на валик сложенное одеяло или даже несколько одеял – поэкспериментируйте с высотой, чтобы добиться оптимального для вас положения.

■ Вы чувствуете, что низ живота напрягается? Подложите под колени свернутые одеяла.



Супта баддха конасана, «поза схваченного угла лежа»

Сядьте в Баддха конасану на полу, разместив валик за спиной. Помогая себе руками, опустите спину на валик, стараясь разложить по нему позвоночник, начиная от крестца, а голову – на сложенное поверх него одеяло (плоскую подушку). Опустите руки на пол и расслабьтесь. Оставайтесь в позе 5–8 минут.



Джану ширшасана, «наклон вперед головой к колену»

Сядьте на сложенное одеяло, согните правое колено, подтянув стопу к паху. Левая нога вытянута вперед. На выдохе наклонитесь вперед к левой ноге; следите, чтобы живот был развернут влево. Старайтесь опустить плечи и расслабляйте шею. Оставайтесь в позе 2–3 минуты, затем поменяйте положение ног и повторите движение в другую сторону.



Упавишта конасана, «поза сидящего угла»

Сядьте на коврик, широко разведите и вытяните ноги. Расположите ладони по обе стороны таза. Отталкиваясь пальцами от пола, вытяните позвоночник вверх. Старайтесь сидеть точно на седалищных костях, не смещаясь вперед или назад. Продолжайте тянуть ноги в стороны, а позвоночник – вверх. Попробуйте, потянувшись, взяться большими, указательными и средними пальцами рук за большие пальцы ног. Оставайтесь в позе 1–2 минуты, дышите ровно и спокойно.

Совет

■ Вам трудно удерживать равновесие в позе? Сядьте повыше, на сложенное одеяло. ■■■

photo age reverse™

Верните коже молодость,

утраченную из-за фото- старения



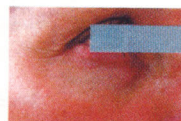
Из тропической бухты Гуаяма в Тихом океане мы получаем уникальное вещество, способное вернуть вам до 7 лет молодости, убирая вредные последствия солнечного воздействия на кожу!



Ученые доказали, что основной ингредиент Veniseane™ входящий в состав крема, не только обеспечивает супер защиту от «солнечного старения», но и помогает избавиться от уже существующих признаков старения. И это еще не всё, анти-оксидантные свойства Veniseane™ защищают кожу в 3 раза сильнее чем Витамин E!



До



После

Спрашивайте продукцию
Skin Doctors в вашем городе

109316, Москва, Остاپовский
проезд, д. 3, стр. 6/7, офис 106,
тел.: (495) 665-61-09
www.skindoctors.ru

Клинически
подтвержденный
результат

SKIN
DOCTORS™
COSMECEUTICALS

Випарита карани, «поза перевернутой свечи» в трех вариантах

Расположите валик вдоль стены. Сядьте на него боком к стене, согните колени.

1 Повернитесь лицом к стене, откиньтесь назад и поочередно поднимите ноги вверх так, чтобы их задняя поверхность была полностью прижата к стене. Грудная клетка раскрыта и приподнята, руки и плечи согнуты, свободно лежат на полу. Под голову можно подложить сложенное одеяло (при повышенном давлении это необходимо).

2 Через две минуты широко разведите ноги, как в позе Упавишта конасана. Носки стоп тяните на себя, следите за тем, чтобы задняя поверхность ног плотно прижималась к стене.

1



2



3

3 Через 2 минуты согните ноги, со-
вместив ступни, как в позе Баддха кон-
асана. В целом можно оставаться в позе
5–10 минут. Потом, отталкиваясь от
стены ногами, осторожно «сползите»
с опоры на пол. Полминуты оставайтесь
в положении лежа, затем можно по-
вернуться на правый бок и встать.



ОБ ЭТОМ



Юлия Макарова,
Елена Ульмасбаева
«Женская практика»
Альпина нон-фикшн, 2008.

www.psychologies.ru



ФОРМУЛА КРАСОТЫ

Весеннее солнце
и свежий ветер
вдыхают
в нас желание
немедленно
меняться: лучше
выглядеть,
влюбиться... Как
помочь себе стать
совершеннее?

• Лучший способ подчер-
кнуть природную красоту —
это поддержать ее изнутри.
Витамины, макро-
и микроэлементы, при-
родные ферменты, био-
активные вещества — на-
дежные помощники в этом

деле. Но самый весомый
строитель здорового и кра-
сивого тела — это кальций.
Он улучшает состояние
кожи и волос, укрепляет
костную ткань, необходим
мышцам, нервам.

• Однако для того, чтобы
этот макроэлемент хорошо
усвоился, его необходимо
принимать в правильном
сочетании. Одна из самых
удачных комбинаций — это
комплекс цитрата и карбо-
ната кальция, витамина Д3
и специально подобранных
минералов — цинка,
меди, марганца и брома.

• В препарате кальция
нового поколения Кальце-
мине все компоненты сба-
лансированы по составу
и всесторонне воздейству-
ют на организм: делают
сильными и прочными
волосы, ногти, зубы, под-
держивают здоровье по-
звоночника и костей.
Ну а там, где здоровье —
там и летящая походка,
и море энергии, и уверен-
ность в своей красоте.



ЗАО «БАЙЕР», 107113, Россия, Москва, 3-я Рыбинская ул., д. 18, стр. 2

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Морской маринад

Цвет коралла, нежная текстура, деликатный вкус – семга желанна на любом столе и в самых разных видах. Однако перед тем как дегустировать ее сырой или приготовленной, ей стоит придать пикантности: щепотка соли и перца, немного пряностей...

Все семейство лососевых рыб известно своим необычайно подвижным и разнообразным образом жизни: появившись на свет из икринок, рыбы мигрируют из пресной воды в соленую, а после из океана вновь поднимаются вверх по течению родной реки. И все же, несмотря на такой активный характер, семгу давно и вполне успешно разводят в неволе – на многочисленных морских фермах. Там ее корм состоит уже не из криля, придающего мясу этой рыбы характерный насыщенный и яркий цвет, но из продуктов, которые призваны прежде всего увеличить ее прирост и привес. Стоит отметить, что даже выращенная в неволе семга, попадая на наш стол, остается богатой омега-3 – этим ценным видом незаменимых аминокислот, приносящих пользу здоровью. Впрочем, нельзя не признать и то, что искусственные корма делают мясо лососевых довольно пресным, а иногда и придают его вкусу ■■■

Семга в пряностях

На 4 персоны. Время на подготовку: 10 минут.
Длительность маринования: от 8 до 12 часов.

- 1 филе семги с кожей (примерно 700 г)
- 4 ст. л. крупной морской соли ■ 3 ст. л. сахара
- 1 ст. л. смеси разных видов перца ■ 1 ст. л. семян кориандра ■ 1 ст. л. семян фенхеля
- 1 щепотка кардамона ■ 6 звездочек гвоздики

Истолките (не слишком мелко) в ступке пряности, смешайте их с солью, сахаром и перцем. Четвертью этой смеси посыпьте дно подходящего по размеру блюда и уложите на него филе кожей вниз. Посыпьте сверху остатками смеси и плотно укройте блюдо пищевой пленкой. Оставьте мариноваться в холодильнике на 8–12 часов. Ополосните и обсушите филе, выложите на разделочную доску кожей вниз. Нарезьте тонкими пластинами, стараясь направлять лезвие ножа почти параллельно коже. Подавайте немедленно или оставьте в холодильнике вплоть до момента подачи на стол. К этому блюду хорошо подойдут листья салата, приправленные оливковым маслом и лимонным соком; нарезанная соломкой белая редька дайкон; холодные сливки, предварительно взбитые с щепоткой соли и каплей васаби или тертого хрена; сваренный в мундире или печеный картофель с ложечкой красной икры...





Волконский

КАФЕ КОНДИТЕРСКАЯ ПЕКАРНЯ



Дорогие гости!

Пекарни "Волконский"
поздравляют вас

с наступающим праздником Пасхи!

Мы рады предложить
пасхальные куличи с изюмом,
приготовленные
по традиционным рецептам,
к Вашему праздничному столу.

Специально к празднику
шеф-кондитер Лоран Бурсье
создает шоколадные яйца
ручной работы.

ул. Б. Садовая, 2/46
ул. Маросейка, 4/2
ул. Сретенка, 27/29
д. Жуковка, 69

+7 495 258 5440



■ чуть «илистый», характерный для речной рыбы оттенок, которого, как правило, лишена морская рыба.

И все же, выращена семга на ферме или была поймана в вольных водах, она все равно будет отличаться как минимум двумя гастрономическими особенностями – практически нейтральным вкусом и более или менее расплывающимся мясом, исправить которые поможет только хороший маринад.

Захотим ли мы отведать семги в свежем виде (в форме тартара, сашими или карпаччо), приготовленной в фольге или на пару, в гриле или копченной, ее стоит предварительно замариновать. Достаточно чуть присолить мясо любой лососевой рыбы (хотя бы на час, если не получается на несколько часов), чтобы оно стало более плотным и приобрело более выраженный вкус. К соли можно добавить и сахарного песка (в пропорции от 10% до половины количества взятой соли), и крупно

Psychologies / апрель 2010

тело и душа (вкус

В масляной ванне

Замаринованную семгу (предварительно ополоснув ее от соли и обсушив) можно выложить в глиняную или керамическую посуду, полностью залить маслом из виноградных косточек (которое не мутнеет и не застывает при низкой температуре), закрыть пищевой пленкой и дать так постоять от двух до восьми суток. Такой способ напоминает один из вариантов приготовления маринованной сельди. Особые оттенки вкусу рыбы могут придать лавровый лист, ягоды можжевельника, щепотка острого стручкового перца, пара бутонов гвоздики или чуть-чуть цедры лимона сладкого сорта.

размолотого перца, и разных специй, которые подойдут для приготовления нами блюда. Когда рыба замаринуется, ее можно будет ополоснуть и обсушить в бумажном полотенце. А затем и дегустировать, нарезав, к примеру, острым филейным ножом тонкими пластинами и присыпав свежим укропом (по-скандинавски). Или другой вариант – посыпать зеленью кинзы, сбрызнув несколькими каплями соевого соуса, лимонного сока и оливкового масла.

Предварительно замаринованную семгу затем можно готовить самыми разными способами – и результат неизменно будет восхитителен: на пару, в фольге, в копилке, на гриле... Важно постараться уловить момент, когда нежный кусочек семги уже будет готов снаружи с обеих сторон, но при этом останется едва теплым в сердцевине: разница текстур сделает рыбу особенно сочной и сохранит аромат.

М. К.

www.psychologies.ru

ОБЪЕКТ: ДИСБАКТЕРИОЗ

- ▶ Дисбактериоз – серьезное нарушение микрофлоры кишечника.
- ▶ Активный участник кишечных расстройств.
- ▶ Инициатор вздутия и болей в животе.
- ▶ Дисбактериоз может вызываться приемом антибиотиков, неправильным питанием, стрессами, плохой экологией.

ЛИНЕКС® – СОВРЕМЕННОЕ ОРУЖИЕ ПРОТИВ ДИСБАКТЕРИОЗА



АГЕНТ: **ЛИНЕКС®**

- ▶ Современный препарат для борьбы с дисбактериозом.
- ▶ Имеет натуральное происхождение.
- ▶ Состоит из комплекса полезных бактерий.
- ▶ Помогает тщательно восстановить полезную микрофлору на всем протяжении кишечника**.
- ▶ Способен устранить не только симптомы кишечных проблем, но и их частую причину – дисбактериоз.

Сотрудник научной лаборатории

www.linex.ru

ПРЕПАРАТ №1* ОТ ДИСБАКТЕРИОЗА

Телефон горячей линии: 8 800 100 05 35
Звонок по России бесплатный.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ. О ВОЗМОЖНЫХ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

хорошие **НОВОСТИ**

CHANEL

Уста легенды

Нежность лепестков,
сочность оттенков,
аромат малины,
ванили и розы.

Помеда Rouge
Coco, Chanel,
1400 руб.



GUELAIN

Аромат нимфы

Ноты лилии, меда
и цветков апельсина.

Туалетная вода Flora Nymphae,
Guerlain, 2410 руб.

FREY WILLE

Взять на руки

Золото и драгоценная
эмаль: «Голубые ирисы»
из коллекции «Посвящение
Клоду Моне».

Браслет Diva, Frey Wille,
48 250 руб.

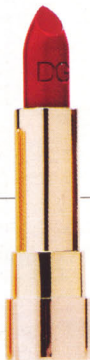


LA MER

Сокровища морей

Стимулирует
выработку коллагена
и эластина, возвращая
коже молодость.

Сыворотка
The Regenerating Serum,
La Mer, 10 500 руб.



DIOR

Кружевная вуаль

Палитра тончайших
оттенков: от нежно-
бежевого до прохладно-
розового.

Пудра-румяна Poudrier
Dentelle, Dior, 2875 руб.



BALENCIAGA

Парижские тайны

Шипровые свежесть,
листья фиалки,
теплые ноты дерева.

Парфюмерная вода
Balenciaga Paris, 3390 руб.



Люкс

GUCCI

Цветущая натура

Букет из розы, османтуса
и пиона, нотки цитруса,
сандаля и пачулей.

Парфюмерная вода
Flora, Gucci, 3798 руб.



DOLCE & GABBANA

Унесенные ветром

Классические оттенки старинных сортов розы.

Помеда Scarlett из The Roses Lipstick Collection,
Dolce & Gabbana, 29 евро.

хорошие **новости**



MASQUE
ECLAT EXPRESS
nettoyant
à l'argile rouge
FORMULE INTENSIVE
RADIANT GLOW
EXPRESS MASK
cleansing
with red clay
INTENSIVE FORMULA



NET WT 2.3 OZ. 67 g 60 ml

SISLEY

Блестящий выход

Помогает мгновенно улучшить вид кожи, делая ее сияющей и свежей.

Экспресс-маска Radiant Glow Express Mask, Sisley, 3900 руб.



ESCADA

Тропический коктейль

Сочная маракуйя, красная смородина, ноты пиона, цикламена и фиалки.

Туалетная вода Marine Groove, Escada, 2598 руб.



GIVENCHY

Курсы очищения

Чистая кожа — ни следа пигментов, загрязнений или отмерших клеток.

Сыворотка для демакияжа Clean to Sublime, Givenchy, 1521 руб.

CLARINS

Выйти в свет

Идеальный ровный тон и увлажнение в течение 15 часов.

Тональный крем Teint Haute Tenue SPF 15, Clarins, 37 евро.



ROC

В каждую клеточку

Стимуляция выработки коллагена, борьба с морщинами на клеточном уровне.

Крем Wrinkle Correxion, RoC, 1370 руб.



L'ORÉAL

Двойной плюс

Не только делает ресницы густыми и длинными, но и укрепляет их структуру.

Тушь + сыворотка Double Extension, L'Oréal, 499 руб.

Эффект



DKNY

Вкус сезона

Цветочно-фруктовый коктейль: нотки грейпфрута и абрикоса, ландыша и жасмина.

Туалетная вода Be Delicious Fresh Blossom, DKNY, 1750 руб.

CLINIQUE

Спелые и румяные

Свежие, взаимодополняющие оттенки и светоотражающие частички для идеального цвета лица.

Румяна Fresh Picked Allover Colour, Clinique, 1350 руб.



хорошие **новости**



PHYTO

Вы в эфире!

Эфирные масла розмарина, кипариса, эвкалипта и лимона для лечения кожи головы и укрепления волос.

Эликсир для волос Phytopolleïne, Phyto, 1300 руб.



BLEND-A-MED

Драгоценная улыбка
Экстракт натурального жемчуга и активные отбеливающие компоненты.

Зубная паста 3D White Luxe Жемчужный, Blend-a-Med, 110 руб.

Комфорт



HIMALAYA HERBALS

Чистота от природы

Растительные компоненты – ним и куркума – оказывают антисептическое и противовоспалительное действие.

Пенка для умывания Himalaya Herbals, 250 руб.



KENZOKI

Поза лотоса

Концентрат белого лотоса для восстановления баланса кожи.

Маска Belle de Jour, Kenzoki, 80 евро.

CAMAY

Сладкое пробуждение
Тонкий аромат ванили, мягкое очищение кожи.

Крем-гель для душа Creme Delice, Camay, 92 руб.



YVES ROCHER

Утренняя зарядка

Укрепление защитного липидного слоя кожи, увлажнение на весь день.

Молочко для тела «Пробуждение», Yves Rocher, 690 руб.

VICHY

Радикальная защита

Полифенолы цитрусовых защищают кожу от внешней агрессии.

Сыворотка Aqualia Antiox, Vichy, 1030 руб.

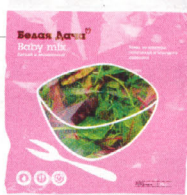


БЕЛАЯ ДАЧА

Всегда готов!

Смесь листьев мицзуны, мангольда и молодого шпината, омытая в родниковой воде.

Салат Baby Mix, «Белая Дача», 120 руб.



EVE

Напиток Евы

Солодовая основа, натуральный сок маракуйи, легкий искристый вкус.

Легкий алкогольный напиток Eve, 46 руб.

DANON

Фактор роста

Свежее молоко, пюре из натуральных фруктов плюс кальций и витамин D.

Кисломолочные продукты «Растишка», 230 руб.



Вкус



RÖNDELL

Прекрасный вкус

Уникальное сверхпрочное экологичное внутреннее покрытие, элегантный дизайн, легкий уход.

Кастриоль Champagne, Röndell, 2423 руб.

FINN CRISP

Цельная натура

Традиционная закваска,

цельнозерновая мука пяти злаков и финский национальный рецепт приготовления.

Твердые хлебцы Finn Crisp, 80 руб.



БЕСЕДА

Теплая компания

Зеленый чай с листочками мяты – для душевного чаепития.

Чай в пакетиках «Беседа», 31 руб.



BACARDI

Семь секунд

Свежесть мяты, мягкость содовой и вкус рома – осталось добавить лишь лайм и лед.

Напиток Bacardi Mojito, 900 руб.



MOULINEX

Хлебное место

Легко выполнит домашнее задание: 100 рецептов, 19 автоматических программ.

Хлебопечка Baguette and Co, Moulinex, 8999 руб.



Мария Фаликман – когнитивный психолог, кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии факультета психологии МГУ.

Мария Фаликман прочитала для нас книгу Джеффа Роллса «Классические случаи в психологии».

Эксперименты, поставленные природой

«Психологическая наука, даже когда ищет самые общие закономерности, все равно имеет дело с отдельными людьми. Поэтому, как ни парадоксально, закономерности бывают заметнее в частных случаях, которые французский физиолог Клод Бернар назвал «экспериментами, поставленными самой природой». И действительно, каждый из нас – своего рода «случай», результат довольно путаного эксперимента природы, замысловатое отклонение от так называемой нормы, которой один мой коллега дал весьма недвусмысленное определение: «Не знаю, не видел». Каждый из 16 случаев, о которых идет речь в книге Джеффа Роллса, заставляет по-новому взглянуть на границы нормы и открыть для себя многое в человеческой природе. Скажем, многие из нас мечтают о безграничной памяти, где хранилось бы все без исключения и при первой же необходимости извлекалось. А как-то оно на самом деле – жить с такой памятью? Об этом говорит случай московского журналиста Соломона Шерешевского, который был впервые описан нашим соотечественником, нейропсихологом Александром Лурией в его «Маленькой книжке о большой памяти» (МГУ, 1968). Другие случаи – история мальчика-маугли по имени Виктор, за свою не слишком долгую жизнь так и не су-



Джефф Роллс (Geoff Rolls) – английский психолог, преподаватель колледжа Питера Саймондса (Великобритания), соавтор нескольких учебников по психологии. Его новая книга «Женщины не умеют парковаться, а мужчины – паковать» («Women can't Park, Men can't Pack», Chambers Harrap, 2009) посвящена социальным стереотипам.

Дж. Роллс «Классические случаи в психологии», Питер, 256 с., 261 руб.

мевшего приспособиться к обществу людей; маленькие Альберт и Питер, одного из которых приучали бояться кролика, а другого – отучали (так

**МНОГИЕ МЕЧАЮТ
ИМЕТЬ НЕОБЫЧНЫЕ
СПОСОБНОСТИ. НО КТО
ЗНАЕТ, КАКОВО ЭТО –
ИМИ ОБЛАДАТЬ?**

несправедлива бывает порой судьба даже к самым юным участникам психологических экспериментов). Наконец, знаменитый пример расщепления личности – случай молодой женщины Евы, которая исходно была разделена на две личности – Еву Уайт («Белую») и Еву Блэк («Черную»): одна – скромная и застенчивая, дру-

гая – дерзкая и легкомысленная. Первая о второй не знала, вторая о первой знала и нарочно ее терроризировала. В ходе терапии появилась третья, Джейн, которая их мирила. (Этот случай лег в основу художественного фильма 1957 года «Три лица Евы» режиссера Наннэлли Джонсон.)

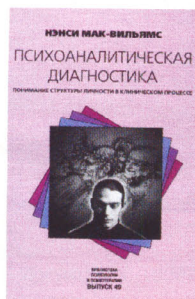
Джефф Роллс пишет о необычных людях бережно и с большим уважением. Любопытный читатель будет увлеченно следить за поворотами их судеб, а специалист заметит, что рассказ ведется строго в терминах психологической науки, что автор исподволь вводит основные определения, описывает разные способы психологического тестирования, емко показывает различия между видами психотерапии. А стиль изложения делает книгу доступной и интересной каждому читателю». **М. Ф.**

ПСИХОАНАЛИЗ

Психоаналитическая диагностика

Н. Мак-Вильямс

Книга выдержала множество переизданий в разных странах мира, в том числе и в России. Что не удивительно – это практически единст-



венное пособие, посвященное психоаналитической диагностике личности. Американский психоаналитик Нэнси Мак-Вильямс написал эту книгу для своих студентов – психологов, которые... не выбрали психоанализ в качестве специализации. Описывая разные типы личности (нарциссический, истерический, депрессивный и другие), она показывает их особенности, сходство и различия, преобладающие эмоции и аффекты,

влечение и защиты, наиболее типичные отношения с другими людьми; как человек воспринимает себя, каким его видят окружающие... Нэнси Мак-Вильямс уверена, что, не зная этих особенностей, сложно понять другого человека, а профессионалу – выбрать верное направление в лечении и консультировании.

Класс, 480 с., 275 руб.*

ПСИХОТЕРАПИЯ

Невидимые партнеры

Дж. А. Санфорд

«И мужчины, и женщины стремятся лучше понять себя, чего не замечалось ранее», – начинает свою книгу о внутренней маскулинности и фемининности американский юнгианский аналитик и пастор Джон А. Санфорд. Юнг и его последователи называют мужскую часть женской души Анимусом, а женскую часть мужской – Анимой. Анимус и Анима – наши невидимые партнеры, которые влияют на многие стороны нашей жизни, и прежде всего на эмоциональные и сексуальные отношения с проти-



воположным полом. Анализируя сначала негативное, а затем и позитивное воздействие этих архетипических фигур, автор привлекает фрагменты произведений Юнга и юнгианцев, литературные сюжеты, истории из жизни. Чтобы обрести внутреннее единство, пишет Санфорд, мужчинам обычно нужны женщины, а женщинам – мужчины. Однако наши взаимные проекции очень часто запутывают реальные отношения двоих. Между тем «мы не принц и не принцесса, которые стремятся воссоединиться с человеком, разыгрывающим для нас роль нашего мистического партнера». Скорее эта пара находится «у нас внутри, совершая великое бракосочетание в бессознательном».

Класс, 160 с., 220 руб.

ПСИХОЛОГИЯ

Психология мотивации и эмоций

Под ред.

Ю. Гиппенрейтер,

М. Фаликман

Хрестоматия для психологических факультетов вузов была задумана как учебное пособие для студентов и аспирантов. Однако благодаря таланту, увлеченности и широте кругозора составителей этой хрестоматии – Юлии Гиппенрейтер и Марии Фаликман – возникла книга, из которой можно узнать необычайно много о жизни человеческой души. Тексты разбиты на шесть частей и включают не только отрывки из психологических работ, но и произведений Платона и Аристотеля, Декарта и Дарвина, Толстого и Чапека. Это создает особое пространство восприятия фунда-

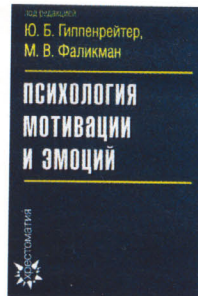
ментальных теоретических и экспериментальных работ, в которых анализируются общие представления об эмоциях, отдельные эмоциональные состояния, психотерапевтические аспекты психологии мотивации и эмоций. Будущий специалист сможет составить глубокое представление о предмете, а просто заинтересованный читатель – ясно увидеть психологию как увлекательную область встречи гуманитарного знания и естественных наук.

Астрель, 704 с., 604 руб.

Психология веры

Р. Грановская

Доктор психологических наук Рада Грановская ставит перед собой чрезвычайно сложную задачу: посмотреть на веру с точки зрения ее воздействия на внутренний мир, сознание и бессознательное ■■■



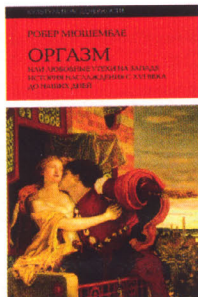
■ человека. В первой, большей части книги последовательно рассматриваются основные мировые религии (канонические труды, образ основоположника, обряды, ритуалы...). Во второй части речь идет о психологических аспектах воздействия религии на личность человека. Предложена схема иерархической структуры психических процессов (Модель Мира), и показано, как под воздействием веры может меняться эта модель. Степень приобщения человека к вере предопределена в первую очередь его основными индивидуальными характеристиками, такими как пол, возраст, темперамент, утверждает автор. Отдельная глава посвящена кардинальным отличиям влияния на психику человека мировых религий и тоталитарных сект; автор анализирует, что происходит с личностью, если воля человека подавляется, а целостная картина мира заменяется страхом перед близким концом света и преследованиями «отлученных». Мировые религии обладают значительным потенциалом развития, а их различие — неотъем-

лемое условие расцвета человечества, представляющее каждому человеку всю полноту свободы выбора, — заключает Рада Грановская, признавая, что написать эту книгу ее побудила «усилившаяся в нашу эпоху жажда гражданского согласия между людьми разных национальностей и вероисповеданий». Питер, 480 с., 469 руб.

СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Оргазм, или Любовные утехы на Западе. История наслаждения с XVI века до наших дней

Р. Мюшембле
Вообще-то странная
идея — писать об исто-



рии оргазма увесистый том: оргазм — он и в XVI веке оргазм. Но французю чего только не дозволено. Конечно, за пикант-

Гений детства

Антология воспоминаний о детстве выдающихся людей, в которых сделана попытка заново почувствовать себя ребенком и одновременно осмыслить опыт детства, увидеть в нем то, что определило взрослую жизнь. Опыт этот очень разный: жестокий, печальный, унижительный — и головокружительно яркий, пронзительный, предчувствующий все, что будет в жизни прекрасного, и сам невыразимо прекрасный. Составитель Сергей Лебедев, который обозначил в своих заголовках и маленьких вступительных замечаниях лейтмотив каждой из 23 историй о детстве, создает на наших глазах ту «карту» духовного становления человека, которая отражает реальность внутренней жизни. Николай Бердяев, Софья Ковалевская, Михаил Гаспаров, Станислав Лем, Джордж Оруэлл, Герман Гессе, Ингмар Бергман... Их обиды, сны, непонятость, осознание себя, тоска, ликование, недоумение, одиночество, бунт, ощущение дара, упоение, непосредственное чувство жизни... Как хорошо, что есть люди, которым дано рассказать об этом за всех нас!

КСЕНИЯ КИСЕЛЕВА

Первое сентября, 272 с., 349 руб.*



ным названием — подробная история нравов Европы за последние пять веков. История отношений в паре. И по большому счету — рассказ об изменении самосознания человека, его воззрений на соотношение души и тела, мужского и женского начала. Подробно описывая, как менялись представления о наслаждении и грехе, как возникали и уходили в прошлое (или не уходили) страхи и запреты, практика двойных стандартов, историк Робер Мюшембле отмечает и масштабность изменений, происходящих на на-

ших глазах, и невозможность принять эти изменения: «Культура состоит из множества слоев, наложенных друг на друга. Новый слой не отменяет возможностей предшествующих, новшества не разрушают в один миг вековые традиции». Книга основана на научных исследованиях психологов, сексологов и социологов Америки и Европы. Новое литературное обозрение, 512 с., 349 руб.

ОБЩЕСТВО

Избранные речи

Ф. Н. Плевако
Федор Никифорович Плевако (1843—

1908) — прославленный русский адвокат; начало его карьеры совпало с прогрессивной и демократической судебной реформой 1864 года, учредившей суд присяжных и создавшей свободную, отделенную от государства адвокатуру. Остроумие, находчивость, способность мгновенно отреагировать на реплику противника, ошеломить аудиторию каскадом неожиданных образов и сравнений, к месту проявляемый сарказм — все эти качества с избытком и блеском демонстрировал Плевако. Его речи — прекрасные образцы

ораторского искусства; это речи юриста-профессионала высочайшего класса, глубокого психолога, знатока нравов и быта разных социальных слоев. Чтение этой книги, напоми-

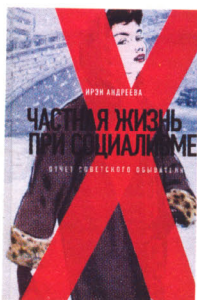


нающей «о прекрасных обязанностях человеколюбия», окажется чрезвычайно полезным для нынешних блюстителей закона. Остальные же, чьи головы не обременены премудростями юридической науки, испытывают чистое, глубокое наслаждение — от великолепия русского языка (недаром им восхищался Чехов), от виртуозного распутывания лихо закрученных сюжетов, от захватывающего соприкосновения с подлинным документом, жизненной правдой, превосходящей по силе воздействия любой вымысел. Юрайт, 649 с., 526 руб.

Частная жизнь при социализме. Отчет советского обывателя

И. Андреева

В каких квартирах жили и чем их обставляли, как выезжали в первый раз за границу и что оттуда привозили; шили одежду сами или в ателье, как доставали импортные туфли... Бытовые, осязаемые детали частной жизни советских граждан — вот главный объект внимания Ирэн Андреевой, а не факты ее биографии (в 1980-е годы она стала секретарем Союза дизайнеров и народным депутатом СССР). И разделы в книге тоже необычны для мемуаров — «Квартира», «Машина», «Дача» и, конечно, «Одежда». Почти 30 лет автор книги занималась изучением моды и делала все, чтобы другие такие же обыватели и обывательницы носили мод-



ную и красивую одежду. Книгу Ирэн Андреевой отличают самоирония, оптимизм и вера в то, что красота быта спасет мир ничуть не меньше, чем красота в самом высоком духовном смысле. Новое литературное обозрение, 360 с., 397 руб.

ФИЛОСОФИЯ

Дневник современного философа

Г. Гачев, В. Библихин, К. Пигров, С. Семенова

«Дневники философов — наших современников напоминают нам об исконной сущности философии... как стремления к мудрости, умения в повседневности, бытовой банальности обрести мудрое отношение к жизни». Так — очень точно — представляет издатель серии «Современная русская



22-27 марта

“ШКОЛА” для родителей РАСПИСАНИЕ УРОКОВ:

22 марта

«Ребенок в школе и на улице»
правовые аспекты с адвокатом

Павлом Астаховым!

23 марта

«Мальчишка!

Как воспитывать?»

Советуемся с Игорем Коном!

«Девчонка!

Как воспитывать?»

Советуемся с Юлией

Гиппенрейтор!

Спецприз от журнала «Psychologies»!

24 марта

«Как развить в ребенке творческое начало?»

решаем с педагогом и детским писателем А.В. Кузнецовым

«Как привить

любовь к искусству?»

рассказывают эксперты Центра эстетического воспитания

«Мусейон» ГМИИ им.

А.С. Пушкина!

Спецприз — билеты на выставку в ГМИИ им. А.С. Пушкина!

25 марта

«Как ВЫУЧИТЬ

иностранный язык?»

советуемся с

«Английским клубом»!

Супер-приз — поездка в учебный лагерь на майские праздники!

26 марта

«Леди&Джентльмен с детства!»

с историком моды

Александром Васильевым!

27 марта

«Школа маленьких гениев»

с автором обучающих методик

Еленой Бахтиной!

* в программе возможны изменения



МОСКВА

МОЙ ЛЮБИМЫЙ КНИЖНЫЙ!
Тверская, 8, тел.: (495) 629-6483, 797-8717

www.moscowbooks.ru

III философия» книгу, в которой собраны личные дневниковые записи выдающихся отечественных философов конца XX века. Личности яркие и очень разные, они открываются нам одновременно в нескольких измерениях: как частные люди, проживающие порой очень непростую, но узнаваемую частную жизнь; как люди своего времени, погруженные в ее политические

и прочие реалии; наконец, как мыслители, умеющие увидеть в происходящем с ними и со страной иное измерение, проявление высшего смысла, ответ предназначения. Заочное общение с философами дается нелегко, но благодаря ему их труды и взгляды из сферы философской науки перемещаются в область личных переживаний читателя. МГИУ, 141 с., 150 руб.

ПУТЕШЕСТВИЯ

Ближний Восток: вдоль и поперек

С. Павлюк
Континентальная
Турция, Сирия, Иран — маршруты, которые для вольного путешественника с рюкзаком могут показаться тревожными и пугающими. Однако профессиональный географ Семен Павлюк на собственном опыте демонстрирует, что страх пе-

ред незнакомой культурой компенсируется уникальными впечатлениями — и от настоящих, не затоптанных организованными туристами достопримечательностей, и от переживания изнутри повседневной жизни Ближнего Востока. Переночевать можно и на крыше дешевого отеля, а водитель случайной полutki наверняка не только расскажет про свою

СВИДЕТЕЛЬСТВА

Из дневника. Воспоминания

Л. Чуковская
Воспоминания и отрывки из дневников Лидии Чуковской повествуют о ее добрых знакомых: Борисе Пастернаке, Марине Цветаевой, Александре Солженицыне, Иосифе Бродском, академике Сахарове, журналистке Фриде Вигдоровой, писательнице Тамаре Габбе. Все это люди разных взглядов, разных поколений, и записи о них делались в разные эпохи — тем не менее сборник, составленный дочерью автора, Еленой Чуковской, получился на диво цельным. Потому что все фрагменты и записи объединила одна тема — выражаемая словами самой Лидии Корнеевны, тема «чести и достоинства литературы». Главные герои сборника воплощают оба эти качества. Добавим сюда личное страдание, честность, жертвенное служение любимому делу — и получим общий необыкновенно привлекательный портрет всех, о ком идет здесь речь. Не исключая, разумеется, и ту, кто эту речь ведет — ведет

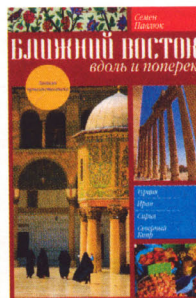
Крещенные крестами

Э. Кочергин

Главный художник питерского БДТ имени Товстоногова Эдуард Кочергин написал продолжение своих мемуаров «Ангеловы куклы» (Вита Нова, 2009). В новой книге он вспоминает о том, как, сбежав из омского детприемника для детей «врагов народа», отправился искать свою пропавшую мать — полячку матку Броню, — как двигался в теплушках и товарных вагонах строго на запад, ближе и ближе к родному Ленинграду. Эта дорожная эпопея — не только о судьбе будущего замечательного театрального художника, выжившего лишь благодаря умению гнуть из проволоки профили Сталина и Ленина, но еще и о послевоенной искалеченной России, звенящей медалями вернувшихся на своих ногах героев и обрубков-инвалидов, радостью их жен (дождались!), криком недождавшихся, подвиганием нищих, смачным жаргоном поездных воров. Самое поразительное, что у этой истории длиной в шесть лет — хороший конец. Он ее все-таки нашел, свою матку, и даже забытый за годы разлуки пшечкающий язык вдруг понял. Когда мальчик расплакался во сне, Броня разбудила его и сказала по-польски: «Ты один в нашем роде мужик, должен жить». По счастью, Кочергин оказался послушным сыном.

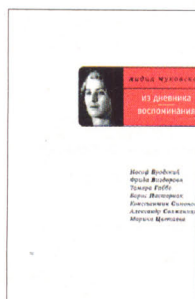
МАЙЯ КУЧЕРСКАЯ

Вита Нова, 272 с., 436 руб.



жизнь, но и сочтет за честь пригласить домой на чашку чаю. Из Стамбула через Анкару, Каппадокию (с попутным заездом на Северный Кипр) и по всему Ирану (Кум, Исфахан, Шираз): в этом увлекательном «травелог» — соблазн для авантюристов и удовольствие от сопереживания для всех остальных.

Китони, 256 с., 545 руб.



сочувственно и благо-
родно, с интонацией,
кажется, совершенно
утраченной современ-
ной словесностью.
Время, 672 с., 346 руб.

КУЛЬТУРА

Гипноз для Мариин Р. Бах

Летчик-инструктор
Джейми Форбс по ра-
ции помогает поса-
дить самолет женщи-
не, чей муж потерял
сознание за штурва-
лом. «Клянусь Богом,
он меня загипнотизи-
ровал прямо в возду-
хе!» — восклицает она.
Гипноз, самогипноз,
установка и другие
способы воздействия
на свою и чужую
жизнь — к этим темам
обратился Ричард Бах
в своей новой книге,
как всегда полной
метафизических при-
ключений, философ-
ских открытий и об-
общений. «Нашептан-
ная на ухо история об
авиаторах выходит за
пределы слов и обо-



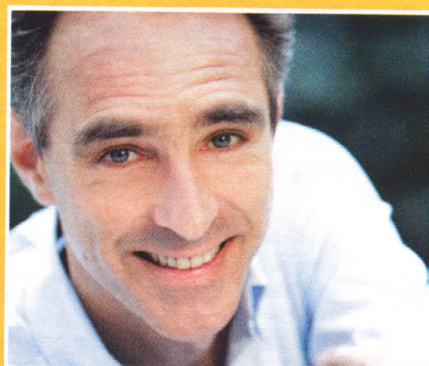
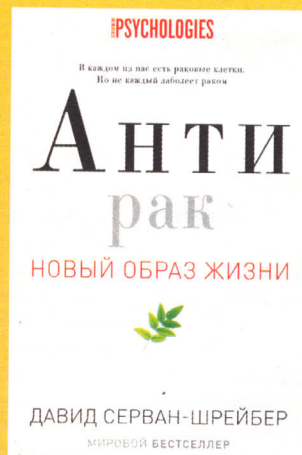
рачивается полетом.
Смысл этой истории
прост: наш мир может
быть более волшеб-
ным, чем кажется.
Ее сюжет: наш выбор
помогать другим —
неизмеримо больше,
чем просто доброже-
лательное отноше-
ние», — говорит писа-
тель в своем обраще-
нии к российским
читателям.
София, 160 с., 187 руб.

Схевенинген

В. Шендерович

Схевенинген — назва-
ние курортного города
в Нидерландах — для
русского уха звучит не
слишком благозвуч-
ной абракадаброй.
Озаглавив «Схевенин-
ген» не только свою
новую повесть, но
и всю книгу, в кото-
рую в основном во-
шли рассказы конца
1980-х, Виктор Шен-
дерович вручил нам
иероглиф, в котором
зашифровал свое ми-
ропонимание. Во все-

един день может
объединить страшную
трагедию (гибель
ребенка в море),
невероятное счастье
(влюбленные решают
стать мужем и женой),
безусловное чудо
(самоубийца выбира-
ет жизнь). Свидание
легко оборачивается
здесь сердечным при-
ступом, неверующие
сочиняют письма Богу,
а Петру I, накутивше-
мус марихуаны в Ам-
стердаме, мерещится
чудный город в чухон-
ских топях. Словом,
жизнь, по Шендеро-
вичу (который, заме-
тим, в своей художест-
венной прозе совер-
шенно отказывается от
маски комедианта), —
это череда разрознен-
ных мгновений, вспы-
хивающих то болью, то
восторгом, то отчаянь-
ем, то свободой, а ми-
ром правит бессмыс-
лица, хаос, однако
и любовь тоже, как ни
абсурдно это звучит.
Время, 336 с.,
231 руб.



«ТОТ, КТО БОЛЬШЕ
ЗНАЕТ О БОЛЕЗНИ,
КТО СЛЕДИТ ЗА
СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО
ТЕЛА И УМА, КТО
СТРЕМИТСЯ УЛУЧШИТЬ
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ,
МОЖЕТ МОБИЛИЗОВАТЬ
ЖИЗНЕННЫЕ СИЛЫ
ОРГАНИЗМА ДЛЯ
БОРЬБЫ С РАКОМ».

ДАВИД СЕРВАН-ШРЕЙБЕР

PSYCHOLOGIES

РИПОЛ
классик
www.ripol.ru

БИОГРАФИЯ

Лермонтов
А. Марченко



Эта книга для вас, если вашей любви к Лермонтову достанет на то, чтобы вникать в мелкие детали дворянского и литературного быта позапрошлого века, в смысл обширных цитат из писем, мемуаров и дневниковых записей современников поэта; если вам не жаль отвлекаться на ответвления от основного повествования, грозящие превратиться в мощные деревья (как, например, подробная история рода Лермонтова по матери, Столыпиных), в тени которых тонет сюжетная канва повествования; если несмотря на все это вам интересно узнать, как Лермонтов играл в немецкий кукольный театр, любил ручного оленя, постигал Бай-

рона и Гете, усердно учился, разочаровывался в дружбе, влюблялся в Лопухину, интриговал с Сущковой, бурно сочинял, жил на бивуаке, а затем нелепо погиб от руки чело- века, считавшегося его близким приятелем. Впрочем, несмотря на всю тщательность книги, образ самого загадочного из великих русских поэтов и после нее оставляет ощущение тайны, так и не разгаданной до конца. АСТ, Астрель, 624 с., 474 руб.

ЗДОРОВЬЕ

Еще один круг на карусели

Т. Терцани
Тициано Терцани — блестящий итальянский журналист и писатель, и это его последняя книга: книга, о путешествии, начавшемся в тот самый день, когда он услышал из уст врача диагноз «рак». Путешест-



вие началось с нью-йоркской клиники, где Терцани перенес операцию и прошел курс химиотерапии. Индия, Таиланд, Гонконг, Филиппины, Гималаи — таков его дальнейший маршрут в поисках альтернативных методов лечения, в поисках себя и новых целей в жизни. «Не стремись обладать безупречным здоровьем — это было бы алчностью, и не жди, что не будет преград на пути, без этого твой свет померкнет. Воспользуйся бурей, чтобы стать свободным». Эти слова корейского дзен-буддийского монаха помогли Терцани принять роковую болезнь и изменить свой взгляд на мир. А еще — написать не жалостную книгу о болезни, а гимн жизни, которая есть непрерывная череда открытий. И каждый день — это новый круг на карусели. Слово/Slovo, 512 с., 404 руб.

ВКУС

Рецептыши

Н. Белоцерковская
Строго говоря, эту книгу нельзя назвать кулинарной. В ней есть все атрибуты жанра: четкая структура разделов, перечень

оборудования, расписанная по пунктам техника приготовления блюд. И все же... Ника Белоцерковская сказала не столько о еде, сколько об удовольствии готовить своими руками. Большинство ее рецептов впервые были напечатаны на суперпопулярном сайте автора www.belonika.ru. На бумаге их дополняют роскошные фотографии, сделанные са-



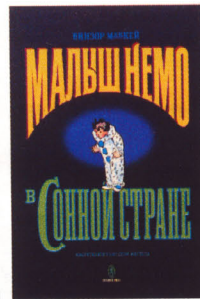
мой Никой: кулинарные натюрморты, портреты друзей и лирические пейзажи. Колибри, 226 с., 629 руб.

КОМИКС

Малыш Немо в Сонной стране

В. Маккей
Альбом гигантского размера — 40х53 см, точь-в-точь как газета New York Herald, в которой в 1905–1910 годах публико-

вались первые серии комикса про Немо гениального американского рисовальщика Винзора Маккея. Эпизоды этого много-серийного сказочного блокбастера о приключениях маленького мальчика в стране волшебных сновидений, собственно, и являются снами героя: луна с огромной пастью, колоссальные дворцы, фантастические великаны, слоны-



канатоходцы... Новаторство Маккея здесь очевидно: «Малыш Немо» с его тонкой, почти модернистской графикой продемонстрировал, что комикс может быть не только серией смешных картинок, но и серьезным искусством. Теперь эта красивая книга издана и в России.

Zangavar, 120 с., 3200 руб.*

* Приведены отпусковые цены издательств.

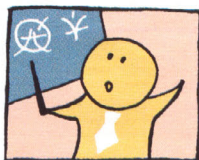


ВЫСТАВКИ

Пикассо. Москва. Из собрания Национального музея Пикассо (Париж)

Показом работ Пабло Пикассо сегодня сложно кого-то удивить. Однако та выставка, которую устроил Пушкинский музей, беспрецедентна по временному охвату и по подборке работ. Именно с этими творениями Пикассо не пожелал расстаться, составляя собственную коллекцию на протяжении всей жизни. После смерти художника его вдова передала картины, скульптуры, керамику, рисунки, гравюры и фотографии государству в уплату налога на наследство. Они-то и составили основу Национального музея Пикассо в Париже – крупнейшего на сегодня центра по изучению творчества великого испанца. А пока парижский музей закрылся на реконструкцию, уникальная коллекция работ путешествует по миру.

До 23 мая, Москва, ГМИИ им. А. С. Пушкина; т. (495) 697 9578, www.museum.ru/gmii



СЕМИНАРЫ И ТРЕНИНГИ

XI Международный форум по человеко- центрированному подходу

Этот самый популярный в мире (после психоанализа) подход к психотерапевтической работе был разработан крупнейшим психологом XX века Карлом Роджерсом. Его основная идея заключалась в том, что у каждого из нас есть внутренний потенциал строить свою жизнь так, чтобы она принесла удовлетворение и была конструктивна. Поэтому и в процессе терапии, считал Роджерс, человек способен сам определить причины и найти способ решения своих проблем. Психотерапевт может лишь помочь в этом, создав эмоциональную атмосферу доверия, уважения и неограниченного понимания. Факультет психологи-

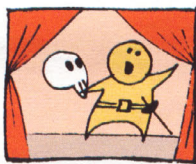
ческого консультирования МГПУ решил собрать вместе ведущих представителей этой гуманистической школы психотерапии из разных стран мира и обсудить результаты новых исследований, методов и технологий. 4–10 мая, Суздаль; т. (495) 726 5135, www.pca2010.com

«Родители и дети – жизнь в согласии»

Поддерживать дружеские отношения с взрослеющим ребенком поможет тренинг Елены Ларечной – детского психолога и автора практического руководства для родителей «Развитие эмоциональных отношений матери и ребенка» (Речь, 2004). Его участникам предстоит исследовать свой личный детский опыт и то влияние, которое он сегодня оказывает на их стиль общения с ребенком, выяснить причины конфликтов и научиться конструктивно их решать, не подавляя волю ребенка и не навязывая ему собственную модель поведения. 9–11 апреля, Санкт-Петербург, Институт практической психологии «Иматон»; т. (812) 320 7154, www.imaton.ru

«Практика и философия йоги»

Большинство спортивных клубов и оздоровительных центров предлагает своим клиентам занятия йогой. Однако йога, воспринимаемая лишь как система физических упражнений, утрачивает свою философию. Цикл лекций, организованный Музеем Востока, посвящен йоге как древней философской системе, неразрывно связанной с индуизмом и буддизмом и нацеленной на обретение человеком целостности и гармонии. Лекции читает руководитель Московского Дзэн-центра Борис Орион. Очередное занятие посвящено проблеме этики в индийской и буддийской йоге. 30 апреля, Москва, Музей Востока; т. (495) 691 0212, www.orientmuseum.ru



ТЕАТР

«Агата возвращается домой»

Спектакль по одноименной сказке Линор Горалик адресован

«взрослым от восьми лет». Тем, кто за вуалью детской сказки способен узнать и разглядеть себя, историю собственных желаний и соблазнов. Сюжет не нов: восьмилетняя Агата встречается в лесу беса, и в их диалоге возникает вечная коллизия – невероятное искушение, желание ему поддаться и поиск душевных сил ему противостоять. Актриса Алиса Хазанова играет в этом спектакле всех героев, автора, рассказывающего историю, и даже саму себя, Алису, искренне переживающую за маленькую героиню. Актриса одна в прозрачном ледяном пространстве, и это тотальное одиночество пугает своей неизбежностью: выбор совершается внутри нас и только нами, никем другим. Эдуард Бояков и Филипп Григорьян поставили спектакль о том, о чем очень страшно, неприятно говорить и думать. Но здесь, в зале, сопереживая кому-то другому, даже ребенок почувствует, что этот страх преодолеть можно. И что он все-таки не один. 30 марта, Москва, театр «Практика»; т.: (495) 258 5565, (495) 699 4492, www.praktikatheatre.ru



— Я хорошо поразмыслил и считаю, что эта смена пола придаст новый импульс моей политической карьере.